

ÚT AÐ HLAUÐA

ÞRIÐJUDAGUR 13. MAÍ 2014



Byltingarkennt efni

Adidas framleiðir hlaupaskó með sóla úr byltingarkenndu efni sem kallast Boost. **SÍÐA 2**

Útihlaup eru engin geimvísindi

Það tekur byrjanda um fimm til átta vikur að finna taktinn. **SÍÐA 4**

Sigrar sjálfan sig

Ágúst Kvaran hefur tekið þátt í óvenjulegum og skemmtilegum hlaupum undanfarin ár. **SÍÐA 6**

Frábær reynsla af Boost-tækninni

Íþróttavöruframleiðandinn adidas framleiðir hlaupaskó með sóla úr byltingarkenndu nýju efni sem kallast Boost. Efnið sameinar mjúkt og viðbragð og heldur eiginleikum sínum óháð tíma, notkun og hitastigi. Boost-efnið er framtíðin í hlaupaskóm.

Boost-efnið er algjör bylting í hlaupaskóm,“ segir Bjarki Magnússon, markaðsstjóri adidas á Íslandi, um glænýja tækni sem adidas hefur þróað í samvinnu við BASF. „Allir hlaupaskór undanfarna áratugi hafa verið með sóla sem er að mestum hluta búinn til úr efni sem kallast EVA,“ segir Bjarki og 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,“ útskýrir hann.

Boost er afrakstur mikillar þróunarvinnu en adidas lagði upp með að hanna efni sem myndi sameina mjúkt og viðbragð. „Þeir vildu eins mikla mjúkt og mögulegt væri. Vandamálið við mjúka skó er hins vegar að þeir draga úr orku. Það tekur meiri orku að stíga upp af þeim, líkt og að hlaupa í sandi eða stíga upp af mjög mjúkum sófa. Því vildu þeir einnig hámarka viðbragð efnisins,“ útskýrir Bjarki. Hann bendir á að ekki sé nóg að nota harðari EVA-blöndu þar sem það minnki dempunina og geri skóinn harðari og óþægilegri. Niðurstaðan var því að hanna nýtt efni í sólanu og úr varð Boost.

„Efnið er samsett úr mörgum litlum kúlum af TPU. Hver kúla er lítil og hörð í upphafi en þegar hún er hituð og lofti blásið í hana fær hún þá eiginleika að hún er mjúkt viðkomu en er líka eins og skopparabolti. 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 byrði eða sólinn slitnar,“ segir Bjarki og bætir

” 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 byrði eða sólinn slitnar.

við að skór með sóla úr Boost-efni séu án efa framtíðin.

Fyrsti skórnir úr hinu nýja efni, adidas Energy Boost, var kynntur til leiks á síðasta ári en síðan hafa bæst við tvær týpur til viðbótar, Supernova Glide og keppnisskórnir adiZero adios Boost. „Reynslan hefur verið afar jákvæð. Ég hef leitað upplýsinga víða og aðeins fundið jákvæðar umsagnir bæði um efnið og skóna,“ segir Bjarki en stærstu vandræðin á síðasta ári voru þau að allir skórnir seldust upp hér á landi. „Hlauparar sem við þekkjum eru afar ánægðir og tala um að þeir hafi meiri orku og séu fljóttari að jafna sig eftir löng hlaup en áður.“

Þá hef ég heyrt sögur frá fólki sem alltaf fékk bein-himnubólgu við hlaup en er nú laust við hana,“ segir Bjarki.

Boost-skórnir frá adidas fást í Útílífi, adidas Concept Store Kringlunni, Músík & Sport, Skóbúð Selfoss, Axel Ó og Ozone. Nánari upplýsingar má nálgast á www.adidas.is.



„Reynslan hefur verið afar jákvæð. Ég hef leitað upplýsinga víða og aðeins fundið jákvæðar umsagnir bæði um efnið og skóna,“ segir Bjarki.

MYND/GVA



Energy Boost. 80% Boost í sólanum og techfit í efri hluta. Energy Boost var fyrsti skórnir með Boost-tækninni og er enn til í aðeins nýrri útgáfu.



adiZero adios Boost. Léttur keppnisskórnir með þynni 90 prósentu Boost-sóla og léttasta efri hluta sem er í boði. Sigurvegarar í vel flestum stórum maraþonum eru í slíkum skóm.



