

# HLAUPASKÓR

## & FATNAÐUR

**Kynningarblað** Ævintýraleg maraþon,  
þjálfunarráð, vítamín, ný tækni í skóhönnun, flott fót.

## Frábært úrval – allt fyrir hlauparann á einum stað

Verslunin Útilíf leggur áherslu á góða þjónustu við viðskiptavinum. Nú hefur verið sett upp sérstakt hlaupahorn í verslun Útilífs í Kringlunni þar sem hlauparinn getur nálgast allt sem þarf í hlaupin á einum stað í einni ferð.

Í Útilífi er hægt að nálgast öll aðalmerkin í hlaupunum. Þar eru bæði stærstu merkin, eins og Nike, Adidas, ASICS og Under Armour, og einnig gott úrval frá merkjum eins og Puma, Brooks, CW-X, 2XU, Helly Hansen, The North Face, Compressport, Seger og Camelbak.

„Úrval hlaupavara er mikið í öllum verslunum Útilífs en nú höfum við tekið saman allar hlaupavörurnar okkar á einn stað fremst í verslun okkar í Kringlunni og gert þær þannig enn aðgengilegri viðskiptavinum,“ segir Svanhildur Kristjónsdóttir, innkaupastjóri Útilífs.

„Í hlaupadeildinni leggjum við áherslu á gott úrval og bjóðum upp á sérhæfingu í vöruúrvalinu. Þar má til dæmis nefna svokallaðar Compression-vörur eða aðhaldsvörur fyrir hlaupara. Þær gera þeim kleift að hlaupa lengur og halda betur út þar sem Compression-fatnaðurinn þrýstir vel að öllum vöðvum og eykur blóðflæðið. Einnig má fá hjá Útilífi hlaupavörur sem eru hugsaðar fyrir utanveghlaup, til dæmis frá Helly Hansen og The North Face auk stóru merkjanna.“

Við munum einnig bjóða reglulega upp á faglega ráðgjöf í hlaupahorninu, frá fulltrúum birgjanna okkar en við leggjum mikla áherslu á að starfsfólk okkar sé vel þjálfað og þekki vöruna sem það selur,“ segir Svanhildur. „Við leggjum metnað okkar í að geta veitt sem besta þjónustu. Einkunnarorð okkar eru: Frábært úrval á einum stað og allt í einni ferð fyrir hlauparann.“



Frábært úrval á einum stað og allt í einni ferð fyrir hlauparann í Útilífi Kringlunni.

MYND/VILHELM

### GEFÐU Í GOTT MÁLEFNI OG FÁÐU AFSLÁTT AF NÝJUM SKÓM

Næstu daga geta viðskiptavinir komið með gömlu hlaupaskóna sína í verslunina til okkar og fengið tuttugu prósentu afslátt af nýjum hlaupaskóm. Gömlu skónum munum við safna saman og gefa í Rauða Krossinn og þangað til hengjum við þá upp í loft hér í búðinni til að koma fólki í hlaupagírinn.



**ÚTILÍF**

# NORÐURKRILL

NORÐURKRILL er eitt hreinasta og öflugasta form af OMEGA 3-fitusýrum. Unnið úr botnsjávárdýrinu krill sem er veitt við ómengað Suðurskautið.

Aðeins þarf 1-2 hylki á dag til að mæta dagsþörfinni og það er ekkert eftirbragð, uppþemba eða magaólga sem oft fylgir inntöku á fiski- og jurtaolium.



## Betri einbeiting og betri líðan

Þegar maður rekur sitt eigið fyrirtæki, er í fullu fjarnámi og á auk þess tvö ung börn, þá skiptir öllu máli að heilinn virki rétt og vel. Ég byrjaði að nota Norðurkrill fyrir fjórum mánuðum og fann nánast strax mun á mér. Einbeitingin varð betri auk þess sem ég varð vör við mjög jákvæð áhrif á lesblinduna hjá mér. Fyrir utan skarpari einbeitingu líður mér allri betur líkamlega og andlega.

Það skiptir mig miklu máli að Omega 3 í Norðurkrill sé hreint og ómengað og eftir að hafa prufað þó nokkuð margar tegundir af Omega 3 olíum get ég fullyrt að Norðurkrill er besta Omega 3 olía sem ég hef notað.

Ég hvet alla þá sem vilja skerpa á minni og einbeitingu að taka inn Norðurkrill. Heilinn í okkur verðskuldar aðeins það besta.

Jóhanna S. Hannesdóttir,  
þjóðfræðinemi og eigandi Sunnlenska.is

Nánari upplýsingar á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)



PERENTUN.IS

Fæst flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

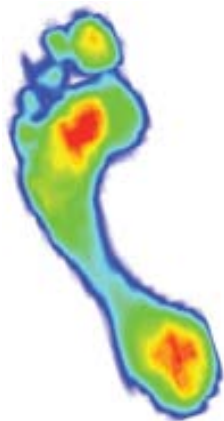
[www.gongugreining.is](http://www.gongugreining.is)

## Atlas göngugreining velur Brooks skó sem henta þér!

Brooks DNA miðsólinn er að hluta framleiddur úr gelvökva sem veitir hlaupurum óháð þyngd sömu höggdempun. DNA miðsólinn gefur 30% meiri höggdempun en venjulegur EVA og er tvisvar sinnum fljótari að ná sinni upprunalegu lögun eftir niðurstig.



