

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍÐJUDAGUR 9. JÚLÍ 2019

Heilsa



Hjúkrunarfræðingurinn Dýrleif Sigurjónsdóttir starfar á vöku-deild Landspítalans. Hún stundar hreyfingu og útiveru af krafti og stefnir alltaflengra og hærra. ➔4

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



Oft hefur Erla leyst einhvern persónulegan vanda á hlaupunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fyrst íslenskra kvenna til að hlaupa 90 kílómetra

Erla Bolladóttir er mikil hlaupakona. Hún varð fyrst íslenskra kvenna til að hlaupa Comrades-marafonið sem er 90 kílómetra langhlaup. ➔2

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Samtals hljóp Erla tólf maraþon á rúmum tveimur áratugum ævinnar. Hún segir að áhuginn á hlaupum hafi kviknað árið 1990, um svipað leyti og hún hætti að reykja. Fyrir þann tíma dat Erlu aldrei í hug að hún myndi fara að hlaupa og hafði ekki minnsta áhuga á því. Skyndilega greip hana einhver áratu fyrir hlaupunum án þess að hún geti útskýrt nákvæmlega hvers vegna.

Brýst í gegnum eigin múra

„Ég sá einhvern í Grafarvoginum úti að hlaupa í rigningsuddanum og það var allt einhvern veginn svo ömurlegt í kringum hlaupið. Allt í einu langaði mig að vera þar. Sem er alveg fjaránlegt. Ég ákvað að prófa að hlaupa einn hring sem var 3,3 kílómetrar að lengd eins og ég komst seinna að. Ég hélt ég myndi deyja. Ég ætlaði aldrei að hlaupa aftur. En næsta dag fannst mér ég verða að prófa þetta aftur. Ég get ekki útskýrt af hverju því mig langaði það ekki en samt fannst mér ég einhvern veginn verða að gera það.“

Fyrsti og stærsti áfangasigurinn var að hlaupa þessa 3,3 kílómetra án þess að stoppa. Eftir það varð ekki aftur snúið. Að sögn Erlu jafnast ekkert á við lífsgleðina sem fylgir hlaupunum. „Það er erfitt að lýsa tilfinningunni, hún er algjörlega himnesk. Maður er að sigra sjálfan sig og að brjótast í gegnum eigin múra. Ég stækka innra með mér í hvert skipti sem ég kemst í markið. Ég hleyp alein í einhverri bólu og þegar ég er búin að hlaupa í langan tíma þá breytist hugarstarfsemin. Ég fer úr því að hugsa og meira í að sjá og skilja í einhvers konar hugleiðsluástandi. Ég hef oft leyst einhvern vanda með því að fara út að hlaupa, þá sé ég bara hvað ég þarf að gera og hvernig er hægt að leysa eitthvað sem þarf á lausn að halda. Ég hef aldrei náð því jafn vel eins og þegar ég er búin að vera lengi úti að hlaupa.“

Ákveðin sálarrækt

Það jafnast ekkert á við vímuástandið sem fylgir því að sigrast



Erla Bolladóttir segir að maður verði að þrá það meira en allt að komast í mark.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

á sjálfum sér. „Maður fer í vímu þegar maður er búinn að hlaupa í einhverja klukkutíma. Maður er í breyttu ástandi sem er ofbóðlega gott og heilbriggt. Manni finnst maður geta allt. Það er ekkert sem kemst í líkingu við það.“

Erla segir að hún finni ekki fyrir þessari tilfinningu við hlaup á hlaupabretti, eina sameiginlega með hlaupi í líkamsrækt og úti í viðáttunni sé líkamshreyfingin en ekkert annað. „Ég hef prófað það einu sinni og fékk nákvæmlega ekkert út úr því. Þú færð ekki sömu upplifun og að hlaupa undir berum himni með næstum ofskammti af súrefni. Það er miklu heilnæmara og áhrifameira fyrir sálina. Það er eiginlega ákveðin sálarrækt.“

