

# MARAFON

MÍÐVIKUDAGUR 27. JÚLÍ 2011

**Kynningarblað**

Undirbúningur  
Búnaður  
Næring  
Met  
Fróðleikur



NORDICPHOTOS/GETTY



Eirberg

**BAUERFEIND®**

## Hlaupasokkar

- Minnka verki og þyngsl í kálfum
- Auka blóðflæði og súrefnisupptöku
- Minni hætta á blöðrumyndun

## Hlaupainnlegg

- Minnka álag á ökkla, hné og bak
- Stuðningur fyrir fætur
- Aukin dempun

Í sumar er opið virka daga frá kl. 9 - 18 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



# Í hlaupaform á þremur vikum

Nú eru rúmar þrjár vikur í Reykjavíkumaraþonið. Þeir sem ætla lengri vegalengdir eru væntanlega löngu byrjaðir að æfa og eins þeir sem stefna á góðan tíma í tíu kílómetra hlaupinu. Það er hins vegar enn þá tími til að koma sér í sæmilegt hlaupaform og taka þátt í tíu kílómetrunum fyrir fólk sem er ágætlega á sig komið. Þeir sem eru vanir fjallgöngum, líkamsrækt eða annari hreyfingu ættu að fara nokkuð létt með það. Hér eru nokkur ráð:

## Af stað!

Byrjið allaf á upphitun því annars er hætt við þrálátum meiðslum. Byrjið svo á því að skokka skamma vegalengd í hverfinu. Haldið út í að minnsta kosti fimmtán mínútur. Hvílið næsta dag en farið svo aftur af stað. Reynið að komast aðeins lengra. Skokkið að minnsta kosti þrisvar í viku



og reynið fljótlega að komast upp í fimm kílómetra.

## Reynið ykkur á hlaupaleiðinni

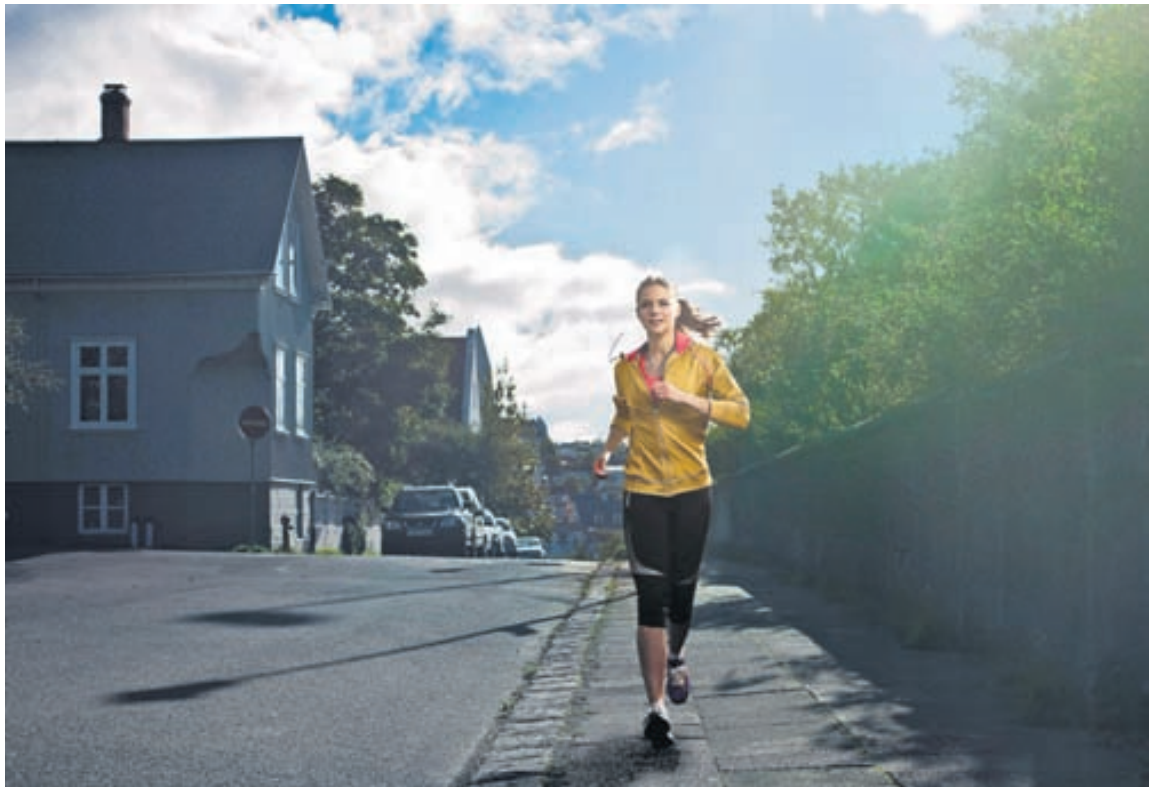
Kynnið ykkur leiðina sem hlaupin verður (sjá [www.marathon.is](http://www.marathon.is)). Takið ykkur stöðu við markið og reynið að komast nokkuð áleiðis. Þá er hægt að gera sér grein fyrir því hvort takmarkið muni yfir höfuð nást. Það gefur góða raun að þekkja hlaupaleiðina sem farin verður. Þá liggur ljóst fyrir hvaða kaflar munu reynast auðveldir og hverjir eru erfiðari. Eins er gott að vita hvað er langt í mark enda hefur hugurinn mikið að segja þegar úthald er annars vegar. Farið að minnsta kosti sjö kílómetra í viku tvö og reynið að komast alla leið í viku þrjú. Þá er hægt að vera viss um að takmarkið muni nást og minni hætta á því að koma skríðandi í mark.