Brooks Trance 12 er stöðugur með mikla höggdempun.



## Af hverju selur Atlas göngugreining Brooks?

Atlas selur einungis gæða skó. Brooks notar háa prósentu af tekjum í rannsóknir og þróun og hefur gert samninga við þekktu háskóla um rannsóknarvinnu. Brooks skórnir hafa unnið gæðaverðlaun hjá flestum helstu hlaupamiðlum.

**ATLAS**  
GÖNGUGREINING

Engjavegur 6 - 104 Reykjavík - Sími 55 77 100



Hlauparar þurfa að huga að ýmsu áður en þeir leggja í hann.

## Algeng vandamál hlaupara

**Langflestir hlauparar þurfa að kljást við líkamleg vandamál á einhverjum tímamarki. Hér verða tínd til nokkur algeng vandamál og lausnir á þeim.**

### Svartar táneglar

Sumir hlauparar, sérstaklega þeir sem hlaupa langar vegalengdir, fá svartar táneglar.

**Lýsing:** Nöglin virðist svört (sem orsakast af mari undir nöglinni). Á endanum getur nöglin dottið af.

**Ástæður:** Svartar táneglar verða til þegar neglurnar núast stanslaust við fremsta hluta skósins. Blóðblaðra myndast undir nöglinni. Marabonhlauparar sem hlaupa mikið niður í móti eru líklegastir til að þjást af þessu, einnig þeir sem hlaupa í heitu veðri þar sem fætur bólgna meira þegar heitt er úti.

**Forvörn og lausn:** Velja þarf réttu stærð af hlaupaskóm en þeir eiga að vera hálfu númeri stærri en venjulegt skónúmer fólks. Nægt rými þarf að vera fyrir tærnar. Gott er að halda fótum eins þurrum og kostur er og svo þarf að halda tánöglunum snyrtilegum. Einnig þarf að velja réttu hlaupasokkana, ekki vera í bómullarsokkum. Ef tánöglin er þegar orðin svört er best að láta hana óáreitta svo lengi sem sársaukinn er ekki yfirþyrmandi. Sársaukinn er verstur fyrsta daginn en skánar svo. Ekki þvinga gömlu nöglina af, hún dettur af af sjálfu sér. Ef tain virðist rauð og sýkt skal leita læknis.

### Bólur á andliti, brjóstakassa og baki

**Lýsing:** Bólur á þessum stöðum eru algengar hjá hlaupurum, sérstaklega konum.

**Ástæður:** Svitaholur stíflast vegna svita og auk þess bætist við nudd frá fötum. Einnig getur farði eða sólarvörn aukið á vandann.

**Forvörn og lausn:** Til að koma í veg fyrir bólur sem verða til við æfingar þarf að huga vel að hreinlæti. Fara úr svitastorknum fötum strax að loknum hlaupum og fara í sturtu eins fljótt og auðið er. Þrífa þarf vel þau svæði þar sem bólurnar myndast frekar. Ekki nota farða og notið sólarvörn án olíu.

### Kláði á fótum

**Lýsing:** Þegar hlaupið er af stað kemur kláðatilfinning í fætturna sem er svo slæm að fólk þarf stundum að hætta að hlaupa. Kemur oftast fyrir þegar fólk byrjar að hlaupa eftir nokkurt hlé.

**Ástæður:** Algengustu ástæðu kláðans er að finna innan í fætinum. Við æfingar þenjast háræðar og stærri æðar út í vöðvum. Hjá þeim sem eru í þjálfun haldast æðarnar þandar og opnar en hjá öðrum geta æðarnar lagst saman og aðeins lítið blóð kemst leiðar sinnar og orsakar kláðatilfinningu.

**Forvörn og lausn:** Vandamálið leysist af sjálfu sér eftir því sem fólk kemst í betra form.

### Aumar geirvörtur

**Lýsing:** Sumir hlauparar, oftast karlmenn, verða aumur í geirvörtunum af hlaupunum og sumir fá blæðandi vörtur. Þetta er afar sársaukafullt vandamál.

**Ástæðan:** Við hlaup nuddast geirvörtturnar við hlaupabolinn, oft það mikið að sár hljóttast af. Þar sem konur eru oftast í þröngum brjóstahöldurum er þetta ekki vandamál hjá þeim.

**Forvörn:** Auðvelt er að koma í veg fyrir þetta vandamál. Sumir setja vaselín eða annað sleipiefni á vörtturnar fyrir hlaup, aðrir setja plástur yfir þær. Einnig ætti að athuga að hlaupa ekki í bómullarbolum heldur bolum úr gerviefni. Á lengri hlaupum ætti fólk einnig að huga að því að setja sleipiefni á aðra líkamshluta þar sem hætta er á nuddi.



Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Útsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512 5427

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Trail-utanvegjalínan hentar vel þar sem aðstæður og veðurfar getur breyst og Pursuite-línan er sérhönnuð lausn fyrir hlaupahópa og frjálsíþróttafélög.