Árið 1993 flutti Erla til Suður-Afríku og bjó þar í fimm ár. Þar í landi eru hlaup alla daga vikunnar einhvers staðar að sögn Erlu. „Suður-Afríka er land langhlauparans. Þá fór ég að hlaupa hálfmaraþon út um allt, ég hef hlaupið alveg marga tugi af hálfum maraþonum.“

Það er eflaust ódrúvísi upplifun að hlaupa í viðáttumiklum eyðimörkum Suður-Afríku og í íslenskri



Þessi mynd er tekin þegar Erla hljóp Comrades-hlaupið sem hún kláraði á tæpum sólarhring.

náttúru. Sjálf segist Erla aldrei hafa verið upptekin af sjónrænu útliti og náttúrufegurð. „Ég er miklu meira fyrir stemninguna. Eitthvert ákveðið andrúmsloft í hlaupinu. Það hljómar kannski skringilega en ég elska mest að hlaupa þar sem er mikil auðn. Þar sem ekkert er.“

Í Suður-Afríku hljóp Erla mestmegnis í dreifbýlinu þar sem ekkert var nema einstaka runni. Erla segist þar að auki eiga erfitt með að blanda félagslífi og hlaupum saman og kýs helst vera ein. „Ég elska að hlaupa þar sem er vitt í allar áttir og enginn nema ég. Ég vil síður hlaupa þar sem eitthvað er nálægt mér eins og gróður eða fólk.“

Óttaðist ekki hýenurnar

Í auðninni í Suður-Afríku þar sem Erla hljóp reglulega dvöldust hýenur í stórum hópum. Þó þær geti verið mjög hættulegar segir Erla að sér hafi aldrei stafað ógn af þeim. „Ég sá þær og þær fylgdust með mér, en þær komu aldrei nálægt mér. Það voru margir rosalega hræddir við þær og allir sögðu að ég væri kolrugluð að hlaupa á þessu svæði.“

Fyrir utan það voru fátækrabúðir fyrir nokkur þúsund manns sem bjuggu í pappakössum í auðninni þar sem var mikið um læti og glæpi. Erlu var sagt að hún væri að stofna lífi sínu í hættu með því að hlaupa þarna fram hjá, en eins og með hýenurnar segist Erla aldrei hafa verið hrædd. „Ég hljóp þarna fram hjá á hverjum degi og vinkaði.“ Seinna átti Erla eftir að rekast á fólk úr þessum búðum sem sagði henni að hún hafi verið þekkt sem „the crazy white lady“ eða klikkaða hvíta konan. „Ég hljóp alltaf alein þarna fram hjá og líka þegar það var komið myrkrur. En ég held ég hafi öðlast einhverja samkennd

meðal þeirra sem bjuggu þarna því ég sýndi þeim að ég væri ekkert hrædd við þau.“

Á hlaupunum átti Erla eftir að eignast vin sem bjó í búðunum. Einn daginn lenti hún í því að maður kom hlaupandi á eftir henni. „Fyrst var ég hrædd um að nú ætti loksins að fara að gera mér eitthvað. En hann byrjaði að hlaupa með mér. Hann hafði aldrei stundað nein hlaup og var forvitinn, fór að tala við mig og spurði mig hvort hann mætti hlaupa áfram mér við hlið. Ég hélt það nú. Seinna keypti ég aðgang handa honum í einhver maraþon.“

Hljóp í tæpan hálfan sólarhring

Það var enn snemma á hlaupaferlinum þegar Erla meiddist á hásin. „Ég gætti ekki alveg að álaginu, fór að bólgna í kringum hásin og var illa stödd með það. Þá hélt ég að ég myndi aldrei geta hlaupið aftur. Eftir að ég lauk meðferð við hálsvöðvunum spurði ég lækinn hvort ég gæti einhvern tímann hlaupið aftur. Þá brosti lækinn við og sagði að ég gæti þess vegna hlaupið Comrades-maraþonið ef ég vildi.“ Við þessu rak Erla upp stór augu.

