

Vetrarföt & sport

29. nóvember 2016

KYNNINGARBLAÐ



NORDICPHOTOS/GETTY

SIDEWINDER TURBO

NÝR byltingarkenndur vélsleði frá Yamaha:

- Turbo frá verksmiðju!
- 180 hestöfl sem skila sér strax!
- 2 ára ábyrgð
- 6 mismunandi útfærslur í boði
- Fox fjöðrun
- Camoplast® belti
- VERÐ FRÁ kr. 2.790.000,- m/vsk



YAMAHA

Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | sími 540 4900
www.yamaha.is





Frá því í mars 2009 hefur Leifur Hákonarson gengið um 1.200 sinnum á Esjuna í alls konar veðri.

Búinn að kynnast mörgum á Esjunni

Meðlimir Esjuvina á Facebook ganga reglulega upp á Esjuna og sumir oft í viku. Á síðu þeirra skiptast meðlimir gjarnan á upplýsingum um veður og færð við fjallið og miðla þannig nauðsynlegum upplýsingum til göngumanna, sérstaklega yfir vetrartímann.

CINZIA ROCCA

Klassískar hágæða ítalskar ullarkápur

TÍMALAUS EINFALDLEIKI

Skoðið laxdal.is/yfirhafnir

Laugavegi 63 • S: 551 4422

Starri Freyr Jónsson

starri@365.is

Esjuvinir eru ekki formlegur gönguklúbbur heldur vettvangur á Facebook þar sem líkt þenkjandi útivistarunnendur og áhuga-fólk um gönguferðir á Esjuna skiptast m.a. á upplýsingum um færð og veður á fjallinu. Það var Leifur Hákonarson sem stofnaði vettvanginn í ágúst árið 2012 en hann hafði gengið upp á Esjuna 3-4 sinnum í viku síðan snemma árs 2009. „Á þeim tíma þurfti ég að ná upp þreki fyrir göngu sem ég hafði lofað að leiða á Snæfells-jökul um sumarið. Þegar ég stofnaði hópinn 2012 hafði ég gengið um 630 sinnum upp á Esjuna. Í dag eru ferðirnar orðnar um 1.200 og ég hef eignast marga kunningja á fjallinu.“

Sjálfur fer Leifur yfirleitt þrjár ferðir á viku á meðan aðrir fara oftast að hans sögn. „Þegar þessi della greip mig í mars 2009 voru margir búnir að stunda reglulegar Esjugöngur langa lengi. Þar má nefna Ófeig og Símon sem hafa verið þarna á ferð í mörg ár, einnig Stefán Örn Stefánsson og fleiri.“

Hugað að veðurspá

Upphaflega hafði Leifur hugsað sér fámennan hóp Esjufara en auðvitað var engum neitað um aðild. „Núna eru meðlimirnir orðnir 250. Hvort þeir fara allir reglulega á Esjuna veit ég ekki en vona það að sjálfsögðu. Ég hef sjálfur alltaf myndavél með mér og ef

Það er nauðsynlegt að vera vel klæddur á Þverfellshorni yfir vetrartímann.

ég tek myndir af fólki sem ég vil koma á framfæri er oft einfaldara að leggja til að fólk gerist meðlimir heldur en að fara að skiptast á tölvupóstföngum. Þannig hafa margir bæst í hóp Esjuvina.“

Aðstæður á Esjunni eru auðvitað allt aðrar yfir veturinn en á sumrin. Nú þarf að huga sérstaklega vel að veðurspánni og vera rétt klæddur. „Þótt gott sé að líta til Esjunnar áður en lagt er af stað þá er „gluggaveður“ oft villandi. Ef vindur er af norðri eða norðaustri og skýjakúfur á fjallinu má reikna með mjög hvössum og byljóttum vindi á hlóðinni. En hann lægir oft ofan Steins og það getur

verið logn uppi í klettum. Það er þó ekki algilt og síðan getur verið illa stætt þegar upp er komið.“