# Ronhill mætir kröfum hlaupara

Breska íþróttavörumerkið Ronhill var stofnað af maraþonhlauparanum Ron Hill árið 1970 og hefur allar götur síðan sérhæft sig í fyrsta flokks hlaupafatnaði sem hentar fyrir ólíkar aðstæður og markmið. Fatnaðurinn er fallega hannaður, léttur, þægilegur og á mjög góðu verði.

Söluaðilar okkar hafa tekið Ronhill afar vel. Þeir vita hvað sérhæfing er mikilvæg á markaði þar sem viðskiptavinurinn gerir sífellt meiri kröfur um efni og lausnir,“ segir Berglind Þóra Steinarsdóttir hjá Danssporti, sem er umboðs- og dreifingaraðili Ronhill á Íslandi.

„Ronhill er íþróttavörumerki sem sérhæfir sig í að mæta kröfum hlaupara og hefur framleitt og hannað hlaupafatnað síðan 1970,“ útskýrir Berglind um vörumerkið sem nefnt er eftir stofnanda þess, dr. Rons Hill, sem árið 1970 varð fyrstur Breta til að sigra í Boston-maraþoninu.

„Ronhill hefur frá upphafi leitað eftir að hugsa fyrst og fremst um þarfir hlauparans. Afraksturinn eru fjórar sérhæfðar fatnalínur fyrir hlaupara og fatnaðurinn er á mjög góðu verði hjá söluaðilum



okkar. Má þar nefna hlaupajakka fyrir fullorðna frá 9.990 krónum og hlaupabuxur frá 7.990,“ upplýsir Berglind.

Fatalínur Ronhill samanstanda af Vizion-götulínu, Trail-utanvegjalínu, Pursuit-hópa- og liðalínu og Advance-keppnisfatnaði fyrir þá sem vilja fara hratt yfir.

„Vizion er litaglaður fatnaður með endurskinsmerkjum og fæst einnig með LED-ljósabúnaði,“ segir Berglind og bætir við að öll efni séu sértaklega létt og þægileg.

„Trail-línan mætir kröfum um vasa fyrir gel og annan nauðsynlegan útbúnað þegar tekist er á við erfiðar aðstæður og veður

sem getur snögglega breyst. Með Pursuit er svo loks komin lausn fyrir frjálsíþróttafélög, hlaupahópa og þá sem leita eftir íþróttafatnaði fyrir heildina en þar fæst sama línan í barna-, kven- og herra-stærðum,“ segir Berglind og skorar á hlaupahópa og félög að leita tilboða hjá Danssporti.

Helstu söluaðilar Ronhill eru Afreksvörur í Glæsibæ, Atlas göngugreining á Engjavegi og Fjölsport í Firðinum.

Nánari upplýsingar um þjónustu og söluaðila má sjá á [www.danssport.is](http://www.danssport.is). Danssport ehf. er í Sundaborg 1. Sími 553 0700. Netfang er [danssport@danssport.is](mailto:danssport@danssport.is).



Vizion-fatalínan er með endurskinsmerkjum og LED-ljósabúnaði.



Berglind Þóra Steinarsdóttir hjá Danssporti.

MYND/STEFÁN



Upplýsingar um söluaðila  
[www.dansport.is](http://www.dansport.is)

**Hlaupafatnaður**

**DANSSPORT**



# Hvaða vítamín hentar þér?

Allt í einni töflu

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bæti efni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn,

konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvisvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen's Awards for Enterprise“ í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum sem og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

## WELLMAN SPORT

Wellman – vítamín og orka sérstaklega hannað fyrir karlmenn. Wellman Sport er fyrir karlmenn sem vilja auka árangur sinn og viðhalda orku í daglegu lífi. Það er kraftmikil blanda af 28 bæti efnum, vísindalega samsettum til að gera karlmönnum kleift að fullnýta orku sína. Helsti kostur Wellman Sport er að næringargildi þess er einkar öflugt. Það stuðlar að auknum þrótti og eflir ónæmiskerfið.

Wellman Sport er þróað á grundvelli nýjustu rannsóknna hóps sérfræðinga. Mörg atvinnumannalið í íþróttum nota Wellman Sport sem þátt í sinni þjálfun.



## WELLWOMAN SPORT&FITNESS

WellWoman SPORT er alhliða fjölvítamín formúla fyrir aktívar konur á öllum aldri. Sport&fitness töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Vítamínið er sérhannað til að hjálpa konum að ná betri árangri í íþróttum og líkamsrækt jafnt sem daglegu lífi.

Það minnkar þreytueinkenni, spornar við stressi og styður við ónæmiskerfið.



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

Getum við ekki örugglega gert eitthvað fyrir þig...

### Ætlar þú

að byrja að hlaupa eða ganga í sumar...

komdu og við hjálpum þér að velja skó sem henta þínu fótlagi og niðurstigi.