## Veljið réttu tónlistina í eyrum

Mörgum gengur betur að hlaupa með hressandi tónlist í eyrum. Þannig má auðveldlega gleyma sér og allt í einu liggja fleiri kílómetrar að baki. Aðrir vilja vera einir með hugsunum sínum og fá aldrei betri hugmyndir en á hlaupum. Finnið út hvað ykkur hentar.

## Ekki borða rétt fyrir hlaup

Það er ekki ráðlegt að borða innan við tveimur tímum fyrir hlaup. Þá



Aðalatriðið er að byrja!

NORDICPHOTOS/GETTY

er maginn enn að melta á meðan á þeim stendur. Í það fer talsverð orka og þyngslatilfinning gerir vart við sig á hlaupunum. Mörgum verður auk þess flökurt, fá hlaupastíng og finnst maturinn vera að skila sér öfuga leið og þá fer einbeitingin út um þúfur. Best er að borða um það bil þremur tímum

fyrir hlaup og þá fremur léttu en kolvetnaríka máltíð.

## Hvílið á milli

Tíminn fram að hlaupi er naumur og þó reglulegar æfingar séu nauðsynlegar til að ná settu marki er hvíldin líka mikilvæg og þýðir lítið að mæta uppgefinn með strengi í

hlaup. Hvílið vel á milli æfinga og gætið þess að fara ekki langar vegalengdir dagana fyrir hlaup. Ráðlegt er að vakna að minnsta kosti þremur tímum áður en hlaupið er ræst á keppnisdag. Þannig er hægt að láta þrjá tíma líða frá síðustu máltíð og tryggja að líkaminn sé almennilega vaknaður þegar átökin hefjast.

## Regenovex gegn liðverkjum og bólgum

Regenovex er náttúrulegt efni sem virkar gegn liðverkjum og bólgum.

Fólki sem stundar mikla heilsurækt og hreyfingu er hættara við að fá liðverki. Maraþonhlaupurum er hætt við liðverkjum þar sem álagið á hné og mjaðmir er mikið. Hlauparar ættu því að hugsa um rétta næringu fyrir liðina og huga að fyrirbyggjandi aðgerðum. Náttúrulegt Regenovex gæti verið lausnin.

„Regenovex hentar jafnt ungum sem öldnum,“ segir Þuríður Hrund Hjartardóttir, framkvæmdastjóri neytendavörusviðs hjá Icepharma. „Bæði hentar það fólki sem þjáist almennt af liðverkjum og fólki sem hreyfir sig mikið.“

Regenovex er samsett úr tveimur náttúrulegum efnum, hýlúrónsýru og bionovex-olíu sem saman mynda þá virkni sem dregur úr sársauka og viðheldur og byggir upp liði. „Þar sem hýlúrónsýra er lykilefni í brjóska og í liðvökvanum í liðamótunum á þetta sama efni í Regenovex að hjálpa okkur að endurhlaða birgðir líkamans af því og þar með virka smyrjandi og höggdeyfandi á liðina,“ segir Þuríður og tekur fram að sé hýlúrónsýra á undanhaldi í liðunum vanti smurninguna, liðirnir nuddist saman og valdi þannig sársauka.

Bionovex-olían inniheldur hins vegar omega-3 olíu sem unnin er úr grænkræklingi og hefur bólgu-



Þuríður með undraefnið góða.

MYND/ANTON

eyðandi eiginleika. Vegna þessarar olíu hentar varan ekki þeim sem eru með ofnæmi fyrir skelfiski.

„Ég hef sjálf verið ansi slæm í hnjám og hálsliðum eftir íþróttaiðkun,“ segir Þuríður. „Svo slæm að ég var hætt að geta stundað úti-hlaup. Með Regenovex fór ég að geta hlaupið á ný. Ég tek alltaf eina töflu á morgnana með vítamíninu mínu og nota svo gelið eftir þörfum á hné og háls ef ég er undir miklu álagi.“

Regenovex er hægt að fá í þremur útfærslum: sem perlur til inntöku, gel til að bera á liðina og sem plástur. „Plásturinn virkar svipað og gelið nema hann virkar lengur; hann hefur 12 tíma virkni og gefur góða kælingu á bólgum. Margir setja

plástur á álagssvæði á nóttunni og eru lausir við verkinn að morgni,“ segir Þuríður.

Starfsfólk Icepharma hefur fengið margar ánægjulegar sögur af fólki sem hefur þjáðst lengi af verkjum, til dæmis í mjöðmum, hálsliðum og hnjám, en náð að halda verkjunum í skefjum með Regenovex. „Þessar sögur hafa hvatt okkur til að kynna efnið fyrir fleirum. Aðalplúsinn er svo að varan er hundrað prósent náttúruleg sem þýðir að neytandinn er laus við alls kyns aukaverkanir sem mörg önnur bólgueyðandi og verkjastillandi lyf hafa,“ segir Þuríður, sem getur með góðri samvisku hvatt alla til að reyna Regenovex.

Viðheldur  
HEILBRIGÐUM  
liðum



Bólgueyðandi GEL  
PERLUR til daglegar uppbyggingar  
Mjúkur PLÁSTUR fyrir liði

REGENOVEX

# Með þjálfarann í vasanum

Frá adidas kemur fullkominn hlaupaþjálfari, miCoach, sem auðveldar notendum að ná hámarksárangri.