Hann segir að þeir sem eru óvanir fjallgöngum að vetri til ættu að láta nægja að fara upp að Steini því klettarnir geta verið stórhættulegir þótt þeir líti meinleysislega út. Undanfarna daga hafi þeir t.d. verið þaktir glærum ís. „Svo er sjálfsagt að nýta sér vefmyndavél sem einhver góðviljaður Reykvíkingur hefur komið upp og beint að fjallinu en myndin er uppfærð á 30 sekúndna fresti. Einnig er hægt að gá að vindi og hitastigi á veðurstöðvunum í Esjuhlíðum. Á Facebook-síðu Esjuvina eru bendlar á þessar síður.“

Vel staðsett

En hvað gerir Esjuna að svona heillandi fjalli? Aðspurður segir Leifur klassíska svarið eiga best við: Hún er bara þarna! „Reyndar er margt sem mælir með Esjunni til útiveru. Hún er nálægt borginni og sést vel þaðan þannig að fólk veit að hvaða veðri það gengur þótt það geti raunar breyst hratt. Leiðin upp að Steini er afskaplega hæfileg líkamsrækt fyrir þorra fólks. Raunar erum við nokkrir púristar í hópnum sem förum alltaf alla leið upp, líka á veturna. Þá eru menn bara með verkfæri við hæfi. Aðrir láta ekki eina ferð á dag nægja heldur fara margar ferðir upp að Steini. Það eru þá oftast menn sem eru að ná upp þreki fyrir einhverjar áskoranir, annað hvort óbyggðahlaup eða göngu á hærra fjall.“

JÓLIN OKKAR

HLÝJAR JÓLAGJAFIR FÁST Í ELLINGSEN



COLUMBIA POWDER
LITE HOODED JACKET
29.990.KR



MOUNTAIN HARDWEAR
STRETCH DOWN
49.990.KR



MOUNTAIN HARDWEAR
STRETCH DOWN WOMAN
49.990.KR



DIDRIKSONS
GINA ÚLPA SVÖRT
29.990.KR



ELLINGSEN
DUGGARAPEYSA
25.990.KR



ELLINGSEN
DÖMUPEYSA
25.990.KR



ELLINGSEN TEPPI
28.990.KR



ELLINGSEN
SJÓARA SAMFESTINGUR
19.990.KR



ELLINGSEN HÚFA
2490.KR



SOREL YOOT PAC
11.990.KR



SOREL CARIBOU
22.990.KR



DIDRIKSONS MIGISI
KIDS COVERAK
18.990.KR

ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1
REYKJAVÍK
580-8500

SÍÐAN 1916
ELLINGSEN.IS

TRYGGVABRAUT 1-3
AKUREYRI
580-8550



Jeff Bridges



Kate Blanchett



Julianne Moore



Benedict Cumberbatch



Lena Dunham

á USA verði til áramóta

Hágæða útivistarfatnaður á frábæru verði

patagonia[®]
live simple. live extreme

Pú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is

GG-sport

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

Treflar og sjöl setja svip á stjörnurnar

Treflar gera mikið fyrir útlitið enda má vefja þeim á fjölmarga vegu um háls og herðar. Stjörnurnar eru meðvitaðar um útlitið og kunna að kóróna vetrarfatnaðinn með flottum treflum.

Þeir svölustu leggja trefilinn einfaldlega yfir hálsinn og láta hann hanga niður óbundinn innan undir yfirhöfninni og jafnvel innan undir jakkafata-jakka. Jeff Bridges kann þetta og hneppir þykkum leðurjakka yfir eldrauðan trefil með kögri. Kate Blanchett lætur einnig trefilinn hanga óbundinn en við óhneppta kápuna og bindur mjóa slæðu eins og hálsbindi innan undir vesti.

Benedict Cumberbatch kys stílhreinan Parísarhnút, eða Parisian knot en þá er trefillinn lagður saman og endarnir dregnir gegnum lykkjuna. Einfalt og praktískt í kuldanum.

Hringtreflar geta verið bæði þægilegir og smart og einfalt að bregða þeim yfir háls-

inn. Hversu marga hringi fer eftir því hversu kalt er úti. Lena Dunham lætur tvo hringi duga svo rendurnar njóta sín.

Stór, ferköntuð sjöl er fallett að brjóta eins og hyrnu, láta „oddinn“ liggja niður á bringuna og vefja endana um hálsinn eins og Julianne Moore. Þau er einnig smart að leggja saman um miðjuna eins og hefðbundinn trefil og binda Parísarhnút.

Langa trefla og sjöl getur verið flott að vefja lauslega einn hring um hálsinn og láta endana lafa lausa. Emma Stone toppar kæruleysislegt útlitið með svölum hatti.

Jennifer Lopez vefur um sig tilkomumiklum feldi yfir ullarkápuna.



Emma Stone



Jennifer Lopez



VANDAÐAR ÞÝSKAR
YFIRHAFNIR Á
GÓÐU VERÐI!
STÆRÐIR 36-52



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Í miklum kulda og snjó er nauðsynlegt að vera í þremur lögum af fatnaði. Í venjulegum göngum nægir yfirleitt að vera í tveimur lögum en nauðsynlegt er að hafa þriðja lagið meðferðis. NORDICPHOTOS/GETTY

Heilög þrenning útivistarfatnaðar

Mikilvægt er að vera rétt klæddur þegar farið er á fjöll. Það getur skipt sköpum ef eitthvað kemur upp á, ef veður versnar eða ef fólk villist af leið. **Jónas Guðmundsson**, verkefnastjóri hjá Safe Travel, greinir frá því hvernig best sé að klæða sig áður en lagt er í göngu.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



„Mikilvægast er að vera í þriggja laga fatnaði þegar farið er á fjöll. Auðvitað þarf ekki alltaf að vera í öllum þremur lögnum, en það er ávallt gott að hafa þau meðferðis ef eitthvað kemur upp á,“ segir Jónas og útlistar hvað hann á við með lögnum þremur.

INNSTA LAGIÐ: „Nærfatnaður sem býr til einangrun og þarf að vera úr þannig efnum að þau haldi hita þó þau séu rök eða blaut. Þetta geta verið föt úr ull eða ýmsum gerviefnum sem fást í flestum útivistarþúfum. Mikilvægt er að þau smellpassi og séu dálítið eins og húð utan um lifrarpylsukepp, því of stór nærföt sem hanga utan á fólki gegna ekki því hlutverki að búa til þunnan lofthjúp milli líkama og fatnaðar.“

MIÐLAGIÐ: „Þjónar sem einangrun, þetta eru buxur, peysa eða annað sem býr til meiri hita. Flíspeysur, dúnlúpa eða primaloft til dæmis. Þetta þurfa að vera efni sem anda og mega því ekki vera softshell-efni.“



Jónas Guðmundsson

Ysta lagið: „Þriðja lagið, eða svokölluð skel, þarf að vera vatns- og vindheld. Þetta getur verið goretex-fatnaður eða eitthvað í þá áttina. Eitthvað sem heldur vatni og vindi frá okkur þannig að innri lögin tvö gegni hlutverki sínu.“

Auk þessa þarf auðvitað að huga að fótum, höfði og fingrum. „Sokkar eru til af ýmsum tegundum og fólk verður bara að miða við þá notkun sem þeir eru ætlaðir í. Miklu skiptir að sokkarnir passi vel,“ segir Jónas og bætir við að það sé lífseig mýta að betra sé að vera í tvennum sokkum í gönguskóm.

En hvað með höfuðið? „Auðvitað þarf að verja höfuðið enda fer hiti þaðan. Buffið er til dæmis inn núna eftir að Guðni Th. skartaði því á döggunum. Buff og hetta geta alveg dugað en svo er líka hægt að vera með eitthvað skjólbetra, og jafnvel lambhúshettu.“

Vettlingar geta verið af mörgum toga en Jónas mælir



Mikilvægt er að vera í góðum nærfatnaði úr ull eða góðum gerviefnum sem halda hita þótt þau séu rök eða blaut.

með því að fólk hafi meðferðis skel úr goretex eða álíka utan um hlýrri vettlinga til að halda þeim þurrum.