### Ert þú

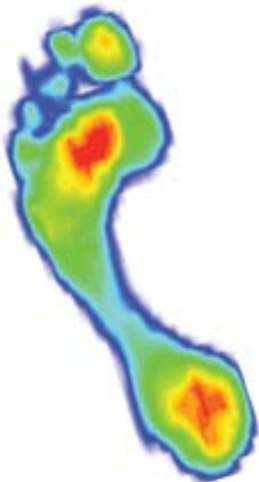
með verki í skrokknum...

komdu í göngugreiningu og við balancerum þig af með innleggjum og réttum skóbúnaði.



### Atlas göngugreining

- Sérfræðingar Atlas hafa tekið yfir 40.000 íslendinga í göngu- og hlaupagreiningu.
- Fullkominn greiningarúnaður og alltaf það nýjasta í innleggjum, skóm og fylgihlutum.
- Sérverslun fyrir hlaupara með fagfólk í sölu og þjónustu. Í versluninni er mikið úrval af Asics, Ecco, Brooks og Under Armour gæðaskóm.
- Atlas göngugreining er staðsett í Íþróttamiðstöð Íslands í Laugardalnum.
- Atlas fer með göngugreiningar og sölu á skóm á yfir 30 staði á landsbyggðinni.



**ATLAS**  
GÖNGUGREINING

## Mælt með fjögurra mánaða undirbúningi

Marathonhlaup er mikil þolraun sem krefst aga og undirbúnings en nauðsynlegt er að byggja líkamann hægt og rólega upp fyrir síaukin átök. Þótt einstaka dæmi séu um það í sögunni að fólk hafi hlaupið maraþon án þess að æfa sig sérstaklega er það alls ekki til eftirbreytni.

„Almennt er mælt með því að fólk æfi skipulega í sextán vikur eða um það bil fjóra mánuði fyrir maraþonhlaup. Þá er yfirleitt miðað við að fólk sé að hlaupa fjórum til sex sinnum í viku og að eitt hlaup í viku geti talist langhlaup,“ segir Andy Dixon, ritstjóri hlaupatímarritsins Runner's World. „Samhliða hlaupaæfingunum þarf að huga að mataræðinu og auka kolvetnainntöku til að byggja upp glýkógenbirgðir en þær virka eins og bensín fyrir hlauparann. Eins þarf að hvíla vel á milli. Þá þarf að drekka hæfilega af vatni á meðan á hlaupunum stendur og jafnvel íþróttagel og -drykki með glúkósa sem gefa nauðsynlega orku á lengri hlaupum.“

Ef undirbúningurinn er ekki nægjanlega góður eða ef undirliggjandi vandamál eru til staðar geta hlaupin verið varasöm. Því miður er alltaf eitthvað um að hlauparar fái hjartaáfall og geta þá falin vandamál eða jafnvel ofdrykkja vatns verið orsök. Eins er algengt að hlauparar þorni upp á leiðinni og er alltaf eitthvað um að þeir þurfi að hætta í miðju hlaupi vegna þess. Margir verða fyrir álagsmeiðslum og eru hælur, hné, ökklar, kálfar, sköflungar og mjaðmir þeir líkamspartar sem eru í mestri hættu. Þá kannast margir við að fá krampa vegna þreytu og ofþornunar. Við það stífna vöðvarnir og upplifir hlauparinn þá miklar kvalir. Þá er oft ekki um annað að ræða en að hætta hlaupunum.

Með góðum undirbúningi er þó hægt að ná markmiðum sínum og njóta hlaupanna. Þeir sem stefna á að hlaupa 42 kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu 24. ágúst næstkomandi ættu því að fara að stunda markvissar æfingar enda tæpar átján vikur til stefnu.

Heimild: [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)



# Skórnir sem slegið hafa í gegn

Hlaupa- og æfingaskórnir Nike Free Run hafa slegið rækilega í gegn að undanfögnu. Þeir eru frábærir til hlaupa og hvers kyns æfinga en margir nota þá sömuleiðis hversdags. Þeir eru ótrúlega léttir, þykja flottir á fæti og litaúrvalið er nær óendanlegt.

**N**ike hefur lagt mikla áherslu á Nike Free Run síðastliðin ár. Skórnir eru afar sveigjanlegir, mjúkir og fisléttir. „Það sem greinir Nike Free Run frá öðrum hlaupa- og æfingaskóm er sú staðreynd að í þeim eru það fæturnir sem stýra því hvernig niðurstigið verður en ekki skórnir. Skórnir eru sérstaklega hannaðir til þess að fæturnir geti hreyfst á frjálsum og náttúrulegan hátt,“ segir Elfa Arnardóttir, markaðsstjóri smásölusviðs Icepharma, sem er umboðsaðili Nike á Íslandi.

## Fæturnir styrkjast

Í Nike Free skóm er ekki byggt á eiginlegum stuðningi hringinn í kring eins og fólk á kannski að venjast heldur er tæknin hugsuð þannig að með tímanum örvir þeir litlu vöðvana í fótunum sem gerir það að verkum að fóturinn styrkst. „Hlauparar þurfa hins vegar að gefa skónum tíma

því að álagið á rist, hæl og il verður meira en þeir eiga að venjast. Ávinningurinn er sterkari fætur,“ segir Elfa.

