

Mararþon

FÖSTUDAGUR 26. JÚLÍ 2019

Kynningar: Krabbameinsfélagið, Artasan, Ljósíð, Eins og fætur toga



Skokkið er gott tækifæri til að skreppa út í náttúruna og njóta hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hleypur í þrítugasta skiptið

Margrét Jónsdóttir hleypur sitt þrítugasta hálfmararþon í Reykjavíkumaraþoninu og ætlar að klára það eins og hin 29 hálfmararþonin. Fyrst og fremst snúast hlaupin um að líða vel.

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Árið 1985 stofnaði Margrét skokkhóp ásamt hópi fólks. Sama ár tók hún þátt í sjö kílómetra hlaupi í Reykjavíkumaraþoninu ásamt 11 ára syni

sínum sem vann hana í hlaupinu. Það var svo árið 1986 sem Margrét hljóp sitt fyrsta hálfmararþon með vinum.

Margrét hefur alltaf stefnt að því að ljúka hlaupi og ætlar líka að gera það í ár. Hins vegar spáir hún lítið í tímann. Hún leggur fyrst og fremst áherslu á að líða vel og

hafa gaman. „Ég myndi segja að ég væri jafnvel frekar lengi að hlaupa. Ég læt líkamann alveg ráða hvað ég get gert. Fyrst og fremst er ég að njóta þess að skoða borgina mína þegar ég skokka um hana.“ Margrét segir að í fyrra hafi hún náð að hlaupa hálfmararþonið í Reykjavíkumaraþoninu á 2,13

klukkustundum en líklegast sé besti tíminn sem hún hefur náð 1,54 klukkustundum.

Hristir hendurnar fyrir áhorfendur

Hlaupaleið Reykjavíkumaraþonsins hefur tekið ýmsum breytingum í gegnum tíðina.

Margrét segir að þó hafi alla tíð verið hlaupið frá miðborg Reykjavíkur út á Seltjarnarnes og hafnarsvæðisleiðina inn að Kleppi. Í ár verður hlaupið í gegnum íbúahverfi sem Margrét telur að geti verið skemmtilegt. Það bjóði upp á

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu ➔

að fólk komi út af heimilum sínum til að hvetja hlauparana. „Það er orðið meira af því hér heima, að fólk klappi og það sé tónlist spiluð. Það er rosalega gott að fá tónlistina inn, þá hristir maður hendurnar og klappar eins og heyrnarlausir til að þakka fyrir sig. Það verður mjög fint að fara inn í íbúagöturnar.“

Margrét segist þó ekki alveg viss hvort hún ætli að taka þátt í fleiri hálfmaraþonum eftir Reykjavíkurmaraþonið þar sem golfið heilli. „En hver veit. Ég frétti af sjötugri konu sem „trimmaði“ Laugaveginn.“ Fyrir Margréti er „trimmið“ eða skokkið slakandi og gott tækifæri til að njóta náttúrufegurðar. „Það gerir rosalega mikið fyrir mig og ég nýt þess í botn að vera ein á Hólmsheiðinni að skokka. Ég hef verið svo heppin að geta stundað skokkið og fá að skreppa út í náttúruna til að njóta hennar. Það er mitt lífsmottó.“

Þolþjálfun eykur velliðan

Á Hólmsheiðinni er fullt af malarstígum og hestaslóðum sem Margrét skokkar um. Þó hún sé oftast ein á heiðinni segist hún taka eftir að utanvegahlaup er orðið vinsælt. „Ég æfi alltaf á malarstígum og í náttúrunni, þar sem það er bæði skemmtilegra og hollara en að vera á malbiki.“

Margrét starfaði sem kennari og íþróttakennari alla sína tíð. „Ég hef alltaf lagt mikla áherslu á að fólk njóti þess sem það er að gera. Það þarf ekki að fara of hratt og heldur ekki of langt.“ Margrét segist hafa fundið fyrir því þegar hún var í skokkhópnum á 9. áratugnum að sumir í hópnum vildu árangur strax, en voru ekki tilbúnir þar sem þá vantaði betri grunnþjálfun.

Skokkið er bæði gott fyrir andlega og líkamlega heilsu. Margrét hefur alla tíð í sinni kennslu lagt mikla áherslu á þolþjálfun, sem er gífurlega mikilvæg. Færni hjartans



Margrét hristir hendurnar á hlaupunum til að þakka fyrir hvatningu áhorfenda. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

“Ég myndi segja að ég væri jafnvel frekar lengi að hlaupa. Ég læt líkamann alveg ráða hvað ég get gert. Fyrst og fremst er ég að njóta þess að skoða borgina mína þegar ég skokka um hana.

til að flytja súrefni út til vöðvanna eykst með þolþjálfun, þá liður manni betur og hreinsar líkamann af alls konar kvillum að hennar sögn. Góðar þolþjálfunaræfingar sem Margrét nefnir eru til dæmis röskleg ganga, skokk og ganga til skiptis, dans, að hjóla, sund og skiðaganga.

Heppin að hafa gaman af íþróttum

Margrét upplifir að fólk sé meðvitaðra í dag um mikilvægi þess að hreyfa sig daglega og að ofreyna

sig ekki. „Í dag eru hugmyndir um hreyfingu allt öðruvísi, sem mér finnst rosalega gott.“ Margrét segir að hreyfing sé alveg jafn mikilvæg og að tannbursta sig. Það sé afleitt að fólki detti í hug að hætta að hreyfa sig eftir þrítugt. „Það er bara ekki inni í myndinni.“

Margrét telur sig einstaklega heppna að hafa alltaf fundist gaman að íþróttum, það er ekki öllum sem finnst það. Ef maður hefur ekki gaman af íþróttinni sem maður stundar þá eru líkur á að maður hætti. „Það er óþarfi að

hræða fólk og segja að það þurfi að vera marga klukkutíma á dag að hreyfa sig. Nú er ég á efri árum og ég bendi fólki á mínum aldri oft á þessa daglegu hreyfingu sem er kannski hálf tími. Það gerir mikið fyrir fólk til að berjast við Elli kerlingu.“ Margrét mælir til dæmis með göngutúrum eða sundi. Sjálf endar hún alltaf hvers kyns íþróttæfingu sem hún stundar á sundi og vatnsnuddi. „Það er það besta. Ég veit að það er tímafrekt fyrir yngra fólk, en maður þarf ekkert að vera lengi í sundinu.“

Þú þarft ekki að vera maraþonhlaupari til að minnka líkur á krabbabeini

Krabbameinsfélagið hvetur landsmenn til reglulegrar hreyfingar, því í henni felst góð forvörn gegn krabbameinum. Félagið hvetur hlaupara til dáða í Reykjavíkurmaraþoninu og gefur bönd með slagorðinu sínu.

Flestir vita að hreyfing af öllu tagi er góð fyrir heilsuna. Líklega eru færri sem vita að regluleg hreyfing í 30 mínútur á dag getur minnkað líkur á ýmsum tegundum krabbameina svo sem í ristli og endaparmi, brjóstum og legbol. Rannsóknir sýna að einstaklingar sem hreyfa sig reglulega

greinast sjaldnar með krabbamein en þeir sem hreyfa sig lítið sem ekkert.

„Við segjum okkur líklega alltof oft að við höfum ekki tíma til að hreyfa okkur,“ segir Jóhanna Eyrún Torfadóttir, sérfræðingur í forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu. „Góðu fréttirnar eru að það þarf ekki að hlaupa maraþon til að hafa jákvæð áhrif á heilsuna. Það að labba eða ganga rösklega í 30 mínútur á dag er einstaklega áhrifarík leið til að fá hreyfingu sem skilar sér í styrkingu vöðva.“

Regluleg en hófleg hreyfing styrkir ónæmiskerfið, minnkar bólgur, lækkar estrógen- og insúlínmagn í blóðinu og hjálpar til að viðhalda hæfilegri líkamsþyngd. Allt eru þetta þættir sem geta veitt vernd gegn krabbameinum. Það sama gildir um einstaklinga sem greinst hafa með krabbamein. Í meðferð og að henni lokinni hefur hreyfing þau áhrif að auka lífsgæði og minnka líkur á endurkomu meinsins. Daglegt líf breytist mikið eftir krabbameinsgreiningu og hefur áhrif á andlega og líkamlega liðan. Líkja mætti krabbameinsmeðferð við langhlaup þar sem hver og einn fer á sínum hraða en hvert skref í hreyfingu er skref í rétta átt.