Þetta er ótrúlega fullkomið kerfi, hannað í þeim tilgangi að auðvelda einstaklingum að ná hámarksárangri í hlaupum,“ segir Bjarki Magnússon, markaðsstjóri adidas á Íslandi, um miCoach-kerfi sem fyrirtækið setti fyrst á markað árið 2008. Hann lýsir virkni þess nánar.

„Grunnurinn að miCoach-kerfinu er heimasíðan micoach.com þar sem notendur geta meðal annars skipulagt hlaupaæfingar til að ná betri árangri og síðan fylgst með framvindu mála. Allar upplýsingar á vefsíðunni eru mjög aðgengilegar og þægilegar og í raun undir notendum sjálfum komið hversu flókin hún er,“ bendir Bjarki á og bætir við að tengjast megi síðunni gegnum tæki frá adidas.

„Eitt er miCoach Zone, púlsmælir sem veitir upplýsingar um hvaða álagssvæði er verið að hlaupa hverju sinni. Annað er miCoach Pacer-tækið, púls- og skrefamælir sem veitir upplýsingar um vegalengd, hraða, tíma og púls og leiðbeinir og lætur vita fari maður til dæmis of hægt eða hratt. Síðan er hægt að tengja miCoach Pacer-tækið við alla tónlistarspilara,“ segir hann og getur þess að adiStar, Supernova og Response bjóði líka fót og skó sem

„Enn er tími til stefnu til að undirbúa sig fyrir hlaupið og mjög góður stuðningur af kerfi á borð við miCoach, þar sem hægt er að setja sér skýr markmið og æfa sig í samræmi við þau.“

tengjast tækjunum. Á fötunum eru vasar fyrir tækin og göt til að þræða snúrur og heyrnartól. Vegalengdamælunum er komið fyrir undir skólunum.

„Ekkert af þessu er þó skilyrði fyrir því að geta notað micoach-síð-



Bjarki Magnússon, markaðsstjóri adidas á Íslandi, segir góða reynslu af notkun miCoach, bæði hér heima og erlendis.

MYND/STEFAN

una. Hægt er að nota hana eina og sér og þeir sem eiga snjallsíma (iPhone eða Android) geta líka hlaðið niður ókeypis app-i og tengst henni beint,“ tekur Brynjar fram.

Hann bendir á að miCoach-kerfið henti vel þeim sem eru að undirbúa þátttöku í Reykjavíkmaraboninu í ágúst. „Enn er tími til stefnu til að undirbúa sig fyrir hlaupið og mjög góður stuðningur af kerfi á borð við miCoach, þar sem hægt er að setja sér skýr markmið og æfa sig í samræmi við þau.“

En hvernig hafa viðtökurnar verið? „Mjög góðar, alveg frá því að adidas setti miCoach á markað,“ segir hann og tekur fram að það hafi verið gert í samstarfi við fyrirtækið Core Performance sem sérhæfir sig í æfingaáætlunum fyrir íþróttamenn. „Svo er miCoach Pacer auðvitað besta tækið í boði í samburði við önnur og fyrsta sinnar tegundar sem sameinar púls- og skrefamæli við rödd sem þjálfar á meðan æft er.“

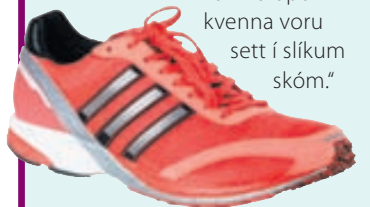
Tækið miCoach Pacer er púls- og skrefamælir í einum pakka. Hér má sjá sitthvora hliðina á tækinu og umbúðirnar utan af því.



Púlsmælirinn miCoac Zone veitir upplýsingar um hvaða álagssvæði er verið að hlaupa hverju sinni.

## LÉTTUR Á FÆTI

Fyrirtækið adidas hefur sett á markað eina léttustu hlaupalínu sem völ er á, adiZero. Í línunni er meðal annars að finna skó sem voru sérstaklega hannaðir fyrir marabonhlaup og kallast adiZero Adios. „Þeir hafa allt sem þrýða þarf góða skó en ekkert aukalega og eru ótrúlega léttir; þannig vegur skór í stærð 42 og hálf ekki nema 200 grömm,“ segir Bjarki Magnússon hjá adidas á Íslandi og bætir við að góð reynsla sé þegar komin á notkun skónna. „Sem dæmi má nefna að bæði heimsmetið í maraboni karla og heimsmetið í hálfmaraboni kvenna voru sett í slíkum skóm.“



## GOTT GRIP

Fyrirtækið adidas stendur framarlega í skógerð fyrir hlaup utanvega. Skórnir Response Trail þykja til að mynda sér á parti hvað gæði og grip varðar og henta í grófu og ójöfnu undirlagi. „Ávallt er mikil eftirspurn eftir slíkum skóm og til marks um það kom átjándi týpan eða árgerðin nýverið á markað,“ segir Bjarki Magnússon hjá adidas á Íslandi. Hann bendir á að adidas lumi á fleiri góðum skóm í þessum flokki.