Free Run-skórnir eru allir hugsaðir sem hlaupa- og æfingaskór. „Við mælum hins vegar ekki með því að fólk sé að hlaupa mikið meira en tíu kílómetra í þeim í einu enda eru þeir sem fyrr segir ekki styrktir. Þeir eru hins vegar mjög slitsterkir. Elsta parið mitt er þriggja ára og ég geng enn þá í þeim,“ upplýsir Elfa.

## Flottir við gallabuxur

Hún mælir eindregið með Nike Free Run-skóm fyrir fólk sem stundar alla almenna líkamsrækt svo sem krossfit, bootcamp, pallatíma og dans. Eins í skokk og gönguferðir. „Það besta við Nike Free Run-skó er þó það að þeir eru ótrúlega fallegir á fæti og eru margir sem nota þá við gallabuxur og jafnvel finni klæðnað. Þetta er í fyrsta skipti í lengri tíma sem það þykir flott að vera í hlaupaskóm við gallabuxur og það gleður okkur mikið,“ segir Elfa.

## Þrjár gerðir

Nike Free Run-skór koma í þremur útgáfum og er litaúrvalið að sögn Elfu endalaust. „Um er að ræða Nike Free 3.0, 4.0 og 5.0. Munurinn liggur í þykkt og sveigjanleika botnanna. 3.0 er nettastur á fæti en hann hefur líka þynnsta botninn. Hann er sömu-

leiðis sveigjanlegastur og er hægt að beygja skóinn í heilan hring. Hann er ekki með lausa tungu og minnir svolítið á sokk að því leyti að eigandinn smeygir sér ofan í hann. 5.0 er með þykkasta botninn sem þýðir að hann er mýkstur en hefur um leið minnsta sveigjanleikann. Hægt er að beygja hann í um það bil hálfan hring og tungan er laus eins og í venjulegum hlaupaskóm. 4.0 er svo millivegurinn. Tungan er föst öðrum megin en laus hinum megin. Skórin er mitt á milli hinna tveggja í mýkt og sveigjanleika.

Elfa segir mikinn meðbyr með skónum og að konur sem karlar um heim allan noti þá við alls kyns tilfni. „Þeir eru notaðir við æfingar, til hversdagsnota og jafnvel á klúbbunum. Reynsla okkur hér heima er sú að því litríkari sem skórnir eru því hraðar rjúka þeir út. Þetta er að okkar mati æðisleg þróun og hvet ég alla til að næla sér í þar og taka þátt í þessari þægilegu tískubylgju með okkur enda því líkur munur að fara úr hælum yfir í einstaklega léttu skó þar sem tilfinningin er nánast eins og að ganga á tánnum.“

## Tilboð á morgun

Á morgun, sumardaginn fyrsta, mun Nike í samstarfi við Intersport bjóða allar gerðir af Nike Free Run skóm á aðeins 19.990 krónur. „Við vorum að taka upp heilan helling af nýjum skóm í hinum ýmsu litum og því um að gera að líta við,“ segir Elfa. Tilboðið gildir bæði í Intersport í Lindum og á Höfða.



Elfa mælir með skónum í alla almenna líkamsrækt.



Skórnir eru ekki síður notaðir við gallabuxur en við hlaup og æfingar. Notagildið er því ótrúlegt.

3.0 er sveigjanlegastur

4.0 er millivegurinn

5.0 eru mýkstur



Því litríkari sem skórnir eru því hraðar rjúka þeir út, að sögn Elfu.



Þótt litríkustu skórnir rjúki út eru alltaf einhverjir sem vilja frekar svarta eða í það minnsta dökka skó og þeir fást líka í úrvali.



# Marabon á sléttu, í snjó og musterum

Marabonhlaup er áskorun eitt og sér. Sumir láta sér þó ekki nægja að ná því takmarki heldur sækjast í enn meiri ævintýri. Marabonhlaup eru haldin víða um heim og eru sum óvenjulegri en önnur. Nokkur slík eru nefnd hér að neðan.



## HLAUIÐ Á KÍNAMÚRNUM

Fyrsta marabonhlaupið á hinum sögufræga Kínamúr fór fram árið 1999 og hefur verið haldið árlega síðan, fyrir utan árið 2003 þegar HABL-faraldurinn gekk yfir. Fyrsta árið tóku tæplega 300 manns þátt en í fyrra, árið 2012, hlupu tvö þúsund manns á Kínamúrnum frá fimmtíu þjóðlöndum.

Hægt er að velja um þrjár mismunandi lengdir, marabon, hálfmarabon og 7,5 km skemmtiskokk. Næsta hlaup verður 18. maí næstkomandi en löngu er uppselt í það hlaup. Þeir sem hafa hug á að taka þátt geta punktað niður dagsetninguna 17. maí 2014.

Allar nánari upplýsingar um Kínamúrsmarabonið er að finna á [www.great-wall-marathon.com](http://www.great-wall-marathon.com).