Comrades-maraþonið er 90 kílómetra langhlaup sem krefst strangrar þjálfunar og viðurkennningar áður en þátttakendur geta skráð sig. Meðal hlaupara hafði Erla oft heyrt talað um Comrades-maraþonið, en fyrst um sinn hugsaði hún sér ekki að leggja í það. „Ég átti vin sem hafði hlaupið Comrades-maraþonið 15 ár í röð. Hann var rosalegur hlaupari og stakk upp á þessu við mig. Þennan dag þá var einhverju fræsi sáð og hugmyndin lét mig ekki í friði. Á endanum byrjaði ég að æfa markvisst til að

geta hlaupið þessa 90 kílómetra.“

Erla varði 18 mánuðum í að þjálfa sig fyrir hlaupið. Til þess er meðal annars krafist að hlaupa þrjú, valin maraþon og ná að hlaupa maraþon á innan við fjórum og hálfri klukkustund. Hún náði á endanum að hlaupa maraþon á innan við fjórum tímum. „Ég vissi ekki hvort ég myndi hafa þetta, það var svo erfitt.“ Það var svo árið 1997 sem Erla hljóp fyrst íslenskra kvenna Comrades-hlaupið á tíu og hálfri klukkustund.

Veggurinn er engin mýta

Aðspurð hvort hún haldi að allir geti hlaupið langhlaup segist hún ekki trú á því heldur vita að allir geti gert það. „Ef mann langar það nógu mikið. Mann verður að langa nógu mikið að komast í markið því það er alls konar mótlæti á leiðinni. Þegar maður hleypur í fjóra klukkustundir eða lengur, ég tala nú ekki um í tíu og hálf klukkustund eins og ég gerði, þá lendir maður á þessum fræga vegg. Hann er engin mýta. Hugurinn segir þér bara að gleyma þessu. Þannig að maður þarf að þrá það meira en allt að komast í mark. Það er það eina sem maður þarf.“

Óþarfi að keppast

Á hlaupaferlinum hefur Erla lært að fyrir henni snýst hlaupið ekki um að vinna titla eða að klára á ákveðnum tíma. Hún hafi reynt eftir hvatningu annarra að bæta hraðann, „en þá fannst mér þetta ekki lengur gott og gaman. Þannig að ég hætti að reyna það.“ Fyrir Erlu snúast hlaupin um úthaldið. „Það að geta verið lengi úti að hlaupa. Æfingarprógrammið fyrir Comrades-hlaupið snerist ekki um hraða heldur hversu marga klukkutíma ég gat hlaupið í einu.“

Erlu finnst keppnisskap áberandi meðal íslenskra hlaupara. „Kannski af því að við erum fámenn þjóð og þekkjum hvert annað, ég veit það ekki.“ Erla segir við þá sem eru ekki að keppa um efstu sætin eða eru aftarlega í hlaupinu að reyna að njóta þess að hlaupa. „Ef þú ert að hlaupa langhlaup, sem er mikið þrekvirki, gleymdu öllum samanburði við aðra. Helst að hlaupa bara á þeim hraða þar sem maður getur haldið uppi samræðum og tempru hlaupið þannig að maður komi sterkur í markið. Ekki klára hlaupið alveg í rústi.“ Sjálf skoðaði hún yfirleitt markið í því hlaupi sem hún ætlaði að taka þátt í áður en hlaupið hófst, til að geta séð sjálfa sig fyrir sér koma sterka og brosandí í mark.

ÚTSALAN HAFIN



Skipholti 21 | Sími 551 0770

www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Boas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Árnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrún Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Aukið úthald – heilbrigðara hjarta- og æðakerfi

Nítrat sem finnst í rauðrófum getur haft áhrif á æðavidd og blóðflæði og þannig minnkað álag á hjartað. Rauðrófur eru vinsælar meðal íþróttafólks og hafa góð áhrif á hjarta og æðakerfi líkamans.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt og hafa rannsóknir á henni sýnt að eitt af innihaldsefnum hennar, nítrat, hefur áhrif á æðavidd og blóðflæði. Afleiðingar þess geta því verið að blóðþrýstingur lækkar og súrefnisflæði í blóði eykst sem er eitthvað sem íþróttafólk leitast eftir. Einnig er það oft gott gegn háum blóðþrýstingi og getur dregið verulega úr hand- og fótculda svo eitthvað sé nefnt.