„Fyrirtækið hefur þar á meðal framleitt þess konar skóm í samstarfi við dekkjaframleiðandann Continental en þeir hafa aukið grip við allar aðstæður, undirlag og veður.“



Þessi skór er með svokölluðum Continental sóla sem adidas vann í samstarfi við samnefnt fyrirtæki.



run in comfort



adidas

## Jaxon slöngubátur

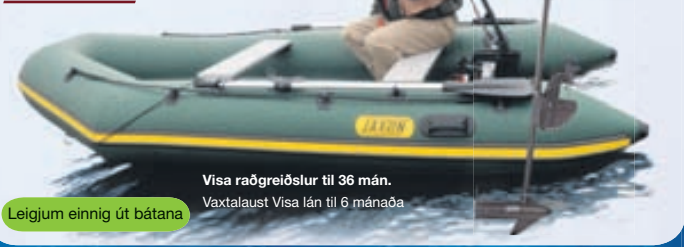
Síðustu 290 cm slöngubátarnir í tösku  
Verð áður 259.000 kr.

**TILBOÐ 199.000 KR.**

Rafmagnsmótorar 48 lbs.  
Verð 44.900 kr.

**TILBOÐ 39.900 KR.**

**JAXON**



Visa raðgreiðslur til 36 mán.  
Vaxtalaust Visa lán til 6 mánaða

Leigjum einnig út bátana

**VEIÐIÞORIÐ**

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940  
Opíð mán.–fös. kl. 9–18. Laugard. kl. 9–16

ÚT Á GRANDA

Opíð á sunnudögum í júní, júlí og ágúst.

ÚT Á GRANDA

# Stefnir ótrauður á Ólympíuleikana

**E**inn fremsti hlaupari Íslands, Kári Steinn Karlsson, tekur þátt í Reykjavíkurmaraþoninu þann 20. ágúst. Hann hleypur hálf maraþon sem æfingu fyrir Berlínarmaraþonið, sem verður hans fyrsta heila maraþon. „Ég stefni á að taka þátt í Ólympíuleikunum árið 2012. Til þess þarf ég að hlaupa heilt maraþon á undir tveimur klukkustundum og átján mínútum.“ Jöfn keppni og góðar aðstæður eru mikilvægir þættir fyrir hann til þess að ná settu markmiði. Því hleypur hann heila maraþonið erlendis, þar eru fleiri á hans reki og með hugann við þátttöku á Ólympíuleikunum.

Áður hefur Kári, sem er 25 ára, tekið þátt í yfir tíu Reykjavíkurmaraþonum, bæði í fimm og tíu kílómetra hlaupum. „Það þykir gott að ná góðum grunni í brautarhlaupum og styttri hlaupum, sem ég hef verið að gera undanfarið,“ segir Kári sem varð um síðastliðna helgi Íslandsmeistari í fimm þúsund metra hlaupi líkt og undanfarin ár.

Ferill Kára hófst með götu-hlaupum á yngri árum. Hann tók fyrst þátt í Reykjavíkurmaraþoninu þegar hann hljóp tíu kílómetra aðeins níu ára. Símtal frá Ungmannasambandi Skaganna var það sem breytti öllu. Þá var hann fimmtán ára og höfðu þeir veitt góðri frammistöðu hans athygli. „Margir öflugir langhlauparar voru á þeirra snærum, ég þekkti nöfnin og fannst þetta mjög spennandi.“ Kári hóf að mæta á æfingar hjá þeim og fann þar með sína hillu í lífinu. Fyrir sex árum gekk hann til liðs við Breiðablik og æfir nú



Kári Steinn ætlar að hlaupa sitt fyrsta 42 kílómetra maraþon á undir tveimur klukkustundum og átján mínútum og komast á Ólympíuleikana.

MYND/STEFAN

tíu til þrettán sinnum í viku og hleypur á bilinu 130 til 180 kílómetra á viku.

Þrátt fyrir þrotlausar æfingar segir Kári: „Maraþon er ekkert grín, margt getur farið úrskeiðið

á þessari löngu leið.“ Hann vonar að allt muni þó ganga að óskum í Berlín og veita honum þátttökurétt á Ólympíuleikunum í London næsta sumar.

-hpt

**GARMIN.**

Þjálfun

Náðu settum markmiðum með hlaupafélaganum í tækinu (Virtual Partner). Fáðu nákvæma vegalengd, staðsetningu, hraða, púls, kaloríur og fleira og fleira. Alvöru æfingar = Alvöru árangur.

Geymdu, greindu og deildu. Þú sendir æfingaupplýsingarnar þína í tölvuna og sérð árangurinn strax.

**GARMINBÚÐIN**

Ögurharfi 2, 203 Kópavogi | S: 577 6000 | [www.garmin.is](http://www.garmin.is)

PIPARITBWA • SÍA • 111861

## Pro-Gastro8 er fáanlegt á ný!

100% náttúrulegt

**Pro-Gastro8** hefur hjálpað þúsundum Íslendinga að koma jafnvægi á meltinguna.

**Pro-Gastro8** er stúfyllt af hjálpsömum góðgerlum ensínum og trefjum.



**Pro-Gastro 8 fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.**

Dreifing: Gengur vel ehf.



### GEFÐU LÍF

**Líf** – styrktarfélag kvennadeildar Landspítalans er meðal hinna fjölmörgu góðgerðarfélaga sem taka þátt í maraþoninu 20. ágúst. Það verður með boðsveit í heilu maraþoni og einnig munu fleiri hlaupa fyrir samtökin og safna með því áheimum. Þeir sem vilja slást í þann hóp eru hvattir til að skrá sig í hlaupið og fara síðan inn á [www.hlaupastyrkur.is](http://www.hlaupastyrkur.is).

Líf vinnur að því að bæta aðbúnað og þjónustu við konur og fjölskyldur þeirra á meðgöngu, í fæðingu og sængurlegu sem og konur sem þurfa umönnun vegna kvensjúkdóma. Meira um það á síðunni [www.gefdulif.is](http://www.gefdulif.is).