## INNAN UM RÁNDÝR SUÐUR-AFRÍKU

The Big Five Marathon kallast marabonhlaup sem haldið er í Suður-Afríku, nánar tiltekið í friðlandi veiðidýra. Þar geta hlauparar búist við að sjá fíla, buffalóa, nashyrninga, ljón og hlébarða, þó vonandi í hæfilegri fjarlægð. Engar girðingar aðskilja hlauparana frá afrísku dýralífi og ósnertri náttúru. Leiðin þykir nokkuð erfið yfirferðar en hlauparar eru líklegir til að gleyma raunum sínum um stund í ævintýrilegu umhverfi.

Næsta hlaup verður haldið 22. júní næstkomandi en nánari upplýsingar má finna á [www.big-five-marathon.com](http://www.big-five-marathon.com).



## HLAUIÐ UM FORN MUSTERI

Bagan er forn borg í Mandaley-héraði í Búrma. Frá elleftu til þrettándu aldar risu yfir tíu þúsund búddamusteri, pagóður og klaustur á sléttum Bagan. Í dag standa yfir 2.200 musteri og pagóður enn og eru mikið aðdráttarafl fyrir ferðamenn.

Í Bagan temple-maraboninu, sem haldið verður í fyrsta sinn 2. nóvember næstkomandi, verður hlaupið um svæðið, milli fornra mustera í ótrúlegu landslagi. Raunar er uppselt í hlaupið í ár en vonir standa til að það verði árlegt.

Nánari upplýsingar á [www.bagan-temple-marathon.com](http://www.bagan-temple-marathon.com).



## Í ÍS OG SNJÓ

Grænland er ægifagurt og því ekki amalegt að fá tækifæri til að spretta úr spori í ósnortinni náttúru þess. Þann 19. október fer fram árlegt marabon frá bænum Kangerlussuaq við Syðri-Straumfjörð á vesturströnd Grænlands. Hluti hlaupsins fer fram á ísilögðum jökli en aðrir hlutar verða á malarvegi sem þó getur verið þakinn snjó á þessum tíma.

Nánari upplýsingar um hlaupið er að finna á [www.polar-circle-marathon.com](http://www.polar-circle-marathon.com).

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

## Atlas göngugreining verður á HKarlinum í Kórnum 28 - 30. apríl 2013

- Skór valdir eftir fótlagi og niðurstigi með tölvuprýstiplötu
- Íþróttatoppar valdir eftir ummáli brjósta
- Kynningar sérfræðinga á vörum og þjónustu
- Tilboð á vörum og þjónustu

Úrval af skóm, fatnaði og fylgihlutum frá Asics, Under Armour, Ecco, Brooks, Casall, Ronhill, Cwx, Compressport, Select, McDavid o.fl. o.fl



**ATLAS**  
GÖNGUGREINING

Engjavegur 6 - 104 Reykjavík - Sími 55 77 100

## Vinsæl smáforrit hlaupara

Snjallsímar eru orðnir æði algengir og hlauparar nýta þá í æ meiri mæli til að hjálpa sér við þjálfunina. Hér má sjá nokkur vinsæl „öpp“ eða smáforrit í snjallsíma.

### 1 RUNKEEPER Android/iOS (frítt)

Kom fyrst til árið 2011 og hefur verið fínþúsað síðan. Kortleggur hlaupaleiðir, rekur hlaupasöguna, hraða og vegalengdir og ber saman við fyrri hlaup og árangur.

[www.runkeeper.com](http://www.runkeeper.com)

### 2 ENDOMONDO Android/iOS/Windows Phone (frítt og hægt að kaupa)

Með Endomondo er hægt að safna aragrúa upplýsinga um hlaupaleiðir, hraða, vegalengdir og slíkt. Einnig er hægt að merkja myndir og deila statusum og árangri með vinum á Facebook og víðar.

[www.endomondo.com](http://www.endomondo.com)

### 3 NIKE+ RUNNING Android/iOS (frítt)

Nike var með þeim fyrstu til að útbúa hlaupaforrit sem nýst gæti fjöldanum. Þeir byrjuðu á því að setja skynjara í hlaupaskó sem gætu mælt vegalengdir en með tilkomu snjallsímanna varð til Nike+ appið.

[www.nikeplus.nike.com](http://www.nikeplus.nike.com)

### 4 MAPMYRUN Android/iOS (frítt)

Með appinu má meðal annars hlaða niður hlaupaleiðum sem aðrir hlauparar hafa hlaðið upp á vefsíðu MapMyRun.

[www.mapmyrun.com](http://www.mapmyrun.com)

### 5 STRAVA Android/iOS (frítt)

Auk snjallsíma er hægt að nota Strava með ýmsum GPS-tækjum.

[www.strava.com](http://www.strava.com)



### 6 ISMOOTHRUN Aðeins fyrir iOS (frítt og hægt að kaupa)

Hægt er að nota appið bæði fyrir hlaup og einnig aðrar íþróttir.

[www.ismoothrun.com](http://www.ismoothrun.com)

### 7 COUCH-TO-5K Android/iOS (frítt)

Ætlað byrjendum í hlaupagreininni. Byður upp á ýmsar frumlegar þjálfunarleiðir.

