

# Hjólað í vinnuna

FIMMTUDAGUR 3. MAÍ 2012



Þátttakendur hjá Medcare Flögu árið 2004.



Þátttakendur hjá Lýðheilsustöð árið 2005.



Hressir þátttakendur árið 2006.



Starfsmenn Kristness á fleygiferð árið 2009.



Líðið - G-3(r)hjólíð frá Landsspítalanum bregður á leik árið 2010



Þátttakendur hjá Mannviti árið 2009.



Umhverfis- og samgöngusvið Reykjavíkurborgar á góðri stundu árið 2011.

## Sífelld fleiri hjóla í vinnuna

Heilsu- og hvatningarátakinu Hjólað í vinnuna verður hrundið af stað í tíunda skipti 9. maí næstkomandi á 100 ára afmælisári ÍSÍ. Þátttakan frá upphafi hefur aukist um tvö þúsund prósent og sífelld fleiri tileinka sér hjólreiðar sem samgöngu- og ferðamáta.



Jóna Hildur Bjarnadóttir.

MYND/VALLI

Heilsu- og hvatningarátakið Hjólað í vinnuna hefst 9. maí en flautað er til leiks í tíunda skipti. Átakið stendur til 29. maí en markmið þess er að vekja athygli á hjólreiðum sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngukosti. Frá upphafi átaksins hefur þátttakan aukist um 2.000 prósent. Fyrsta árið voru 533 þátttakendur en á síðasta ári voru þeir 11.271. Árið 2003 tóku 45 vinnustaðir þátt en á síðasta ári voru þeir tæplega sjö hundruð.

„Við erum alltaf að ná til fleiri og fleiri eru að tileinka sér þennan ferðamáta,“ segir Jóna Hildur Bjarnadóttir, sviðsstjóri almenningssípróttasviðs Íþrótt-

og Ólympíusamband Íslands og bendir á að ferðavenjuskönnun Vegagerðarinnar sýni að hlutfall þeirra ferða sem farnar eru á hjóli er að aukast. „Eins gerðum við könnun á meðal þátttakenda Hjólað í vinnuna í fyrra sem sýndi fram á að helmingur aðspurða sagði að átakið hefði haft áhrif á ferðamatann eftir að þátttöku lauk.“

Jóna Hildur segir göngu- og stígakerfið á milli borgarhluta sömuleiðis hafa batnað töluvert og árið 2010 gaf Reykjavíkurborg út sína fyrstu hjólreiðaáætlun. „Bæjaryfirvöld eru því að taka vel við sér en til að fólk velji þennan ferðamáta þurfa aðstæður jú að vera góðar. Víða er

búið að sópa stíga og götur mjög vel og ekkert annað eftir að gera fyrir þátttakendur en að huga að hjólunum, smyrja keðjuna, herða bremsurnar og festa bjölluna,“ segir Jóna Hildur glöð í bragði.

Í tilefni tíu ára afmælisins verður dagskráin með veglegu móti. Átakið hefst í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum klukkan 8:30 og geta þátttakendur hjólað við og fengið sér morgunmat. „Þá verðum við með kaffihúsatjöld á nokkrum stöðum í Reykjavík og úti á landi þann 16. maí auk þess sem boðið verður upp á fyrirlestra og fræðslu um umferðaröryggi í samstarfi við Hjólafærni. Við verðum einnig með Facebookleik og hvatningarleik inni á heimasíðu Hjólað

í vinnuna þar sem eitt lið verður dregið út á hverjum degi.“

Jóna Hildur segir að búið sé að opna fyrir skráningu á heimasíðu Hjólað í vinnuna en fyrirtækjum er skipt í sjö flokka og fer það eftir heildarfjölda starfsmanna á vinnustað í hvaða flokk þau raðast. „Sú nýbreytni verður í ár að lið innan vinnustaða geta skráð sig sérstaklega í kílómetrakeppni en síðan keppast vinnustaðir við að ná sem flestum dögum á tímabilinu og þá gildir að ná sem flestum starfsmönnum með einhverja daga því árangurinn er reiknaður út frá heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Nánari upplýsingar er að finna á [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is).

# Mikil aukning í sölu hjóla

Ragnar Þór Ingólfsson sölustjóri hjólreiðaverslunarinnar Arnarins segir gríðarlega aukningu hafa orðið í sölu hjóla. Ragnar hrósar Íþróttta- og Ólympíusambandinu að hluta til fyrir þennan aukna hjólreiðaáhuga og segir að það sé aðdáunarvert að sjá hvernig ÍSÍ hefur staðið að áttaknu Hjólað í vinnuna sem hefur haft gríðarlega mikil áhrif í því að gera hjólreiðar að daglegum samgöngumáta.

„Svo hefur auðvitað ótrúlega margt batnað á undanförunum árum; fatnaður er orðinn fisléttur og vatnsheldur og töskur og annar búnaður meðfærilegri ásamt fleiru. Einnig mætti nefna áhrifaþætti eins og hækkandi bensínverð, aukna heilsuvitund, lélegt almenningsamgöngukerfi og verri efnahag fólks. Allt eru þetta þættir sem hafa hvetjandi áhrif á fólk til þess að nota hjólreiðar sem samgöngumáta.“

Ragnar segir áhugaaukninguna ekki bara hjá einstaklingum heldur líka fyrirtækjum og þakkar það áttaknu. „Fyrirtæki leita til okkar í auknum mæli og fá ráðgjöf og þjónustu fyrir starfsmenn. Þeir koma þá með hjólin í vinnuna og við yfirförum þau og liðsinnunum eftir bestu getu. Þannig eru fyrirtæki farin að hvetja starfsmenn til að nota reiðhjól sem samgöngutæki.“

Örninn rekur einnig reiðhjólaverkstæði innan verslunarinnar og segir Ragnar að í eina tíð hafi það verið lokað frá október til mars en í dag séu tveir starfsmenn þar yfir veturinn sem undirstriki aukna notkun. „Hjólaeign hefur ávallt verið mikil hér á landi en hjólin stóðu mörg hver ónotuð í geymslum og skúrum stóran hluta árs en í dag er fólk farið að nota hjólin. Við sjáum það á stóru aukinni sölu tannhjóla, keðja, dekkja, slangna, fatnaðar og búnaðar og þjónustu sem tengist meiri notkun.“



Ragnar Þór Ingólfsson sölustjóri Arnarins.