Supernova Glide 6 Boost. Frábær skór varð enn betri þegar Glide fékk Boost. Runner's World-tímaritið veitti þessum skó Editor's Choice-verðlaunin fyrir vor/sumar 2014. Supernova Glide er líkari hefðbundnum hlaupaskóm og er ódýrari en Energy Boost.

Líkaminn aldrei í betra standi

„Ég fann mun um leið og ég fór að nota Boost-skóna,“ segir Helen Ólafsdóttir, sem er í ólympíuhópi Frjálsíþróttasambands Íslands og hleypur hátt í 70 kílómetra á viku. „Ég á allar týpurnar af Boost-skónum. Ég nota Supernova Glide í lengri hlaupum, Energy Boost í hraðari hlaup og adiZero í keppni,“ segir Helen. Áður notaði hún ýmsar tegundir af hlaupaskóm en eftir að hún prófaði Boost-skóna var ekki aftur snúið, sérstaklega eftir að hún keppti í fyrsta sinn í maraþoni á þeim. „Ég fann ótrúlegan mun á endurheimt líkamans sem var í ótrúlega góðu standi eftir hlaupið. Vöðvar, sinar, hné og mjaðmir voru miklu betri en ég átti að venjast áður,“ segir Helen. Hún var valin langhlaupari ársins 2013 og átti besta tíma kvenna í hálfu og heilu maraþoni í fyrra.

„Ég mæli óhikað með þessum skóm við mína félag.“



Dásamlegir skór

Ármann Eydal Albertsson fór að æfa hlaup af fullum krafti á ný fyrir nokkrum árum. Hann hefur náð góðum árangri og sigraði til að mynda í hálfmaraþoni í haustmaraþoni félags maraþonhlaupara 2013. „Ég hafði alltaf hlaupið á skóm með sóla úr efninu EVA. Þegar mér var boðið að fara yfir í Boost-skóna frá adidas var ég rosalega stressaður en um leið og ég hljóp fyrsta túrinn varð ég rosalega hrifinn,“ segir Ármann. Hann notar adidas Energy Boost í lengri hlaup og síðan léttu adiZero-skóna í keppni. „Þetta eru dásamlegir skór. Maður fær ofsalega mjúkt úr þeim en samt sem áður veitir Boost-efnið manni kraft og fjöðrun. Þá er mikill kostur hvað skórnir eru léttir og góðir,“ segir hann.

Ármann notar innanfótarstyrkingu en innleggjið hefur oft verið til vandræða í hlaupaskóm. „En ekki í Boost-skónum, innleggjin virðast skorðast mjög vel í þeim.“



transformed

supernova glide **boost**™



ÚTILÍF

GLÆSIBÆ

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is

Rauðrófusafi eykur styrk og þol í hlaupum

„Ég hef drukkíð rauðrófusafa í tæpt ár. Eftir að ég byrjaði að drekka hann hef ég fundið ótrúlegan mun á styrk og þoli í hlaupunum,“ segir Sigfríð Eik Arnardóttir, framkvæmdastjóri Heilsu ehf. Sigfríð hefur stundað hlaup undanfarin ár, hún hefur tekið þátt í tveimur maraþonum og farið hálfmaraþon í Reykjavíkmaraþoninu síðastliðin ár.

Heilsa ehf. flytur inn tvær tegundir af rauðrófusafa. „Annars vegar lífrænan rauðrófusafa frá Biotta og hins vegar safa sem heitir Beet it. Það er óblandaður rauðrófusafi, 98 prósent hreinn, með 2 prósent sítrónusafa. Sítrónusafinn dregur úr jarðarbragðinu sem mörgum þykir ekki gott,“ útskýrir Sigfríð. Sjálf drekkur hún eitt



Sigfríð Eik Arnardóttir, framkvæmdastjóri Heilsu ehf., hefur persónulega reynt slaf af kostum rauðrófusafans.