Er eitthvað sem er bannað? „Já. Bómull er alltaf bönnuð hvort sem það eru nærbuxur, sokkar eða hvað annað,“ svarar Jónas enda haldi bómull illa vatni og vindum og haldi alls ekki hita á fólki eftir að hún blotni.

Sjaldan öll þrjú lögin í einu

Jónas segir mikilvægt að muna að ekki þurfi alltaf að



Fyrsta snjóflóðaýlisgáthliðið hefur verið sett upp á vélsleðasvæðinu við Kaldbak.

nota öll þrjú lögin. „Stundum er maður bara í nærfatnaði og ysta laginu, stundum í miðlaginu og skelinni. Oftast bara í innsta laginu og miðlaginu. En maður þarf að hafa þetta allt þrennt með sér ef eitthvað kemur upp á,“ segir Jónas sem sjálfur hefur verið mikið á fjöllum í þrjátíu ár. „Það er ekki oft sem ég þarf að fara í öll þrjú lögin,

en þegar það hefur gerst hefur það skipt miklu máli að hafa þau meðferðis.“

Nýtt öryggistæki

Ýmis öryggistæki eru í boði fyrir fjallgöngufólk. Þar eru gps-tæki, símar og áttavitar efst á blaði. Snjóflóðaáylar geta einnig bjargað mannlífum. Jónas segir frá nýju og áhugaverðu verkefni sem Safe Travel stendur fyrir. „Víða erlendis er algengt að fólk sem fer á fjöll, sér í lagi á fjallaskíðum eða vélsleðum, sé skyldugt til að ganga fram hjá sérstöku gáthliði áður en farið er út af skíðasvæði eða bílastæðum. Í þessum gáthliðum eru snjóflóðaýlisnemar sem kanna hvort snjóflóðaýlirinn sendir frá sér merki og virki eðlilega. Fólk er þá með snjóflóðaýlinn á sér, gengur fram hjá hliðinu sem sýnir grænt ljós ef ýlirinn er í lagi en rautt ef hann virkar ekki,“ útskýrir Jónas. Fyrsta slíka hliðið á Íslandi var sett upp við Kaldbak, rétt við Dalvík, á döggunum en þar er svæði fyrir vélsleðafólk. „Við munum setja upp fleiri slík hlið á næstunni. Eitt uppi í Hlíðarfjalli, annað einhvers staðar á Suðurlandi og svo er verið að athuga með fleiri staði.“

Hlýjar flíkur í vetrarbrúðkaupið

Brúðkaup eru tilefni þar sem fólk klæðir sig flest í sitt allra fínasta þúss. Flestir velja sumarmánuðina til að ganga í hnapphelduna en einhverjir velja að gifta sig á veturna þegar kalt og dimmt er úti. Það gefur veislugestum tækifæri á að



Loðhúfu er gott að hafa á höfði þegar farið er í vetrarbrúðkaup.

nota ýmsar fallegar yfirhafnir og fylgihluti til að dúða sig sem best á leið í og úr kirkju og veislusal. Til dæmis má klæðast fallegum, skósiðum pels eða þykkri kápu. Gott er að leggja slá eða fallegt sjál yfir herðarnar ef svalt er í kirkjunni eða í salnum. Sokkabuxurnar mega líka vera þykkari en þær sem verða fyrir valinu á sumrin. Ekki má gleyma höfðinu og það kemur vel út að vera með veglega loðhúfu eða eyrnaband úr skinni þegar kuldinn sækir að. Að sjálf-sögðu ætti að draga leðurhanska á hendur þegar farið er á milli staða.



Sokkabuxurnar mega gjarnan vera í þykkara lagi á veturna. NORDIC PHOTO/GETTY

ALLT SEM ÞÚ ÓSKAR ÞÉR



LAUFDAL
3.990 KR.



UNNUR ICELAND
69.990 KR.



ULLARPEYSA
24.990 KR.



MÓNA
13.990 KR.



HALLGERÐUR
15.990 KR.



ÖGN
49.990 KR.



BOGI
4.990 KR.



TINNA
52.990 KR.



SCARPA
39.990 KR.



BAKPOKI
7.990 KR.