Mynd/Vilhelm

## ● VINNA AÐ HAGSMUNUM HJÓLREIÐAMANNA Í VIÐUM SKILNINGI

„Landssamtök hjólreiðamanna, LHM, vinna að hagsmunum hjólreiðamanna í víðum skilningi. Samtökin eru í samskiptum við ríki og sveitarfélög meðal annars um lagningu stíga meðfram stofnbrautum til að greiða fyrir umferð hjólandi manna. Þau vinna einnig að fjölgun hjólreiðamanna og að ýmiss konar fræðslu- og kennsluefni,“ segir Árni Davíðsson formaður LHM. Auk þess hafa samtökin staðið að ráðstefnum og fengið erlenda fyrirlesara til landsins. Þau halda einnig úti öflugri heimasíðu.

Aðildarfélag LHM eru Fjallahjólaklúbburinn, Hjólreiðafélag Reykjavíkur og Hjólamaenn. Hjólreiðafélag Reykjavíkur og Hjólamaenn eru bæði skráð sem íþróttafélög innan ÍSÍ en Fjallahjólaklúbburinn er meira fyrir fólk sem notar hjólið sem samgöngutæki.

„Samtökin voru stofnuð árið 1995 af aðildarfélagunum til að taka hagsmunabaráttuna út úr starfi félaganna sjálfra. Nú sér LHM alfarið um þau mál og vinnur hjólreiðum brautargengi á allan hátt,“ segir Árni. „Fjölgun hjólreiðamanna á undanförunum árum hefur gert okkar starf mun auðveldara og við finnum fyrir meiri vilja til að hlusta á okkar tilögur varðandi samgöngumál.“

Nánari upplýsingar um LHM og aðildarfélag þess má finna á eftirtöldum slóðum: <http://fjallahjolaklubburinn.is>, <http://hfr.is>, <http://hjolamenn.is>, <http://www.lhm.is>.



Eva Engilræð Thoroddsen, Friðrik Hjörleifsson, Sunna og Reginn í hjólaferð um Hlíðarnar en þannig fara þau allra sinna ferða.

MYND/VALLI

# Leist ekkert á þetta

**Fjögurra manna fjölskylda í Hlíðunum losaði sig við bílinn í haust og fer allra sinna ferða á hjóli eða með Strætó.**

„Ég var mjög treg til fyrst. Var svartsýn á að þetta væri yfirleitt hægt með tvö börn í veðurfarinu á Íslandi en Friðrik var bjartsýnni,“ segir Eva Engilræð Thoroddsen en hún og Friðrik Hjörleifsson seldu fjölskyldubílinn síðasta haust þegar Eva hóf nám við HÍ.

„Það munar mikið um rekstur á einum bíl þegar annar aðilinn er í námi. Við búum í Hlíðunum og þaðan er mjög þægilegt að taka strætó um borgina og við gerum það stundum,“ segir Eva og viðurkennir að hún hafi þurft að komast upp á lagið með breyttan lífsstíl.

„Fyrst fannst mér þetta erfitt, fannst ég þurfa að reikna út tímann og skipuleggja allan daginn fyrir fram og miklaði fyrir mér

vegalengdirnar. Núna finnst mér þetta ekkert mál og velti því ekki einu sinni fyrir mér ef ég þarf að skjótast eitthvert, ég hjóla bara.“

Börn Evu og Friðriks eru Sunna, sjö ára og Reginn, fimm ára. Sunna hjólar allt sjálf en Reginn situr á tengihjóli sem fest er aftan í hjól pabba hans. Í innkaupaferðum nota þau tengivagn aftan í hjól Evu. „Við erum oft ansi skrautleg þegar við leggjum af stað öll hersingin,“ segir Eva hlæjandi og bætir við að krakkarnir kunni vel við hjólaferðirnar.

„Þeim finnst þetta æðislegt og vilja helst ekkert vera í bíl. Sunna æfir frjálssar tvisvar í viku í Laugardalnum og við hjólum þangað eða tökum strætó. Við klæðum okkur eftir veðri og erum með hliðartöskur á hjólunum fyrir hlífðarfötin,“ segir Eva. Hún reiknar með að sumarið verði undirlagt af útivist og hjólaferðum sem ekki var raunin áður.

„Ég hef aldrei gengið á fjöll, þóli ekki að tjalda og við vorum ekki mikið útivistarfólk. Ég átti svo sem alltaf hjól en bara einhverja garma. Friðrik er meiri hjólagarpur og hjólaði upp í sumarþéstað á Þingvöllum í fyrra. Hann ætlar að draga mig með í sumar. Sumarið mun einkennast af litlum ævintýraferðum um bæinn með krakkana, nesti í Elliðaárdalnum eða Nauthólsvík og sundferðum. Það finnst þeim æðislegt.“ En hvað segir fjölskyldan um aðgengi fyrir hjólaferðir í Reykjavík?

„Því er víða ábótavant. Ökumenn taka ekki tillit til hjólandi vegfarenda og statíf til að læsa hjólum vantar víða,“ segir Eva. Hún segir þó ólíklegt að þau fái sér aftur bíl. „Við ætluðum bara að prófa þetta til að byrja með og sáum fyrir okkur að kaupa bíl aftur ef þetta gengi illa. Þetta hefur bara gengið það vel að okkur dettur það ekki í hug núna.“

## ● HVERSU LANGT MÁ KOMAST Á KORTERÍ?

„Ráðlagður dagskammtur hreyfingar fyrir fullorðið fólk er 30 mínútur samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnun. Mig langaði að sjá hvernig væri hægt að uppfylla það með samgöngunum til og frá vinnu. Hvað kemst maður langt á korterí á hjóli?“ segir Pálmi Freyr Randversson, verkefnastjóri hjá Umhverfis- og samgöngusviði Reykjavíkurborgar, en hann er höfundur Korterskortsins svo kallaða.

„Ég komst um það bil fimm kílómetra á korterí með því að hjóla á venjulegum hraða og án þess að svitna,“ útskýrir Pálmi. Við vinnslu kortsins valdi Pálmi miðju Reykjavíkurborgar út frá þéttleika búsetu. Þaðan hjólaði hann svo í allar áttir eftir hjólastigum í fimmtán mínútur. „Þetta voru raunverulegar mælingar og ekkert slump. Ég komst yfir mjög svipaðar vegalengdir á þessum tíma en stígarnir eru svipað hlykkjóttir. Það var mjög gaman að sjá hvernig stígakerfið virkar og hvað það virkar í raun vel í allar áttir. Það þarf ekki meira en korter til að dekkja meira og minna alla borgina,“ segir Pálmi.