Meira úthald og orka

Ingvaldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, þrjú maraþon, tvisvar hlaupið Laugavegin og ýmislegt fleira. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þrígga landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka þau inn, jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars árið á eftir fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég engar



Ingvaldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún er hér (fyrir miðju) í Snæfellshlaupinu á síðasta ári.



pásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

Gott gegn hand- og fótculda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitamíni.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- Auknu blóðflæði
- Lækkun blóðþrýstings
- Bættri súrefnisuþtöku
- Auknu úthald, þreki og orku.
- Heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

hægðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur íslendinga við

Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir tala um að úthald við íþróttaíðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fótculdi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae), og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingvaldur Erlingsdóttir

af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitamíni, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Vegna járninnihalds eru rauðrófur oft ráðlagðar fyrir fólk sem glímur við blóðleysi og slappleika og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

MAGNESÍUM frá BetterYou

Getur verið slakandi, dregið úr krömpum og fótapingi 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. Flýttir endurheimt vöðva.



Olíuúði

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



Gel

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

Ævintýrin í náttúrunni heilla

Hjúkrunarfræðingurinn Dýrleif Sigurjónsdóttir starfar á vöku-deild Landspítalans. Hún stundar hreyfingu og útiveru af krafti og stefnir alltaf lengra og hærra.

Dýrleif stundar í dag mikla hreyfingu en hún er að æfa Boot Camp og er frekar nýlega komin með æði fyrir utanvegahlaupum, fjallahlaupum og þríþraut. „Ég myndi segja að aðal-hreyfingin mín í dag séu hlaup. Ég fór á byrjendanámskeið í þríþraut í maí og gjörsamlega elskaði það. Þar er mikil áhersla á hlaup, sund og hjól og maður kemst í mjög skemmtilegt form á stuttum tíma. Eins og staðan er núna er ég mest í því að hlaupa, synda og hjóla,“ segir Dýrleif.

Krefjandi en skemmtilegt

Hún tók þátt í sinni fyrstu sprettþraut í byrjun maí. „Þrautin samanstendur af 400 metra sundi, 10 kílómetra hjóli og 3 kílómetra hlaupi. Ég skal alveg viðurkenna að þetta var meira krefjandi en margt annað sem ég hef keppt í en á sama tíma gríðarlega skemmtilegt. Það er mjög sérkennilegt að fara beint úr sundi í hjól og svo beint úr hjóli í hlaup. Fætarnir verða þreyttir en það er svo skemmtileg fjölbreytni í þessu sporti að maður fær ekki nóg,“ útskýrir Dýrleif.

Dýrleif hefur alla tíð verið mikið í útivist en hún kunnir ekki alltaf að meta það hvað útivera er góð fyrir mann. „Þabbi labbaði með mig frá unga aldri í bakpoka á bakinu upp á fjöll. Ég ólst upp í Noregi og þar voru foreldrar mínir mikið að draga mig ásamt systkinum mínum í fjallgöngur sem ég kunnir lítið að meta á þeim



Dýrleif á toppi Hvannadalshnjúks í 2.110 metra hækkun.

tíma. Áhuginn kviknaði þegar ég varð eldri og þroskinn orðinn meiri.“

Í janúar á þessu ári skræði Dýrleif sig í fjallgönguhóp á vegum Tindar Travel með það markmið að leiðarljósi að klífa Hvannadalshnjúk í maí síðastliðnum. „Vilborg Arna pólfari er ein af stofnendum hópsins og hún sagði á fyrsta fundi að við myndum öll fá fjallabakteríuna eftir hnjúkinn og það gerðist svo sannarlega hjá mér. Eftir Hvannadalshnjúkinn fór ég að klífa eitt til þrjú fjöll á viku, og ég fæ ekki nóg.“