MYND/DANIEL

stórt glas af ísköldum Biotta-safanum á dag, um það bil 300 til 400 ml, en ískaldur er hann mjög góður á bragðið. „Beet it sport-safinn er tekinn í einu 70 ml skoti. Ég tek líka eitt slíkt skot um tveimur tímum fyrir æfingu og finn ótrúlegan mun,“ segir Sigfríð og bendir á að 15 ára sonur hennar sé á sama máli og hún. „Hann æfir

fótbolta með þriðja flokki FH. Þegar hann tekur skotið fyrir æfingar segist hann finna fyrir því hve þolið eykst.“

Rauðrófusafinn hefur þó ekki aðeins hjálpað henni við hlaupþjálfunina. „Síðasta haust kom upp hjá mér dálítið blóðþrýstingsvandamál. Ég fór að lesa mér til um hvað ég gæti gert annað en að fara á lyf. Þá fann ég margar rannsóknir sem sýndu að ef maður drekkur um 500 ml af rauðrófusafa á dag lækkar það blóðþrýstinginn,“ segir Sigfríð sem prófaði í samráði við lækinn sinn að drekka safann samhliða lyfjunum. Hún er nú hætt á lyfjunum eftir aðeins örfáa mánuði. „Nú held ég blóðþrýstingnum niðri með mataræði.“

En af hverju hefur rauðrófusafinn þessi áhrif? „Ástæðan er sú að í honum er nítrat sem örvar súrefnisflæði líkamans sem eykur getu og þol umtalsvert og það er það sem við þurfum á að halda, sérstaklega þegar álagið er mikið,“ segir Sigfríð og bendir á að í einu skoti af Beet it sport sé jafn mikið af nítrati og í 400 ml af venjulegum rauðrófusafa.

Hollara orkuskot en rauðrófusafi er eiginlega ekki til, það hentur vel til að auka þol og getu fyrir útihlaupin, hjólaferðir, golfið, fjallgönguna og alla aðra líkamsrækt.



Hlaupið í Reynisfjöruru

Úr nægu er að velja fyrir þá sem vilja skrá sig í hlaup í sumar. Á vefsíðunni hlaup.is er til dæmis að finna úrval styttri og lengri hlaupa. Eitt þeirra er Mýrdalshlaupið sem haldið verður 7. júní en það ein-kennist af mikilli náttúruferð og falllegu útsýni á allri hlaupaleiðinni.

Keppt verður í opnum flokki karla og kvenna en skráning í hlaupið fer fram á hlaup.is eða á staðnum fyrir hlaupið frá klukkan 13 í Víkurskóla í Vík.

Mæting er við Víkurskóla klukkan 13.30 en rúta flytur keppendur á rásstað við Dyrhólaey í Reynis-

fjöruru. Hlaupið er af stað klukkan 14. Hlaupið er eftir Reynisfjöruru 2,5 km í lausum sandi eða möl. Næstu 2 km eru hlaupnir eftir malbikuðum vegi inn fyrir Reyniskirkju og þaðan upp í Reynisfjall. Næstu 3,5 km eru hlaupnir utan vega og á slóða upp á Reynisfjall eftir vesturbrún þess og fram á brún syðst á fjallinu þar sem sést niður á Reynisdranga. Eftir austurbrún fjallsins er hlaupið inn á malarveg sem liggur niður fjallið að austan, til Víkur. Þar er náð mestri hæð, sem er 200 m yfir sjó. Hlaupið er niður eftir malarvegi og endar hlaupið á íþróttavellinum í Vík. Vegalengd er 10 km.



Hlaupahópur Stjórnunnar er með fjölmennari hlaupahópum landsins. Hlaupahópnum er skipt í fjóra flokka iðkenda; byrjendur, áhugasama iðkendur, lengra komna og áhugafólk um keppnir og lengri vegalengdir.

Útihlaup eru engin geimvísindi

Þorsteinn Geirsson þjálfaði byrjendur í hlaupahópi Stjórnunnar í tvö ár. Hann er nýhættur þjálfuninni sökum anna en ætlar sjálfur að halda áfram að stunda hlaup og aðra hreyfingu. Þorsteinn segir það lykilatriði að byrjendur fari ekki of hratt af stað, lengd hlaupa og hraða eigi að auka jafnt og þétt.