Ég hleyp af því ég get það!

Í tilefni af Reykjavíkurmaraþoninu vill Krabbameinsfélagið vekja athygli á þeim mörgu kostum sem



Arnar Pétursson og Berglind Alda Ástþórsdóttir með höfuð- og fyrirliðaböndin. Berglind hefur nú þegar safnað yfir 140.000 kr. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

“Góðu fréttirnar eru að það þarf ekki að hlaupa maraþon til að hafa jákvæð áhrif á heilsuna.

Eyrún Torfadóttir

fylgja hreyfingu. Í því samhengi fær félagið lánuð einkunnarorð Gunnars Ármannssonar hlaupargarps, sem hefur reynt krabbamein á eigin skinni og segir: „Ég hleyp af því ég get það.“

Krabbameinsfélagið hvetur þátttakendur í Reykjavíkurmaraþoninu til að tileinka sér hugarfar Gunnars og gefur öllum þeim hlaupurum sem vilja höfuð- eða fyrirliðaband með þessum einstöku hvatningarorðum á Fit & Run sýningunni í Laugardalshöll.

Það er aldrei of seint að byrja reglulega hreyfingu eða bæta við hreyfingu í daglegu lífi. Sumarið er kjörinn tími til að byrja til dæmis að hjóla, synda, labba eða skokka og ekki er verra að taka með sér góðan vin/vini, börnin sín og/eða barnabörn – því það græða allir á því að hreyfa sig. Hlaupum á okkar forsendum, hægt eða hratt, langt eða stutt – af því við getum það!



„Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara,“ segir Eygló Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stunda fjallgöngur og hjóla án verkja

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjáðst hafa af stirðleika, eymslum í hnjám og öðrum liðverkjum og það fjölgar stöðugt í þessum hópi. Eygló Jónsdóttir hefur með inntöku Nutrilenk haldið sínum verkjum í skefjum.

Nutrilenk Gold er unnið úr sérvöldum fiskbeinum (aðallega úr hákörlum) sem eru rik af virku, nýtanlegu og uppbyggilegu kondrótíni, kollageni og kalki og reynslan hefur sýnt að það er að hjálpa fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnjám og mjóðmum. Einnig er hægt að fá Nutrilenk Active og Nutrilenk Gel en öll eiga þessi efni það sameiginlegt að geta hjálpað til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum og vöðvum.

Byggir upp, smyr og mýkir
Nutrilenk Gold hentar vel ef brjóskef hefur orðið fyrir hnjaski og með

Siðustu fimm ár hef ég geta stundað fjallgöngur, hjólað og haldið mér gangandi með Nutrilenk.

Eygló Jónsdóttir

reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger. Nutrilenk Active inniheldur hýalúronsýru sem „smyr“ stirða

liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökvu. Sumir taka það inn eitt og sér eða með Nutrilenk Gold. Nutrilenk Gel inniheldur kondrótín ásamt eucalyptus og engifer og er því bæði kælandi og getur dregið úr bólgu en það hentar bæði á auma liði og vöðva.

Nutrilenk Gold er mest selda liðbætiefnið á Íslandi en það getur hjálpað gegn brjóskefssýrnun sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss. Það hefur sýnt sig að þetta bætiefni getur breytt allri liðan og lífi fólks og það bætist stöðugt í hóp þeirra sem hafa öðlast nýtt líf.



Með Nutrilenk Gold er lífið svo miklu auðveldara

Eygló Jónsdóttir hefur náð góðum bata með inntöku á Nutrilenk Gold:

„Ég sleit krossbönd fyrir mörgum árum og er staðan nú bein í bein, því fylgja verkir og bólgur. Einnig er ég með slit í þumalfingri. Ég var alltaf að leita mér að einhverri lausn án þess að þurfa að taka inn verkjalyf. Fann Nutrilenk Gold og með því að taka það daglega held ég verkjum í skefjum, síðustu fimm ár hef ég getað stundað fjallgöngur og hjólað án verkja. Ég hef prófað að hætta að taka það inn en alltaf byrjað að finna fyrir verkjum aftur. Ég byrja því alla daga með Nutrilenk Gold, það gerir lífið bara svo miklu auðveldara.“

Byggingarefni brjóskefss

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondrótín, kollagen og kalk en til þess að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er, þá er það meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlín og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest.

MAGNESÍUM frá BetterYou



Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapirringi ásamt því að bæta svefn.



Olíuúði

Fyrir alla sem finna fyrir eymslum og þreytu í vöðvum.



Olíuúði

Fyrir íþróttafólk og þá sem stunda mikla hreyfingu. Flýtt endurheimt vöðva.



Olíuúði

Fyrir svefninn. Stuðlar að meiri ró og hefur reynst vel við fótaóeirð.



Gel

Fyrir þreytta og auma vöðva. Hátt magnesíum innihald og hröð upptaka.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða.

Vilja styrkja hið góða starf Ljóssins

Átta félagar ætla að hlaupa til styrktar Ljósinu, endurhæfingar-miðstöð fyrir krabbameinsgreinda, í Reykjavíkumaraþoninu. Einnig ætlar Kristinn Fannar Pálsson að hlaupa. Allir hafa þeir kynnst starfsemi Ljóssins og því mikilvæga starfi sem þar er unnið.

Vinirnir átta eru mismunandi vanir því að hlaupa. Eftir að eiginkona eins þeirra, Eydis Ása Þórðardóttir, greindist með krabbamein á meðgöngu langaði þá að styrkja Ljósið sem reyndist henni og manni hennar, Garðari Erni Arnarsyni, vel í veikindunum. Félagarnir átta ætla að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu og stefna á að safna tveimur milljónum króna. Þeir eru þegar komnir með yfir 400 þúsund og hvetja alla til að styrkja þetta magnaða starf sem fram fer í Ljósinu.

Einn vinanna, Ásgeir Elvar Garðarsson, segir að Eydisi hafi gengið vel og dóttirin, Embla Marín, orðin sjö mánaða. „Eydis



Vinahópurinn. Herrarnir ætla að hlaupa fyrir Eydisi sem er í ljósbláa kjólnum og Ljósið sem hefur verið henni stoð og stytta í veikindunum.

stóð sig eins og hetja á meðgöngunni þrátt fyrir þetta mikla áfall. Eydis og Garðar höfðu strax samband við Ljósið sem hjálpaði þeim mikið. Þegar Garðar sagði okkur vinunum frá áformum sínum um að hlaupa til styrktar Ljósinu hikuðum við ekki heldur slógumst í hópinn. Við munum allir hlaupa saman og safna í leiðinni. Ákveðið var að fara 10 km þar sem við erum misþjálfaðir í hlaupum. Einhverjir hafa ekki einu sinni hlaupið út úr innkeyrslunni heima hjá sér,“ útskýrir Ásgeir Elvar. „Við hlaupum núna tvisvar til þrisvar í viku til að undirbúa okkur. Það er líka frábær afsökun til að hittast.“

Þeir sem hlaupa fyrir utan Ásgeir Elvar og Garðar eru Aron Kristinsson, Brynjar Guðlaugsson, Davíð Þór Sveinsson, Fannar Þór Svavarsson, Hinrik Albertsson, Magnús Guðmundsson, Teitur Albertsson og Viktor Guðnason. „Við félagarnir ætlum að beita öllum brögðum til að ná tveimur milljónum. Við ætlum að þrifa bíla í næstu viku og síðan ætlum við að

Fólk fær lyf og meðhöndlun á sjúkrahúsi en huggunina, hvatninguna og lífsviljann er hægt að sækja til Ljóssins.

halda opna hlaupaæfingu. Á eftir verða grillaðar pylsur. Hægt er að fylgjast með okkur á Facebook undir vin8 Ljóssins.