[www.active.com/mobile/c25k](http://www.active.com/mobile/c25k)

### 8 ZOMBIES, RUN! Android/iOS (kostar 3,99 dollara)

Til að fá hlaupara til að hlaupa hraðar fá þeir óhljóð úr uppvakningum í eyrun líkt og þeir séu á hælum hlauparanna.

<http://www.zombiesrungame.com/>

### 9 LOSE IT! Android/iOS (frítt)

Fylgist með hitaæiningatapi, þyngd og almennri heilsu notandans.

[www.loseit.com](http://www.loseit.com)

### 10 LOOKOUT Android/iOS (frítt og hægt að kaupa)

Forrit sem hjálpar fólki að finna símann sinn ef hann týnist.

[www.lookout.com](http://www.lookout.com)

# Boost-tæknin – bylting í hlaupaskóm

Íþróttavöruframleiðandinn adidas hefur kynnt til leiks nýja hlaupaskó, adidas Energy Boost. Sólinn er úr byltingarkenndu nýju efni sem kallast Boost. Efnið sameinar mýkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Boost-efnið er framtíðin í hlaupaskóm og verður efnið að finna í fleiri skóm frá adidas á næstu mánuðum og árum.

**B**oost kallast glæný tækni sem adidas hefur þróað í samvinnu við BASF. „Þetta efni er algjör bylting í hlaupaskóm,“ segir Bjarki Magnússon, markaðsstjóri adidas á Íslandi. „Allir hlaupaskór undanfarna áratugi hafa verið búnir sóla sem er að mestum hluta búinn til úr efni sem kallast EVA,“ segir Bjarki en bendir á að EVA hafi marga galla. „Til dæmis verður það hart í kulda en mjúkt í hita. Þá þjappast efnið smám saman saman með tímanum og missir þannig eiginleika sína. Boost er hins vegar alltaf eins.“

Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mýkt og viðbragð. „Þeir vildu eins mikla mýkt og mögulegt væri en vandamálið við mjúka skó er að þeir draga úr orku, því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins,“ útskýrir Bjarki.

Niðurstaðan var boost. „Efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er



Hinn byltingarkenndi hlaupaskór adidas Energy Boost fæst í adidas concept store í Kringlunni og verslunum Útilífs.

hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúk viðkomu en er líka eins og skopparbolti. Þegar fjöldi slíkra uppblásinna kúla er límdur saman verður til boost-plata sem sólar eru skornir úr.“

Ólíkt EVA heldur boost eiginleikum sínum óháð ytri aðstæðum. „Boost er alveg eins hvort sem er í heitu eða köldu veðri. Þá endist það von úr viti. Meðan

sólar úr EVA endast 1.000 til 1.500 kílómetra eru boost-skórnir í lagi allt þar til efra byrðið eða sólinn slitnar,“ segir Bjarki og bætir við að skór með sóla úr boost-efni séu án efa framtíðin.

Fyrsti skórnir með hinu nýja efni heitir adidas Energy Boost en hann var kynntur 28. febrúar síðastliðinn og fór á markað í byrjun mars. „Sólinn í þeim skó er hundræð prósent úr boost-efninu. Engin önnur dempun er í skónum en gúmmí er sett utan á efnið til að platan slitni ekki. Eftir það er ytra byrðið fest ofan á eins og í venjulegum skó,“ segir Bjarki. Hann viðurkennir að skórnir séu í dýrara lagi, en þeir kosta 39.990 krónur. Þeir séu þó vel þess virði. „Við eigum von á fleiri hlaupaskóm í haust þar sem aðeins hluti af sólanum verður úr boost-efninu og þeir verða á hagstæðara veðri,“ segir hann.

Skórnir adidas Energy Boost fást í adidas concept store í Kringlunni og í verslunum Útilífs. Nánari upplýsingar má nálgast á [www.adidas.is](http://www.adidas.is).



Bjarki Magnússon, markaðsstjóri adidas, með hinn nýja og byltingarkennda skó adidas Energy Boost.

MYND/GVA

# boost your run

a running revolution

Go all in at [adidas.com/boost](http://adidas.com/boost)

#boost





### TEYGÐU ÚR TÁNUM

**Þreyttir fætur** geta plagað hlaupara. Tærnar ættu ekki að verða út undan þegar teygt er á líkamanum eftir átök. Eftirfarandi tateygjuæfingar er að finna á [www.livestrong.com](http://www.livestrong.com).

Leggstu á bakið og lyftu hægra hnénu að bringu. Gríptu báðum höndum aftan við hnéð. Andaðu frá þér og réttu hægt úr fætinum. Beygðu öklann svo tærnar snúi að andlitinu og glenntu þær út til hliðanna. Haltu teygjunni meðan þú andar djúpt fimm til sex sinnum.

Krjúptu á gólfinu og hafðu bakið beint, beygðu tærnar undir þig og sestu rólega niður á hælana. Teygðu á iljunum og tánum og andaðu djúpt fimm til sex sinnum. Sestu upp til að losa um spennuna en endurtaktu svo teygjuna tvisvar til þrisvar sinnum.



### SKOKKHÓPAR

**Fjölmargin skokkhópar** eru starfræktir um allt land. Á vefsíðunni [hlaup.is](http://hlaup.is) er að finna lista yfir allmarga skokkhópa sem hittast reglulega. Listinn er þó ekki tæmandi.

