

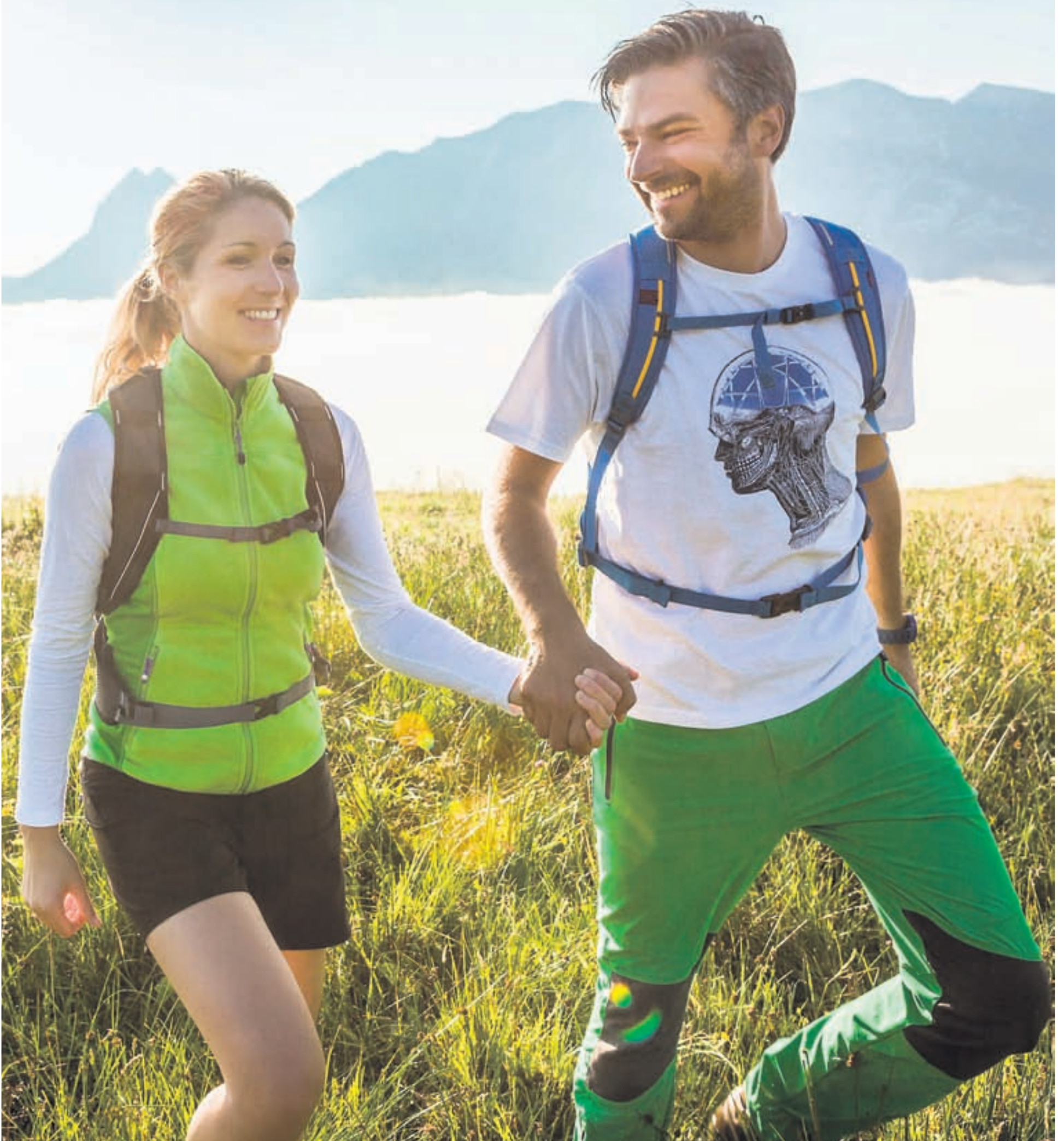
GÖNGUSKÓR OG ÚTIVISTARFATNAÐUR

MIÐVIKUDAGUR 23. JÚLÍ 2014

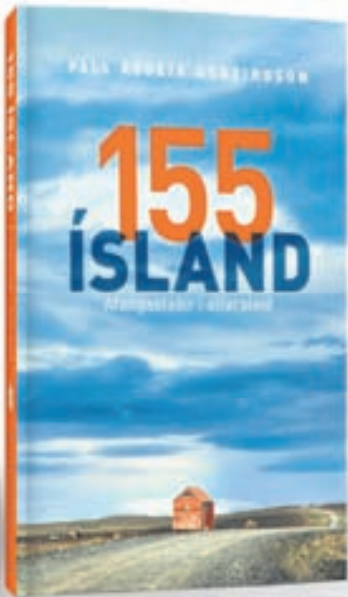
Vatnsheldar töskur Mikið úrval

Vandaðar útivistarvörur sem henta íslenskum aðstæðum og mikið úrval af vatnsheldum töskum. [SÍÐA 2](#)

Fjölbreytt úrval af útivistarvörum fyrir byrjendur og lengra komna. Fjallakofinn rekur þrjár verslanir. [SÍÐA 3](#)



Frábærir ferðafélagar



Aukin og endurbætt útgáfa hinnar geysivinsælu 101 Ísland



Undirstöðurit allra sem hafa áhuga á útivist



Ekki missa af perlunum í bakgarðinum

Henta vel við íslenskar aðstæður

Netverslunin Fjalli.is opnaði í fyrra en þar er boðið upp á vandaðar útivistarvörur frá Ortlieb, Coast, Victorinox og Grubs. Versluninni hefur verið afar vel tekið enda henta vörurnar íslenskum aðstæðum sérstaklega vel.

„Við erum til að mynda með breitt úrval af vatnsheldum töskum, sjópökum, og hjólatöskum frá þýska framleiðandanum Ortlieb en þær hafa komið sér sérstaklega vel í vætu-tíðinni að undanförmu. Vörurnar eru 100% vatnsheldar og með fimm ára ábyrgð,“ segir framkvæmdastjórinn Sara Pálsdóttir. Hún segir hjólatöskurnar rjúka út og eru margir farnir að þekkja merkið en í versluninni fást sömuleiðis ýmsar gerðir böggla-bera til að hengja þær á. „Sjópökarnir virka svo eins og ferðatöskur en halda öllum búnaði þurrum og eru mikið notaðir í göngu- og hestaferðir, bátsferðir og útlegur svo dæmi séu nefnd.“