Frábær starfsemi Ljóssins

Kristinn Fannar Pálsson ætlar að hlaupa hálf tölumaraþon fyrir Ljósið. Þetta er í niunda skiptið sem hann fer hálf tölumaraþon. „Systir mín greindist með krabbamein í ársbyrjun 2017. Þá kynntumst við fjölskyldan starfsemi Ljóssins. Við sáum hvað þarna er mikilvægt starf í gangi og ég er mjög feginn að þessi starfsemi er til,“ segir Kristinn sem hafði ekki þekkt til Ljóssins áður.



Kristinn Fannar Pálsson hleypur til styrktar Ljósinu en systir hans greindist með krabbamein í ársbyrjun 2017. Ljósið veitti aðstoð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Ég vil safna sem mestu þar sem Ljósið er að stækka við sig húsnæði auk þess sem ég vil vekja athygli á þessari góðu starfsemi. Við höfum gífurlega góða reynslu af Ljósinu en það gerir allt sem spítalinn gerir ekki. Fólk fær lyf og meðhöndlun á sjúkrahúsi en huggunina, hvatninguna og lífsviljann er hægt að sækja til Ljóssins. Áður hvíldi þessi ábyrgð á aðstandendum en nú

hefur Ljósið tekið við og gerir það vel,“ segir Kristinn. „Systur minni vegnar vel eftir þetta áfall og mig langar að safna sem mestu til að styðja við uppbyggingu Ljóssins.“

Í Ljósinu er lögð áhersla á líkamlega, andlega og félagslega endurhæfingu þeirra sem greinst hafa með krabbamein. Fjöldi fólks kemur í Ljósið daglega til að byggja sig upp.

Gott fyrir maraþonhlaupara

Ekki ætti að borða þunga máltíð tveimur til þremur klukkustundum fyrir hlaup. Þó er óhætt að fá sér léttu kolvetnaríka máltíð allt að klukkustund áður. Það gæti verið ávöxtur eða hafragrautur.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Pasta hentar vel eftir hlaupið. Það er kolvetnaríkt og gefur orku. Gróft brauð með rauðrófumus er fyrirtaks biti fyrir hlaupið. Við leitum á náðir Nönnu Rögnvaldardóttur og fengum tvær góðar uppskriftir fyrir hlaupara.

Rauðrófuidýfa eða mauk er afskaplega hollt og gott. Það er líka mjög einfalt að útbúa. Að sögn Nönnu er best að kaupa rauðrófur, baka þær í ofni við 180°C hita í 45–60 mínútur. Fyrst eru þær skornar til helminga og síðan settar í álpappír. Gott er að nota hanska þegar rauðrófur eru meðhöndlaðar.

200 g cannellini-baunir eða aðrar hvítar baunir
150 g soðnar eða bakaðar rauðrófur, grófsaxaðar
1 msk. tahini
1 tsk. kóríanderduft
Safi úr ½-1 sitrónu
Smáklipa af chiliflögum
2 msk. góð olífuolia
Pipar og salt eftir smekk



Mjög einfalt pasta.

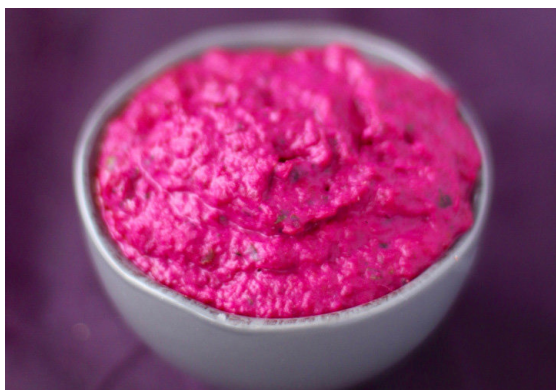
Lögurinn af baununum er ekki notaður. Allt sett í matvinnsluvél og maukað.

Cacio e pepe pasta

Þetta er mjög gott pasta og einfalt að gera. Það á ættir að rekja til Rómar. Í þessu pasta er ekkert kjöt, einungis ostur og pipar.

Setjið 3 lítra af vatni í pott, saltið

vel og látið suðuna koma upp. Notið kalt vatn, ekki hitaveituvatn. Pastað er soðið eftir leiðbeiningum á umbúðum. Nanna notar tvenns konar osta í réttinn, Prima Donna og Parmigiano Reggiano. „Ég sker vænan bita af hvorum fyrir sig og rif þá niður, ekki mjög fínt. Svo setti ég svona eina mat-skeið af svörtum piparkornum í mortélið og grófsteytti þau. Hitaði 2 msk. af smjöri og 2



Girnilegt rauðrófumauk ofan á brauð.



Nanna Rögnvaldardóttir.

msk. af olífuolíu á pönnu, henti piparinn út í, hrærði og lét piparinn krauma í svona eina mínútu. Á meðan tók ég svona 200 ml af pastasoðinu frá en hellti svo

pastanu í sigti og lét renna af því. Hellti svo helmingnum af soðinu á pönnuna og hvolfði svo pastanu á hana. Ég hristi pönnuna og hrærði þar til pastað var þakið soði, setti svo ostinn út á og hélt áfram að hrista og hræra þar til osturinn var bráðinn.

Ég bætti mestöllu soðinu sem eftir var á pönnuna en það er ekki víst að þess þurfi; pastað á bara að vera mátulega þakið sósu. Þetta allt tekur kannski 3–4 mínútur. Og þá er það bara tilbúið og má hvöfva á fat. Basilíkan sem sést í er bara skraut. En auðvitað má krydda þetta með basilíku ef maður vill; það er samt óþarft.

Einfaldara gerist það bara ekki.

Telma Matthíasdóttir keppti í sinni
fyrstu Ironman keppni árið 2015.

KLÁR Í 42,2 KM

**VEL
GERT**

Toppur er framleiddur eftir ýtrustu 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.

Allir geta byrjað að hlaupa

Þingkonan Bjark-ey Olsen Gunnarsdóttir byrjaði að hlaupa vorið 2016 heilsunnar vegna, en þá hafði hún ekki hreyft sig árum saman. Í dag hleypur hún að jafnaði þrisvar í viku og segir að aðalmálið sé að drífa sig af stað.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, þingkona í Norðausturkjördæmi og formaður þingflokks Vinstri grænna, byrjaði að stunda hlaup sér til heilsubótar vorið 2016, en áður hafði hún aldrei stundað markvissa hreyfingu. Hún sat mikið vegna vinnu sinnar og fannst hún þurfa að gera eitt-hvað, svo hún ákvað að prófa að fara að hlaupa.

„Ég hélt að ég gæti þetta ekki, ég var búin að vera stíf í skrokknum og slæm í bakinu lengi. En ég fór að paufast við þetta og fannst þetta ótrúlega skemmtilegt og gott við stirðleika, svo ég hélt áfram,“ segir Bjarkey. „Ég fór þrjá og hálfan kílómetra fyrst, en til að byrja með gat



Bjarkey tók þátt TVG Zimsen hlaupinu í Grimsey, sem er rúmir tólf kílómetrar.

Núna hleypur Bjarkey að minnsta kosti þrisvar í viku og er farin að bæta hjólatúrur við.



Bjarkey skrásetur hlaupin sín í sveitinni með snjallúri og snjallsímaforritum.