### HVETJANDI SKIPULAG

Hlauparar nota í auknum mæli farsíma með innbyggðu gps-mælitæki til að fylgjast með hversu langt þeir hlaupa. Á vefsíðunni [endomondo.com](http://endomondo.com) er hægt að halda utan um slíkar mælingar og deila því hvernig æfingarnar ganga. Það virkar hvetjandi fyrir marga. Á síðunni er einnig hægt að skrá inn hjólavegalengdir.



# Hvetjum til heilbrigðis

Sportís er einn af helstu styrktaraðilum Reykjavíkumaraþonsins. Fyrirtækið er ein stærsta sportvöruheildsala landsins.

**R**eykjavíkumaraþonið fer fram 20. ágúst næstkomandi. Fjölmargir styrktaraðilar hafa lagt sitt af mörkum svo það geti orðið að veruleika. Þar á meðal heildverslunin Sportís ehf. Sölustjórinn Kristinn Kristjánsson veit allt um málið.

„Við höfum verið styrktaraðilar að Reykjavíkumaraþoninu síðastliðin tvö ár og um áramóttin ákváðum við að framlengja samninginn til ársins 2013. Sáum ekki ástæðu til annars en að halda áfram þessu frábæra samstarfi, enda varla hægt að styðja betur við og byggja upp hlaupamennina hérlandis. Þetta er nú einu sinni stærsta hlaupið,“ útskýrir Kristinn og lætur þess getið að almennt láti fyrirtækið sig heilsu og heilbrigði varða.

„Við höfum í gegnum tíðina reynt að hvetja almenning til heilbrigðara lífennis og leynt og ljóst aðstoðað íslenskt afrekfólk í hinum og þessum íþróttum, svo sem handbolta, blaki, badminton, frjálsum íþróttum og vitanlega hlaupi,“ segir Kristinn.



Kristinn segir starfsfólk verslana taka vel á móti viðskiptavinum. Í þeirra hópi er handboltakappinn góðkunnir Logi Geirsson sem er vörumerkjastjóri Asics á Íslandi. MYND/STEFÁN

„Þannig erum við með framúrskarandi íþróttamenn eins og til dæmis Rögnu Ingólfsdóttur badmintonkonu og Helgu Margréti Þorsteinsdóttur frjálsum íþróttakonu á samningi auk nokkurra landsliðsmanna í handbolta.“

Kristinn segir fyrirtækið leggja málefnið lið með ýmsum hætti, þar á meðal með íþrótt- og skó-

fatnaði frá Asics. „Sportís er ein stærsta sportvöruheildsala landsins og hefur umboð fyrir nokkur af bestu vörumerkjum heims. Asics er eitt þeirra. Það er aðallega þekkt sem einstaklega vandad hlaupaskómerki enda er Asics með að minnsta kosti 50 prósentu markaðshlutdeild í hlaupaskóm á Íslandi. Framan af lagði Asics hins vegar minni áherslu á íþróttafatnað en hefur sótt í sig veðrið undanfarin ár og framleiðir nú hágæðavöru. Stefnan er að bjóða eingöngu upp á það besta.“

Hann segir því um að gera að kynna sér úrvalið í hlaupaskóm og fatnaði frá Asics. „Þarna eru alls kyns vörur sem henta vel til dæmis í Reykjavíkumaraþonið og skemmtilegar nýjungar á leiðinni, sem er auðvelt að nálgast því Asics er fáanlegt í öllum helstu íþróttavöruverslunum landsins,“ bendir hann á og telur nokkrar upp: „Útilfi, Intersporti, Sportveri á Akureyri, Hafnarbúðinni á Ísafirði, Fjarðasporti í Neskaupstað, Fjölsporti í Hafnarfirði, Tískuhúsinu á Sauðárkróki, Skóbúð Húsvíkur, Efnalaug Suðurlands og verslunum Cintamani í Bankastræti í Reykjavík og Austurhrauni í Garðabæ.“

Kristinn getur þess að starfsfólkið aðstoði viðskiptavini eftir fremsta megni við að finna vöru við sitt hæfi.

## NOKKRIR VÆNTALEGIR FRÁ ASICS



Gel-Kayano 17 Herra



Gel-Kayano 17 Dömu



Gel-Nimbus 13 Herra



Gel-Nimbus 13 Dömu



ASICS er styrktaraðili Reykjavíkumaraþonsins 2011

asics.com

asics®

# Þyngri undir fót en önnur hlaup

Víða um heim eru haldin maraþonhlaup sem slá öðrum við hvað erfiði snertir og eru aðeins á færi velþjálfðra hlaupara.

**K**ilimanjaro-maraþonhlaup- ið í Kenía fellur hæglega í þann flokk. Hlaupið er upp þetta stærsta fjall (5.895 metrar) Afríku í mars á hverju ári þar sem þátttakendum býðst að fara heilt (42,2 kílómetrar) eða hálf (21,1 kílómetri) maraþon. Hlaupið hefst og endar í Moshi þar sem farið er í gegnum þorp, bæi og framhjá skógum og kaffi- og banaekrum en kuldi og þunnt loft eftir því sem ofar dregur veldur því að mörgum tekst ekki að ljúka hlaupinu.