„Með þessu langaði mig að sýna fólki fram á hvað vegalengdir eru í raun stuttar í Reykjavík og vinna gegn þeim mýtum sem fólk setur gjarnan fyrir sig svo sem lélegt stígakerfi og langar vegalengdir. Þá er tilvalið að nota ferðirnar til og frá vinnu til að ná lágmarkshreyfingu á dag og geta þá sleppt því að fara í ræktina eftir vinnu.“

Kortið má nálgast inni á heimasíðunni [www.hjoladvinnuna.is](http://www.hjoladvinnuna.is).



MYND/STEFAN



# SIGUR FORMÚLAN

CREATING THE WORLD'S FASTEST ROAD BIKE REQUIRED A NEW FORMULA FOR LIGHT WEIGHT, STIFFNESS, AND AERODYNAMICS. SPECIALIZED LEFT THE WORLD OF CYCLING AND TOOK THE VENGE TO McLAREN, WHERE WE APPLIED MATERIALS, TECHNOLOGY, AND MANUFACTURING METHODS NORMALLY RESERVED FOR A DIFFERENT KIND OF RACING. SOLVE THE FORMULA AT [VENGE.SPECIALIZED.COM](http://VENGE.SPECIALIZED.COM)

SPECIALIZED HJÓL & AUKAHLUTIR FÁST Í KRÍA HJÓL HÓLMASLÓÐ 2 [INFO@KRIACYCLES](mailto:INFO@KRIACYCLES), S.534 9164



Sirrus Elite Disc - 149,900kr



Crosstrail Disc - 94,900kr



Daily 2 DLX - 119,900kr

SPECIALIZED HJÓL & AUKAHLUTIR FÁST Í KRÍA HJÓL HÓLMASLÓÐ 2 [INFO@KRIACYCLES](mailto:INFO@KRIACYCLES), S.534 9164

**K R Í A**



Árni Jónsson, íþrótt- og æskulýðsfulltrúi Dalvíkurbyggðar, á hjólinu við Másstaði í Skíðadal þann 1. maí. Þaðan hjólaði hann „þessa dásamlegu leið“ aftur til Dalvíkur.

## Hlakkar til að hjóla „Sveitahringinn“ í vor

Árni Jónsson tók fyrst þátt í átakinu „Hjólað í vinnuna“ árið 2007, þá með félögum sínum í úti-vistarmiðstöð Nauthólsvíkur í Reykjavík, en hann var þar deildarstjóri. Líkt og svo margir sem byrja í átakinu, ánetjaðist Árni hjólreiðunum og var fljótlega farinn að hjóla til og frá vinnu þótt átakinu sjálfu væri formlega löngu lokið. „Í byrjun fannst mér átakið aðallega fólgið í því að hjóla fram hjá bílnum á morgnana,“ segir Árni og hlær. Leiðin að heiman úr Norðlingaholti og niður í Nauthólsvík er um 11 kílómetra löng, en þegar á leið tók Árni oft aukaveig til að lengja hana. „Svo fékk ég mér vagn aftan í hjólið fyrir barnaskutl og búðarferðir, þannig að ábyrgð mín í daglegu stússi heimilisins varð síst minni þótt ég væri á hjóli.“

Í janúar venti fjölskyldan hins vegar kvæði sínu í kross og fluttist til Dalvíkur, þar sem Árni tók við starfi íþrótt- og æskulýðsfull-

trúa. Allt lífið varð einfaldara, þar á meðal leiðin í vinnuna, sem fór úr 11 kílómetrum í rúma 400 metra. Til að halda dampi, þurfti Árni því að finna nýjar hjólaleiðir í dreifbýlinu. „Það var nú ekki mikið mál. Ég er til dæmis búinn að finna eina leið um Skíðadal og aðra fallega 27 kílómetra leið um Svarfaðardal, sem kallast „Sveitahringurinn“. Get eiginlega ekki beðið eftir að hjóla þá leið í vorblíðunni. Við slíkar aðstæður er varla til fallegri staður á jörðinni,“ fullyrðir Árni, sem er þegar byrjaður að æsa samstarfsfólkið upp í hjólatúr. „Jú, það verður tekin hópferð um Svarfaðardalinn fljótlega. Það eru samningaviðræður í gangi núna. Mér sýnist vera að myndast öflugur þrýstihópur sem heimtar nestispásu á leiðinni. Ætli maður beygi sig ekki undir það,“ segir Árni og kímir. „Því aðalmálið er að fara af stað. Koma sér í gang. Restin kemur síðan af sjálfu sér.“

# Breyttist í járnkarl

Átakið „Hjólað í vinnuna“ opnaði nýjar víddir í lífi Helga Hinrikssonar. Hann er nú formaður Þríþrautarfélags Hafnarfjarðar.

Vordag einn árið 2007 ákvað kerfisstjórinn Helgi Hinriksson, þá 35 ára, að taka þátt í átakinu „Hjólað í vinnuna“ ásamt starfsfélögum sínum hjá Vodafone. Ekki vildi betur til en svo að Helgi „rétt komst í vinnuna“ þennan dag, á gamla hjólgarminum sínum. Hann var klukkutíma og korter á leiðinni úr Hafnarfirði niður í Skútuvog og mætti of seint, bæði rjóður og móður. „Já, já, ég fékk blóðbragð í munninn strax í fyrstu brekkunni, enda allt of þungur og ekki í neinu formi. Þurfti að teyma hjólið á köflum. Vinnufélögnum leist held ég ekkert á blikuna,“ rifjar Helgi upp.

Nú, fimm árum síðar, er annað uppi á teningnum, enda breytti Helgi átakinu í lífstíl – og rúmlega það. „Þetta vatt upp á sig í mínu tilfelli. Ég kláraði átakið og hélt svo bara áfram að hjóla í vinnuna. Græjaði mig smám saman upp, fékk mér nýtt hjól og almennilegan fatnað. Í dag er ekkert sem stoppar mig, nema kannski óruddir hjólastígar eða hávaðarok,“ segir Helgi, sem hjólar nú þessa sömu vegalengd á 40 mínútum – á spánnyju hjóli frá Kría Hjól.