Mikilvægt fyrir líkama og sál

Dýrleif hefur fundið fyrir betra andlegra jafnvægi eftir að hún fór

„Til þess að ná því markmiði ætla ég að skrá mig í utanvegahlaupahóp í haust til þess að ná að halda mér vel við efnið.“

að stunda meiri útiveru. „Talandi af eigin reynslu þar sem ég náði lítið sem ekkert að ganga á fjöll þegar ég var í háskólanum þá finn ég gríðarlega mikinn mun á andlegri heilsu minni eftir að ég fór



Dýrleif tók þátt í Snæfellsjökulshlaupinu í júní síðastliðnum.

að fá þessa svokölluðu fjallabakteríu.“ Hreyfing úti í náttúrunni getur oft verið góð núllstilling. „Ef maður er undir miklu álagi eins og ég er oft í mínu starfi þá er gott að gera eitthvað annað sem brýtur upp álagið. Ég myndi segja að hlaup, útivist og öll þjálfun hafi hjálpað mér gríðarlega mikið að takast á við vinnuálagið sem fylgir vaktavinnu,“ segir Dýrleif. „Mér finnst eiginlega lífsnauðsynlegt að stunda hreyfingu og vera í náttúrunni til að tæma hugann og næra sálina.“

Það er nóg um að vera hjá Dýrleif á næstunni og hún ætlar ekkert að slaka á. „Ég ætla að taka þátt í þríþrautarkeppni á Akranesi núna

í júlí þar sem farið er um Langa-sand og Akrafjall. Ég ætla svo til Noregs í orlofinu mínu til að vinna og í leiðinni mun ég klífa fjöll og taka þátt í þríþraut sem heitir Tripp Trapp Triathlon og fer fram í hinum fallesta Lysefjorden.“

Hún er spennt fyrir komandi tímum og markmiðin fyrir næsta ár eru skýr. „Mín helstu markmið í hreyfinu þessa stundina eru að halda áfram á sömu braut sem ég er á núna og bæta mig enn frekar í hlaupum og þríþraut.“ Hún stefnir á Laugavegshlaupið næsta sumar. „Til þess að ná því markmiði ætla ég að skrá mig í utanvegahlaupahóp í haust til þess að ná að halda mér vel við efnið.“

Sæbjúgnahylkin eru bylting

Magnús Friðbergsson mælir með sæbjúgnahylkjumum frá Arctic Star en hann finnur mun á sér eftir að hann fór að nota þau. Sæbjúgu innihalda fimmtíu tegundir af næringarefnum.

Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótarfæði og notuð til bóta við hinum ýmsu meinum. Kinverjar kalla sæbjúgu gjarnan „ginseng hafsins“ og til er sagnir um notkun sæbjúgna þar fyrir meira en þúsund árum. Arctic Star sæbjúgnahylkin innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum sem geta haft jákvæð áhrif á lífeðlisfræðilega starfsemi mannslikamans, til dæmis er mikið kollagen í þeim en það er eitt helsta uppbyggjngarprótein líkamans.

Finnur mikinn mun á sér

Á síðustu árum hefur Arctic Star sérhæft sig í þróun á fæðubótarefnum, svo sem framleiðslu, markaðssetningu og sölu á hágæða sæbjúgnahylkjum.

Hylkin eru framleidd úr íslenskum, hágæða, villtum sæbjúgum sem eru veidd í Atlantshafi.

Magnús Friðbergsson, verk-efnastjóri hjá Landspítala, hefur tekið sæbjúgnahylkin frá Arctic Star undanfarin tvö ár. „Vinur minn kynnti mig fyrir sæbjúgnahylkjumum og þar sem ég hafði lengi verið slæmur í hnjám, með liðverki og lítið getað beitt mér, ákvað ég að prófa. Tveimur til þremur vikum seinna fann ég mikinn mun. Nú hef ég tekið sæbjúgnahylkin í tvö ár og fer allra minna ferða án óþæginda. Það er algjör bylting frá því sem áður var. Nú get ég gert hluti eins og að fara í langar gönguferðir, sem ég gat varla gert áður. Að minnsta kosti gerði ég það ekki með bros á vör og það tók mig



langan tíma að jafna mig eftir álag,“ útskýrir hann.