Þegar fólk tekur þá ákvörðun að fara að hreyfa sig reglulega er það eðlilega í misjöfnu ásigkomulagi. Þorsteinn Geirsson, hlaupari og fyrrverandi hlaupaþjálfari, segir þó alla þurfa að fara rólega af stað og ekki ætla sér um of. „Það er ekkert í hlaupum sem er einhver geimvísindi,“ segir Þorsteinn og hlær. „Hver og einn þarf að finna sinn hraða og halda sig á honum. Það skiptir engu máli hver er fyrstur eða síðastur, þetta snýst ekki um það, heldur að mæta sjálfum sér eins og staðan er núna. Það finnst mörgum erfitt að stíga yfir þann þröskuld því hugurinn er oft bundinn við það sem áður var, þegar viðkomandi gat hlaupið til Hafnarfjarðar á fermingardaginn eða þegar maginn var rennisléttur áður en þriggja barna móðirin átti börnin sín. Þegar farið er af stað aftur er gott að miða við það að geta talað skammlaust á meðan hlaupið er, þá er hraðinn réttur. Ef ekki er hægt að tala saman er hraðinn of mikill en ef hægt er að syngja á meðan hlaupið er þarf að gefa aðeins í.“

Ekki of mikið of hratt

Hlaup eru fyrir alla að sögn Þorsteins og hann telur að það taki fimm til átta vikur fyrir byrjendur að komast á gott ról. „Það er mín reynsla að það taki þennan tíma að finna taktinn. Eftir það bætast við einn til tveir girar hjá flestum, hraðinn eykst og viðkomandi ræður betur við hlaupið. Það þarf að passa að gera ekki meira en líkaminn ræður við. Það er gott viðmið að ef fólk vaknar með verki eftir æfingu hefur það farið of geyst. Það þarf að bæta við hægt og rólega, bæði við fjölda æfinga og vegalengdina sem farin er. Fyrir meðalmannt sem er að byrja að hlaupa núna er raunhæft og gott markmið að geta hlaupið tíu kílómetra á um það bil klukkustund í lok sumars. Þá er sniðugt að hlaupa tvisvar til þrisvar í viku og lyfta einu sinni til tvisvar í viku. Þegar fólk hleypur mikið og hratt er nauðsynlegt að huga að vöðvamassanum líka, annars spænist fólk upp. Það næst bestur árangur með því að æfa annað með hlaup-



Fjölmennur Hlaupahópur Stjórnunnar tók þátt í Gamlárshlaupi ÍR en hluti hópsins safnaðist saman til myndatöku við Hörpuna rétt áður en hlaupið var flautað af stað.

unum, til dæmis hjólaferðir, lyftingar eða jafnvel jóga.“

Öfgarnar ekki góðar

Þorsteinn mælir ekki með því að fólk fari út í einhverjar öfgar í hlaupum. „Átta til níu æfingar í viku er ekki eitthvað sem ég get staðið fyrir. Mitt sjónarmið er að fólk eigi heldur ekki að hlaupa of langar vegalengdir. Hlaup á bilinu fimm til tólf kílómetrar eru holl og góð og gott að hlaupa kílómetrann á fimm og hálfri til sex mínútum. Fyrir mér eru sigurvegarar í langhlaupum fólk sem kemur seinast í mark og skemmtilegast þykir mér að fylgjast með því. Til dæmis vinkonuhópnum sem ákvað að gera eitthvað klinkað áður en þær yrðu fimmtugar og hlaupa Laugavegin eða áttaræði maðurinn sem klárar langhlaup á átta klukkutímum, það eru hinir raunverulegu sigurvegarar fyrir mér. Hinn almenni hlaupari þarf að tileinka sér þetta hugarfar, að sigurinn sé fólgin í því að klára hlaupið en ekki hversu hratt var hlaupið.“

Ættu að hafa aðgang að íþróttamannvirkjum

Hlaupahópur Stjórnunnar er einn stærsti hlaupahópur landsins og hefur bæði sjúkrapjálfa og næringarfræðinga frá Heilsuborg á sínum snærum. „Ég mæli með því að byrjendur taki þátt í hlaupahópum en þó aðeins ef hlaupahópurinn er í stakk búinn að taka á móti þeim. Í Stjórnunni er það þannig að atvinnumenn taka á móti byrjendum og hjálpa þeim við fyrstu skrefin. Það eru ekki margir hlaupahópar sem búa svo vel. Oft eru þeir sem eru að fara af stað að berjast við einhver mein eða ofþyngd og þurfa aðstoð frá sérfræðingum. Þeir fara því frekar í líkamsræktar-



