

Út að hlaupa

26. maí 2016

KYNNINGARBLAÐ





Órvar Steingrímsson keppir hér í Esjumaraþoni árið 2015. MYND/GRÉTA S. GUÐJÓNS



Viða er gott aðgengi að góðum hlaupastöðum. MYND/GUNNAR SVERRISSON

Einstaklega gott fyrir líkama og sál

Utanvegahlaup verða sífellt vinsælli hér á landi þar sem saman fer gjarnan fjölbreytilegt landslag, krefjandi aðstæður og falleg náttúra. Sífellt fleiri Íslendingar hlaupa utanvegahlaup enda er hægt er að stunda þau víða um land og aðgengi að hlaupastígum er yfirleitt gott.

Hlaup, og þá sérstaklega utanvegahlaup, hafa skipað stóran sess í lífi Kópavogsbúans Órvars Steingrímssonar en þau hefur hann stundað af kappi síðan 2009. Sem unglundur æfði hann aðallega fótþolta en hjóp helst til að halda sér í formi. „Árið 2008 datt mér svo í hug að skrá mig í hálfmaraþon með stuttum fyrirvara og fannst það mjög skemmtilegt. Það var svo ekki fyrr en í lok árs 2009 að ég fór að hlaupa markvisst og þá með Laugavegshlaupið sem markmið. Á þessum tíma var ég að mestu hættur í fótþolta og vantaði einhverja aðra hreyfingu. Þannig tóku hlaupin yfir og áhuginn hefur bara aukist með árunum.“

Þótt utanvegahlaupin hafa heill-

að Órvar frá byrjun hóf hann ekki að stunda þau markvisst fyrr en hann fór að æfa fyrir Laugavegin. „Þótt götuhlaupin hafi sinn sjarma þá heilla utanvegahlaupin mun meira. Fjölbreytilegt landslag, krefjandi aðstæður og falleg náttúra er eitthvað sem við eigum nóg af. Maður fer að fókusa á aðra hluti en að hlaupa á ákveðnum hraða og fer að leita að nýjum leiðum til að hlaupa og um leið að sjá meira af Íslandi. Það er einstaklega gott fyrir líkama og sál að hlaupa um í fallegu umhverfi.“

Gott aðgengi

Einn stór kostur við utanvegahlaup að sögn Órvars er mjög gott aðgengi að góðum hlaupastöðum.

„Bara á höfuðborgarsvæðinu er allt fullt af flottum stígum, t.d. Hólminn í Elliðaárdal, Öskjuhlíðin, Hatturinn undir Breiðholti og svo er auðvitað endalaust hægt að hlaupa í Heiðmörkinni. Margir átta sig ekki á hversu víðtækt stíga-kerfið í Heiðmörk er en hægt er að hlaupa frá Elliðavatni að Helgafelli. Margar þekktar gönguleiðir eru kjörnar fyrir utanvegahlaup og má þar nefna Esjuna, Úlfarsfell, Helgafell, Reykjadalinn og Hengilinn.“

En það er ekki bara höfuðborgarsvæðið sem hentar vel til utanvegahlaupa heldur stór hluti landsins að sögn Órvars. „Fjölbreytt og fallegt landslag er það sem heillar mest. Svo er Ísland mjög öruggt

þar sem engin hættuleg dýr eru á ferli og aðgengi að hreinu vatni er gott. Auðvitað þarf að passa sig á veðrinu og kynna sér aðstæður áður en lagt er af stað í löng hlaup á hálendinu eða á fjöllum.“