ég lítið hlaupið, svo ég rölti bara inn á milli. Núna hleyp ég a.m.k þrisvar í viku og ég er líka farin að hjóla af og til.“

Ekki mikil keppnistýpa

„Eftir að hafa hlaupið í tæplega tvo mánuði dró bróðir minn mig með sér í Stjörnuhlaupið, sem er árlegt 10 km hlaup. Það var ótrúlega gaman og varð mér hvatning til að halda áfram,“ segir Bjarkey. „Svo var ég líka „dobluð“ í TVG Zimsen hlaup í Grimsey sem er rúmir tólf kílómetrar. Það er lengsta keppnishlaup sem ég hef tekið þátt í, en ég stefni ekki á að stunda langhlaup. Ég er hins vegar að prófa mig áfram í utanvegahlaupi. Fyrst og fremst er ég bara að hlaupa til að viðhalda heilsunni og hafa gaman, ég er ekki mikil keppnistýpa.“

Bjarkey hefur áður tekið þátt í 10 km hlaupinu í Reykjavíkurmaraþoninu en segist ekki vera búin að ákveða hvort hún tekur þátt í ár. „Það fer eftir því hvar ég verð á landinu. En ef ég tek þátt þá fer ég 10 kílómetra,“ segir hún. „Ég hef líka gælt við að taka einhvern tímann hálfmaraþon og maður er alltaf að hugsa um það, svo á eftir að koma í ljós hvað verður.“

Ég hleyp alltaf ein, sem mér finnst gott,“ segir Bjarkey. „En ef maður vill bæta tímann sinn og vinna sig upp held ég að það sé gott að vera í hóp, hann togar mann áfram. Ég hef bara ekki verið mikið í því.“

Útiveran er það besta

Bjarkey segir að útiveran sé það besta við hlaupin. „Það er svo gott að vera úti í náttúrunni. Ég fer heim í Ólafsfjörð um hverja helgi og þá er maður kominn út í náttúruna eftir 200 metra hlaup. Það er mjög hressandi,“ segir hún. „Ég er líka alltaf með hlaupagallann með mér, hvert sem ég fer, og maður virðir borgir og bæi allt öðruvísi fyrir sér þegar maður er að hlaupa.“

Mér finnst best að hlaupa í sveitinni heima í Ólafsfirði,“ segir Bjarkey. „Það er skemmtileg blanda af götuhlaupi og utanvega-hlaupi. Mér finnst þessi fjölbreytni skemmtileg og það er sjálfsagt

„Ég hvet sem flesta til að drífa sig út og hreyfa sig, sama hvaða hreyfing hentar, hún er alltaf af hinu góða og kemur sér alltaf vel.“

auðvelt að blanda þessu saman í flestum minni byggðarlögum.“

Hún segir að veðrið hafi sjaldan áhrif á hlaupin. „Það er sjaldan eitthvað sem stoppar mann í Reykjavík, en á Ólafsfirði þarf ég stundum að setja undir mig broddana og hlaupa á þeim í hálfu,“ segir Bjarkey. „Nóg á maður af útivistarfatnaði, þannig að maður klæðir sig bara eftir veðri og hleypur kannski aðeins styttra í verri veðrum. En ég dríf mig alltaf út.“

Skiptir öllu að drífa sig út

Bjarkey segir að effólk hafi áhuga á að byrja að hlaupa sé mikilvægast að kaupa góða skó. „Ég fór í göngu-greiningu og keypti svo skó, það reyndist mér ótrúlega vel,“ segir hún. „Ég nota líka Garmin úr, sem gefur mér alls kyns gagnlegar upplýsingar um hlaupin. Svo nota ég líka snjallsímaforritin Endomondo og Strava. Ég tengi bara úrið við símann og mér finnst þetta gagnlegt. Þetta er líka gaman fyrir þá sem hafa alvarlegri dellur, það er hægt að fá alls konar aukabúnað og tengja þetta líka við hjólið og svona.“

En það mikilvægasta, segir Bjarkey, er að drífa sig af stað og gera þetta. „Þó maður geti lítið hlaupið, það er mikilvægt að reyna og það er þá hægt að labba ef það er of erfitt að hlaupa,“ segir hún. „Þannig býr maður líka til rútinu. Mér hefur líka alltaf þótt mikilvægt að teygja vel og það er verðmætt að viðhalda teygjanleik- anum þegar maður eldist.“

Ég hvet sem flesta til að drífa sig út og hreyfa sig, sama hvaða hreyfing hentar, hún er alltaf af hinu góða og kemur sér alltaf vel,“ segir Bjarkey. „Þetta er vel hægt, þó maður sé að byrja frá grunni, eins og ég.“

CEP
the intelligent sportswear

PERFORMANCE & RECOVERY

CEP hágæða ípróttasokkar með þrýstingi.

- Auka blóðflæði og súrefnisupptöku.
- Styðja við vöðva og liðamót.
- Hraða endurheimt.
- Draga úr líkum á meiðslum.



Henta vel í

- Hjólreiðar
- Hlaup
- Íþróttir
- Útivist

Bólstrun á álagssvæðum ver fætur og eykur endingu.

STOD

Trönuhrauni 8, 220 Hafnarfirði | www.stod.is

HOKA ONE ONE

- SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!



NÝ UPPLIFUN Í GÖNGU- OG HLAUPASKÓM!

HOKA - SKY TOA

Magnaðir utanvega göngu/hlaupaskór.

Tvöfaldi miðsólinn veitir einstaka dempun. Vatnsheldir, einstaklega stöðugir og þægilegir. Sérstaklega stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 376 gr.
Verð: kr. 24.990.-



HOKA - Evo Mafate

Dregur nafn sítt af erfiðustu keppnum heims á Reunion eyju. Sérstaklega styrktur með KEVLAR og MATRYX efni sem eykur styrk og stöðugleika. Öflugir með gott grip. Drop: 5 mm - þyngd: 251 gr. Verð kr. 24.990.-



HOKA - ARKALI

Topp gönguskór sem hlotið hafa mikið lof. Kevlar þræðir gera þá extra sterka. Léttir, þægilegir og góðir í erfiðum aðstæðum. Mjög stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip. Drop: 5 mm - þyngd: 376 gr. Verð kr. 24.990.-



HOKA - Torrent

Utanvega hlaupaskór sem eru hannaðir og byggðir fyrir heimsklassa hlaupafólk. PROFLY miðsóli veitir fyrirgefanlega lendingu og fljóta spyrnu. Samblanda af dempun og lipurð.

Drop: 4 mm - þyngd: 254 gr.
Verð: kr. 21.990.-



HOKA - Speedgoat

Magnaðir utanvega skór sem eru mjög stöðugir þar sem þeir eru byggðir á ögn breiðari sóla og stuðla á þann hátt að meira öryggi við erfiðar aðstæður.

Vibram sólinn er sérstaklega stamur með 5mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 292 gr.
Verð: kr. 23.990.-



HOKA - SKY KAHA

Öflugir, léttir og mjúkir gönguskór í hverskonar fjallgöngu og utanvegagöngu.

VIBRAM sóli veitir mjög gott grip. Vatnsheld Event filma.

Drop: 6 mm - þyngd: 426 gr.
Verð: kr. 29.990.-



ULTRASPIRE HLAUPAVESTI

Létt yfir bringusvæðið og gerir allar hreyfingar þægilegar. Vasi fyrir brúsa að framan. 2 ltr. vatnsgeymir á bakinu og hefur rennda vasa fyrir alla nauðsynlegustu hlutina. Verð kr. 16.990.-

SPORTÍs

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS



Úthald bætti vöruúrvalið hjá EOFT með frábærum íþróttafatnaði.

Allt sem þarf á einum stað

Lýður B. Skarp-héðinsson – „Skóðaktorinn“ – Eigandi Eins og fætur toga hefur tekið yfir 40.000 Íslendinga í göngugreiningu.

Frá stofnun hefur EOFT (Eins og fætur toga) verið leiðandi fyrirtæki í göngu- og hlaupagreiningum, og taka sérfræðingar EOFT um 6.000 manns í göngugreiningu á ári. Þessi fjöldi hefur skapað þekkingu á ólíkum vandamálum tengdum stoðkerfinu. EOFT er einnig leiðandi í sölu á vönduðum skóm, hlaupavörum, þrýstivörum, vörum fyrir endurheimt og almennt á vörum fyrir stoðkerfið.

Nú í sumar bættist verslunin Úthald í Stakkahrauni 1 í Hafnarfirði og netverslunin uthald.is við rekstur verslana EOFT í Bæjarlind í Kópavogi og í Orkuhúsinu Reykjavík. Við það kom aukin þekking inn í EOFT enda voru eigendur Úthalds miklir keppnismenn og áhugamenn um hlaup, hjólréiðar og sund. Þeir tóku einungis inn vörur sem þeir sjálfir vildu nota við æfingar og keppni. Úthald bætti þannig vöruúrvalið hjá EOFT með frábærum hlaupafatnaði, hjólafatnaði, þrýprautarfatnaði og fatnaði fyrir hópa. Einnig má fá þar sölgleraugu, göngu- og hlaupastafi, fæðubótarefni o.fl.

Á móti koma frábær vörumerki EOFT inn í Úthald sem gefur Úthaldi möguleika á að bjóða heildarlausnir fyrir íþróttafólk og hópa á öllum getustigum.