Þorsteinn ánægður eftir vel lukkað Laugavegshlaup. Honum finnst skemmtilegast að fylgjast með þeim sem koma síðastir í mark í langhlaupum, það eru yfirleitt þeir sem hafa afrekað mest. AÐSENDAR MYNDIR

stöðvar eða í einkaþjálfun. Mig langar að þetta breytist og allir hafi kost á því að taka þátt í almenningsíþróttum. Hlaupahópar hafa líka farið að gera kröfur um að fá inni í íþróttamannvirkjum. Það er mikilvægt að fólk almennt hafi aðgang að þeim. Þetta er einfaldlega heilbrigðismál. Þjóðir heims eru að eldast mjög og langlífi þar með. Það mun útheimta mikla fjármuni þjóða og hreyfing verður í framtíðinni hluti af heilbrigðiskerfi þjóða og meðal leiða sem eru færar við að halda kostnaði við heilbrigðiskerfið í lágmarki. Úthlutun tíma í íþróttamannvirkjum flestra bæjarfélaga endurspeglar í dag þarfir yngstu íbúanna en ekki þeirra sem eldri eru. Bæjarfélög munu þurfa að horfa til nýrra áherslna við úthlutun tíma í auknum mæli enda annað ekki hægt. Gardabær hefur brugðist vel við þessari þörf og tekið hugmyndum hlaupahópsins vel um að veita þessum vaxandi aldurshópi húsaskjól en gera má betur. Hinn almenni iðkandi gerir ríkari kröfur um bættu aðstöðu enda slíkt bæði eðlilegt og sjálfsagt,“ segir Þorsteinn.

POWERADE

SUMAR HLAUPIN 2014

Hlauptu í sumar!

FJÖLNISHLAUPIÐ

29. maí 2014 – 10 km og skemmtiskokk

MIDNÆTURHLAUP SUZUKI

23. júní 2014 – 21,1 km – 10 km – 5 km

ÁRMANNSHLAUPIÐ

9. júlí 2014 – 10 km

REYKJAVÍKURMARADON ÍSLANDBANKA

23. ágúst 2014 – 42,2 km – 21,1 km – 10 km – 42,2 km boðhlaup – 3 km

- ▶ Powerade drykkjarstöðvar í öllum hlaupum
- ▶ Aðgöngumiði í sund innifalinn í þátttökgjaldi
- ▶ Powerade gefur ferðavinninga fyrir flest stig samanlögð í karla- og kvennaflokki

HALTU ÁFRAM
POWERADE

Allar nánari upplýsingar á marathon.is/powerade



REYKJAVÍKUR
MARADON 31.ÁRS
ÍSLANDBANKA





Allur ágóði rennur til ferðalanganna sem taka þátt í heimsleikunum árið 2015.

Besta götuhlaupið í fyrra endurtekið

Styrktarhlaup líffæraþega fer fram í Fossvogsdalnum þriðjudaginn 20. maí og hefst klukkan 19. Allur ágóði af hlaupinu rennur í ferðasjóð nokkurra íslenskra líffæraþega sem stefna á að taka þátt í heimsleikum líffæraþega í Argentínu haustið 2015. Sams konar hlaup var haldið í fyrsta sinn í fyrra og tókst svo vel til að það var valið „Besta götuhlaupið 2013“ á hlaup.is. Forsprakkinn í fyrra var hjartaþeginn Kjartan Birgisson en þá var safnað fyrir keppendur sem hugðust taka þátt í heimsleikum líffæraþega í Durban í Suður-Afríku sama ár.

Í hlaupinu í ár verður hlaupin sama leið og í Fossvogshlaupi Víkings. Ræst verður við Víkina, Traðarlandi 1. Boðið verður upp á 5 og 10 kílómetra hlaup. 5 kílómetra hlaupið er einn hringur um dalinn en 10 kílómetra hlaupið tveir. Vegalengdirnar eru mældar og viðurkenndar af Frjálsíþróttasambandi Íslands.