Fjalli.is býður líka upp á gott úrval skófatnaðar frá breska framleiðandanum Grubs. „Þetta eru vatnsheldir skór, stígvél



Vörurnar frá Ortlieb eru hundrað prósent vatnsheldar og hafa rokið út að undanförmu.

og túttur fyrir hinar ýmsu aðstæð-

ur. Má þar nefna reiðskó, gegningaskó og gúmmískó, auk úrvals af stígvél-

FJALLI.IS



um, t.d. kuldastígvél, veiðistígvél, öryggisstígvél og barnastígvél. Fjalli.is býður upp á stígvél fyrir alla fjölskylduna. Skófatnað-

ur úr gúmmí er tilvalinn í ferðalag- inu enda kemur það sér alltaf vel að hafa vatnshelda skó í farteskinu,“ segir Sara.

Í versluninni fást líka vasahnífar og eldhúshnífar frá Victorinox og alls konar LED-ljós og verkfæri frá ameríska fyrirtækinu Coast. Má þar nefna höfuðljós, vasaljós, veiðihnífa og ýmis fjölnotatól.

„Hægt er að nálgast allar vörurnar á fjalli.is en auk þess erum við með búð í húsnæði Hirzlnunar í Smiðsbúð 6 í Garðabæ. Þar er hægt að koma og skoða vörurnar, máta skó og versla beint.“

Best að vanda valið

Góðir gönguskór eru algert lykilatriði í lengri göngum. Ef ætlunin er að bera einhvern farangur að ráði skiptir val á bakpoka líka miklu máli. Hér gildir sem aldrei fyrr að vanda valið en þannig má komast hjá ýmsum óþægindum.