Óbærilegur hiti verður hins vegar mörgum að falli í Sahara-eyðimerkurmaraþoninu sem er áfangahlaup í eyðimörkinni sunnan Atlasfjalla í suðausturhluta Marokkó. Sex hlaup eru farin á sjö dögum eða um 245 kílómetrar. Farin eru 30 til 40 kílómetra hlaup hvern dag fyrstu þrjá dagana. Ofurmaraþon, allt að 80 kílómetrar, er á fjórða degi, hvíld tekin á fimmta degi og á þeim sjötta er 42,2 kílómetra hlaup. Síðasta daginn er 15-20 kílómetra hlaup. Keppendur bera matarbirgðir og svefnbúnað en fá



Það er enginn barnaleikur að ganga eftir Kínamúrnum, hvað þá að hlaupa eftir honum.

NORDICPHOTOS/GETTY

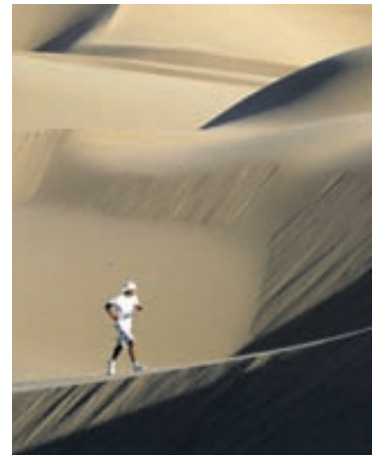
reglulega vatn og sofa í tjaldbúðum. Sahara-maraþonið fer fram í marslok á hverju ári.

Kínamúrsmaraþonið er opinbert alþjóðlegt maraþon sem fer fram í Tianjin í Kína í maí á hverju ári. Hlaupið er töluverð áskorun þar sem 5.100 steinþrep, mikill halli og hæðir bíða keppenda, sem geta valið um allt frá fimm kílómetra og tíu kílómetra

hlaupum og upp í hálf og heilt maraþon. Lagt er af stað snemma morguns til að komast hjá versta hitanum. Allir sem ljúka hlaupinu á minna en átta klukkutímum fá verðlaunapening, en engin verðlaun eru í boði.

Tíbetmaraþonið fer árlega fram í Ladakh-héraði á hásléttum Tíbets Indlandsmegin í júlí. Hlaupið fer fram í 3.800

metra hæð yfir sjó og er gjarnan sett á lista yfir þau erfiðustu í heimi, enda þurfa keppendur að verja nokkrum dögum í Ladakh áður en keppni hefst til að venjast þunnu loftinu. Hefðbundnar vegalengdir eru í boði, tíu kílómetrar, hálf og heilt maraþon. Hlaupinu lýkur með búddistahátíð, nuddi og galakvöldverði um kvöldið.



Óbærilegur hiti kemur í veg fyrir margir ljúki Sahara-eyðimerkurmaraþoninu.

NORDICPHOTOS/APP



Harðjaxlar víla ekki fyrir sér að hlaupa upp Kilimanjaro, hæsta fjall Afríku.

## NÁMSKEIÐ HEFJAST 8. ÁGÚST

NÁNARI UPPLÝSINGAR  
Á [WORLDCLASS.IS](http://WORLDCLASS.IS) OG SÍMA 553-0000



### CROSSFIT

FYRIR ÞÁ SEM VILJA MEIRA

### ZUMBA FITNESS

DANS OG FITNESS VIÐ KRÓFTUGA TÓNLIST

### 3x5 SÚPERÁTAK

TOPP ÁRANGUR Á SKÖMMUM TÍMA

**WorldClass**  
**ICELAND**

HEILSURÆKT FYRIR ÞIG

## Alhliða þjálfun skiptir svo miklu máli

Dísa í World Class sér um upphitun í Reykjavíkurmaraþoninu eins og undanfarin ár. Hún segir reglubundnar, alhliða æfingar ótvírætt gagnast við að skila fólki í mark.

**Þ**egar fólk er í heilsurækt allt árið getur það hoppað inn í tíu kílómetra hlaup eins og ekkert sé. Alhliða þjálfun skiptir svo miklu máli en þeir sem fara heilmaraþon verða auðvitað að leggja aukna áherslu á hlaupaþjálfun,“ segir Hafdís Jónsdóttir þjálfari, sem jafnan gengur undir nafninu Dísa í World Class. Sjálf ætlar hún að sjá um upphitunina niðri í Lækjargötu. „Ég hef verið með upphitunaræfingarnar í mörg ár; þegar krakkarnir mínir voru litlir var ég með þá á pallinum en nú taka þeir þátt í hlaupinu. Þar er alltaf stemning og gaman fyrir fjölskyldur að hlaupa saman.“

World Class-stöðvarnar eru nú talsins. Þar æfir fjöldi fólks árið um kring og Dísa segir marga hafa það að markmiði að taka þátt í maraþoninu. „Við erum með hlaupahópa á nokkrum stöðvum, hér í Laugum, í Ögurharfi, Mosfellsbæ og á Seltjarnarnesinu. Þeir hlaupa markvisst þrisvar í viku allan ársins hring en það fjölgar alltaf í hópunum á vorin,“ segir hún.

Stíf þriggja vikna námskeið byrja 8. ágúst í World Class að sögn Dísu. „Þá er æft fimm sinn-



„Það er þessi vellíðan á líkama og sál sem við fáum út úr góðum æfingum sem við erum öll að sækjast eftir,“ segir Dísa í World Class.