Að hlaupinu standa Hjartaheill og heilsutorg.is, en þar fer skráning í hlaupið jafnframt fram. Þeir sem vilja skrá sig á staðnum geta gert það frá 17.30 til 18.45 þann 20. maí en keppnisnúmer verða afhent á sama stað frá klukkan 17.30.

Þátttökugjald er 2.000 krónur fyrir 22 ára og eldri en 1.000 krónur fyrir 21 árs og yngri. Veitt verða verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í kven- og karlaflokki í báðum vegalengdum. Þá verður fjöldi útdráttarverðlauna í boði. Að hlaupi loknu verður boðið upp á hressingu.

Allur ágóði af hlaupinu rennur til ferðalanganna sem taka þátt í heimsleikunum árið 2015. Nánari upplýsingar er að finna á hlaup.is og heilsutorg.is.



Ágúst Kvaran, til vinstri, í Sahara-eyðimörkinni þar sem hann hljóp árið 2009.

MYND/EINKASAFNI

Markmiðið er að sigra sjálfan sig

Ágúst Kvaran var tæplega fertugur þegar hann hóf að hlaupa. Um aldarfjórðungi síðar hleypur hann á fjöllum og í ofurhlaupum erlendis. Undanfarin ár hefur hann tekið þátt í eyðimerkurhlaupi í Sahara-eyðimörkinni og fjallahlaupi í norðurhluta Grikklands. Hann er hvergi nærri hættur.

Ágúst Kvaran telst seint til hefðbundinna langhlaupara. Hann hóf að stunda hlaup um fertugt og hefur í aldarfjórðungi hlaupið í öllum tegundum hlaupa hérlendis en einnig tekið þátt í nokkrum spennandi hlaupum erlendis. Árið 2009 tók hann þátt í eyðimerkurhlaupi í Sahara-eyðimörkinni og í fyrra hljóp hann fjallahlaup í norðurhluta Grikklands. „Ég hef hlaupið mörg skemmtileg langhlaup um ævina en hlaupið í Sahara hlýtur að teljast með þeim erfiðari og skemmtilegri sem ég hef tekið þátt í. Hlaupið er auglýst sem það erfiðasta í heimi en um 800 manns tóku þátt og stóð undirbúningur minn yfir í hálf tveimur árum.“ Hlaupið tók fimm daga, samtals 202 km, og endaði Ágúst í 140. sæti. Þátttakendur þurftu að hlaupa með allar vistir sjálfir utan vatns, þar með talinn mat, eldunarþúfa og svefnpoka. „Ein leiðin er alltaf stöðluð maraþonvegaleg og svo ein svokölluð „ultra“ hlaupaleið sem í okkar tilfelli var 91 kílómetri og sú lengsta í sögu keppinnar. Í það heila var þetta hlaup rosalega upplifun og meiriháttar gaman að hafa lokið því. Hitinn var mikill þessa daga en síðasta daginn vorum við að hlaupa í 40 stiga hita.“

Taldi ferilinn búinn

Árið 2012 fótbrotnaði Ágúst og reif báða liðþófa. „Ég datt úr öllum hlaupum í meira en eitt ár og leist satt að segja ekkert á blikuna. Á þessum tímamarki taldi ég hlaupaferil minn á enda en með mikilli vinnu kom ég mér í gang aftur, ekki sist fyrir tilstilli stöðugra styrktaræfinga.“

Ári síðar hljóp Ágúst tveimur skemmtileg ofurhlaup. Það fyrra var Hengils-hlaupið sem er árlegt fjallahlaup um Hengilssvæðið. Það hlaup var undirbúningur fyrir annað fjallahlaup í norðurhluta Grikklands sem hann hljóp síðar um haustið. „Hengils-hlaupið var 81 kílómetri þar sem hlaupið er upp á hæstu tindu, upp



Hlaupið í Sahara-eyðimörkinni. Hitinn fór stundum í 40 gráður.