ADILS
5.990 KR.



PRÖSTUR
3.990 KR.



Ushanka loðhúfan

Loðhúfurnar sem margir þekkja og kalla rússahúfur heita ushanka á rússnesku. Húfurnar eru með sérstaka leppa fyrir eyrun sem binda má upp á höfuðið en nafnið ushanka er dregið af orðinu ushi sem merkir eyru á rússnesku. Loðhúfurnar eiga sér aldalanga sögu í þó nokkrum löndum, Rússlandi, Úkraínu, Serbíu, Slóveníu, Króatíu, Makedóníu, Búlgaríu og Þýskalandi en sú útgáfa húfunnar sem flestir þekkja í dag var hönnuð á síðustu öld. Húfan er í dag hluti af vetrarbúningi her- og lögreglumanna í Kanada, Bandaríkjunum og öðrum vestrænum ríkjum sem búa við kalda vetur. Gráar, grænar, bláar og svartar útgáfur af húfunni góðu eru notaðar í dag. Hins vegar tilkynnti rússneski herinn, fyrir um þremur árum, að hinni hefðbundnu ushanka yrði skipt út fyrir annað höfuðfat.

Dragðu úr líkum á meiðslum

Snjóbretta- og skíðaiðkun fylgir talsverð meiðslahætta en rannsóknir sýna að óhöpp og meiðsli eiga sér oftast stað hjá byrjendum og yfirleitt fyrsta dag iðkunarinnar. Því er mikilvægt að hafa nokkur öryggisatriði á hreinu.

- Vertu með viðeigandi öryggis-hlífar. Best er að vera með bakbrynju til að vernda hrygg og mænu. Þá er lífsnauðsynlegt að vera með hjálm en skíðahjálmur eru sérstaklega djúpir og hylja allt höfuðið. Þeir eru hannaðir með það fyrir augum að taka við falli á mikilli ferð og höggum af hörðum árekstrum.
- Gættu þess að skíða- eða snjó-brettabúnaðurinn passi, sé í góðu lagi og að bindingarnar séu traustar.
- Hitaðu upp og teygðu áður en þú byrjar að renna þér. Það dregur úr líkum á meiðslum.
- Farðu á námskeið til að læra réttu tókin ef þú hefur ekki próf- að áður.
- Virtu eigin takmörk. Ekki fara í brekkur sem þú ræður ekki við.
- Vertu vakandi fyrir hættum í umhverfinu; hólum, steinum, trjám og annarri fyrirstöðu.
- Renndu þér í félagi við aðra á meðan þú ert að ná upp öryggi.
- Hvíldu þig ef þreyt- an segir til sín. Líkamleg þreyta eykur líkur á óhöpp- um.



VEL BÚIN TIL FÓTANNA

Á vef Toppfara, www.fjallgongur.is, er að finna ýmis góð ráð. Til dæmis um fótabúnað og hvernig megi varast hæl-særi. Þar segir að best sé að vera í gönguskóm með mynstursóla eða grófum sóla sem þolir grjót, bleytu, snjó og brodda á jökli. Slitnir skór geta verið sleipir. Þá þykir nauðsynlegt að ganga nýja skó til áður en farið er í mjög langa göngu. Sumir eru gjarnir á að fá hæl-særi og þá er um að gera að fyrir-

byggja slíkt. Til dæmis með því að bera vaselín á fætur og/eða setja plástra á viðkvæma staði til öryggis. Best er að plástra sig fyrst á þurra, fitulausa húð og bera svo va-selín á restina af fætinum, milli allra tåa og upp á ökkla. Einnig er mikilvægt að hafa ávallt með sér „second skin“ eða plástur til vara í far-angri. Ef fólk finnur fyrir særind-um á göngu á að stoppa strax og plástra, jafnvel þó að stoppa þurfi allan hópinn.



CANADA GOOSE HAUST 2016



SHELBURN
Kr. 124.990.-



ROSSCLAIR
Kr. 129.990.-



TRILLIUM
Kr. 114.990.-



LORETTE
Kr. 129.990.-

SPORTÍs

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