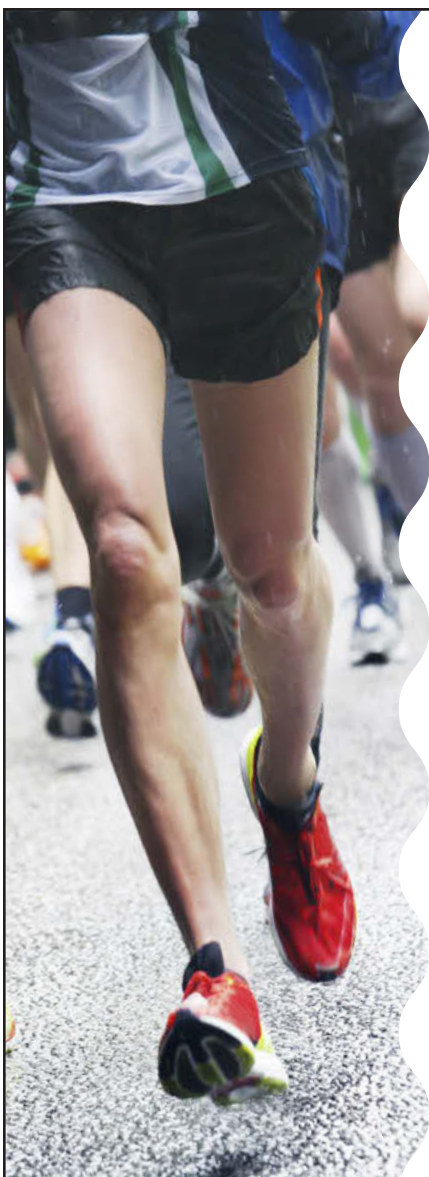
Fjörugt sumar

Utanvegahlaup hafa vaxið að vinsældum úti í heimi og hérlendis undanfarin ár. Þannig hefur áhugi útlandinga aukist á íslenskum hlaupum samfara auknum ferðamannastraumi til landsins. „Það er t.d. uppselt í Laugavegshlaupið og fleiri útlandingar keppa þar en Íslendingar. Jökulsárhlaupið seldist einnig upp á mettíma.“

Hlaupasumar Órvars er í smá óvissu út af barneignum en hann

setur þó stefnuna á Esjumaraþonið sem er mjög krefjandi og skemmtilegt. „Svo er Hengilshlaupið áhuga-verður kostur sem fleiri mættu skoða. Þar er hægt að hlaupa 24, 50 og 80 km í mjög fallegu umhverfi. Stærsta verkefni ársins verður svo heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum sem fram fer í Portúgal í október. Stefnan er sett þangað með öflugri sveit Íslands. Vegalengdin er 85 km með 5.000 m hækkun og því er hlaupið mjög krefjandi en sömuleiðis mjög spennandi og það verður skemmtilegt að keppa fyrir hönd Íslands.“ starri@365.is

Áhugasamir geta fylgst með hlauparanum Órvari á Instagram



Viltu aukinn árangur í hlaupunum?

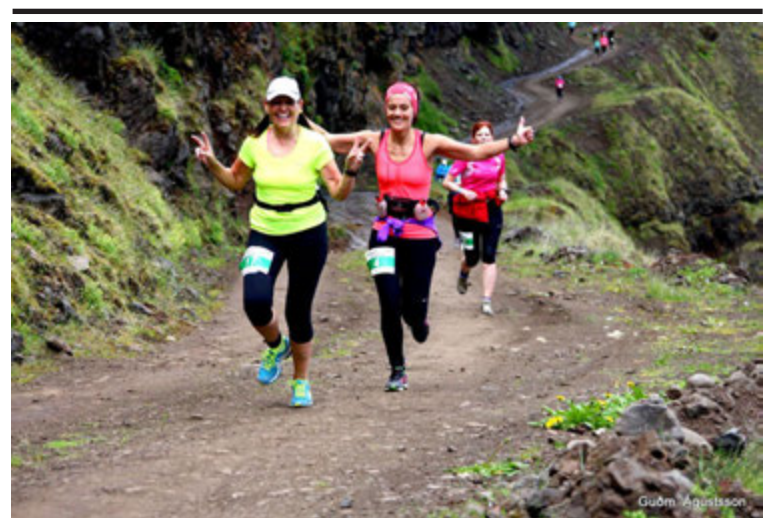
Benecta Sport:

- Eykur úthald og orku við æfingar
- Stuðlar að hraðari endurheimt í vöðvum
- Hjálpar vöðvum að nýta fitusýrur í stað glúkósa við æfingar



Prófaðu Benecta Sport -fyrir aukinn árangur

Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu, Heilsuveri og Perform.is



HLAUPAHÁTÍÐ Á VESTFJÖRÐUM

Hlaupahátíðin á Vestfjörðum verður haldin í áttunda skiptið í sumar. Hún fer fram á Ísafirði og í nágrenni og verður í ár haldin dagana 15. til 17. júlí. Hátíðin er þó ekki bara hlaupahátíð, á henni verður líka keppt í sjósundi, hjóleiðum og í þríþraut.

Meðal fjölbreyttra viðburða hátíðarinnar má nefna Vesturgötuhlaup, Arnarneshlaupið og Vesturgötuhjólrreiðar. Á síðasta ári tóku 500 keppendur þátt og búist er við a.m.k. svipuðum fjölda í ár.

Auk hefðbundinna keppnisgreina er einnig boðið upp á fjölbreytta dagskrá fyrir alla fjölskylduna á Þingeyri á laugardegin-

um. Þar verður m.a. hægt að fara í skemmtiskokk, skemmtihjólrreiðar og skella sér svo í jóga á eftir.

Samhliða Vesturgötuhjólrreiðunum fer fram Íslandsmeistaramót í maraþonfjallahjólrreiðum og er því búist við að helstu hjólrreiðakappar landsins mæti og etji kappi hver við annan.

Hlaupahátíðin er fyrir löngu búin að festa sig í sessi sem stórskemmtileg útivistar- og fjölskylduhátíð enda jafnan vel sótt af fjölskyldufólki.

Skráning fer fram á heimasíðu hátíðarinnar, hlaupahatið.is, þar sem einnig má finna allar nánari upplýsingar.

i Incrediwear

RANNSÓKNIR HAFA SÝNT FRAM Á AÐ EFNID EYKUR BLÓÐFLÆÐI SEM

MINNKAR SÁRSAUKA



ÍPRÓTTA-
IÐKUN



LYFTINGAR



Á HVERJUM
DEGI



HRADARI
ENDURBATI



EYKUR
BLÓÐFLÆÐI



VIÐHELDUR RÉTTU
RAKASTIGI



HITA-
JAFNANDI



MINNKAR
SÁRSAUKA

Incrediwear vörurnar eru magnaðar og bera nafn með rentu.

Um er að ræða hlífar og fatnað með ótrúlega virkni við að auka blóðrás og hitamyndum sem getur dregið úr sársauka, bólgum, stífleika og þreytu.

Vörurnar hljóta meðmæli sérfræðinga á heilbrigðissviði og eru m.a notaðar af afreksíþróttafólki um heim allan og eru þróaðar út frá vísindalegum rannsóknum.

Þessi mikla virkni kemur til út af byltingarkenndu fataefni sem samanstendur af bambus (kola) trefjum og Germaníum.

Ég æfi og keppi mjög mikið og það er gríðarlegt álag á líkama mínum. Ég hef verið að nota hnéhlíf, ökklahlíf og sokka frá Incrediwear og ég finn verulegan mun á mér, minni spennu og bólgur. Ég mæli alveg sérstaklega með sokkunum, þeir eru mjög þægilegir og ég þreytist mun síður í fótunum þegar ég nota þá.

Víðir Þór Þrastarson
Íþróttá- og heilsufræðingur



ÚTSÖLUSTADIR: ÚTILÍF KRINGLUNNI - ÚTILÍF SMÁRALIND - INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA

ERT ÞÚ KLÁR Í HLAUP DAGSINS?



DEEP HEAT ROLL ON EYKUR BLÓÐFLÆÐI TIL VÖÐVA. VIRKAR BÆÐI SEM HITA- OG NUDDMEDFERÐ.

 HIMNESK
HOLLUSTA

HAMPFRÆ OG HAMPOLÍA

HAMPFRÆ ERU EIN NÆRINGARRÍKASTA FÆÐA SEM UM GETUR OG SÉRLEGA GÓÐ UPPSPRETTA AUÐMELTANLEGRA PRÓTEINA. ÞAU ERU MJÖG RÍK AF LÍFSNAUÐSYNLEGUM OMEGA FITUSÝRUM 3, 6 & 9 OG TREFJUM. ÞAU ERU EINNIG RÍK AF STEINEFNUM EINS OG MAGNESÍUM, JÁRNI, SINKI OG KALÍUM.

HAMPFRÆ ERU UPPLÖGÐ ÚT Á HAFRAGRAUTA, CHIAGRAUTA, SALÖT, Í HRISTINGA OG EFTIRRÉTTI.

HAMPOLÍA ER UNDRÆFNI FYRIR HÚÐINA, HÚÐÞURR OG OF FEITA HÚÐ. 1-2 MATSKEIÐAR DAGLEGA.



REGENOVEX

Nú kynslóð af liðvernd



Fæst í apótekum www.regenovex.is

Regenovex inniheldur samsetningu tveggja náttúrulegra efna sem draga úr sársauka og byggja upp liði



NÁTTÚRU KRAFTUR

TREK PROTEIN STYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI



Hlusta á tónlist og góðar samræður

Tónlist og hljóðbækur geta stýtt hlaupurum stundir á löngum leiðum. Nokkrir hlauparar í félagi 100 kílómetra hlaupara á Íslandi voru teknir tali og spurðir hvað þeir hlusta á meðan þeir hlaupa. Sumir eru með tónlist en aðrir hlusta á náttúruhljóð og samræður félaganna.



Sigríður Sigurðardóttir

Sigríður Sigurðardóttir fer í Lavaredo Ultra Trail hlaupið í Dólómítáfjöllunum þann 24. júní en leiðin er 119 km löng með 6.000 metra hækkun.

„Ég hlusta ekki mikið á annað

en hlaupafélagana og hljóðin í náttúrunni þegar ég er að hlaupa en þó geri ég frávik frá því í stóru verkefni. Þá set ég upp iPodinn þegar fer að dimma og hlusta á alls kyns tónlist yfir nóttina, svo ég heyri ekki í dýrunum sem eru vakandi og ég ekki sé. Líklega mun ég setja upp lagalista sem ég læt rúlla áfram þangað til birtir. Gerð er krafa um að síminn sé nægjanlega hlaðinn allan tímann (30 klst.) svo líklega þori ég ekki að nota hann til að hlusta á tónlist eða sögu. Ekki vil ég verða batteríslaus upp á miðju fjalli ef eitthvað kemur fyrir. Ég nota venjuleg iPhone-heyrnartól, hef reynt að vera með þráðlaus en gafst upp á þeim þar sem ég þurfti stöðugt að vera að hlaða þau. Annars hlusta ég mikið á hljóðbækur en það er meira í göngutúrum eða að stússast heima við en þegar ég að hlaupa.



Arnfríður Kjartansdóttir

Arnfríður Kjartansdóttir stefnir á nokkur fjallahlaup í sumar með Stefáni Gíslasyni. Þá er hún skráð í CCC í lok ágúst en það er 100 km hlaup hálfra leiðina í kring um Mont Blanc. Byrjað er á Ítalíu, farið í gegn um Sviss og endað í Chamonix í Frakklandi.

„Ég er oftast með einhverja tónlist í eyrunum. Það verður leiðigjarnt að vera fleiri klukkutíma þarna úti án nokkurrar dægurstyttingar. Ég hlusta annars vegar á popp, gjarnan indie: Gnarl Barkley, Rudimental, Arcade Fire, Emmu Shapplin og hins vegar óperur. Ég er í námi í klassískum einsöng og nýti tímann á hlaupunum til að hlusta á óperur og önnur sönglög sem ég er að læra. Ég nota ódýran mp3-spilara sem ég set í lítinn plastpoka þegar rignir. Mér finnst snjallsími óþægilegur á hlaupunum, er yfirleitt

„Ég er í námi í klassískum einsöng og nýti tímann á hlaupunum til að hlusta á óperur og önnur sönglög sem ég er að læra.“

ekki með síma nema þegar ég er ein langt frá mannabyggð, þá er ég til öryggis með ódýran síma sem þó þolir hnjask. Ég nota ódýr venjuleg heyrnartól enda löngu komin yfir það að halda að finar græjur komi mér eitthvað lengra eða hraðar.“



Halldóra Matthíasdóttir

Halldóra Matthíasdóttir fer í Lavaredo Ultra Trail líkt og Sigríður. Þá stefnir hún á að klára fjórþrautina „En Svensk Klassiker“ og tekur því þátt í 30 km hlaupi, Lidingoloppet, í Svíþjóð. Þá mun hún hlaupa maraþon í Reykjavík-urmaraþoninu með syni sínum og vonast til að ná lágmarki fyrir Boston-maraþonið 2017.

„Ég hlusta yfirleitt ekki á tónlist þegar ég hleyp, þar sem ég er í svo frábærum félagsskap vina og hlaupafélaga. Oft er líka bannað að hlaupa með tónlist í eyrunum, í stórum keppnum, af öryggisástæðum. Því er ekki gott að venja sig á það.“

Ef ég hins vegar fer ein út að hlaupa og er til dæmis að missa af fréttum eða skemmtilegum útvarpsþætti kemur það alveg fyrir að ég gríp með mér gamla iPodinn minn og hlusta þá helst á fréttir eða góða tónlist. Ég á græn Yurbuds-heyrnartól sem ég hef notað

„Ég hlusta yfirleitt ekki á tónlist þegar ég hleyp, þar sem ég er í svo frábærum félagsskap vina og hlaupafélaga. Oft er líka bannað að hlaupa með tónlist í eyrunum, í stórum keppnum, af öryggisástæðum.“

með iPodinum mínum en eignaðist nýlega frábær LG bluetooth þráðlaus heyrnartól og er því að færa mig yfir í að nota iPhone-símann minn með bluetooth og hlusta þar á Audible-hljóðbækurnar og Spotify-tónlistarveituna, er þannig alveg að komast upp á næsta stig í tækninni.“



Börkur Árnason

Börkur Árnason ætlar að taka þátt í Lavaredo Ultra Trail í Dólómítáfjöllunum í júní, NUTS Pallas hlaupinu í Finnlandi í júlí sem er 53 km langt og líklega Ultra Trail Mt. Fuji í september sem er 180 km langt.

„Ég hlusta mest á hlaupa-podcast þessa dagana (Ultrarunner

podcast, Trail runner nation), hef þó alltaf stuttan lagalista með ef þörf er á auka-boosti t.d. með Muse, Bloodgroup eða hverju sem er sem hækkar púlsinn. Ég nota iPod með einföldum en almennilegum heyrnartólum sem skila músíkinni almennilega.“
solveig@365.is

HÁMARKS VIRKNI HÁMARKS ÁRANGUR



Terranova stendur fyrir gæði, hreinleika og hámarks virkni. Inniheldur engin fylliefni, bindiefni eða önnur aukaefni. **Terranova - bætiefnin sem virka.**

Fæst í flestum heilsuvörubúðum, apótekum og heilsuvörudeild Nettó.



Ég nota Life Drink á hverjum degi í morgundrykkinn minn. Með honum get ég verið viss um að fá næringaríka, léttu en orkumikla máltíð.

Antioxidant hylkin frá Terranova hjálpa mér að vinna á harðsperrum og jafna mig eftir æfingar. Einnig hafa hylkin nýst mér vel í sólinni, ég brenn síður og húðin er fyrr að jafna sig ef ég brenn.

FJÓLA SIGNÝ, FRJÁLSÍPRÓTTAKONA



NÁNAR Á FACEBOOK
TERRANOVA HEILSA

Bættir blóðþrýsting og eykur orku á náttúrulegan hátt!

70 ml af Beet it Sport samsvarar 400 ml af hreinum rauðrófum.

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

AMINO.O. ENERGY™

CAFÉ SERIES

NÝTT
BRAGÐ

NÝTT
BRAGÐ



KAFFI OG SÚKKULAÐI

CHAI TE LATTE

KARAMELLU OG MACCHIATO

KAFFI OG VANILLA

FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum
Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is

ON | OPTIMUM
NUTRITION



Ágúst annar frá vinstri ásamt hörðustu hlaupafélögnum í Skokka. Dóttir hans, Anna Halldóra, smitaðist af hlaupum föður síns. MYNDIR/HLAUPAHÓPURINN SKOKKI



„Við hlaupum saman þrisvar í viku og finnum mun á því að hlaupa ein eða í hópi. Það verður greinilegri árangur og meiri bati með því að gera þetta saman.“



Margar fallegar hlaupaleiðir er að finna kringum Húsavík.



Hluti hópsins eftir góða æfingu á dögnum.

Botnsvatnshringurinn hlaupaperla

Fjöl margar fallegar hlaupaleiðir og stígar eru í kringum Húsavík. Nokkrir hlaupagikkir tóku sig því saman og stofnuðu hlaupahópinn Skokka. Hópurinn hefur hlaupið saman síðustu ár í öllum veðrum og stendur fyrir tveimur stórum hlaupaviðburðum á ári, Botnsvatnshlaupi Landsbankans og Gamlárshlaupi Skokka. Ágúst Óskarsson, einn meðlima hópsins, var tekinn tali.

„Hjá okkur fellur aldrei niður æfing. Það er svolítið grobb í okkur að láta veðrið ekki stoppa okkur enda hluti af þessu að kljást við veðrið. Hópurinn var stofnaður með það að markmiði að auka hreyfingu og efla heilsu í góðum félagsskap og hefur hlaupið reglulega í sjö ár,“ útskýrir Ágúst Óskarsson, hlaupagikkur á Húsavík og einn meðlima hlaupahópsins Skokka.

Sjálfur tók hann ákvörðun um hreyfa sig meira og huga betur að heilsunni og gekk til liðs við hóp-

inn fyrir sex árum.

„Við hlaupum saman þrisvar í viku og finnum mun á því að hlaupa ein eða í hópi. Það verður greinilegri árangur og meiri bati með því að gera þetta saman. Hér á Húsavík erum við líka svo heppin að allt í kring eru gullfallegar hlaupaleiðir. Hér er líka upphitadur gervigrasvöllur með braut í kring sem hefur bætt aðstöðu hópsins, og allra, sem vilja stunda einhverja hreyfingu hér í bænum. Hlaupin voru fljót að breytast úr kvöld í áhugamál hjá mér og fjöl-

„Þetta er ákaflega fallegt svæði, skógur, vatn og fuglalíf en kringum vatnið eru um fimm kílómetrar.“

skyldan sagaðist á endanum inn í þetta. Dóttir mín hleypur og konan mín líka,“ segir Ágúst.

Hópurinn lætur sér ekki nægja

að hlaupa í nágrenni Húsavíkur og fer í hlaupaferðir upp í Mývatnsveit, í Aðaldal og upp á heiðar og fjöll í nærsveitum. Þá segir Ágúst Botnsvatn hlaupaperlu.

„Þetta er ákaflega fallegt svæði, skógur, vatn og fuglalíf en kringum vatnið eru um fimm kílómetrar. Þetta er okkar heimavöllur. Á hverju ári stöndum við fyrir Botnsvatnshlaupi Landsbankans á Mæru-dögum, sem er bæjarhátíð hér á Húsavík. Svo höldum við einnig Gamlárshlaup. Í Botnsvatnshlaupinu tekur fjöldi hlaupara þátt ár-

lega en um hundrað manns hlupu í fyrra. Það er ókeypis í þetta hlaup, við nenum ekkert að rukka,“ segir Ágúst en Botnsvatnshlaupið verður haldið 23. júlí í ár.

„Svo finnst okkur líka rosalega gaman þegar fólk, sem er á ferð í fríum til Húsavíkur, slæst í hópinn á hlaupaæfingum. Við hittumst á föstudagsmorgnum klukkan hálf sjö og laugardagsmorgnum klukkan tíu við sundlaugina og á þriðjudögum klukkan 18 á íþróttavellinum.“ Hlaupahópurinn Skokki er á Facebook. heida@365.is



FRÉTTABLAÐIÐ

Veglegt sérblað um

EM í Frakklandi

kemur út 10. júní

Fyrir auglýsingar eða kynningar hafið samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 512-5429
jonivar@365.is

Atli Bergmann
Sími 512-5457
atlib@365.is

Bryndís Hauksdóttir
Sími 512-5434
bryndis@365.is

Jóhann Waage
Sími 512-5439
johannwaage@365.is