MYND/EINKASAFNI

Hveradalinn og komið við á svæði Orkuveitunnar. Hlaupið reyndist mjög góð æfing fyrir Grikklandsferðina því undirlagið er svipað í þessum tveimur hlaupum.“ Ágúst hljóp á 12 klst. og 48 mínútum og lenti í þriðja sæti. „Ég var virkilega ánægður með árangurinn en fyrst og fremst var þetta frábært hlaup í ótrúlega fallegu veðri. Sannarlega með betri hlaupum sem ég hef tekið þátt í.“

Síðasta haust var stefnan tekin til Grikklands þar sem hann hljóp fjallahlaup í óbyggðum í norðurhluta landsins. Um var að ræða 164 kílómetra hlaup í mikilli hækku við afar erfiðar aðstæður að sögn Ágústs. „Raunar kom það mér á óvart hversu erfitt hlaupið var. Ég hafði séð margar myndir frá þessum hlaupi en það er greinilegt að ljósmyndarar hætta sér ekki langt frá drykkjarstöðvum. Hlaupaleiðin var mjög grýtt og brött á köflum. Við vorum látin vita að hugsanlega gætum við rekist á birni og úlfa á leiðinni og hlupum með flautur til öryggis.“ Ágúst kláraði hlaupið á 38 og hálfri klukkustund og var nokkrum klukkustundum undir tímamörkum keppinnar.

Stundar fjallahlaupin

Ágúst, sem starfar sem prófessor í efnafræði við Háskóla Íslands, hóf að hlaupa tæplega fertugur að aldri. „Ég hafði ekki stundað neina hreyf-



Ágúst ásamt eiginkonu sinni, Ólöfu Þorsteinsdóttur.

MYND/EINKASAFNI

ingu af viti fyrir þann tíma, var hálfgerð fitubolla og reykti pípu. Á þessum tímamarki fann ég bara að ég þyrfti að gera eitthvað í mínum málum líkamlega og því reimaði ég á mig hlaupaskóna.“ Hann verður 62 ára síðar á árinu og segist hvergi hættur. „Þessi árin stunda ég frekar fjallahlaupin enda fara þau betur með hnén á mér. Í góðu veðri er hreinn unaður að hlaupa fjallahlaup hér á landi og í raun erfitt að lýsa því. Þar er maður sjaldnast að keppa við aðra heldur fyrst og fremst að reyna að sigra sjálfan sig.“

Meira úthald

BEETELITE örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Bættir árangur íþróttafólks allt að **16-20%**

Betra blóðflæði, **30%** æðaútvikun, **30%** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, **20%** meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar.

100% lífrænt
Eitt skot = 1 líter af rauðrófusafa eða 6 rauðrófur.
1 skot 30 mín. fyrir æfingar blandað í 150 ml af vatni.
Endist 6 tíma í líkamanum.
Bætt blóðflæði 30 mín. eftir inntöku.

WE BEET THE COMPETITION
Eitt skot = 6 rauðrófur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og World Class. Til í tveimur bragðtegundum



Ragnheiður Ragnarsdóttir afrekskona í sundi

„Ég tek Wellwoman Sport á hverjum degi til að viðhalda orku og uppfylla vítamínþarfir líkamans. Öll vítamín sem ég þarfnast í EINNI töflu“


VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE



ReAct

Sölu- og Dreifingaraðili fyrir New Balance á Íslandi



ÚTIHLAUP BÆTA SKAPIÐ

Hlaup úti í náttúrunni hafa betri áhrif á skapið en innihlaup á bretti. Svo segir á vefsíðunni fitness.is en þar er vitnað í könnun sem gerð var á hópi fólks. Hluti þess var látinn horfa á myndir af íbúðahverfum meðan hann gekk á bretti en hinn hópurinn horfði á myndir af náttúrunni meðan hann gekk á brettinu.

Hópurinn sem horfði á náttúru-myndirnar mældist með lægri blóðþrýsting, var fullur sjálfs-trausts og orkumikill og í betra skapi en hinn hópurinn.

Þetta þýðir bara eitt, allir út að hlaupa.