Magnús, sem er 69 ára gamall í dag, hafði fengið að heyra frá lækni að mikið slit væri í hnjám hans og ekki væri von á að það gengi til baka. „Hann sagði mér að kíkja á fæðingardaginn minn og að ég gæti ekki búist við að fara aftur í tíma. Mér fannst vont að heyra þetta og var því tilbúinn að prófa ýmislegt sem gæti mögulega lagað þetta. Sæbjúgnahylkin frá Arctic Star virka mjög vel á mig og ég mæli með að fólk prófi þau.“

Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki fást í flestum apótekum og heilsubúðum og í Hagkaupum.



Magnús er betri í hnjám og finnur minna fyrir liðverkjum eftir að hann fór að taka sæbjúgnahylkin.

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX

39.990 kr.

STÆRÐIR 35-48

**Hafðu
(AKU)
með
í valinu**



Aukin mykt við ökkla
GoreTex filma, 100% vatnsvörn
2mm gúmmiborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
IMS: Kerfi sem gefur auka mykt niður í sólan
Dempun
AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
Vibram sóli

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökkla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.



Léttir gönguskór herra / kvenna

AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.



Borgarskór / Herra

AKU Ledro FG MID GTX
26.990 kr.



Léttir borgarskór / Herra

AKU Bellamont II Mid Plus
26.990 kr.



Lágir gönguskór, borgarskór / Kvenna

AKU Bellamont Gaia GTX
23.990 kr.



Lágir, millistífir gönguskór

AKU Tengu Low GTX
27.990 kr.



Borgarskór / kvenna

AKU Riva High GTX
26.990 kr.



Lágir gönguskór / borgarskór / herra

AKU Climatica NBK GTX
26.990 kr.



Lágir gönguskór / borgarskór / kvenna

AKU Climatica Suede GTX
24.990 kr.



Gönguskór með góðan stuðning / kvenna

AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.



Gönguskór með góðan stuðning / herra

AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.



Léttir göngu- / hlaupaskór / herra

AKU Selvatica GTX
24.990 kr.



Léttir göngu- / hlaupaskór / kvenna

AKU Selvatica GTX
24.990 kr.



SANDALAR OG GÖNGUSKÓR



KEEN Venice kvenna

Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Léttir og áráðanlegir.

Stærðir: 35-42
15.990 kr.

**ALLAN DAGINN
ALLA DAGA
ALLTAF**



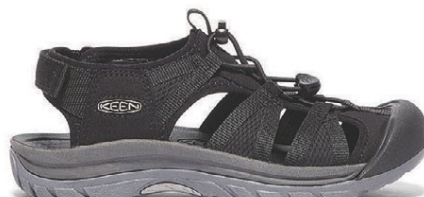
KEEN Newport herra

Lokuð tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi, innlegg mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem þú getur notað allan daginn, alla daga.

Stærðir: 40-48,5
15.990 kr.



KEEN Targhee III Mid WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór
23.990 kr.



KEEN Venice II H2 kvenna
Stillanlegt hælband, lokuð tá
15.990 kr.



KEEN Targhee III WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór
19.990 kr.



KEEN Newport H2 herra
Lokað hælband, lokuð tá
14.990 kr.



KEEN Evofit One kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.



KEEN Evofit One herra/kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.



KEEN Rialto herra
Leður, stillanlegt hælband og lokuð tá
21.990 kr.

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



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR



Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvél, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegspjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Bólstrun

Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málara

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

STIGA



Sjálfskiptur lúxus slátturaktor, 4WD B&S 8240 Intek mótör, 13,1kW Sérstyrkt sláttuborð, 360 ltr. graskassi Frábær traktor í erfiðan slátt

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vevtrarsol.is



Honda HR-V Comfort

Nýskráður 11/2016, ekinn 86 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.390.000

Afborgun kr. 30.619 á mánuði



Honda CR-V Elegance

Nýskráður 1/2014, ekinn 60 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.266 á mánuði



KIA Carens lux 7 manna

Nýskráður 5/2018, ekinn 29 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.990.000

Afborgun kr. 51.011 á mánuði



Peugeot 108 Active

Nýskráður 3/2016, ekinn 76 þús.km., bensín, beinskíptur.