Val á göngupoka stendur yfirleitt á milli dagpoka, sem henta í dagsgöngur og trússferðir, og stærri poka, sem eru hugsaðir fyrir allan farangur í nokkra daga; þar með talið tjald, svefnpoka og annað í þeim dúr. Dagpokarnir taka oft um 20 til 40 lítra en stærri pokar 50 til 70 lítra. Mikilvægt er að máta nokkrar gerðir og ávallt að velja stærð út frá hæð og líkamsbyggingu. Pokinn þarf að falla vel að öxlum og baki.

Nokkur ráð

- Yfirleitt borgar sig ekki að bera mikið meira en 15 kíló á lengri göngum þótt vissulega sé hægt að bera meira í skemmri tíma. Vanur maður ber auðveldlega um fjórðung eigin þyngdar og getur farið í þriðjung í einhvern tíma.
- Það skiptir töluverðu máli hvernig raðað er í pokann. Þyngstu hlutunum ætti að raða sem næst baki. Ef þeir eru framarlega eða efst í pokanum getur það haft áhrif á jafnvægi. Þá er gott að dreifa þyngdinni jafnt á milli hægri og vinstri hluta bakpokans.
- Munið að pakka því allra nauðsynlegasta efst og í aðgengilega hliðarvasa svo ekki þurfi að grafa eftir því ofan í botn mörgum sinnum á leiðinni.

Góð undirstaða

Flestir mæla með leðurgönguskóm en þeir laga sig vel að fætinum og endast vel. Gott er að hafa þá gúmmívarða á tá og jafnvel allan hringinn. Goretex-skór þykja líka góðir og margir mæla með Vibram-sóla, sem þekkest á



Góðir gönguskór margborga sig.

gulu hringlaga merki undir sólanum. Þegar ætlunin er að ganga utan göngustíga er mikilvægt að velja uppháa skó sem styðja vel við ökkklann. Yfirleitt er mælt með mjúku eða hálfstífum skóm. Sé einungis ætlunin að ganga á jafnsléttu geta lágir og léttari skór hentað betur.

Nokkur ráð

- Best er að máta skó seinni part dags en þá er umfang fótanna gjarnan meira en snemma morguns.
- Mælt er með því að máta skó í tvennum sokkum; þunnum og þykkari göngusokkum.
- Ávallt skal máta báða skóna. Reimaðu, stattu upp og spyrntu fram í tána. Stóru tærnar ættu ekki að koma við framenda skónna og þú ættir að geta hreyft tærnar. Þú ættir að koma fingri á milli hæls og skóenda. Ekki á að koma hliðarhreyfing á fætturna og ekki á að vera hægt að lyfta hælnum. Skórnir mega vera örlítið þröngir í hliðunum. Þar gefa þeir yfirleitt eftir.



„Við bjóðum úrval vandaðra vörumerkja til útivistar og leggjum áherslu á persónulega þjónustu,“ segja Ásta Birna Gunnarsdóttir vefstjóri og Sandra Ýr Andrésdóttir, verslunarstjóri í Hafnarfirði.

MYND/STEFAN

Gæðavörur og úrvals þjónusta

Fjallakofinn hefur þjónustað landsmenn í áratug og boðið upp á traust vörumerki og fagmannlega þjónustu. Fyrirtækið rekur þrjár verslanir á höfuðborgarsvæðinu og býður upp á vinsæla vefverslun sem nýtur sífellt meiri vinsælda.

Útivistarverslunin Fjallakofinn fagnar tíu ára afmæli í ár en fyrsta verslunin var opnuð árið 2004 í Hafnarfirði. Tíu árum síðar eru verslanirnar orðnar þrjár auk þess sem vefur Fjallakofans býður upp á öflugan netverslun. Fjallakofinn í Hafnarfirði skipar alltaf sérstakan sess í sögu fyrirtækisins, enda hófst ævintýrið þar að sögn Söndru Ýrar Andrésdóttur, verslunarstjóra Fjallakofans í Hafnarfirði. „Þetta er búið að vera ævintýrlegur vöxtur undanfarin ár og það hefur gengið afar vel hjá okkur. Verslanirnar okkar þrjár bjóða í grunninn upp á svipað vöruúrval en verslun okkar í Kringlunni 7 er þó sú stærsta og býður þar með upp á mesta vöruúrvalið.“

Í verslunum Fjallakofans er hægt að finna nánast allt sem tengist útivist. Má þar nefna gönguskó, útivistarfatnað, tjöld og skíði. „Við bjóðum úrval vandaðra vörumerkja til útivistar og leggjum áherslu á persónulega þjónustu. Af þekktustu vörumerkjum okkar má til dæmis nefna Scarpa-

gönguskóna en þeir hafa notið mikilla vinsælda síðustu ár. Einnig má nefna vörumerkið Marmot, sem býður upp á fjölbreytt úrval útivistarbúnaðar. Við bjóðum einnig upp á mikið úrval smávöru og ýmissa aukahluta eins og til dæmis áttavita og skrefmæla frá Silva, gasbrennara frá Jetboil, mataráhöld, skyndihjálparbúnað og fleira.“

Í Fjallakofanum má einnig finna vandaðan hjólafatnað frá austurríska vörumerkinu Löffler. „Fatnaðurinn frá Löffler er einstaklega góður og hentar vel til lengri og skemmri hjólaferða, bæði innanlands og utan. Ekki skemmur fyrir að hann er líka flottur og klæðilegur.“

Skíðavörur vinsælar

Fjallakofinn hefur alla tíð lagt mikla áherslu á góða heimasíðu þar sem viðskiptavinir geta kynnt sér allar vörur og einnig verslað þar ef það hentar betur. Ásta Birna Gunnarsdóttir,

vefstjóri Fjallakofans, sér um að vefurinn innihaldi allar upplýs-

ingar og rétt verð. Hún segir viðskiptavinum mjög ánægða með vefinn og ekki síður þann möguleika að geta verslað þar, sérstaklega þá sem búa á landsbyggðinni. „Það skiptir miklu máli fyrir viðskiptavinum okkar að hafa allar þessar upplýsingar inni á vefnum. Þannig geta þeir kynnt sér vörurnar betur í ró og næði heima fyrir áður en mætt er verslanir okkar. Sala í netverslun okkar hefur líka aukist ár frá ári og ríkir mikil ánægja með þetta fyrirkomulag.“

Fjallakofinn hefur lengi selt skíði og aðrar skíðavörur frá Black Diamond og Scarpa. „Síðastliðinn vetur hófum við svo sölu á skíðavörum Völkl og Marker, sem eru mjög traust og vönduð vörumerki. Við búumst við áframhaldandi vexti í sölu á skíðum og skíðatengdum búnaði enda hefur verið mikil vakning síðastliðinn vetur í almennri skíðamennsku og að ekki sé talað um fjallaskíðamennskuna sem hefur sprungið út á Íslandi síðastliðin ár.“

Aukinn áhugi

Mikil sprengja hefur orðið í þátttöku landsmanna í ýmiss



Marmot Variant flísjakki með fiber fyllingu að framan.



Marmot Minimalist tveggja laga léttur Gore Tex-jakki.



Scarpa mojito eru léttir skór með grippgóðum Vibram-sóla.



Scarpa Hekla eru hálfstífir gönguskór úr nubuck-leðri.

konar útivist undanfarin ár auk þess sem sífellt fleiri kjósa að eyða tíma úti í náttúrunni. „Við finnum fyrir mikilli viðhorfsbreytingu síðustu árin og höfum meðal annars átt í góðu samstarfi við ýmis ferðafélög og gönguhópa. Við leggjum mikið upp úr fagmennsku og góðri þjónustu enda starfa mjög reynslumiklir starfsmenn í verslunum okkar sem hafa langa reynslu af útivist, skátastörfum og vinnu með björgunarsveitum. Það skiptir miklu máli að búa yfir svo góðum starfsmönnum sem þekkja vörurnar sjálfir af eigin reynslu og geta því ráðlagt viðskiptavinum hvaða vörur henta best hverjum og einum.“ Allar nánari upplýsingar má finna á www.fjallakofinn.is.



SAMLOKA MEÐ EGGJASALATI

Flestum finnst gott að fá sér samloku með eggjasalati.

Þess vegna er upplagt að útbúa nokkrar áður en lagt er af stað í ferðalagið og grípa til þeirra á leiðinni. Veljið gróft brauð og skerið sneiðarnar til helminga. Þá er auðveldara að borða þær í bílnum. Hægt er að hafa kjúklinga- eða kalkúnaálegg með eggjasalatinu. Uppskriftin miðast við fjórar samlokur en vel má stækka hana eftir þörfum.

Eggjasalat

4 *harðsoðin egg*

4 *msk. majónes*

4 *msk. sýrður rjómi*

1 *msk. hakkaður graslaukur*

3 *msk. fint skorinn vorlaukur*

Salt og pipar

Sjóðið eggin í tíu mínútur og látið síðan undir kalt, rennandi vatn. Skerið eggin smátt og setjið saman við majónes og sýrðan rjóma. Bætið öðrum efnunum saman við.



EKKI LEIKA KÓNGINN

Þegar lagt er af stað í ferðalag innanlands, til dæmis með tjaldvagn eða fellihýsi, er nauðsynlegt að skipuleggja sig vel. Búið til fearðaáætlun og farið vel yfir bílinn og vagninn sem draga á. Það þarf að mæla þrýsting í öllum hjólbörðum og athuga hvort ljós og bremsur séu í lagi. Hlaða þarf vagninn rétt og ekki fara yfir þá þyngd sem gefin er upp fyrir farartækið. Akið rólega og takið tillit til annarra vegfarenda. Veljið góða staði þegar ákveðið er að stöðva bílinn og teygja úr sér. Ágætt er að velja sér tjaldstæði áður en lagt er af stað og kanna þjónustuna sem þar er í boði. Veljið fjölskylduvænt umhverfi ef börn eru með í ferð. Ekki leika kónginn á tjaldsvæðinu, allir hafa sama rétt. Ekki skapa óþarfa hávaða og allra síst seint að kvöldi.

GÖNGUFERÐIR BARNNA

Ferðafélag Íslands stofnaði árið 2009 sérstakt ferðafélag ætlað börnum sem heitir einfaldlega Ferðafélag barnanna. Með stofnun félagsins vildu aðstandendur þess hvetja bæði börn og fullorðna til samveru og útiveru í náttúru landsins og fá þannig öll börn til að upplifa leyndardóma umhverfisins og sanna gleði í náttúrunni.

Fjölbreytt dagskrá er í boði allt árið, bæði styttri ferðir og lengri ferðir. Ókeypis er í margar ferðanna sem taka oft fáeina klukkutíma og lágt gjald er

innheimt í öðrum ferðum. Lengri ferðir sem innihalda rútuferðir og gistingu kosta meira.

Meðal ferða ársins má nefna snjóhúsaferð, kræklingaferð, fuglaskoðun, eldfjalla- og gjótukönnun og skordýraskoðun.

Á vef félagsins má finna ýmsar gagnlegar upplýsingar til foreldra þegar kemur að gönguferðum barna, til dæmis um heppilegan klæðnað, gönguhraða ólíkra aldurs hópa, skemmtilega leiki á göngum og gátlista fyrir gönguferðina.



Allar nánari upplýsingar um félagið og dagskrá ársins má finna á www.ferdafelagbarnanna.is. Þar má einnig finna fjölda skemmtilegra ljósmynda frá ferðum fyrri ára.

Þorbergur Ingi hljóp Laugaveginna á 4 klst., 7 mín. og 47 sek. í La Sportiva Helios hlaupaskóm.



Verð á Helios: 23.900 kr.

La Sportiva á Íslandi óskar Þorbergi Inga Jónssyni til hamingju með Íslandsmetið í Laugavegshlaupinu.

La Sportiva skór fást í verslunum 66°NORÐUR.

www.lasportiva.is

LA SPORTIVA
innovation with passion