HLAUIÐ Í STÓRA EPLINU

New York-marabonið er eitt það stærsta sinnar tegundar í heiminum og fer ávallt fram fyrsta sunnudag í nóvember. Færri komast að en vilja því yfir 120 þúsund hlauparar sækja um þátttöku. Í síðasta New York-maraboni voru þátttakendur 50 þúsund talsins og hlupu við hvatningu tveggja milljóna áhorfenda á götum úti. Hlaupaleiðin er stórfengleg. Lagt er af stað frá Staten Island og þaðan hlaupið um helstu hverfi borgarinnar; Brooklyn, Queens, Bronx og stóran hluta Manhattan áður en komið er í mark í Central Park.

New York-marabonið er talið frekar krefjandi vegna töluverðs hæðarmismunar og gera hlaup yfir kynngimagnaðar brýr þátttakendum erfitt fyrir. Einn erfiðasti hjalli leiðarinnar er yfir Queensboro-brúna til Manhattan en henni fylgir talsvert klífur. Útsýni yfir Austurána og Manhattan ættu þá að efla baráttuandann í mesta brattanum.

Heimild: Hlaup.is

HLAUIÐ UM HÉR OG ÞAR

Nokkur bæjarfélög hafa látið gera kort af stígum og hlaupaleiðum innan bæjarmarka og utan. Einnig eru til kort af



svæðum eins og Heiðmörk til dæmis, en þar eru margar skemmtilegar hlaupaleiðir. Með Borgarvefsjóni er hægt að mæla vegalengdir milli ákveðinna staða í Reykjavík.

Á vefsíðunni hlaup.is má finna hlekki á hinar ýmsu hlaupaleiðir í nágrenni höfuðborgarsvæðisins og fá kort af nokkrum slíkum.

ÓLÍKIR HLAUPAGARPAR

Samkvæmt Íþróttaráði Englands (Sport England) hefur fjöldi þeirra sem hlaupa reglulega þar í landi aukist um þriðjung síðan 2005.

Ráðið segir að næstum tvær milljónir manna eyði að minnsta kosti þrjátíu mínútum á viku í hlaup sér til heilsubótar. Hlaupurum má skipta í nokkra ólíka hópa eftir því hver tilgangur þeirra með hlaupunum er. Hér eru nokkur dæmi um ólíka hlaupara.

Hlauparinn í hlaupahópnum sem hleypur sér til skemmtunar

Catherine Jones frá Altrincham stundaði engar íþróttir sem barn og unglingur en byrjaði að hlaupa fyrir tólf árum þegar hún var 25 ára. Hún er í hlaupahópi og hleypur um 25 kílómetra á viku.

Hlauparinn sem hleypur til að léttast

Mathew Warr frá Yeovil byrjaði að hlaupa fyrir um ári. Hann hleypur þrisvar til fimm sinnum í viku og hleypur þá þrjátíu til fimmtíu kílómetra. Hann hleypur á tóman maga en fær sér góða máltíð eftir hlaup.

Ofurhlauparinn

Rory Coleman frá Cardiff hleypur að meðaltali um hundrað kílómetra í hverri viku, þar á meðal eitt eða tvö marabon. Hans besti tími í maraboni er þrír klukkutímar og 24 mínútur.



NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina



Nutrilenk Gold gerir gæfumuninn

Ég æfi þríþraut með áherslu á hjólréiðar. Æfingarnar eru mjög fjölbreyttar að lengd og gæðum en lengstu æfingarnar eru 6 tímar.

Ég prófaði Nutrilenk Gold fyrir rúmlega ári og fannst það hjálpa mér mikið. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum timaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna sem eru í Nutrilenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

Ég prófaði að hætta að taka inn Nutrilenk nokkrum mánuðum síðar en byrjaði aftur og hef tekið Nutrilenk núna í rúmlega hálf tveimur árum og ætla að halda því áfram enda hafa æfingar og keppnir gengið mjög vel.

Hákon Hrafn er 39 ára fjölskyldumaður, Íslandsmeistari í þríþraut síðustu þrjú ár, þríþrautarmaður ársins og Íslandsmeistari í tímakeppnihjólréiðum.



Hákon Hrafn Sigurðsson

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskefjurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjöðmum, hrygg og hnjólm. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskeið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskeið og beinin

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stíðleika. Inniheldur brjóskef úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, kondritín sulfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóskeið og slitnum liðum

Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum. Nutrilenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefsvirðunum.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!

Nutrilenk er fánlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna