



28. júlí 2016

Bráðhollt hlaupafæði

Matgæðingurinn Albert Eiríksson deilir bráðhollum uppskriftum fyrir hlaupara. Hann hleypur sjálfur sér til ánægju. **SÍÐA 2**

Frábær stemning

Anna Bentína hleypur fyrir stígamót. Æfingarnar kosta blóð, svita og tár en stemningin í hlaupinu bætir það upp. **SÍÐA 4**

Hleypur í prinsessukjól

Erna Katrín Árnadóttir ætlar að hlaupa tíu kílómetra í prinsessukjól til styrktar AHC samtökunum. Hún hefur þegar safnað 450.000 krónum. **SÍÐA 8**

Með fenix 3 sameinast glæsileg hönnun og fjölnota GPS snjallúr.

Íþrótt- og útivistarfólk þarf ekki lengur að velja á milli – fenix 3 er bæði fullkomið íþróttatúr, útivistarúr, snjallúr og úr sem þú notar daglega í vinnu og leik. Þú getur einnig sérsniðið úrið að þínum þörfum með mismunandi upplýsingagluggum, forritum eða úraskífu með Connect IQ appinu frá Garmin.



GARMINBÚÐIN

ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGI 577-6000 WWW.GARMIN.IS

GARMIN®

fenix3

Eðalmatur fyrir maraþonhlaupara

Matgæðingurinn Albert Eiríksson veit hvað hentar best í magann fyrir hlaup. Hann setti saman girnilegan matseðil sem hentar mjög vel fyrir þá sem stunda íþróttir og líkamsrækt. Matseðillinn er stútfullur af hollustu og góðum næringarefnum sem íþróttamenn þurfa.

Albert segist hlaupa reglulega sér til ánægju en hann sé ekki keppismaður. „Það var viss áskorun að setja saman þennan matseðil fyrir hlaupara. Ég talaði við nokkra hlaupara og stúderaði vel hvað best er að borða fyrir fólk. Til dæmis er pasta ofarlega á lista dagana fyrir hlaup. Olíur eru líka mjög mikilvægar, þess vegna valdi ég avókadó. Sætar kartöflur innihalda kalíum sem er gott fyrir hlaupara,“ segir Albert.

Sjálfur ræktar hann grænmeti, spínat, klettsalat og haugarfa. „Sumir segja að haugarfi sé illgresi en hann er sérstaklega góður í pestó,“ segir hann. „Ég borða mikið grænmeti og þessi árstími er æðislegur þar sem úrvalið er svo ferskt og gott,“ segir Albert og hér koma þessar frábæru uppskriftir.

SVALANDI RABARBARADRYKKUR

Virkilega ljúffengur drykkur sem er bæði mjög ljúffengur með blávatni saman við eða sódavatni. Bensonat er rotvarnarefni og fæst í flestum matvörubúðum og vínsýra fæst í Ámunn. Hressandi drykkur. Fimm kíló af rabarbara gefa rúmlega 4 lítra af vökva (sem mætti nú eiginlega kalla þykki).

- 5 kg rabarbari
- 5 kg sykur
- 1½–2 msk. Bensonat
- 5 g vínsýra
- nokkrir dropar rauður matarlitur

Skolið rabarbara-leggina og sker-ið í bita. Setjið allt í hreina fötu og setjið lok yfir. Látið standa við stofuhita í 10 daga, hrærið í ca. annan hvern dag.

Sigtið rabarbarann frá, bætið matarlit saman við og setjið drykkinn á flöskur, kælið eða frystið. Ath. að þetta er eins og þykki sem þarf að blanda með vatni eða sódavatni í sömu hlutföllum og djús.

EPLA- OG KJÚKLINGASALAT

Ferskt, gott sumarlegt salat sem er kjörið í samlokur eða á saltkex. Salatið má útbúa daginn áður og láta standa í ísskáp yfir nótt.

- ½ b mæjónes
- ½ b grísk jógúrt
- 1 msk. eplaedik
- 1 msk. hunang
- salt og pipar
- 1 b kasjúhnetur (ristaðar á pönnu ef vill)
- ca. 700 g eldaður kjúklingur, skorinn í bita
- 2 b niðurskorin epli

Blandið saman mæjónesi og grískri jógúrt, bætið við ediki, hunangi, salti og pipar. Setjið að síðustu hnetur, kjúklinginn og eplin og blandið vel saman.

Látið standa í ísskáp í ca. klst.

PASTASALAT MEÐ GÚRKUM OG TÓMÖTUM

Þessi árstími er ekki hvað síst góður fyrir allt það góða og holla grænmeti sem hefur sprottið vel í góðri tíð undanfarinna vikna. Góð olía er mikilvæg fyrir líkamann.

Gott er að eiga nokkrar tegundir af góðum vönduðum olíum og nota til skiptis.

- ca. 3 b soðið pasta, t.d. slaufur
- 500 g litlir tómatar, skornir í helminga
- 2 gúrkur, skornar í bita
- ½ b olíufur, skornar í helminga
- ½ b fetaostur
- 2-3 þroskuð avókadó, skorið í bita
- 2 msk. ferskt dill

Dressing

- ¾ b olíufuflía
- 6 msk. rauðvinsedik
- 2 tsk. sykur
- 2 hvítlauksrif, saxað smátt
- 1½ msk. dill (ferskt)
- 1½ msk. oreganó
- ½ tsk. salt
- pipar

Setjið allt í matvinnsluvél og mautið vel, mjög vel.

Salat

Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á pakkingu. Hellið á sigti og skolið með köldu vatni.

Setjið pastað ásamt tómötum, gúrkum, olíufum, feta og avókadó í stóra skál og blandið dressingunni saman við. Geymið í ísskáp í ca. 3 klst. Skreytið með dilli.



Epla- og kjúklingasalat. Ferskt, gott sumarlegt salat sem er kjörið í samlokur eða á saltkex. MYNDIR/EYÞÓR



Hægelduð kínóa- og kókosúpa, bráðholl og góð.

HÆGELDUÐ KÍNÓA- OG KÓKOSSÚPA

Það er kjörið að setja allt í pottinn, láta suðuna koma upp og slökkva undir. Síðan er ágætt að pakka pottinum vel inn í handklæði, svuntur, þurrkustykki og annað sem er við höndina. Þannig helst hitinn og súpan sýður á meðan þið farið t.d. út að hlaupa.

- 1 laukur
- 2 msk. olía

- 1 sæt kartafla skorin í bita (ca. 3 bollar)
- 1 stórt spergilkálshöfuð, skorið í bita (ca. 2 bollar)
- 1 ds niðursoðnar kjúklingabaunir, soðinu hellt af og þær skolaðar
- 1 ds niðursoðnir tómatar í bitum
- 2 ds kókosmjólk
- ½ b kínóa
- 2 hvítlauksrif, söxuð smátt
- 1 msk. ferskt engifer, saxað



Albert hefur sett saman frábæran matseðil fyrir hlaupara, hollan og góðan.

- smátt
- 1 msk. túrmerik
- 1 msk. tamari sósa
- 1-2 tsk. grænmetis-kraftur
- smá chili
- 1½ b vatn
- salt og pipar

Saxið laukinn og léttsteikið hann í olíu í sæmilega stórum potti. Bætið öllum hráefnum saman við og sjóðið við vægan hita í 1-2 klst.

WHOLE EARTH™
DOWN-TO-EARTH GOODNESS



official supplier Fæst í Krónunni, Nettó, Fjarðarkaup og Heilsuvöruverslunum

Margverðlaunað hnetusmjör

Ljúffengt, próteinríkt hnetusmjör - Náttúruleg orka í krukku

Segðu halló



CHIA GRAUTAR STÚTFULLIR AF NÆRINGU



INNIHALDA CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI.
1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKIR.
GLÚTEINLAUSIR OG VEGAN LÍFRÆNT VOTTADIR OG ÓERFDABREYTTIR.



ERT ÞÚ KLÁR Í HLAUP DAGSINS?



DEEP HEAT ROLL ON EYKUR BLÓÐFLÆÐI TIL VÖÐVA.
VIRKAR BÆÐI SEM HIT- OG NUDDMEÐFERÐ.



MAGNESÍUM OG KALK FYRIR TAUGAR OG BEIN



Lífrænn og bragðgóður rauðrófusafi.
Frábær fyrir hlaupara.



Anna hlakkar til Reykjavíkumaraþonsins þar sem hún hleypur nú í þriðja sinn.



Anna Bentína stundar jóga meðfram hlaupunum og segir það fara vel saman.

Þetta á ekkert að vera auðvelt

Anna Bentína Hermansen hleypur tíu kílómetra fyrir Stígamót í Reykjavíkumaraþoninu. Hún segir hlaupin ekki vera sína íþrótt og þau kosti stundum blóð, svita og tár en stemmingin í hlaupinu og stuðningur þeirra sem heita á hana bæti fyrir andnað og óstuð.

„Minn hlaupaferill er mjög stuttur. Ég byrjaði fyrir þremur árum að hlaupa til þess eins að safna áheittum. Ég hafði aldrei hlaupið á ævinni og er ekki góður hlaupari. En ég legg þetta á mig fyrir Stígamót,“ segir Anna og bætir við að sér finnst líka æðislegt að fara út í náttúruna og hlaupa. „En þetta er ekki auðvelt fyrir mig og ég hef þess vegna ekki treyst mér lengra en tíu kílómetra. Ég er ekki með mikið hlaupapól og finnst ekkert sérstaklega skemmtilegt að koma mér af stað svo fyrir mig er þetta rosalega krefjandi. Stundum nenni ég þessu engan veginn. En blóð, sviti og tár gefa manni líka hell-

ing. Þetta á ekkert að vera auðvelt.“

Því fer þó fjarri að Anna sé sófakartafla sem ákvað að spretta upp úr sófanum og af stað. „Ég hef bakgrunn í dansi og finnst skemmtilegt í sundi, sjósundi og að hjóla og er betri í því öllu en hlaupum. Svo legg ég ástríðufulla stund á jóga en það er víst ekki hægt að safna áheittum í því.“

Undirbúningurinn tekur ekki yfir lífið vikunnar fyrir hlaup. „Ég hleyp þegar ég hef tíma og svo er er jógað styrkjandi og hot jóga reynir á þolið. Þegar ég hleyp þá hleyp ég ein, kannski þrisvar, fjórum sinnum í viku og fer fimm

kílómetra á mínum hraða, er ekki að sprengja mig heldur stefni á að ná í mark. Og núna get ég hlaupið þessa fimm án þess að vera að kafna, ég, sem komst fyrst ekki á milli ljósastaura án þess að standa á öndinni.“

Anna segir skó og sokka skipta máli í hlaupunum en finnst að annað megi liggja milli hluta. „Ég fékk Brooks-skó á útsölu og fann mikinn mun á því að vera í góðum skóm í staðinn fyrir einhverjar tuðrur og svo er ég í hlaupaskokkum og mér finnst það muna miklu. Þeir liggja svo þétt að að ég fæ ekki steina og drasl í sokkana og skóna. Svo er ég bara í mínum

íþróttafötum sem ég nota líka í jóga.“

Hún segir að jógaíðkunin styðji hlaupin heilmikið. „Ég nýti teygjurnar og öndunartæknina úr jóganu og svo líka hugarfarið. Líkaminn getur oft svo miklu meira en hugurinn segir þér. Það er oft hann sem stoppar fyrst.“ Það var líka hugurinn og hjartað sem leiddi hana á hlaupabrautina. „Ég byrjaði að hlaupa fyrir þremur árum af því að mig langaði til að borga til baka það sem ég hafði fengið hjá Stígamótum og þetta er ein leið til að safna peningum og vekja athygli á málstaðnum. Mér finnst þessi leið mjög góð til þess.

Svo hefur gengið svaka vel þetta árið að safna, ég held að ég sé efst, búin að safna rúmlega hálfri milljón og það er ennþá mánuður eftir.“

Anna Bentína hlakkar til Reykjavíkumaraþonsins. „Það er sérstök stemming í hlaupunum. Og fólk sem nennir ár eftir ár að standa fyrir framan heimili sín og hvetja hlauparana á tíu kílómetra leiðinni er ótrúlegt. Kona stoppar ekkert, er að alla leiðina og getur ekki annað en verið glöð og hrifist með. Þá eru allar æfingarnar þess virði.“

Þeim sem vilja heita á Önnu Bentínu er bent á að áheitanúmerið hennar er 1574.

ALLA DAGA VIKUNNAR Í OPINNI DAGSKRÁ KL. 18.30

VIÐ FLYTJUM ÞÉR
FRÉTTIRNAR

Fréttir Stöðvar 2, í opinni dagskrá alla daga vikunnar, alla daga ársins, kl. 18.30.

365
FRÉTTASTOFA

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 harðsperum 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

TERRA
NOVA

NÁNAR Á FACEBOOK
TERRANOVA HEILSA

Nýtur hlaupanna miklu betur

Jóhann Gunnarsson hefur lagt stund á langhlaup síðastliðin fjögur ár og ætlar að hlaupa heilt maraþon í annað sinn í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst. Hann æfir af kappi og hefur notað bætiefnið SagaPro til að þurfa ekki að létta á sér í miðju hlaupi.

„Á svona löngum hlaupum vill maður vökva sig vel, bæði fyrir og á meðan á hlaupinu stendur,“ segir Jóhann sem æfir einn og hálfan til þrjá tíma í senn fjórum til fimm sinnum í viku. „Eftir þrjátíu kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra var mér orðið verulega mál með tilheyrandi óþægindum og þurfti að taka tíma í að sinna því. Í vor ákvað ég að prófa SagaPro eftir að hafa heyrt vel af því látið. Það hefur reynst mér vel. Það dregur úr sífelldri þvaglátatilfinningu og ég nýt hlaupanna betur.“

SagaPro er íslensk náttúruvara unnin úr hvannarlaufum. Hún getur dregið úr tíðni þvaglát hjá fólki með tíð þvaglát sem stafar af lítilli eða minnkaðri blöðrurým, en tíð þvaglát geta verið hvítleið og hamlandi fyrir fólk sem vill geta stundað sína hreyfingu, s.s. hlaup, golf og fleira.

„Ég mæli hiklaust með þessu fyrir fólk sem er að fara í löng hlaup, langar göngur eða fjallaferðir,“ segir Jóhann. „Þetta er að mínu viti alveg meinlaust og ekki bara fyrir þá sem þurfa að pissa á nóttunni.“

Jóhann stefnir á að hlaupa maraþonið í ágúst á þremur klukkutímum og þrjátíu mínút-

um. Í fyrra hljóp hann á 3:45. Aðspurður segir hann alltaf stefnt að því að ná betri tíma. „Mér finnst þó aðalmálið að njóta. Ég er löngu búinn að sætta mig við það að ég sé ekki að fara að vinna. Þetta snýst bara um að sigra sjálfan sig.“

Jóhann segist jafnframt reyna að fara vel með sig á hlaupunum. „Aðalmarkmið mitt er að geta hlaupið eins lengi um ævina og mér er mögulega unnt.“ Jóhann hefur þó ekki alltaf verið jafn hrifinn af hlaupum. „Ég spilaði og þjálfaði fótbolta á árum áður og hef því alltaf verið viðriðinn íþróttir. Ég skildi hins vegar aldrei hvað fólk sá við hlaup. Um leið og ég fór að sinna þeim af einhverju viti féll ég hins vegar fljótt fyrir þeim enda gott fyrir mann á besta aldri að vera í góðu formi.“



„Ég mæli hiklaust með SagaPro fyrir fólk sem er að fara í löng hlaup, langar göngur eða fjallaferðir.“

Jóhann Gunnarsson

Jóhann stefnir á að hlaupa maraþonið í ágúst á þremur klukkutímum og þrjátíu mínútum. MYND/EYÞÓR

HÁGÆÐAVÖRUR ÚR ÍSLENSKRI NÁTTÚRU

„SagaMedica býður upp á margar áhugaverðar vörur úr hvönn og fer SagaPro við þvagvandamálum þar fremst í flokki. Þetta er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð og gagnast hún bæði konum og körlum sem eiga við tíð þvaglát að stríða,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri

SagaMedica, en varan hentar fólki með minnkaða blöðrurým sem er algengt vandamál.



SagaPro fyrir hlaupara

Ingibjörg segir það hafa sýnt sig að SagaPro geti fækkað salernisferðum hjá þeim sem þjást af tíðum þvaglátum og geti þannig einnig bætt svefninn.

„Ákveðnir lífsstílhópar sækja einnig í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða. Þetta eru til að mynda hlauparar, golfarar, göngu- og hjólreiðafólk en þarna er um að ræða áhugamál þar sem tíð þvaglát geta verið mjög hvítleið.“

Ingibjörg segir með sanni hægt að segja að SagaPro bæti lífsgæði þeirra sem glíma við tíð þvaglát og þjónar það breiðum hópi. „Þetta er mjög algengt vandamála og fer vaxandi með hækkuðum aldri. Nú er fólk virkara lengur og vill geta stundað sína hreyfingu og notið hennar sem lengst.“

Þú ferð lengra með SagaPro

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum

20%
afsláttur*

í öllum helstu apótekum og heilsuvöruverslunum.



”

„Ég er langhlaupari. SagaPro dró verulega úr tíðum þvaglátum hjá mér og gerði það að verkum að ég gat drukkið ákjósanlegt magn af vökva í tengslum við hlaupin. Gæðin jukust á æfingum og hlaupin urðu einfaldlega þægilegri og betri fyrir vikið! Ég get hiklaust mælt með SagaPro!“

Melkorka Árný Kvaran,
Framkvæmdastjóri og þjálfari hjá Kerrupóli



SAGAMEDICA

* Gildir til 11. ágúst.

Lífleg hlaupasýning fyrir alla

Stórsýningin FIT & RUN verður haldin í fyrsta skipti í tengslum við skráningarhátíðina fyrir Reykjavíkumaraþonið í ár. Hátt í sextíu sýndur taka þátt. Ekkert verður til sparað og eru allir velkomnir, jafnt hlauparar, fjölskyldur þeirra og þeir sem eru að hugsa um að byrja.

Þátttakendur í Reykjavíkumaraþoninu sækja venju samkvæmt hlaupagögn í Laugardalshöll dagana fyrir hlaup á svokallaðri skráningarhátíð. Síðustu ár hefur verið haldin sýning í tengslum við hátíðina þar sem fyrirtæki og félagsamtök kynna vörur, starfsemi og þjónustu.

„Sýningin hefur stækkað ár frá ári en hún kom í raun þannig til að hin ýmsu fyrirtæki óskuðu eftir að fá að vera með kynningar í tengslum við hátíðina. Sýningin vatt upp á sig og fyrr en varði var Íþróttabandalag Reykjavíkur komið með stóra sýningu á sínar herðar. Þeirra hlutverk er fyrst og fremst að skipuleggja hlaupin, útvega skráningargögn, loka götum og annað í þeim dúr og var því leitað til okkar um að taka við sýningunni,“ segir Katrín Amni Friðriksdóttir, sýningarstjóri hjá Vistaexpo, sem, sérhæfir sig í viðburðahaldi, en fyrirtækið hafði meðal annars umsjón með sýningunni Heilsu og lífsstíl sem haldin var í Hörpu í fyrra og þótti takast vel.

Katrín segir að fyrirtækin á sýningunni muni keppast við að sýna allt það nýjasta og flottasta tengt hlaupum og hlaupalífsstíl og nefnir jafnt fatnað, skó, mat-, jóga- og tæknivörur. „Það er svo margt sem tengist hlaupum og margt hægt að gera til að hámarka árangurinn.“ Katrín segir um 15.000 manns mæta á skráningarhátíðina ár hvert og er það kjörið tækifæri fyrir



Sýningin verður að sögn Katrínar afar fjölbreytt enda svo margt sem tengist hlaupum og margt hægt að gera til að hámarka árangurinn. MYND/EYÞÓR



Simon Wheatcroft er blindur en lætur það ekki stöðva sig.

Við viljum gera góðgerðarfélögum hátt undir höfði enda er áheitasöfnunin orðin stór hluti af hlaupinu.

Katrín Amni Friðriksdóttir

fyrirtækin að hitta markhópinn. „Þá viljum við reyna að gera góðgerðarfélögum hátt undir höfði enda er áheitasöfnunin orðin stór partur af hlaupinu. Þeir sem hlaupa fyrir tiltekið félag munu því geta nálgast upplýsingar, boli og aðrar nauðsynjar á staðnum.“

Katrín segir stefnt að því að gera sýninguna líflega og skemmtilega. Við hvetjum hlaupara til að koma með fjölskyldur, vini og börn því það verður eitthvað fyrir alla. Dagskráin er að taka á sig mynd og verða hinar ýmsu uppákomur fyrir alla fjölskylduna.“ Katrín leggur jafnframt áherslu á að sýningin sé öllum opin. „Hún er ekki bara fyrir þá sem hyggjast hlaupa í ár heldur líka þá sem langar kannski að byrja og vilja kynna sér málin en þarna verður hægt að sækja fróðleik og innblástur og nálgast ýmiss konar búnað.“

Nokkrir áhugaverðir fyrirlestrar verða haldnir í tengslum við sýninguna í ár. Má þar nefna fyrirlestur breska ofurhlauparans Simons Wheatcroft. „Simon er blindur en það kemur ekki í veg fyrir að hann hlaupi upp um fjöll og firnindi,“ segir Katrín. „Hann hefur hlaupið fjölmörg krefjandi hlaup og klifið fjöll með aðstoð upplýsingatækni en á fyrirlestrinum mun hann segja frá því hvernig honum hefur tekist að sigrast á áskorunum við keppni og æfingar með hjálp tækninnar. Simon hefur aldrei gefist upp þrátt fyrir fötlun sína og fjallar um hvernig hægt er að láta drauma sína rætast þrátt fyrir erfiðar hindranir.“

Sýningin verður opnuð fimmtudaginn 18. ágúst. Þann dag verður opið frá 15-21 en á föstudeginum frá 14 til 20.

Léttir skór með góðri dempun

New Balance íþróttaskór hafa notið sívaxandi vinsælda hér á landi að undanfögnu. Útilíf tók þá í sölu í vor og hafa þeir rokið út í sumar. Rut Arnardóttir, vörustjóri í skódeild Útilífs, segir hlaupaskó hafa selst afar vel síðastliðin sumur í takt við aukinn hlaupaáhuga landans.

„Við erum aðallega með hlaupaskó en líka talsvert af barnaskóm. Við stefnum svo að því að bæta við úrvalið af götuskóm og takkaskóm næsta vor,“ segir Rut Arnardóttir, vörustjóri í skódeild Útilífs. Hún segir skóna ekki hafa verið fáanlega hér um tíma en eftir að Actus tók við umboðinu hefur salan aukist jafnt og þétt. Þess má auk þess geta að New Balance eru nýir styrktaraðilar New York maraþonsins.“

Rut segir New Balance mjög góða skó. Hlaupaskórnir eru allir léttir með góðri dempun. Þeir halda vel við fæturna og henta bæði í styttri og lengri hlaup. Skórnir fást í hinum ýmsu útgáfum en Rut nefnir sérstaklega þrjár til sögunnar. „New Balance 1260 er öflugasti stuðningsskórinn en hann er innanfótarstyrktur. New Balance 1080 og 880 eru hlutlausir. Það er mismunandi hvað hentar hverjum og einum og því nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma í að máta og prófa.“

Aðspurð segir Rut skóna vera mitt á milli Adidas og Nike í verði. „Ég hef verið mjög ánægð með mína og finnst þeir mjög léttir og fínir.“ Rut segir hins vegar mikilvægt að mýkja alla hlaupaskó til fyrir hlaup. „Það borgar sig ekki að fara í nýja hlaupaskó viku fyrir hlaup og er þá alveg sama um hvaða tegund er að ræða. Ef þú ert að fara í alveg nýja típu er gott að leyfa líkamanum að kynnst skónum á styttri vegalengdum fyrst um sinn. Það er til dæmis alls ekki ráðlegt að hlaupa 20 kílómetra í glænýjum skóm.“

Rut segist hafa fundið fyrir mikilli aukningu í sölu á hlaupaskóm



New Balance skórnir fást í mismunandi útgáfum. Rut segir misjafnt hvað hentar hverjum og einum og því mikilvægt að gefa sér tíma í að máta og prófa. MYND/STEFÁN

í sumar líkt og fyrri sumur. „Það eru sífellt fleiri sem leggja stund á hlaup og flestir eru meðvitadír um mikilvægi þess að kaupa góða skó ef þeir ætla að stunda þetta af einhverju viti.“



New Balance 880



New Balance 1080



New Balance 880



1260 típan er innanfótarstyrkt

Purr auggu?



Tvöföld virkni

**Sex sinnum
lengri ending**

Nýtt

án rotvarnarefna

Thealoz Duo® er ný aðferð við meðhöndlun augnþurrks sem sækir innblástur beint til náttúrunnar.

Til þess að koma jafnvægi á tárafilmuna notum við náttúrulegu efnin trehalósa, sem kemur á jafnvægi og verndar frumurnar á yfirborði hornhimnunnar, og hýalúronsýru, sem smyr yfirborð hornhimnunnar og gefur henni raka.

Fæst í öllum helstu apótekum.


provision


Hleypur í prinsessukjól með kórónu

Hlaupabúningur Ernu Katrínar í Reykjavíkumaraþoni verður fallegur kjóll sem Sunna Valdís vinkona hennar velur. Sunna er eini Íslendingurinn með AHC sem er einn flóknasti taugasjúkdómur sem þekktist. Nú þegar hefur Erna safnað um 450.000 krónum.

Ein þeirra sem hlaupa í Reykjavíkumaraþoni til styrktar góðu málefni er hin 26 ára gamla Erna Katrín Árnadóttir. Hún hleypur til styrktar AHC samtökunum (Alternating Hemiplegia of Childhood) en þeir fjármunir sem hún safnar verða nýttir til þess að efla vitund sérfræðinga og almennings á sjúkdóminum og einnig nýttir í grunnrannsóknir á AHC. „Ég hleyp fyrir tíu ára gamla vinkonu mína sem heitir Sunna Valdís en hún er eini Íslendingurinn með AHC, sem er einn flóknasti taugasjúkdómur sem til er og veldur meðal annars sársaukafullum krampa- og lömunarköstum.“

Markmið Ernu Katrínar er auðvitað að safna sem mestum fjármunum en í gær, þriðjudag, hafði hún safnað nálægt 450.000 kr. „Þetta er það minnsta sem ég get gert fyrir vinkonu mína og öll hin AHC-börnin. Auðvitað stefni ég á að safna sem hæstri upphæð sem nýtist til rannsókna og fræðslu á AHC-sjúkdóminum sem er sjaldgæfur en að sama skapi hræðilegur. Eins og staðan er í dag vita 5-10% taugalækna af tilvist þessa sjúkdóms. AHC samtökin framleiða m.a. kynningarmyndbönd um sjúkdóminn sem hjálpa til við útbreiðslu þekkingar um hann.“

Byrjaði rólega

Erna Katrín segist aldrei hafa

hlaupið neitt af viti en þátttaka hennar í Reykjavíkumaraþoni í ágúst verður fyrsta alvöru keppnishlaup hennar. „Ég hóf undirbúning af alvöru fyrir rúmum mánuði og byrjaði að skokka rólega tvo kílómetra. Síðan lengdust hlaupin og í dag skokka ég þrisvar í viku, tvö sex km skokk og það þriðja er ellefu km. Ég ætla ekki að keppa við neinn tíma í hlaupinu heldur gera þetta vel og að sjálfsögðu slasa mig ekki.“

Hleypur í kjól

Erna Katrín einsetti sér að hlaupa í kjól ef hún næði 200.000 kr. markinu þannig að nú er ljóst að vinkona hennar, Sunna Valdís, fær að velja fallegan kjól fyrir hlaupið. „Sunna er mikið heima hjá sér og finnst gaman að sjá veröldina gegnum nútímataækni, t.d. með myndsímtölum. Ég vinn með föður hennar og hún hringdi oft í hann þegar hann var í vinnunni og þar labbaði hann um með símann til þess að sýna henni vinnuna. Þar sá hún mig fyrst. Það var þó ekki fyrr en í janúar á þessu ári sem hún hóf að hringja í mig og ég varð augun hennar gegnum snjallsímann. Hún fær alltaf að sjá hvar ég er og það mikilvægasta, í hverju ég er! Alltaf verður hún jafn hneyksluð að sjá þegar ég er ekki í kjól, ekki með hálsmen eða armband, varalit og fleira. Því Sunna er alltaf fin, oftast í kjól eða pilsí



Vinkonurnar Sunna Valdís (t.h.) og Erna Katrín.

„Þetta er það minnsta sem ég get gert fyrir vinkonu mína og öll hin AHC-börnin.“

Erna Katrín Árnadóttir

og þrátt fyrir að eiga ömurlegan dag þá setur hún samt á sig gloss. Ég ætla sem sagt loksins að fara í kjól fyrir Sunnu og þá alvöru prinsessukjól með kórónu og allt! Núna verður hún stolt af mér.“



„Ég hleyp fyrir tíu ára gamla vinkonu mína sem heitir Sunna Valdís en hún er eini Íslendingurinn með AHC, sem er einn flóknasti taugasjúkdómur sem til er,“ segir Erna Katrín Árnadóttir. MYND/STEFÁN

Hágæða vörur fyrir hlauparann



TERRACLAW 250

Hlaupaskór með góðu gripi og stuðning við fót, henta vel fyrir utanvegahlaup
28.990.-



F-LITE 235

Alhliða æfingaskór fyrir þolþjálfun, lyftingar og keppnisíþróttir
27.490.-



ROAD-X-TREME 250

Einstaklega léttir hlaupaskór fyrir götuhlaup og aðrar íþróttir
26.990.-



ELITE RACESHELL

Vatnsheldur hlaupajakki með góðri öndun
28.990.-



RACE ELITE TIGHT

Hlaupabuxur með rennilás og vasa
15.990.-

SÍBS VERSLUN

Hlaupa- og göngusokkar

ENGAR BLÖÐRUR



VERSLUN

Síðumúla 6 | 108 Reykjavík | 560 4802
sibs.is/verslun | Finndu okkur á fb

SÍBS Verslun

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími 560 4802

verslun.sibs.is



SOL GRYNN[®]

Hollir, ristaðir tröllahafrar



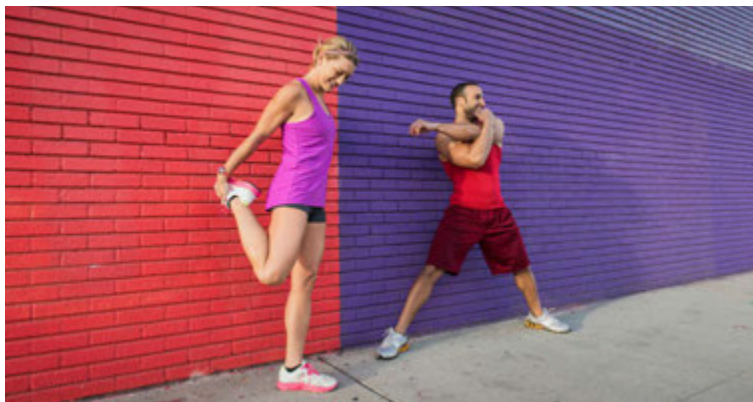
SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ

Allur líkaminn hleypur með þér

Flestir velta húðinni og stoðkerfinu mikið fyrir sér þegar hugsað er um hlaup en það má ekki gleyma því að allur líkaminn tekur þátt í hlaupinu og bregst við á ýmsa lund þegar til kastanna kemur. Það er gott að vita hvaða líkamsviðbrögð eru eðlileg á hlaupum.



Nauðsynlegt er að eiga stuðningsbúnað við líkamshluta sem dingla á hlaupum og hoppum.



Gleymum því ekki að það er allur líkaminn sem hleypur, ekki bara stoðkerfið og húðin.

Húðin og stoðkerfið fá oft mikla athygli þegar hlaupið er og allir pæla í skóm, sokkum og hlaupafötum. En ekki gleyma að líkaminn er allur með í för og undir hlaupaálagi geta ólíklegustu líkamshlutar og líffæri látið í sér heyra. Það er mikilvægt að vita hvaða viðbrögð eru líkamanum eðlileg á hlaupum svo óþarfa áhyggjur af heilsufari láti ekki á sér kræla og enn fremur að búa sig undir óþægindi sem sjaldan er talað um á hlaupaæfingu.

Málmbragð í munni er algengur fylgifyrkur hlaupa, jafnvel blóðbragð í kokinu. Þetta gerist þegar rauðu blóðkornin springa þegar áreynsla fer yfir ákveðin mörk og láta frá sér blóðrauða sem bragðast eins og járn. Ef þetta gerist bara í stutta stund á hlaupum er engin ástæða til að hafa áhyggjur en til lengri tíma er ráðlegt að tala við lækni svo hann geti þá útilokað alvarlegri undirliggjandi ástæður fyrir járnbragði í munni.

Hor og hóstakjöltur eru líka algeng útihlaupum en það stafar einfaldlega af því að öndunarfærin, sem eru að puða nóg við að halda þér á ferð, þurfa líka að takast á við alls konar áreiti eins og mengun, frjókorn og hitabreytingar. Þau verja sig með því að reyna að losna við áreitivaldinn með því að auka slímmyndun og fá þig svo annaðhvort til að hósta slíminu upp eða troða honum sjálf út um



Plástrar geta komið sér vel til að viðhalda brosinu á hlaupunum.

Málmbragð í munni er algengur fylgifyrkur hlaupa og jafnvel blóðbragð í koki.

nebbann. Góð sveitasnýta er besta ráðið við nefleka á hlaupum.

Þá er einnig alþekkt að þurfa á klósettíð í miðju hlaupi til að losa úrgang en líkaminn beitir öllum tiltækum ráðum til að létta sig undir álagi sem þessu. Við því er besta ráðið að borða hollan og

hreinsandi mat dagana fyrir hlaup og fara varlega í koffein og önnur losandi efni á sjálfan hlaupadaginn.

Þeir líkamshlutar sem koma mest við sögu í salernisferðum eiga líka undir nokkur högg að sækja á hlaupum og það í bókstaflegri merkingu.

Bæði karlar og konur geta upplifað þvagleka á meðan á hlaupi stendur og að auki geta bæði upplifað óþægindi vegna líkamshluta sem geta farið óþægilega út um allt á meðan á hlaupum stendur. Besta ráðið við óþægindum vegna dinglandi kynfæra og brjósta er sérhannaður aðhalds- og stuðningsbúnaður til að halda hreyfingu í lágmarki. Karlmenntur þurfa þó að gæta þess að vera ekki í of þröngum hlaupabuxum því of mikill þrýstingur á nára eða lærvöðva getur valdið sársaukafullri keðjuverkun upp í eistun. Þá getur núningur verið vandamál, bæði á brjóstum, geirvörtum og kynfærum en besta ráð við slíku er að vera í mjúkum efnum næst sér, sem þó loftar um, og sumir hafa gripið til þess ráðs að setja plástra á viðkvæmustu svæðin. Þessu til mótvægis má nefna að regluleg líkamsrækt, þar með talin hlaup, auka kynlífsánægju og fullnæggingargæði hjá bæði körlum og konum til lengri tíma svo það er full ástæða til að halda áfram að hlaupa.

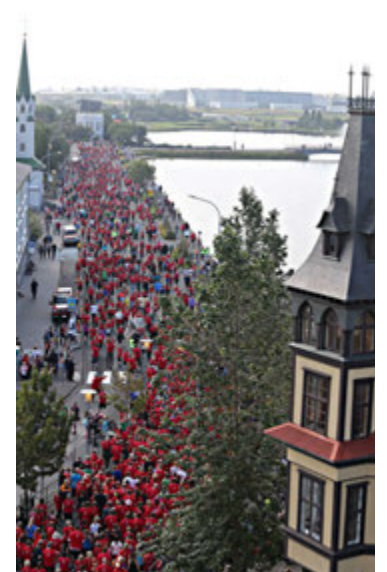
Bætir borgarbraginn

Reykjavíkumaraþon er nú haldið í 33. sinn en árið 1983 fengu tveir ungir menn í ferðabransanum þá hugmynd að halda maraþon í Reykjavík með það að markmiði að fá fleiri ferðamenn til Íslands. Hugmyndin varð til í Gautaborg þar sem annar þeirra varð vitni að því hvernig borgin var undirlögð af hálfmaraþonhlaupi og sá hvernig borgarbragurinn hýrnaði við. Fyrsta hlaupið var haldið árið 1984. Alls voru 214 skráðir til þátttöku fyrsta árið, 135 Íslendingar og 79 frá öðrum löndum. Síðan þá hefur þátttakendum fjölgað svo um munar en í hlaupinu í fyrra tóku rúmlega fimmtán þúsund hlauparar þátt. Hlaupið fer yfirleitt fram á laugardegi, kringum afmæli Reykjavíkur sem er 18. ágúst og sama dag er yfirleitt haldin Menningarnótt í borginni svo maraþonið slær yfirleitt skemmtilegan upptakt í þau hátíðarhöld.

Á tíu ára afmæli hlaupsins var ákveðið að bæta við tíu kílómetra hlaupi og þriggja kílómetra skemmtiskokki svo að fleiri en langhlauparar í fullkomnu formi gætu tekið þátt. Hvatningin „allir með“, „allir sigra“ og „hlaup fyrir alla“ hefur alltaf skipt miklu máli fyrir undirbúning hlaupsins og vonast er til að öll fjölskyldan finni sér einhverja vegalengd við hæfi til að hlaupa, skokka eða röltu.

Margir frægir hlauparar hafa tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu í gegnum árin. Má þar nefna Stefano Baldini, Frank Shorter, Hugh Jones, Grete Waitz, Waldemar Cierpinski og Fred Lebow.

Frá árinu 2006 hefur þátttakendum í Reykjavíkumaraþoni boðist að hlaupa til styrktar góðu málefni. Hægt er að velja góðgerðarfélag og fá síðan vini og vandamenn til að heita á að viðkomandi hlaupara takist að ná markmiði sínu í hlaupinu. Þann-



Hér má sjá upphaf Reykjavíkumaraþonsins 2012 frá skemmtilegu sjónarhorni. Vonandi leikur veðrið ekki síður við maraþonfólk 20. ágúst næstkomandi.

Tveir menn í ferðabransanum fengu þá hugmynd að halda maraþon í Reykjavík til að fá fleiri ferðamenn til landsins.

ig eru fleiri virkjaðir til áhuga en bara hlaupararnir sjálfir og þeir hafa ennþá ríkari hvata til að standa við markmiðið. Margir tugir góðgerðarféлага taka þátt í áheitasöfnuninni ár hvert og söfnunarféð hefur aukist ár frá ári. Í ár er reiknað með metþátttöku eins og undanfarið ár þar sem fjöldi hlaupara hefur alltaf farið vaxandi milli ára. **Byggj á maraþon.is**

Newton skórnir fara sigurför um heiminn. Byltingarkenndir hlaupaskór á frábæru verði.