Helstu vörumerki í heildsölu og til sölu í verslunum:

Brooks: Hlaupafyrirtæki ársins fjögur ár í röð. Yfir 20% markaðs-



Starfsfólk Eins og fætur toga veitir ráðgjöf um hvaða skór henta..



Lýður hefur tekið yfir 40.000 Íslendinga í göngugreiningu. MYNDIR/ GUÐMUNDUR KARL SIGURDÓRSSON

hlutdeild í hlaupaverslunum. Flest verðlaun Runners world. Betra verð en á Norðurlöndunum og á betra verði en samkeppnin á Íslandi. Árið 2018 hlupu 32% í Reykjavíkumaraþoni á Brooks. Brooks er miðað við fótlag og niðurstig og fæst einnig í víddum og stórum stærðum. **OOfos:** 38% meiri höggdempun en í nokkrum öðrum sandala, góður stuðningur undir ilina. Eru að koma sem skór og sandalar með frönskum rennilás. **Tifosi:** Sölgleraugu sem eru með nálægt 70% markaðshlutdeild í sérverslunum fyrir hlaupara og hjólara í USA. Fullt af verðlaunum, frábær verð. **Feetures:** 40% markaðshlutdeild

í hlaupaverslunum í USA. Stuðningur, öndun, ending, gott verð og mikið úrval setja Feetures sokkana í fyrsta sæti. **Hyperice:** Vörumerki ársins á ISPO, eitt hraðast stækkandi fyrirtæki í USA. Flest Pro íþróttalið í Ameríku nota HyperIce. Fjöldi viðurkenninga og spennandi nýjungar. **Footbalance:** Innleggin frábæru. Kosið tækniyrirtæki ársins í Finnlandi, er á lista Red Herring sem er mesta viðurkenning sem tækniyrirtæki getur hlotnast. Frábær innlegg afhent á staðnum. **McDavid:** 90% allra Pro körfuboltaliða í USA nota vörur McDavid. Byltingarkenndar ökkla- og hnéhlifar sem trufla



Eins og fætur toga er leiðandi fyrirtæki í sölu á vönduðum hlaupaskóm.

ekki venjulega íþróttaiðkun. **Nathan:** Stærsta og viðurkenndasta merkið í fylgihlutum fyrir hlaupara **Smellwell:** Pokar settir í sitthvorn skoðinn til að eyða táfýlu. Pokarnir draga í sig raka og ráðast þannig á orsökina. Smellwell var kosin önnur besta vara ársins í Svíþjóð. **2skin:** Hannað til að koma í veg fyrir blöðrur og nuddsár. Setur húð á viðkvæma nuddstaði, fjöldi verðlauna, meðal annars á ISPO, stærstu íþróttasíðu í heimi. **Compressport:** Margverðlaunuð merki í hlaupum og hjólréiðum, ekkert mál að sérmerkja vörur fyrir lið, fyrirtæki og hópa. Leiðandi í víðavangshlaupum (trail). **Fusion:** Margverðlaunuð merki í hlaupum og hjólréiðum, ekkert mál að sérmerkja vörur fyrir lið, fyrirtæki og hópa. Frábærar hlaupabuxur. **Maurten:** 20 fyrstu í 20 stærstu maraþonhlaupum heims eiga það sameiginlegt að nota Maurten orkugelin og orkuduftið. Ný aðferð við vinnslu lætur upptökuna vera í þörmunum en ekki maganum. Upptakan verður miklu hraðari og fólk fær ekki í magann við inntöku. Bara tvenns konar vara: orkugel og orkuduft, sem hægt er að fá í tveimur styrkleikum. Engin litar efni, bragðefni eða önnur aukaefni. Einfaldlega númer 1. **Ryders:** Helstu nýjungum í sportgleraugum pakkað í eina linsu. Fyre linsan breytir um lit eftir birtustigi, er móðufri, gefur skýrari liti og er högggheld. Litur líka mjög vel út. **Gipron:** Samanbrjótanlegir og

laufléttir göngu- og hlaupastafir úr carbon, 100 ára fyrirtæki sem framleiðir bara gæðastafi á sanngjörnu verði. Verður að prófa.

Mikilvægar vörur sem við seljum fyrir aðra: Knapman, Your Boots, Pedag, SIS o.fl.

Hvað hefur skilað okkur 300% stækkun á 2 árum?

Frábært starfsfólk með mikinn metnað og dugnað hefur hjálpað til. Frábærir samstarfsaðilar sem nota þjónustuna og vörurnar okkar. Frábærir viðskiptavinir sem hafa kveikt á góðum greiningum, góðum innleggjum, frábærum vörum á hagstæðu verði.

EOFT er orðið „one stop shop“ fyrir stoðkerfið og fyrir hlauparann.

Bylting í innleggjum: Í samstarfi við þýskt stoðtækjafyrirtæki höfum við próað nýjar gerðir af höggdempandi innleggjum með meiri dempun og betri stuðningi. Við erum líka Footbalance Medical sérfræðingar: Lýður og Elva eru „approved provider“ eftir stíf nám-skeið í Helsinki. Innlegg löguð eftir þínum fæti og afhent á staðnum. **Nýjar þrýstiplötur og 3D innlegg:** RsScan V9 3D þrýstiplöturnar eru þær fullkomnustu sem völ er á, við getum hannað Phits 3D prentuð innlegg sem fengu fyrstu verðlaun á ISPO.

Beinn vöruinnflutningur, mikið vöruúrval, mikil þekking starfsfólks og frábærar vörur á góðu verði. Fyrir þetta erum við þakklát og ætlum að standa okkur enn betur í framtíðinni.

Ef ég bæti mig er það yfirleitt Íslandsmet

Hlynur Andr-
ésson á flest
Íslandsmet í
hlaupum eða alls
9 talsins. Hann
æfir og keppir í
skóm frá Brooks
sem fást hjá Eins
og fætur toga.

Ég á flest Íslandsmet í hlaup-
um í dag. Nema í maraþoni
og hálfmaraþoni. Ég er enn
þá að vinna í því,“ segir Hlynur.
„Ég var að setja met í 5.000 metra
hlaupi núna síðasta laugardag.
Ég á líka metið í 10 kílómetra
götu og 10 kílómetra braut og
3.000 metra hindrun. Ég held að
Íslandsmetin sem ég á núna séu
orðin ný.“

Hlynur byrjaði að hlaupa þegar
hann fór til Bandaríkjanna sem
skiptinemi. „Þá lenti ég í því að
prófa víðavangshlaup, sem er
mikið stundað í menntaskólum
í Bandaríkjunum. Þá kom þessi
hlaupahæfileiki fljótt í ljós. Þetta
var árið 2011,“ segir hann.

Síðan Hlynur byrjaði að hlaupa
eru því liðin átta ár. „Það tók smá
tíma að komast á það stig sem
ég er á núna. En núna, ef ég bæti
mig í einhverri grein, þá er það
yfirleitt Íslandsmet. Þegar þú ert
kominn lengra en aðrir íslenskir
hlauparar hafa komist þá ertu
eiginlega að setja met í hvert sinn
sem þú bætir þig,“ útskýrir hann.

Þar sem möguleikinn á
atvinnumennsku í hlaupum
er ekki mikill á Íslandi þá býr
Hlynur og æfir í Hollandi. „Það er
bara ekki nógu mikil samkeppni
á Íslandi, ekki nógu mikið af pen-
ingaverðlaunum í boði í hlaupum
og ekki nógu gott veður. Ég er
með þjálfara hér úti og er ekki
eini Íslendingurinn. Aníta Hin-
riksdóttir er hérna líka þannig að
við erum tvö,“ segir Hlynur.

Fannst Brooks langbestir

Hlynur hefur hlaupið í fatnaði
og skóm frá Brooks og verið því
í samstarfi við fyrirtækið Eins
og fætur toga sem selur þessar
vörur. „Þegar ég kom heim frá
Bandaríkjunum, eftir að hafa
verið skiptinemi, þá var ég búinn
að vera að prófa ýmsa hlaupaskó
og mér fannst Brooks skórnir
langbestir. Ég fór þess vegna bara
í umbodið á Íslandi og þau tóku
vel í að hjálpa mér svolítið. Ég
fékk gefins fót og skó og afsláttar-
kóða og ýmislegt,“ útskýrir
Hlynur spurður að því hvernig
samstarfið við Eins og fætur toga
hófst.