MYND/ANTON

um í viku, bæði í tækja- og þolþjálfun og einnig Crossfit sem er öflug, alhliða þjálfun. Zumba er líka á dagskránni, það er skemmtileg sporaíþrótt fyrir þá sem hafa gaman af salsa og suður-amerískum dansi. Á sumrin gefur fólk sér oft styttri tíma í að æfa en á öðrum árstímum og finnst gott að byrja í ágúst með

dálitlu trukki. Fyrir þá sem hafa reglubundnar æfingar að lífsstíl er gott að taka skorpur, fá einhvern til að ýta á eftir sér og breyta til. Það er þessi almenna vellíðan á líkama og sál, sem við fáum út úr góðum æfingum, sem við erum öll að sækjast eftir. Plúsin er auknið úthald, sterkari vöðvar og meiri orka.“



#### KOLVETNI TAKK

**Langhlauparar sem** æfa yfir 90 mínútur á dag þurfa mikla orku. Þeir þurfa um 50 kílókaloríur fyrir hvert kg líkamsþyngdar á dag, þannig að 70 kg hlaupari þarf um 3.500 kkal á dag. Að minnsta kosti helmingur, en helst 60-70 prósent, þessarar orku ættu að koma frá kolvetnum því þau eru það orkuefni sem best tengist árangri í þolgreinum eins og langhlaupum.

Heimild: Blað Reykjavíkumaraþons 2006. Dr. Sigurbjörn Árni Arngrímsson.



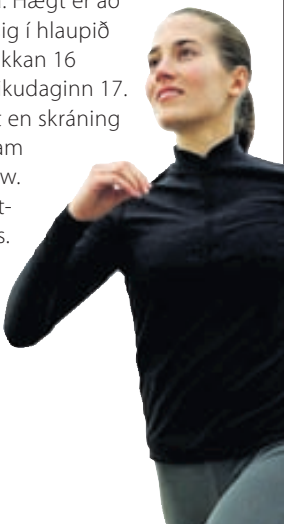
#### FYRSTA HLAUPIÐ 1984

**Keppt var** í Reykjavíkumaraþoni, alþjóðlegu maraþonhlaupi, í fyrsta sinn hér á landi 16. ágúst árið 1984. Íslendingar tóku þessu nýja framtaki fagnandi og þátttakendur í fyrsta maraþonhlaupinu voru 214. Tíu árum síðar voru þeir orðnir á fjórða þúsund og í fyrra voru þeir vel á ellefta þúsund.

Rásmarkið er jafnan í Lækjargötunni.

#### FLEIRI ERLENDIR ÞÁTTTAKENDUR

**Rúmlega þrjú** þúsund manns hafa skráð sig til þátttöku í Reykjavíkumaraþoninu sem fer fram laugardaginn 20. ágúst. Flestir, eða 1.391, eru skráðir í tíu kílómetra hlaupið en 941 í hálf t maraþon. Erlendir þátttakendur eru enn sem komið er 889, eða 49 prósent fleiri en á sama tíma í fyrra. Hægt er að skrá sig í hlaupið til klukkan 16 miðvikudaginn 17. ágúst en skráning fer fram á [www.marathon.is](http://www.marathon.is).



## HLJÓP 365 MARAÞON Á ÁRI

Maraþonmaðurinn, líkt og hinn belgiski Stefaan Engels er oft kallaður, setti heimsmet fyrir á árinu þegar hann kom í mark í 365. maraþonhlaupinu sínu á á 365 dögum. Hinn 49 ára gamli Engels fór fyrsta maraþonið í heimalandi sínu og hljóp eftir það 15.000 kílómetra í sjö löndum, bæði í Evrópu og Norður-Ameríku. Engels var greindur með astma sem barn og var sagt að stunda ekki íþróttir. Hann segir velgengni sína fólgni í því að fara ekki of hratt en hann hleypur hvert maraþon á fjórum klukkustundum að meðaltali. Hann segir það að vakna hvern dag og hlaupa maraþon hafa þó meiri áhrif á andlegt ástand sitt. Með hlaupunum vildi Engels vekja athygli á að allir gætu hlaupið eða hjólað örlítið á hverjum degi eða unnið á annan hátt á þyngdarvanda sínum. Eldra heimsmetið af þessu tagi setti japanski hlauparinn Akinori Kusuda árið 2009. Hann hljóp 52 maraþon á 52 dögum, þá 65 ára að aldri.



## Njóttu stundarinnar án verkja



## Íbúfen®

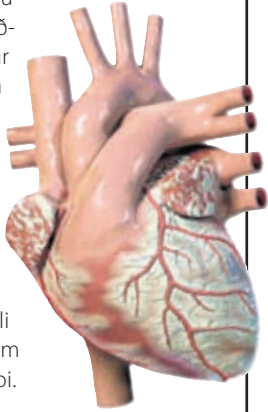
– Bólqueyðandi og verkjastillandi

**Notkunarsvið:** Íbúfen inniheldur íbúprófen sem er bólqueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Íbúfen er notað við liðagigt, slitgigt, tíðaverkjum, tannþínu og höfuðverk. Einnig eftir minniháttar aðgerðir, t.d. tanndrátt. **Varúðarreglur:** Fólk sem hefur ofnæmi fyrir íbúprófeni eða öðrum skyldum lyfjum (NSAID), með skerta lífrarstarfsemi eða alvarlegan hjarta- eða nýrnasjúkdóm á ekki að nota lyfið. Fólk sem fengið hefur astma, nefslímubólgu eða ofsakláða eftir töku acetylsalicylsýru eða annarra bólqueyðandi lyfja á ekki að nota lyfið. Gæta þarf varúðar við gjöf lyfsins hjá fólki með tilhneigingu til magasárs eða með sögu um slík sár, aukna blæðingartilhneigingu eða helluroða (SLE). Einnig hjá sjúklingum með veilt hjarta, nýrna- eða lífrarsjúkdóm, sérstaklega ef meðhöndlað er með þvagræsilyfi samtímis, þá þarf að fylgjast með mögulegri minnkaðri nýrnastarfsemi og vökvasöfnun. Lyfið er ekki ætlað barnshafandi konum. **Aukaverkanir:** Íbúfen getur valdið aukaverkunum eins og t.d. meltingaróþægindum, niðurgangi, ógleði, útbrotum, þreytu og höfuðverk. **Skammtastærðir:** Fullorðnir: Venjulegir skammtar eru 600-2000 mg á dag í 3-4 jöfnum skömmtum. Ekki er mælt með stærri dagskammti en 2400 mg. Börn: Venjulegir skammtar eru 20 mg/kg líkamsþunga á dag í 3-4 jöfnum skömmtum. Börnum <30 kg skal eigi gefa meira en 500 mg á dag. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Lyfið skal geymt þar sem börn hvorki ná til né sjá. Nóvember 2010.

**actavis**

## OF MIKIÐ MARAÐON-HLAUP SKAÐLEGT

**Skokk, sund** og hjólreiðar minnka líkur á hjartaáfalli. Öðru máli gegnir um maraþonhlaup. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar Herz-zentrum Essen í Þýskalandi eru karlkyns hlauparar yfir fimmtugt, sem hafa hlaupið fimm eða fleiri maraþon á síðustu þremur árum, í meiri hættu á að fá kransæðahersli og hjartaáfall en jafnaldrar þeirra sem stunda ekki íþróttir. Læknarnir telja að þetta skýrist af auknum vöðvamassa hjartans. Rannsóknin sýnir hins vegar að jákvæð áhrif mikilla maraþonhlaupa eru lægri blóðþrýstingur og minna kólesteról í blóði. Ef hlaupið er í hófi minnka líkur á hjartaáfalli hjá þessum aldurshópi.



## RAFMAÐUR SKOKKARI

**Maður einn** tók sig til á þessu ári og hljóp nakinn í maraþonhlaupi í Cincinnati-borg í Ohio í Bandaríkjunum. Þar sem hann var á Adamsklæðunum var lögreglan kölluð á staðinn til að stöðva manninn. Þegar nakti skokkarinn hlýddi ekki fyrir mælum lögreglunnar um að hætta hlaupinu og fylgja sér skaut hún á manninn með rafbyssu. Hann var síðan handtekinn fyrir að valda usla á almannaferi.



## FYRSTA MARAÐONIÐ

**Uppruni maraþonhlaupsins** nær allt aftur til ársins 490 fyrir Krist. Grikkir áttu þá í stríði við Persa í orrustunni um Maraþon. Þegar sigur Grikkja var í höfn var maður að nafni Persippos sendur til Apenu til að segja frá sigrinum. Þegar hann kom á leiðarenda hné hann niður örendur.

Fyrstu nútímaólympíuleikarnir fóru fram í Apenu árið 1896 en þar var maraþonhlaup meðal keppnisgreina. Grikki að nafni Spiridon Louis kom fyrstur í mark á tímanum 2 klukkustundir, 58 mínútur og 50 sekúndur. Vegalengdin var hins vegar einungis 40 kílómetrar en frá og með Ólympíuleikunum í París árið 1924 var vegalengdin fastsett 42 kílómetrar og 195 metrar eða 26,22 mílur eins og Bandaríkjamenn tala gjarnan um.

Heimild: [www.visindavefur.is](http://www.visindavefur.is).

## KALDASTA MARAÐON HEIMSINS

**Kaldasta maraþon** í heimi er Norðurpólsmaraþonið. Það var hlaupið í fyrsta sinn árið 2002 þegar skipuleggjandi hlaupsins lagði 42 kílómetra hlaupsins að baki. Fyrst var keppt í Norðurpólsmaraþoninu ári seinna þegar tíu keppendur preyttu það. Síðan hafa 215 hlauparar frá 34 löndum lokið hlaupinu.

Nokkuð kalt er í Norðurpóls-hlaupinu en kuldinn getur farið niður í mínus þrjátíu gráður. Því er sjálfsagt að vera klæddur í samræmi við það. Frostið hefur að jafnaði verið á milli 20 og 30 stig en í ár náði kuldinn mínus 32 gráðum. Árið 2006 var óvenju milt og hitastigið var við mínus tíu gráður. Næsta Norðurpólsmaraþon verður haldið hinn 7. apríl 2012.



Lagt er af stað frá Svalbarða þáðan sem flogið er yfir á norðurpólinn til þess að þreyta hlaupið.

NORDICPHOTOS/AFF

**HLEÐSLA** 100%  
HÁGÆÐA  
MYSUPRÓTEIN



# PRÓTEINDRYKKURINN SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF NÚ EINNIG MEÐ KÓKOS OG SÚKKULAÐI



**NÝ  
BRAGÐ-  
TEGUND**

**HLEÐSLA ER KJÖRIN FYRIR ALLA ÞÁ SEM TREYSTA Á HÖLLA OG UPPBYGGILEGA NÆRINGU EFTIR GÓÐA ÆFINGU, LANGT HLAUP EÐA MILLI MÁLA. ÞAÐ ER ENGIN TILVILJUN AÐ HLEÐSLA ER VINSÆLASTI PRÓTEINDRYKKUR Á ÍSLANDI.\* HENTAR VEL FÓLKI MEÐ MJÓLKURSYKURSÓPOL.**

MJÓLKURSAMSALAN

WWW.MS.IS