Ekki er þó öll sagan sögð. Helgi tók fljótlega að léttast og gat því farið „að skoða eitthvað sem heitir hlaup,“ eins og hann orðar það. Formið varð sífellt betra og betra og hugmyndin um „Járnkarl“ kviknaði, sem er gífurlega erfið þríþraut: 180 kílómetra hjólréiðar, 3,8 kílómetra sund og 42,2 kílómetra hlaup. Helgi þreytti svo Kölnar-Járnkarlinn í fyrra með góðum árangri, þótt dekk hefðu sprungið í fjölgang. Helgi er núverandi formaður Þríþrautarfélags Hafnarfjarðar (www.3sh.is) en líklega var ekkert eins fjarri honum fyrir fimm árum síðan.

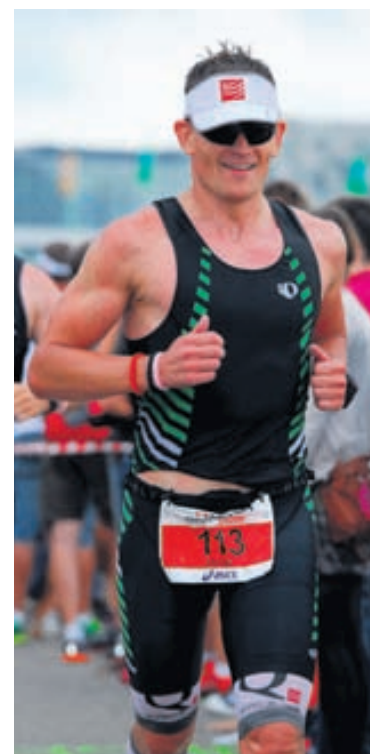
Helgi vill meina að aðstæður



Hjólað í vinnuna hjá Vodafone árið 2007. Helgi er þriðji frá hægri.

á vinnustað verði að vera góðar, svo fólk fái stíllit til að hjóla í vinnuna. „Hjá Vodafone er þetta til fyrirmyndar; finar sturtur og læst hjólageymsla, allt tipp-topp. Fyrirtæki ættu fyrir alla muni að koma upp svona aðstöðu fyrir starfsfólk, sé það möguleiki. Það borgar sig pottþétt til lengri tíma lítið, með auknu heilbrigði og vellíðan fólks. Og svitinn er þá ekki heldur nein afsökun, fyrir þá sem setja hann fyrir sig yfir höfuð.“

Umferð hjólandi vegfarenda hefur aukist mikið síðustu árin, en stígar þeim til handa láta á sér standa, þótt vissulega hafi margt breyst til batnaðar, að sögn Helga. „Ég á til dæmis bágð með að skilja af hverju eru ekki lagðir göngu- og hjólastígar meðfram stofnaðum, eins og til dæmis Reykjanesbraut og báðum tengileiðunum inn í Reykjavík úr Hafnarfirði. Stígar þarnar yrðu mikið notaðir og myndu draga úr hættnu sem myndast þegar fólk kys að hjóla úti í vegkanti.“



Helgi hljóp heilt maraþon í Köln, sem er þó aðeins einn hluti af Járnkarlinum.

## Hjólar hringinn þrátt fyrir að vera með Parkinsons

Snorri Már Snorrason ætlar að hjóla hringinn í kringum landið í sumar þrátt fyrir að vera með Parkinsons-sjúkdóminn. Ferðin hefur hlotið nafnið Skemmtiferðin og er markmiðið að vekja fólk til umhugsunar um mikilvægi hreyfingar.

„Maður þarf að vera fullhraustur til að vera veikur,“ segir Snorri sem greindist með taugasjúkdóminn Parkinsons fyrir átta árum. Sjúkdómurinn gerir alla hreyfingu erfiðari og krefst þess að hann viðhaldi stöðugt styrk og liðleika líkamans og vonast Snorri til að vekja áhuga fólks á mikilvægi hreyfingar með framtaki sínu. „Það þarf kannski ekki mikið til að espa keppnisfólk sem nú þegar stundar hreyfingu. En það er fólk sem hreyfir sig lítið og er ekki að hjóla, hlaupa eða hreyfa sig sem þarf á hvatningu að halda. Ef ég get skrölt hringinn í kringum landið með minn sjúkdóm þá ætti það að vera hvatning

fyrir fólk með fulla heilsu til að labba út í búð, ganga stigann og sleppa lyftunni eða fara í stuttan göngutúr,“ segir Snorri, en þess má geta að hjólréiðarnar eru alls enginn leikur fyrir hann og þarf hann til dæmis að festa hægri fótinn við pedalað.

Snorri segir að það þurfi ekki neinar öfgar til að stunda líkamsrækt. „Íþróttagalli og afrek eru ekki nauðsynleg til að stunda líkamsrækt. Það að fara í léttan göngutúr er líkamsrækt.“ Snorri bendir á að fólk fari oft ekki að hugsa um heilsuna eða hreyfingu fyrr en einhver heilsubrestrur banki upp á. „Þess vegna segi ég við þá sem eru hraustir og heilbrigðir: „Gerið það fyrir okkur hin sem erum veik og getum ekki beitt okkur almennilega að hreyfa ykkur við flest tækifæri.“ Áhugasömum er bent á heimasíðu Parkinsonssamtakanna psi.is þar sem hægt er að skoða upplýsingar um Skemmtiferðina betur.



Snorri Már Snorrason ætlar að skemmta sér við að hjóla hringinn í kringum Ísland.



# REIÐHJÓLA DAGGAR

## AUTHOR HJÓLIN Á FRÁBÆRU VERÐI

BLÁ  
NAGLINN

HÚSASMIÐJAN ER BAKHJARL BLÁA NAGLANS.  
SÝNDU STUÐNING Í VERKI.



**Author Vectra 26"**  
Bremsur: V-brake  
Gírar: 18, gírskipting: Shimano Revoshift  
3899998

**29.900** kr.

VERÐ  
VERND



**Author Trophy 26"**  
Bremsur: V-brake  
Gírar: 18, gírskipting: Shimano Revoshift  
3899987

**29.900** kr.

VERÐ  
VERND

KOMDU  
OG SJÁDU  
ÚRVALIÐ!



**Author Matrix 24"**  
Bremsur: Tektro 55 AL  
Gírar: 18  
Gírskipting: Shimano Revoshift  
3899972

**32.900** kr.



**Author Compact 26"**  
Stell: 20" og 22"  
Bremsur: Tektro 855 AL  
Gírar: 21, gírskipting: Shimano Revoshift  
Þyngd: 12.2 kg  
3899953-4

**45.900** kr.



**Author Dexter 29"**  
Bremsur: Tektro Draco  
Gírar: 27  
Gírskipting: Shimano Alivio  
Þyngd: 14.8 kg  
3899955

**105.900** kr.

TAKMARKAÐ MAGN  
AÐEINS Í SKÚTUVOGI



**Author Energy 20"**  
Bremsur: Tektro 45AL  
Gírar: 6  
Gírskipting: Shimano Revoshift  
3899947

**39.900** kr.



**Author Orbit 16"**  
Bremsur: Tektro 855 AL  
Fótbremsur  
Þyngd: 9.1 kg  
3899943

**24.900** kr.



**Author Jet 12"**  
Bremsur: Fótbremsur  
Þyngd: 8.3 kg  
3899945

**23.900** kr.

  
**AUTHOR**  
-í fremstu röð

**Author** er einn af leiðandi framleiðendum reiðhjóla og fylgihluta í Evrópu. Author framleiðir gæðahjól á frábæru verði fyrir hinn almenna hjólréiðamann jafnt sem atvinnumenn. Author reiðhjólin hafa slegið rækilega í gegn hjá Húsasmiðjunni undanfarin ár og nú bjóðum við upp á meira úrval en nokkru sinni fyrr – á frábæru verði.



**HÚSASMIÐJAN**  
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956

● **HJÓLAÐ AF ÖRYGGI OG HAMINGJU** „Hjól eru ökutæki og eiga alltaf heima í umferðinni og á umferðargötum. Á gangstéttum og blönduðum stígum er hjólréiðafólk gestir og kurteisir gestir þakka alltaf fyrir sig þegar gangandi vika, gera vart við sig og hægja á sér í stað þess að koma óvænt og þjótandi fram hjá þannig að gangandi fólk standi ógn af,” segir Sesselja Traustadóttir framkvæmdastjóri Hjólafærni á Íslandi, sem er með fyrirlestra og námskeið um hjólafærni og umferðaröryggi hjólandi fólks.

„Hjólafærni er áætlun um eftir öryggi hjólréiðafólks í umferðinni og miðar sérstaklega að hjólandi fólki með ökuréttindi og sem þekkir vel umferðina. Reykjavík er æðisleg hjólaborg þar sem er fljótlegt og frábært að hjóla allra sinna ferða, en á meðan við höfum ekki boðlega hjólastiga er mikilvægt að efla öryggi og færni hjólréiðafólks með því að kenna því að nota göturnar fyrir hjól sín,” útskýrir Sesselja.

„Í umferðinni eigum við að gera okkur sýnileg á götunni, taka okkar réttmæta pláss og öryggissvæði en ekki vera úti í kanti þar sem skapast hættu á að bílar fari utan í okkur. Á götunum er nóg pláss fyrir bíla jafnt sem reiðhjól og enginn sem á að þurfa að hjóla um óttasleginn. Reglurnar eru enda ekki flóknar og snúast um hægri rétt, kurteisi, að horfa í augun og láta vita hvað maður ætlar að gera. Sé eftir þeim farið geta allir hjólað hamingjusamir í öruggri umferð.”

Sjá nánar um námskeið og fyrirlestra á [www.hjolafaerni.is](http://www.hjolafaerni.is).



Sesselja segir afar vinsælt á vorin að fá Doktor B.Æ.K til að ástandsskoða hjól í skólum og fyrirtækjum.

MYND/STEFÁN

# Hjólað á háum hælum

**Hjá Valitor er undirbúningur í fullum gangi fyrir átakið Hjólað í vinnuna og þar á bæ mætir starfsfólk mikilli velvild vinnuveitenda síns.**

„Ég klæðist regnkápu og hælaskóm og hjóla svo mína stuttu og þægilegu 1,5 kílómetra í vinnuna,” segir Ingibjörg K. Halldórsdóttir viðskiptastjóri hjá Valitor um afslappandi hjólatúr sinn til og frá vinnu í miðbænum. „Mér finnst hrein slökun í því að hjóla til vinnu, maður hressist við súrefnið og mætir ferskur og tilbúinn til starfa.“

Starfsfólk Valitors hefur undanfarin ár tekið virkan þátt í atakinu Hjólað í vinnuna og sífellt bætist við fjölda þátttakenda.

„Í fyrra varð sprenging í hjólréiðum starfsmanna og þá setti fyrirtækið upp baðaðstöðu fyrir starfsfólkið. Það var kærkomið enda myndaðist stundum biðröð eftir steypibaðinu á eftir,” segir Stefán Ari Stefánsson starfsmannastjóri Valitors.

Hann hefur sjálfur hjólað til og frá vinnu síðan snjóla leysti í vor og segist helst ekki mega til þess hugsa að fara með öðrum hætti í vinnuna.

„Ánægjan er svo mikil og hreyfingin góð, en það tekur mig



Ingibjörg og Stefán Ari fyrir miðju með hópi starfsmanna Valitors sem þegar hafa skráð sig til þátttöku í Hjólað í vinnuna. Eftir átakið í fyrra keypti Valitor fjögur „starfsmannahjól“ til að skutlast á til funda og erinda í nágreininu.

MYND/VALLI

um 50 mínútur að hjóla fram og til baka úr Grafarvognum. Þegar ég breiði svo út fagnaðarerindið bendi ég einmitt á að sú hreyfing dugar fyrir daginn,” segir Stefán.

Í gærmorgun bauð Valitor starfsfólki sínu upp á ókeypis ástandsskoðun og stillinguna á hjólum sínum frá starfsmönnum Kría hjóla og á meðan á keppninni stendur verða dregnir út veglegir vinningar.

„Allir sem hjóla til og frá vinnu verða í potti sem dregið verður úr annan hvern dag, hvort sem þeir

fara um langan veg eða stuttan,” útskýrir Ingibjörg.

Nú þegar vika er til stefnu hafa 38 starfsmenn skráð sig til þátttöku en í fyrra tók yfir þriðjungur 160 starfsmanna þátt í atakinu.

„Íþróttanefnd Valitors hefur verið iðin að kveikja í mannskapnum að draga hjólin sín fram og þá hefur sturtan fækkað af söknum fyrir því að koma ekki hjólandi til vinnu. Því á enn eftir að bætast í hópinn og vonandi sláum við eigið met aftur í ár,” segja þau Ingibjörg og Stefán.

## Hjólar „danskur“ úr vinnunni

„Hjólað í vinnuna er dæmi um almenningsverkefni sem hefur slegið í gegn. Það hefur haft mikil áhrif sem sýna sig í þátttökunni. Það hefur örugglega líka haft þau áhrif að einstaklingar sem hafa tekið þátt hafa í kjölfarið ákveðið að breyta um lífsstíl og farið að hjóla reglulega,” segir Kristján Þór Magnússon, verkefnisstjóri hreyfingar hjá embætti Landlæknis og aðjúnkt við Háskóla Íslands.

Fjöldi rannsókna sýnir fram á jákvæð áhrif hreyfingar og segja má með nokkurri vissu að hreyfing lengi lífi. „Við aukum líkurnar á að lifa lengur sjálfstæðu lífi utan heilbrigðisstofnana ef við hreyfum okkur. Það skiptir meira máli að við höfum gott þrek og þol heldur en við séum endalaust að berjast við vigtina og þrekið fáum við meðal annars með því að hjóla reglulega,” segir Kristján.

Landlæknisembættið er samstarfsaðili ÍSÍ og er virkur þátttakandi í verkefninu. „Það verður góður hópur hér innanhúss sem tekur þátt í Hjólað í vinnuna og það verður tekið verulega á því,” segir Kristján sem sjálfur notar reglulega virkan samgöngumáta og hjólar í vinnuna. „Það er mikilvægt að vinnustaðir og ríki hafi sína þætti í lagi og geri fólki kleift að koma hjólandi í vinnuna. Ríki og sveitarfélög þurfa að sjá um að samgöngubáturinn sé í lagi og vinnustaðir þurfa að bjóða upp á sturtuástöðu. Maður getur þá farið í sturtu eftir að maður kemur í vinnuna og svo hjólar maður bara „danskur“ heim, en það þýðir að hjóla í vinnufötunum. Svo má líka alltaf kippa hjólinu með sér í strætó ef þannig ber við.“

Samgöngukannanir sýna að fjöldi þeirra sem notar reiðhjól sem samgöngumáta hefur aukist verulega undanfarin tíu ár. „Það er mun betra að komast um borgina á hjóli í dag en fyrir 10 árum. Ég held að það sé gott fyrir fólk að taka eina helgi í það að prófa að hjóla á vinnustaðinn sinn og þá sér það að þetta er minna mál en maður heldur. Hjólað í vinnuna er gott verkefni til að hvetja fólk af stað,” segir Kristján.



Kristján Þór notar hjólið mikið, bæði til að komast í og úr vinnu og til að njóta hollrar útivistar með fjölskyldunni.

**Allt fyrir  
„Hjólað í vinnuna“**

TRI ehf.  
Suðurlandsbraut 32  
104 Reykjavík

[www.tri.is](http://www.tri.is)

Verslunin er opin:  
Alla virka daga kl. 09:00-18:00  
Laugardaga kl. 10:00-16:00



Grétar Þór Ævarsson í hjólreiðatúr með dóttur sinni.

MYND/VILHELM

## Vistvænn ferðamáti

Um þriðjungur starfsmanna verkfræðistofunnar Mannvits nýtir samgöngustyrk til að komast í vinnuna.

Mannvit hefur sérstaka samgöngustefnu þar sem meðal annars er reynt að uppfylla ferðapörf starfsmanna á hagkvæman og vistvænan hátt. Fyrirtækið greiðir andvirði mánaðarkorts í strætó til þeirra sem að jafnaði koma til vinnu gangandi, hjólandi, með strætó eða með öðrum bíl. Grétar Þór Ævarsson, samgönguverkefningur hjá Mannviti, segir þessi mál hafa verið í umræðunni í nokkurn tíma innan fyrirtækisins enda margir starfsmenn menntaðir í Seattle í Bandaríkjunum þar sem algengt sé að fólk hjóli til og frá vinnu og fyrirtæki veiti slíka styrki. „Samgöngustefnan fór formlega af stað í upphafi árs 2008. Starfsmenn geta nýtt sér styrkinn allt árið eða hluta árs, jafnvel bara einn mánuð í einu.“ Þegar byrjað var að byggja bílastæðakjallara í fyrirhuguðum höfuðstöðvum fyrirtækisins fyrir nokkrum árum fóru mörg bílastæði undir framkvæmdasvæðið. Bílastæðaskorturinn var síðasti hvatinn til að hrinda samgöngustefnunni í framkvæmd þar sem ekki var pláss á lóðinni fyrir bílastæði handa öllum á byggingartíma. Í fram-

haldinu fóru menn að velta fyrir sér hversu mörg bílastæði þyrfti að byggja við nýjar höfuðstöðvar, hvort ekki væri hægt að leysa málin á ódýrari, vistvænni og heilsusamlegri hátt, enda var áætlað að eitt stæði í slíkum kjallara gæti kostað um fjórar til fimm milljónir á þeim tíma að sögn Grétars.

### STOLTIR YFIR ÁRANGRINUM

Hjá Mannviti vinna um 370 manns og nýtir um þriðjungur þeirra sér samgöngustyrkinn á einhverjum tímamarki ársins. Grétar segir suma nýta hann allt árið en aðra nýta hann yfir sumarið eða einn og einn mánuð í senn. „Það er til dæmis algengt að starfsmenn hjóli yfir sumarið og taki strætó yfir veturinn. Eða þá að þeir nýti sér einkabílinn yfir háveturinn.“ Fyrirtækjabragur Mannvits einkennist eðlilega af samgöngustefnu fyrirtækisins. Grétar segir starfsmenn stolta yfir árangrinum og að önnur fyrirtæki horfi til þeirra sem fyrirmyndar. Starfsmenn Mannvits taka nú þátt í átakinu Hjólað í vinnuna fjórða árið í röð. „Það er mikill metnaður hjá starfsmönnum okkar. Við höfum unnið nokkur ár í röð í okkar flokki og stefnum að sjálfsgöðu á að halda því áfram.“

# Allt gert til að vinna

Góður aðbúnaður fyrir hjólandi fólk á vinnustöðum er lykillinn að góðum árangri.

Hjónin Berglind Reynisdóttir og Magnús E. Sigurðsson hafa tekið þátt í átakinu Hjólað í vinnuna frá upphafi. Þau störfuðu saman um nokkurra ára skeið hjá hugbúnaðarfyrirtækinu Flögu en mikill heilsuáhugi ríkti þar að þeirra sögn. Árið sem fyrsta átakið var haldið tóku nokkrir starfsmenn þátt og stóðu sig vel í keppinni. „Þegar við stóðum okkur svona vel sáu aðrir starfsmenn hvað þetta var sniðugt. Næsta ár tóku fleiri starfsmenn þátt og þriðja árið tóku allir starfsmenn fyrirtækisins þátt í átakinu eða rúmlega 70 manns.“ Það árið var búið að breyta reglum átaksins þannig að starfsmenn gátu einnig labbað í vinnuna eða nýtt sér almenningsamgöngur. Mikil og góð stemning myndaðist á vinnustaðnum að sögn þeirra og bílastæði fyrirtækisins stóðu auð. „Það myndaðist rosalega skemmtileg stemning í fyrirtækinu og mikil keppni milli deilda. Því þótt fyrirtækið tæki þátt sem ein heild var líka hörð keppni milli deilda um besta árangurinn og auðvitað vildu allir vinna.“



Hjónin Berglind og Magnús sjá mikinn mun á umferð hjólandi fólks í dag og fyrir tíu árum.

MYND/PIETUR

### METNAÐUR MEDAL STARFSMANNA

Þegar Flaga var seld úr landi árið 2006 hófu hjónin störf hvort á sínum vinnustað. Berglind hóf störf hjá stóru og fjölmennu fyrirtæki þar sem stemningin fyrir átakinu var lítil. Hún gafst þó ekki upp og skræði sig og deildina sína til leiks. Hún sendi tölvupóst á aðra starfsmenn og hvatti þá til að taka þátt. „Starfsmönnum fannst þetta erfitt til að byrja með og setti alls konar hindranir fyrir sig. Eftir smá tíma skræðu sig þó fleiri til leiks þannig að þetta fór betur en á horfðist.“ Stemningin var þó aldrei í líkingu við árin hjá Flögu. Magnús hóf störf hjá Calidris en fyrirtækið hafði tekið þátt í átakinu áður, þó með dræmri þátttöku starfs-

manna. Magnús hefur náð að rífa samstarfsmenn sína með sér og nú er svo komið að Calidris er ávallt í fremstu röð í sínum flokki og hefur fengið verðlaun oftast en einu sinni síðustu fimm ár. Magnús segir metnaðinn vera mikinn hjá starfsmönnum. Þeir hittast meðal annars í morgunkaffi á leið til vinnu hjá starfsmönnum sem eiga heima lengst frá vinnustaðnum, bæði til að virkja fólk til þátttöku og til að safna sem flestum kílómetrum. Berglind starfar í dag hjá hugbúnaðarfyrirtækinu Betware. Starfsmenn fyrirtækisins hafa áður tekið þátt í átakinu og hún er strax búin að skrú sig og deildina til leiks.

### MIKIL HUGAFARSBREYTING

Magnús og Berglind segjast bæði hafa orðið vör við mikla hugafarsbreytingu hjá fólki þegar kemur að hjólreiðum til og frá vinnu. Almennt sé fólk að átta sig á því að það sé ekki eins erfitt og það hélt og eru þau sannfærð um að það sé meðal annars átakinu Hjólað í vinnuna að þakka. „Margir settu veðurfarið fyrir sig en okkur finnst almennt eins og fólk sé að átta sig á því að þetta er lítið mál. Svo þarf auðvitað ekki að hjóla á hverjum degi. Það er í lagi að hjóla nokkra daga í viku eða bara einn og einn dag.“ Til marks um aukna vitund almennings segjast þau sjá mikinn mun á umferð hjólandi fólks í dag og fyrir tíu árum.



MYND/KRISTINN R. KRISTINSSON

### GRÍÐARLEG FJÖLGUN KEPPENDA UN DANFARIN ÁR

Hjólakeppnin Bláalónspraut á fjallahjóli fer fram í sextánda skipti þann tíunda júní næstkomandi. Hákon Hrafn Sigurðsson hjá Hjólreiðafélagi Reykjavíkur sem skipuleggur keppnina segir algjöra sprengingu hafa orðið í fjölda þeirra sem hjóla reglulega undanfarin ár.

„Um 10 manns tóku þátt í fyrsta skiptið sem keppnin var haldin en í fyrra voru um 400 manns sem kepptu. Fyrstu fimm árin voru færri en hundrað manns með en frá því hundrað manna múrinn var rofinn hefur orðið gríðarleg fjölgun á hverju ári. Það hefur orðið mikil vakning meðal almennings og fjöldi þeirra sem hjóla reglulega hefur aukist verulega,“ segir Hákon Hrafn.

Hann lagði áherslu á að keppnin væri haldin fyrir almenning og að langflestir sem tækju þátt væru venjulegt fólk en ekki keppnismenn. „Það er mikil stemning eftir keppnina og flestir skella sér í Bláa Lónið og skola af sér eftir keppni.“ Nánari upplýsingar um Bláalónsprautina má finna á heimasíðu Hjólreiðafélags Reykjavíkur: <http://hfr.is>.

### ● HJÓLAR Í VINNUNA ALLT ÁRIÐ

Morten Lange, tölvufræðingur hjá Símanum, hefur tekið þátt í keppinni Hjólað í vinnuna frá upphafi. Áður en verkefnið fór af stað var hringt í Morten og hann spurður álit á því hvort hugmyndin væri góð, enda þekktur hjólreiðamaður. Hann starfaði síðan að útfærslunni með ÍSÍ á sínum tíma.

Morten segir að hann hafi alla tíð hjólað mikið. „Ég hef alltaf hjólað í vinnuna og sömuleiðis í háskólann á meðan ég var í námi. Ég á ekki bíl en þegar ég fer út úr bænum, til dæmis á skiði, þá tek ég bíl á leigu. Það er mun ódýrara en að reka bíl,“ segir hann.

Morten er félagi í Fjallahjólaklúbbnum og í stjórn Landssambands hjólreiðamanna. Hann hefur verið liðsstjóri Símans fyrir verkefnið Hjólað í vinnuna en þar hafa um eitt hundrað manns tekið þátt. Morten segist fagna þeirri breytingu á keppninni að nú séu það liðin sem beri sigur úr bítum en ekki fyrirtækið sem liðið starfar hjá. Hann segist auk þess fagna því hversu mikil aukning þátttakenda hafi verið í keppninni undanfarin ár.