„Eftir að ég varð betri og
betri sýndu þau meiri áhuga
á að aðstoða mig. Þegar Lýður
hjá Eins og fætur toga tók við
Brooks vörumerkinu á Íslandi þá
settumst við niður og töluðum
saman. Það var eftir að ég kláraði
háskólanám í Bandaríkjunum í
haust. Lýður vill reyna að hjálpa
mér að komast á Ólympíuleikana
2020 svo ég fæ aðstoð frá fyrir-



Hlynur hleypur í Brooks skóm sem fást hjá Eins og fætur toga.



Hlynur hefur slegið hvert Íslands-
metið á fætur öðru.



Hlynur byrjaði að æfa víðavangshlaup í Bandaríkjunum.



Glycerin skórnir frá Brooks eru skórnir sem Hlynur notar.

tækinu. Þetta er flott samstarf
sem báðir aðilar fá eitthvað út
úr. Það er rosa gott að hafa svona
stuðning því ef þú notar eitt
skópar á mánuði þá eru þetta
12 sköpör á ári, sem er svolítið
mikið.

Stefnir á Ólympíuleikana

Næst á dagskrá hjá Hlyni er að
keppa í Reykjavíkumaraþoninu.
Þar ætlar hann að hlaupa hálf
maraþon. Hann segist ætla að
geyma heilt maraþon fram að
næsta ári. Aðspurður hvort

hann ætli þá að ná Íslandsmeti
í hálfmaraþoni hlær hann og
segist ekki reikna með því. „Það
er svolítið erfitt að setja met
á Íslandi því það þarf að vera
góð samkeppni til að setja met í
hlaupum. En ég ætla að gera mitt
besta og vonandi bæta eigin tíma.
Vonandi verður brautin bara rétt
mæld í ár. Það gerðist í fyrra að
hún var rangt mæld og allir tímar
í maraþoni og hálfmaraþoni voru
ógildir. Það var frekar leiðinlegt.“

Eftir Reykjavíkumaraþonið
ætlar Hlynur að taka sér frí frá
hlaupum í eina til tvær vikur. Svo
er stefnan að byggja sig upp aftur
fyrir haustið og keppa eitthvað í
götuhlaupum í haust. „En núna
snýst allt um næsta ár, sem er
ólympískt ár, og um Ólympíu-
leikana 2020.“

Að lokum hvetur Hlynur fólk
til að skrá sig í Reykjavíkumara-
þonið. „Og ef þig vantar fatnað
eða skó, kíktu þá í Eins og fætur
toga. Þau eru með besta stoffið.
Það er alveg klárt mál!“

Bestu maraþonhlaup í heimi

Það eru sex maraþonhlaup um víða veröld sem bera af þegar kemur að fagmennsku, enda þurfa þau að standast strangar gæðakröfur. Saman mynda þessi sex hlaup keppnina Abbott Marathon Majors.

Það eru haldin ótal maraþonhlaup um víða veröld á hverju ári en flestir eru sammála um að sex þeirra beri af. Maraþonin í Boston, London, Berlín, Chicago, New York og Tókýó eru öll hluti af hinum svokölluð Abbott Mara-



Árið 2013 varð Tókýó maraþonið eitt af Abbott Marathon Majors hlaupunum en hlaupið fer fram fyrsta sunnudag í mars. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

thon Majors, en það eru einhver fagmannlegustu og vinsælustu maraþonhlaup heims. Árið 2006 ákváðu stjórnendur fimm þessara hlaupa að stofna sérstaka keppni fyrir þá sem taka þátt í þeim öllum og það er ein milljón dollara í verðlaun, sem bestu kvenkyns og karlkyns hlaupararnir

skipta á milli sín. Tókýó bættist svo við árið 2013. Hlaupin þurfa að standast margar strangar gæðakröfur sem tryggja að fagmannlega sé staðið að skipulagningu og framkvæmd þeirra. Hvert þeirra hefur svo líka sín eigin inntöku-skilyrði. Hugmyndin á bak við keppnina var að ýta undir þróun

maraþonkeppna, vekja athygli á maraþonhlaupurum og auka áhuga á keppnishlaupi á hæsta stigi.

Tókýó
Tókýó maraþonið fer fram fyrsta sunnudag í mars og það er hægt að skrá sig í ágúst mánuði. Þeir sem eru virkilega hraðskreiðir geta reynt að fá inngöngu út á það, en karlar sem geta klárað maraþon á milli 2:21:01 og 2:45:00 og konur sem geta klárað það á milli 2:52:01 og 3:30:00 geta komist inn í sérstökum flokki.

Boston
Boston maraþonið fer fram þriðja mánuðag í apríl, en skráning hefst í september. Það þarf að ná ákveðnum lágmarkstíma til að mega taka þátt, en bara þeir sem ná allra besta tímanum komast að, því aðsóknin er svo mikil. Í fyrra náðu 7.300 manns lágmarkstímanum en fengu samt ekki að taka þátt vegna plássleysis.

London
London maraþonið fer fram síðasta sunnudag í apríl en það er gríðarlega erfitt fyrir þá sem eru ekki heimamenn að fá að taka þátt. Besta vonin er að vera dregin(n) úr potti, en það er hægt að skrá sig í pottinn í apríl og maí. Yfir 400 þúsund manns skráðu sig í ár, en bara 42 þúsund komast að.

Berlín
Maraþonið í Berlín fer fram á síðasta sunnudegi í september. Skráning hefst um miðjan október og endar snemma í nóvember. Það er von til að komast inn í hlaupið í gegnum lotterí, eins og í London, en þó samkeppnin sé minni en í London er hún samt hörð.

Chicago
Chicago maraþonið fer fram á sunnudegi Kolumbusardags-helgar í Bandaríkjunum, en í ár það 13. október. Upplýsingar um skráningu eru ekki birtar fyrr en helgina sem hlaupið fer fram, en yfirleitt hefst lotterí í október og vinningshafarnir eru svo tilkynntir í desember. Maður fær líka þátttökurétt ef maður hefur tekið þátt í hlaupinu fimm sinnum eða oftar síðasta áratug.

New York
New York maraþonið fer fram á fyrsta sunnudegi í nóvember og til að fá þátttökurétt þarf að ná ákveðnum lágmarkstíma. Þeir sem ná því ekki geta freistað þess að fá aðgang í gegnum lotterí sem fer yfirleitt fram frá því um miðjan janúar þar til um miðjan febrúar. Þeir sem hafa klárað hlaupið fimm-tán sinnum hafa öðlast þátttökurétt alla ævi.

SIGRAÐU FJALLIÐ

HENGILL

ULTRA TRAIL

ICELAND

2019

6-7. SEPTEMBER 2019

SEX VEGALENGDIR VIÐ ALLRA HÆFI

ALLIR HLAUPA, ALLIR VINNA OG ALLIR VELKOMNIR

IRRA
INTERNATIONAL
TRAILRUNNING
ASSOCIATION



LÉTTUR
TRAIL

5 KM

HÁLFUR
TRAIL

10 KM

TRAIL

25 KM

HENGILL
LIÐAKEPPNI

4X25

ULTRA
TRAIL

50 KM

2 ltra punktar

ULTRA
TRAIL PLÚS

100 KM

4 ltra punktar

hengillultra

hengillultra

#hengillultra

www.hengillultra.is

HENGILL
ULTRA

salomon

GARMIN

COMPRESPORT

CINTAMANI

Buff

AIR

Smáralind og Kringlu



Nike Epic Lux
Epic Lux hlaupabuxurnar eru teygjanlegar en veita einnig stuðning. Bönd í mittinu eiga að halda buxunum á sínum stað og eru tveir góðir vasar fyrir litlu hlutina.
XS-XL
15.995 kr.



Nike Air Zoom Vomero 14
Vomero 14 gengur fyrir allar vegalengdir. Dempunin er samblanda af loftpúða og efni sem kallast React. Hlaupaskórin veitir þér góðan stuðning og mýkt í hverju skrefi.
36,5-42
25.995 kr.