Tilboð kr. 790.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Peugeot Partner Teepee Outdoor

Nýskráður 8/2016, ekinn 46 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð kr. 1.990.000

Afborgun kr. 25.521 á mánuði

Fasteignir

EIGNAMIDLUN

GRENSÁSVEGUR 11 SÍMI 588 9090

ARNARTANGI 80, 270 MOSFELSBÆR

OPIÐ HÚS

Gott einbýli á einni hæð með bílskúr, samtals 174,2 fm. Fallegur og gróinn garður. Húsið stendur við rólega götu í grónu hverfi. Verð 73,5 m.

Opið hús þriðjudaginn 9. júlí milli kl. 17.00 og 17.30

Nánari uppl. Þórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882, thorarinn@eignamidlun.is

Skeifan

fasteignasala

Eysteinn Sigurðsson / Löggitur fasteignasali
Þórir Hallgrímsson / hdl. Löggitur fasteignasali

FÖSTLÁG SÖLUPÓKNUN

HOLTSGATA 22 – 4RA HERB.

OPIÐ HÚS Í DAG Á MILLI 17:30 – 18:00

OPIÐ HÚS

Fín 4ra herbergja 105,3 fm. íbúð á efstu hæð í góðu húsi við Holtsgötu. Nýlegt eldhús og þrjú svefnherbergi. Stutt í skóla og göngufæri við bæinn. **Laus strax. Verð: 46.9 millj.**

Skeifan fasteignasala / Suðurlandsbraut 46
108 Reykjavík / Sími 568 5556 / skeifan@skeifan.is

Við erum alltaf með bókara á skrá

hagvangur.is

HAGVANGUR

BERNHARD

NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust fljótlega.

Uppl. í s: 893-8166 eða
grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

FRÍSTUNDBIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m² bil.
Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m.
Lager eða geymsla.
Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta
- proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU
VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

Atvinna




REYKJALUNDUR
endurhæfing

Framkvæmdastjóri endurhæfingar sviðs

Laus er til umsóknar staða framkvæmdastjóra endurhæfingar sviðs á Reykjalundi endurhæfingarmiðstöð SÍBS.

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjalundur.is

Umsóknarfrestur er til og með 17. júlí 2019

Reykjalundur, endurhæfingarmiðstöð SÍBS.
Sími 585 2000 – www.reykjalundur.is



VANTAR ÞIG STARFSFÓLK?

Við útvegum hæfa starfskrafta í flestar greinar atvinnulífsins

Traust og fagleg starfsmannaveita sem þjónað hefur íslenskum fyrirtækjum í áraldaðir



Suðurlandsbraut 6, 108 Rvk | S. 419 9000 | info@handafl.is | handafl.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

NÝLEGIR TOYOTA
YARIS 2017*

Til afgreiðslu strax
Komið og reynsluakið

Allt að 100%
lánamöguleikar

Örfáir bílar
eftir

• AÐEINS
19 ÞÚS
Á MÁNUÐI**
80%lán



Vel búnir

- ✓ Bluetooth
- ✓ Hiti í sætum
- ✓ Akreinarvari
- ✓ Árekstrarvari
- ✓ USB og Aux tengi
- ✓ Til í ýmsum litum

Yaris 1,0 bensín beinskiptir árg 2017 eknir frá 43 þús.
Bill á mynd getur verið frábrugðin sölubíli

VERÐ FRÁ KR.

1.390

ÞÚS. STGR.

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasalan](https://www.facebook.com/storabilasalan)
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18

2017-
2018

Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri

Vöðkiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!



SUMAR- VIFTUR

ERU BETRI EN AÐRAR

**Ný sending!
Það tók seinast
2 daga að seljast upp
Gleðilegt sumar!**

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



Íshúsið

Sí: 566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



viftur.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf.

Síðumúla 5

108 Reykjavík

511 1225

intellecta.is

intellecta