Hér fyrir neðan má sjá lista yfir þá skokkhópa sem eru skráðir á höfuðborgarsvæðinu:

#### Reykjavík:

Árbæjarskókk  
Fálka-skókk  
Hádegisskókk frá Grafarvogslaug  
Hádegisskókk frá Laugum  
Hlaupahópur Ármanns  
Hlaupahópur Fjölnis Grafarvogi  
Hlaupahópurinn Norðlingar  
ÍR-skókk  
KR-skókk  
Laugaskókk  
Skokkhópur Fram, Grafarholti  
Skokkhópur Íslandsbanka  
Skokkhópur Víkings  
Skokklúbbur Icelandair  
Trimklúbbur Seltjarnarness (TKS)

Valur Skókk  
Vesturbæjarhópurinn/Hlaupasmötök lýðveldisins  
Vinir Gullu  
ÖL hópurinn

#### Álftanes:

Skokkhópur Álftaness

#### Garðabær:

Skokkhópur Garðabæjar og nágrennis

#### Hafnarfjörður:

Hlaupahópur FH  
Skokkhópur Hauka

#### Kópavogur:

Bíddu aðeins  
Snælandsskokkhópurinn  
Mosfellsbær:  
Mosóskókk

## Matur og drykkur fyrir tíu kílómetra hlaup

Það er nauðsynlegt að borða tveimur tímum fyrir hlaup, einkum ef hlaupnir eru tíu kílómetrar. Ekki borða þunga máltíð heldur leggðu áherslu á kolvetni. Pasta með kjúklingi er ákjósanlegt eða gróft brauð með sultu eða hunangi. Ekki drekka of mikið vatn. Best er að drekka ¼ lítra þremur tímum fyrir hlaup.

Hlaupir þú tíu kílómetra á innan við klukkustund er ekki þörf á vatni eða einhvers konar orku á þeim tíma. Ef hlaupið er í miklum hita eða hlauparinn svitnar mjög mikið er þó betra að fá sér eitt glas af vatni eftir fimm kílómetra. Mörgum finnst sömuleiðis gott að skola hálsinn. Eftir hlaupið er æskilegt að borða kolvetni og drekka vatn. Gott er að fá sér epli, banana eða orkubar. Klukkutíma eftir hlaup er rétt að fá sér prótínríka máltíð sem hjálpar uppbyggingu vöðva. Hafragrautur eða mjólk og gróft rúnstykki með fitulausu áleggi er heppilegt.



# REGENOVEX

## Náttúruleg lausn við liðverkjum

Gel

Perlur

Plástur

### Einstök samsetning Regenovex

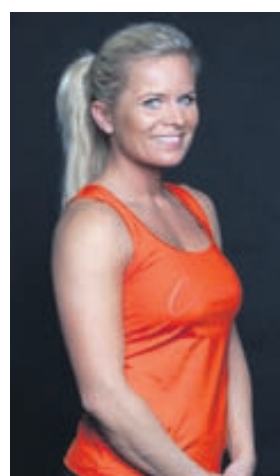
#### Hýalúrónsýra

**Viðheldur heilbrigðum liðum og liðleika**  
Hýalúrónsýra er lykilfrétt í brjóski og í liðvökvum í liðamótum. Hýalúrónsýra er talin auka virkni liðvökvans sem virkar smyrjandi og höggdeyfandi á liðina. Með aldrinum gengur á þessar birgðir og með því að taka inn Regenovex endurhlöðum við þessar birgðir líkamans.

#### Bionovex olía

**Hefur bólgueyðandi eiginleika**  
Þegar magn og gæði liðvökvans sem umlykur liðina er ekki nægjanlegt geta myndast bólgur og sársauki. Bionovex olían er unnin úr grænkræklingi og er því náttúruleg. Bionovex olían inniheldur einstaka omega 3 olíu sem finnst aðeins í þessari tegund grænkræklinga og hefur sýnt bólgueyðandi eiginleika.

## „Ég hef aldrei á mínum 6 ára hlaupaferli fundið slíka virkni“



Regenovex hefur klárlega hjálpað mér að ná markmiðum mínum. Ég byrjaði að taka inn Regenovex í apríl 2012 því þá var ég að undirbúa mig undir að hlaupa maraþon. Þar sem ég var farin að finna fyrir eymslum, ákvað ég að prufa einn pakka. Eftir einn pakka var ekki aftur snúið. Sumarið 2012 hljóp ég meiddslaus og hef aldrei á mínum 6 ára hlaupaferli fundið slíka virkni. Ég hef hlaupið yfir laugavegin og mörg fjallahlaup ásamt tugum minni hlaupa. Það verður engin breyting á þetta árið því ég hef markmið um stærri hlaup og mun að sjálfsgöðu nota regenovex. Ég mæli með þessu efni frá innstu hjartarótum

Valdís Sylvía Sigurpórsdóttir  
Einkapjálfi í Sporthúsinu  
Foam flex stofnandi

Kynntu þér málið á [regenovex.is](http://regenovex.is)

Fæst í apótekum