Nike Free RN Flyknit 3.0
Nike free Run er léttur og sveigjanlegur hlaupaskór fyrir allt að 3 km. Flyknit yfirbygging og engar reimar gefa þér kleift að smeygja þér auðveldlega í skóinn.
36,5-42
24.995 kr.



Nike Running Hoodie
Létt og þægileg dri-fit hlaupapeysa.
XS-XL
11.995 kr.

KONUR



Nike TechKnit Ultra
Langerma hlaupabólur sem veitir góða öndun.
S-XXL
10.995 kr.



Nike Free RN 5.0
Nike Free Run er léttur og sveigjanlegur hlaupaskór fyrir allt að 3 km.
41-47,5
21.995 kr.



Nike Air Zoom Vomero 14
Vomero 14 gengur fyrir allar vegalengdir. Dempunin er samblanda af loftpúða og efni sem kallast React. Hlaupaskórin veitir þér góðan stuðning og mýkt í hverju skrefi.
41-47,5
25.995 kr.



Nike Essential
Hlaupajakki sem hrindir frá sér vatni.
S-XXL
12.995 kr.

KARLAR

Best er að byrja rólega

Hlaup eru góð leið til að komast í form og bæta líðan á allan hátt. Marga langar til að byrja að hlaupa en mikla það fyrir sér. En að byrja að hlaupa þarf alls ekki að vera svo erfitt.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Til að byrja með er mikilvægt að eiga þægilega skó. Það er ekki verra að fara í göngugreiningu og komast að því hvaða skór henta best. Gott er að hlaupaskór hafi góða dempun til að minnka líkur á meiðslum.

Það er langbest að byrja rólega og ætla sér ekki of mikið í upphafi því þá eru meiri líkur á að gefast upp. Það getur verið gott að setja sér eitthvert takmark. Eins og að taka þátt í fimm kílómetra hlaupi, eða bara þriggja kílómetra hlaupi. Svo er hægt að hafa hugann við það takmark þegar æft er.

Að hlaupa og ganga til skiptis er góð leið fyrir byrjendur til að koma sér í gang. Reyndir hlauparar nota þá aðferð líka til að bæta tímann sinn og þeir ættu að vita um hvað þeir tala. Sem dæmi er hægt að ákveða vegalengd og byrja á að hlaupa í 10-30 sekúndur og ganga svo rösklega í 1-2 mínútur og halda sig við þetta þar til vegalengdinni er lokið. Þegar reynsla er komin á þetta má auka tímann sem er hlaupið og minnka



Það er gott að hlaupa og ganga til skiptis. NORDICPHOTOS/GETTY

SPORT



Íþróttavöruverslun



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á

facebook



göngutímann um leið þar til hægt er að hlaupa mest alla leiðina. En það liggur ekkert á. Fólk gerir þetta bara á sínum eigin hraða.

Fyrir þá sem hafa mjög lítið hreyft sig gæti borgað sig að byrja bara á röskri göngu áður en byrjað er að hlaupa. Ef fólk ætlar sér of mikið eru meiri líkur á að gefast upp.

Gott er að búa til æfingaplan og halda sig við það. Ef ákveðið er fyrir fram hvenær á að hlaupa og hversu lengi eru minni líkur á að láta undan þeirri freistingu að leggjast bara í sófann og horfa á sjónvarpið eða hanga í tölvunni. Gott er að hafa hlaupin regluleg og alltaf á sama tíma dags. Þannig er búin til rútína sem gerir hlaupin að vana.

Búðu til æfingaplan

Það eru alls kyns smáforrit til fyrir snjallsíma sem eru með fyrirfram tilbúin æfingaplön sem hægt er að fylgja. Einnig er nóg úrval af sliku á netinu. En úrvalið er svo mikið að oft getur reynst erfitt að velja hvaða plani á að fylgja. Hér að neðan er einfalt plan sem auðvelt er að fylgja eftir. Fólk getur svo aðlagð það eftir þörfum.

- Æfið þrisvar í viku.
- Hlaupið eða gangið í 20-30 mínútur tvisvar í viku.
- Farið í lengri göngutúra í 40-60 mínútur einu sinni í viku um helgar.
- Hvílið ykkur á frídögum.
- Hlaupið ekki það hratt að þið getið ekki talað.
- Takið reglulega hlé til að ganga.

Byrjið hverja æfingu á upphitun. Til dæmis með því að gera teygju og styrktaræfingar. Þannig eykst blóðstreymi og súrefnisflæði til vöðvanna. Eftir hverja æfingu er gott að teygja aftur á likamanum. Þannig eykst liðleiki vöðva og tauga. Sérstaklega er mikilvægt að teygja á vöðvum sem liggja niður í fætur. Það eru vöðvar eins og rassvöðvar, kálfar og læri. Einnig er mikilvægt að gera styrktaræfingar fyrir fætur, bak og kvið og gott að bæta

» Að hlaupa og ganga til skiptis er góð leið fyrir byrjendur til að koma sér í gang. Reyndir hlauparar nota þá aðferð líka til að bæta tímann sinn

þeim strax inn í æfingaplanið.

Gott er að verðlauna sig strax að lokinni æfingunni. Þannig tengir heilinn hlaupin við eitthvað jákvætt. Ef verðlaunin eru aftur á móti óhollur skyndibiti eða bland í poka þá er ekki víst að það sé líklegt til árangurs, betra er að fá sér hollan en góðan mat, slaka á í heitum potti. Leyfa sér að spila uppáhaldstölvuleikinn sinn eða hvað sem fólki kann að þykja eftirsóknarvert.

Nærast vel

Mataræði er lykilatriði vilji fólk ná árangri í hlaupum. Þess vegna er mjög mikilvægt að neyta góðrar næringar fyrir æfingu.

Kolvetni eru mikilvægur orkugjafi fyrir íþróttafólk. Gott er að fá sér kolvetni um það bil einni til tveimur klukkustundum fyrir æfingu. Það getur verið ávöxtur, eða grænmeti, skál af morgunkorni, gróf brauðsneið, brún hrisgrjón eða orkustöng. Einnig er mikilvægt að drekka vel fyrir æfingu. Ef litill tími gefst til að borða fyrir æfingu er gott að fá sér ávöxt eins og epli eða banana fimm til tíu mínútum áður en æfingin hefst.

EKKI er nauðsynlegt að borða á æfingum sem vara skemur en klukkutíma, en gott er að fá sér reglulega sopa af vatni á meðan á æfingu stendur.

Að lokinni æfingu er gott að fylla á tankinn. Þá er enn og aftur mikilvægt að drekka vatn og borða kolvetni. Líkaminn brennir miklu af kolvetnum á æfingum og því er gott að fá sér aftur flókin kolvetni að lokinni æfingu. Einnig er mikilvægt að fá sér próteinríkan mat að lokinni æfingu til að styrkja vöðvana.

10%

ENDURGREIÐSLA

Í SPORTPUNKTUM

FYRIR NÆSTU

KAUP!



Hlaupavörurnar eru á adidas.is

FRÍ HEIMSENDING OG 100% SKILARÉTTUR

adidas.is

adidas **boost** hlaupið 10KM | 31. JÚLÍ

GLÆSILEG VERÐLAUN

FLOTTIR ÚTDRÁTTARVINNINGAR

GÓÐ BRAUT FYRIR PB

ALLTAF STUÐ OG STEMNING

SKRÁNING Á HLAUP.IS



AVA



Æfingar hjá Hjálmar hafa ekki byrjað en hann fer fullur sjálfsstraust í hlaupið. MYND/ADSEND



Ýr er spennt að taka þátt í sínu fyrsta Reykjavíkumaraþoni.

Víð fengum að kynnast þeim Hjálmar og Ýri aðeins betur og skyggjast inn í undirbúning þeirra fyrir hlaupið.

Hver er Hjálmar Örn Jóhannsson?

Ég er 45 ára gamall Árbæingur, fjögurra barna faðir og fyrirliði Þróttar Old boys í fótbolta.

Afhverju ákvaðst þú að hlaupa fyrir Ljósið?

Tengdamamma mín greindist með krabbamein í mars og hefur verið í lyfjameðferð síðan þá. Ljósið hefur hjálpað henni gríðarlega í þessu ferli öllu og hefur hún nýtt sér þjónustu Ljóssins með góðum árangri. Ég vil því gefa til baka til þeirra.