„Mér sýnist að með þessari keppni hafi tekist að auka til muna áhuga fólks á hjólreiðum hérlendis. Margir halda áfram að hjóla þótt keppninni ljúki og það er jákvætt,“ segir Morten sem er frá Noregi en hefur dvalið hér á landi frá árinu 1995. „Hjólreiðar veita frelsistilfinningu og gefa annars konar nánd við umhverfið og náttúruna.“



MYND/STEFAN



### ● ALLTAF TEKID ÞÁTT

Guðni Olgeirsson, starfsmaður Mennta- og menningarmálaráðuneytisins, hefur tekið þátt í átakinu Hjólað í vinnuna frá upphafi og hjólar nánast daglega 10 kílómetra leið úr Garðabæ í vinnuna. „Ég flutti úr Hlíðunum fyrir tveimur árum; það var einfaldlega of stutt að hjóla þaðan þannig að Garðabær varð fyrir valinu,“ segir Guðni og hlær góðlátlega. Undanfarin tuttugu ár hefur hann hjólað í vinnuna sem þótti skrítið hér áður fyrr en frá því að átakið hófst árið 2003 hefur margt breyst. „Fyrsta árið sem Hjólað í vinnuna var haldið voru færri en tíu manns sem tóku þátt frá ráðuneytinu en í dag eru 15-20 hjól fyrir utan ráðuneytið daglega á góðviðrisdegi og þegar átakið byrjar fjólgar þeim verulega. Svo hjóla nokkrir allt árið í vinnuna, bæði úr nágranninu og einnig úr nágrannasveitarfélögum.“ Guðni segir átakið skapa góðan mórál á vinnustaðnum. „Þegar vorar þá sendum við póst á starfsmenn, stofnum lið og skipum liðsstjóra. Stundum erum við með fundi eða fáum fyrirlesara til að ræða eitthvað tengt hreyfingu eða hjóleiðum, förum í göngur eða hjólatúra í hádeginu og veitum hvatningarverðlaun til starfsmanna. Í lokin gerum við svo átakið upp og sjáum hvort við höfum bætt okkur milli ára.“

### ● MIKILL ÁHUGI Á HREYFINGU Á HÖFN

Ingibjörg Ragnarsdóttir ritari í grunnskólanum á Höfn í Hornafirði hefur tekið þátt í átakinu Hjólað í vinnuna frá upphafi. Hún hefur þó



Ingibjörg Ragnarsdóttir

aldrei hjólað heldur kosið að ganga í staðinn.

Ingibjörg tekur við skráningum hjá vinnufélögum sínum

og segir að mikill áhugi sé fyrir verkefninu á Hornafirði. „Það eru mjög margir sem ganga eða hjóla í vinnuna, enda eru vegalengdir ekki miklar hér. Ég geng alltaf í vinnuna og er auk þess í gönguhópi með nokkrum konum. Við göngum tvisvar í viku, klukkutíma í senn og höfum gert það í fimmtán ár. Ég geng mikið þess utan.“

Ingibjörg segir að eftir að hún fór að ganga reglulega hafi hún fundið fyrir aukinni orku og líðanin orðið miklu betri. „Skólinn fékk leyfi til að vera heilsueflandi skóli og áhugi á hreyfingu og hollu mataræði jókst til muna eftir þær breytingar. Mér finnst starfsmenn skólans vera duglegir að hreyfa sig allt árið. Við höfum unnið til verðlauna í þessu átaki fyrir flesta daga.“

# Dagskrá Hjólað í vinnuna 2012

Ýmsir viðburðir verða í tengslum við 10 ára afmæli Hjólað í vinnuna. Hjólað í vinnuna verður ræst formlega frá Fjölskyldu- og húsdýragarðinum miðvikudaginn 9. maí klukkan 8.30. Öllum þátttakendum er boðið að hjóla við og fá sér léttan morgunverð ásamt því að hlusta á stutt hvatningarávarp.

Ýmsir leikir verða í gangi fyrir lið, liðsstjóra og þátttakendur á meðan á átakinu stendur. Hvatn-

ingarleikur Rásar 2 og ÍSÍ hefst 2. maí. Eitt lið veður dregið út á hverjum virkum degi til 29. maí í þættinum Popplandi og hlýtur liðið glæsilega vinninga frá reiðhjólaværsluninni Erninum. Einnig verður myndbanda- og myndaleikur í gangi á heimasíðu og á Facebook-síðu verkefnisins þar sem þátttakendur verða dregnir út daglega. Kaffihúsatjöld verða sett upp miðvikudaginn 16. maí á fimm



stöðum á höfuðborgarsvæðinu og nokkrum stöðum úti á landi í samstarfi við Landssamtök hjóleiðamanna, Kaffitár og Egils Kristal.

Þemadagur verður miðvikudaginn 23. maí þar sem allir eru hvattir til þess að hjóla þróðúnir til vinnu. Hjólafærni og ÍSÍ bjóða upp á fræðslu um umferðaröryggi og viðhald á hjólum á nokkrum stöðum á landinu. Verðlaunaafhending fer svo fram í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum föstudaginn 1. júní kl. 12.10. Nánari upplýsingar er að finna á [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is).



Vnr. 49603301  
THUNDER 20"  
reihjól.  
27.900 kr.



Vnr. 49620204  
26" fjallahjól, 21 gíra.  
34.900 kr.

Vnr. 49620201  
26" götoreihjól, kvenhjól, 6 gíra  
með brettum og bögglaþera.  
29.900 kr.

VERÐVERND BYKO  
LÆGSTA  
VERÐIÐ

# HJÓL

## FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

**BYKO**  
BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.

1962-2012



Vnr. 49620261  
24" reihjól, 18 gíra, hvítt.  
29.900 kr.



Vnr. 49602021  
PRO THUNDER  
12" barnareihjól.  
22.900 kr.

Vnr. 49602041  
SWEET 16"  
barnareihjól.  
24.900 kr.



Vnr. 49620200  
28" götoreihjól fyrir karla, 6 gíra,  
með brettum og bögglaþera.  
29.900 kr.

**RALEIGH**

Vnr. 49620037-8  
RALEIGH 26-28" METRO kvenn-  
reihjól. Fæst í BYKO Breidd.

56.900 kr.



**RALEIGH**

Vnr. 49620039-40  
FREERIDE karla  
eða kvenreihjól.  
Fæst í BYKO Breidd.

65.900 kr.



Vnr. 49602072  
BMX REVOLT  
20" reihjól.  
36.900 kr.



Vnr. 41118342  
Endurskinsvesti.  
490 kr.

ÚRVAL AF LIMAR  
REIÐHJÓLAHJÁLUM!