Hvernig gengur undirbúningurinn fyrir hlaupið?

Ég er ekki enn byrjaður að æfa fyrir það, og það má segja að ég noti sömu taktík og ég notaði fyrir próf í menntaskóla. Það er að segja ég byrja bara rétt fyrir hlaupið að æfa en þess skal getið að ég féll tvisvar sinnum í menntaskóla og því spurning hvort þessi aðferð muni virka í þriðja skiptið.

Hvernig hefur söfnunin gengið?

Gríðarlega vel. Ég er kominn í 161.000 kr. En ef ég kemst í eina milljón þá ætla ég að hlaupa 10 kílómetra sem Hvítvínskonan.

Hefur þú áður tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu?

Nei, en mig hefur alltaf langað til þess og þá aðallega vegna þess

Finnst mikilvægt að gefa til baka

”Ljósið hefur hjálpað henni gríðarlega í þessu ferli öllu og hefur nýtt sér þjónustu Ljóssins með góðum árangri.

að þetta lítur út fyrir að vera svo skemmtilegt. Mikil stemning sem myndast fyrir og eftir hlaupið. Ég hlakka mest til að koma heim eftir tugi kílómetra og grilla og fagna með fjölskyldu og vinum.

Stefnir þú á að hlaupa undir ákveðnum tíma?

Bara njóta og hafa gaman eða eins og Hvítvínskonan myndi segja „munið að njóta, ekki þjóta“.

Hjálmar Örn Jóhannsson og Ýr Steinþórsdóttir eru bæði að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu í fyrsta sinn. Þau styrkja Ljósið og Alzheimersamtökin.

Ásta Eir Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



”Ég setti mér söfnunarmarkmið í byrjun en áður en ég vissi af var ég búin að safna tvöfalt þeirri upphæð.

Hver er Ýr Sigþórsdóttir?

Ég er 24 ára gömul og ég starfa hjá lögreglustjóranum á höfuðborgarsvæðinu. Ég hef allta tíð verið mikil íþróttamanneskja og nýt þess að eyða tíma í alls konar útvist og hreyfingu.

Afhverju ákvaðst þú að hlaupa fyrir Alzheimersamtökin?

Ástæða þess að ég hleyp fyrir Alzheimersamtökin er sú að faðir minn greindist með Lewy sjúkdóminn í fyrra, aðeins 55 ára

gamall. Mig langar að vekja athygli á málefnum ungra einstaklinga sem greinast með heilabilunar-sjúkdóma en lítið er um úrræði fyrir þá.

Hafa samtökin reynst þér og þinni fjölskyldu vel?

Já, samtökin hafa reynst okkur fjölskyldunni mjög vel þar sem margs konar þjónusta er þar hægt að fá. Ég vona innilega að samtökin haldi áfram að vaxa og að málefni fólks með snemmkomna heilabilun verði sett í forgang.

Hvernig gengur undirbúningurinn fyrir hlaupið?

Undirbúningurinn hefur gengið mjög vel og ég mun halda áfram að æfa af krafti fram að hlaupinu.

Hvernig hefur söfnunin gengið?

Söfnunin hefur gengið framar björtustu vonum og er ég afar þakklát öllum þeim sem heitið hafa á mig. Ég setti mér söfnunarmarkmið í byrjun en áður en ég vissi af var ég búin að safna tvöfaldri þeirri upphæð.

Hefur þú áður tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu?

Nei, nefnilega ekki og ég er því ótrúlega spennt fyrir þessu.

Stefnir þú á að hlaupa undir ákveðnum tíma?

Ég stefni fyrst og fremst að því að komast í mark og reyna að njóta eins og ég get á leiðinni. Svo mun ég einnig reyna að hvetja móður mína áfram en hún mun einnig hlaupa 10 kílómetra.

HLEÐSLA 100%
ÍPRÓTTADRYKKUR HÁGÆÐA
PRÓTEIN

**HLEÐSLA
EXTRA**

ENN MEIRA PRÓTEIN



ÞÚ TAPAR ORKU HRAÐAR EN SÍMINN ÞINN.

VIÐ ERUM ÖLL AÐ TAPA NAUÐSYNLEGUM STEINEFNUM OG VÖKVA DAGLEGA.

LEGGÐU INN ÞAÐ SEM LÍFIÐ TEKUR ÚT MEÐ AQUARIUS HYDRATION



+



+



VATN

NAUÐSYNLEG
STEINEFNI

NÁTTÚRULEG
BRAGÐEFNI





Mikið fjölmenni tekur jafnan þátt í Reykjavíkumaraðoninu.

Breytingar á hlaupaleið

Reykjavíkumaraðon Íslandsbanka 2019 fer fram laugardaginn 24. ágúst. Í hlaupinu er hægt að velja á milli fimm vegalengda, allt frá 600 m skemmtiskokki til maraþons. Töluverðar breytingar hafa verið gerðar á hlaupaleiðinni í maraþoninu á milli ára til að bæta stemningu og auka upplifun hlaupara.

Nýja leiðin er mjög fjölbreytt og er nú einn hringur en ekki hlaupin að hluta til sama leiðin tvisvar eins og áður. Þetta er mikill kostur fyrir hlaupara. Þá liggur brautin nú meira í gegnum íbúagötur borgarinnar. Eins og áður er farið í gegnum íbúahverfi í Vesturbænum og á Seltjarnarnesi, einnig er hlaupið í gegnum Túnin, Teigana, inn í Laugardalinn, um Vogana og inn í Bryggjuhverfið.



Hlaupaleiðinni hefur verið breytt.

Gott er að kynna sér nýja leið í hlaupinu.

Í staðinn fyrir að halda áfram meðfram ströndinni og aftur út á Seltjarnarnes eru síðustu kílómetrarnir farnir meðfram Öskjuhlíðinni, í gegnum Þingholtin, Skólavörðuholt, út á Sæbraut fram hjá Hörpu og aftur inn í Lækjargötu.

Frábær stemning hefur verið á 10 km brautinni undanfarin ár eins og margir þekkja. Standa vonir til að með þessum breytingum skapist meiri stemning á maraþonbrautinni líka og að íbúar borgarinnar komi út og hvetji hlauparana áfram.

Maraþonið hefst eins og aðrar vegalengdir Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka í Lækjargötu fyrir framan Menntaskólann í Reykjavík.

Breytingarnar á hlaupaleiðinni voru unnar í góðu samstarfi við Reykjavíkurborg og lögregluna. Einnig hafa fulltrúar hlaupara komið að vinnunni og er mikil ánægja með hvernig til hefur tekist.

Nánar má sjá leiðina á heimasíðunni www.rmi.is.

Hlaup eru góð fyrir andlega líðan

Að halda sér í góðu formi er mikilvægt fyrir andlega heilsu, að því er fram kemur í norskri rannsókn frá NTNU. Fólki sem hreyfir sig daglega er í mun minni áhættu á að fá þunglyndi en þeir sem hreyfa sig ekki. Það er ekki að ástæðulausu sem læknar benda fólki á að fara út að hlaupa eða ganga finni það fyrir kvíða eða þunglyndi. Þeir sem eru of þungir ættu líka

að prófa að hlaupa. Það kostar ekkert að fara út að hlaupa en árangurinn kemur fljótt í ljós.

Fitubrennsla hlaupara ræðst af þyngd, hlauphraða og líkamsburðum hvers og eins. Til að reikna út hámarksbrennslu hitaeininga á hlaupum er hægt að margfalda þyngd sína í pundum með 0,63, og margfalda þá útkomu með fjölda mílna sem á að hlaupa. Talan sem þá fæst jafn-

gildir þeim hitaeiningum sem brennt var umfram grunnhraða efnaskipta.

Hlaupi 68 kílóa kona tíu kílómetra brennir hún um 567 hitaeiningum. Eftir því sem líkamsformið er betra brenna færri hitaeiningar við hlaup á sömu vegalengd og þá er tímabært að hlaupa hraðar eða lengra.

Hlaup eru því bæði góð til að léttast og halda góðri heilsu.



Hlaup og rösk ganga hafa góð áhrif.

hlaupastyrkur.is

rmi.is

#rvkmarathon

Taktu þátt í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka 24. ágúst og styrktu gott málefni á hlaupastyrkur.is