Sérverslun hlauparans kynnrir

Newton hlaupaskórnir geta losað þig við beinhimnubólgu, kálfa-, hášina-, bak- og hnjáavandamál.

Newton skórnir fást aðeins í sérverslunum þar sem þú færð faglega ráðgjöf við val og mátun. Ath: Hlaupagreining er innifalin við kaup á öllum Newton skóm.

Panta þarf tíma í síma: 553-1020
Fást aðeins í Afreksvörum Glæsibæ, Afrek.is og CraftSport Ísafirði



Afreksvörur Glæsibæ – Sími: 553-1020 – Heimasíða: www.afrek.is

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



Kolvetnarík pastaskál sem er sérlöguð fyrir maraþonhlaupara. MYND/HANNA

Sérútbúið kolvetnapasta og rauðrófusafi fyrir hlaupara

Kokkarnir á Gló hafa útbúið sérstakar kolvetnaríkar pastaskálar sem ætlaðar eru maraþonhlaupurum. Boðið verður upp á þessar skálar daginn fyrir maraþon á öllum veitingastöðum Gló, bæði í Reykjavík og Kópavogi. Einnig er boðið upp á ofurdrykki sem auka kraft og úthald.

Bæði er hægt að velja um vegan pastaskál og kjúklingapastaskál. „Lögð er áhersla á að í skálinni sé blanda sem er sérstaklega hönnuð fyrir hlaupara,“ segir Kolbrún Yr Hjartadóttir, verslunar- og veitingastjóri í Gló í Fákafeni. „Við höfum boðið upp á svona kolvetnaskálar síðustu tvö ár og þær hafa notið mikilla vinsælda. Margir vilja notfæra sér þessa hollustu og skálin er ódýrari en hefðbundnar skálar hjá okkur eða á sérstöku hlauparatilboði. Þetta er mjög hentugur skammtur fyrir hlaupið og fer vel í maga,“ segir Kolbrún.

Þær innihalda mikið af járni, A-, B6-, C-vítamíni, magnesíum, kalíum og fólínsýru. Þeir sem þjást af háþrýstingi ættu til dæmis að fá sér rauðrófusafa daglega. Eftir hlaup er síðan frábært að fá grænan orkusafa sem sömuleiðis er stútfullur af vítamínunum.“

Til að fá rauðrófusafa og grænan safa á sérstöku hlauparatilboði þarf að panta drykkina á heimasíðunni glo.is og síðan er hægt að sækja þá á öllum veitingastöðum Gló. Þeir eru í Fákafeni 11, Engjateig 19, Laugavegi 20b og Hæðasmára 6 í Kópavogi.

Ofurdrykkir fyrir hlaupara

Þá verða einnig í boði hollir safar. „Við bjóðum upp á kaldpressaðan rauðrófusafa sem er sannkölluð ofurfæða og grænan djús. Við mælum með rauðrófusafanum fyrir hlaupið því hann styrkir blóðrásina, eykur blóðflæði og súrefnisupptöku, hefur góð áhrif á blóðþrýsting, hefur æðaslakandi áhrif og er mjög orkumikill. Rauðrófur eru ofurfæða.



Áhrifaríkt orkugel

Gló opnaði verslun, kaffihús og skyndibita- stað í Fákafeni í nóvember 2014. Þar er yfirnáttúrulegur heimur fyrir þá sem vilja bæta heilsuna. Í versluninni er boðið upp á mikið úrval af alls kyns heilsuvörum fyrir hlaupara og aðra



Kolbrún Yr Hjartadóttir, verslunar- og veitingastjóri á Gló, með pastaskál sem er sérlöguð fyrir hlaupara. MYND/HANNA

þá sem vilja hugsa vel um heilsuna. „Við seljum náttúrulegt orkugel sem fólk hefur nýtt sér mjög mikið fyrir langhlaup, þríþraut og aðrar íþróttagreinar. Ég hef heyrt margar ánægjuraddir með orkugelið og íþróttafólk segir að það skili mjög góðum árangri. Orkugelið er í handhægum skammtapokum en einnig erum við með steinefnablöndu í freyðitöflum sem stuðla að vökva- og steinefnajafnvægi við langvarandi áreynslu. Það er sett út í vatn og er einfalt



Áhrifaríkt orkugel og aðrar heilsuvörur sem fást í Gló í Fákafeni. MYND/HANNA

í notkun,“ segir Kolbrún og bætir við að mikið úrval sé fyrir íþróttafólk í versluninni og um að gera að koma og skoða. „Þetta eru lífrænar vörur, jafnt heilsuvörur, snyrtivörur, hreinsivörur og síðan erum við með frábæra grænmetisdeild,“ segir Kolbrún.

Fyrirfram greidd máltíðakort

„Það er mjög gott fyrir hlaupara sem ætla að byggja sig upp fyrir hlaupið með hollum og góðum mat að kaupa fyrirfram greidd kort sem gilda í tuttugu skipti og fá þannig magnafslátt. Þá er hægt

að borða þennan holla mat á frábæru verði. Svo mæli ég með að fólk sem er að þjálfa mikið drekki rauðrófusafa daglega. Hann eykur úthald og árangur umtalsvert. Einnig er í boði alls kyns prótín og orkustangir í versluninni í Fákafeni.“

Á matseðli Gló er meðal annars hráfæði, grænmetisréttir, léttir kjötréttir, súpa dagsins og úrval af ólíkum salattegundum. Á matseðlinum er einnig kaffi, kökur og hráfæðisdesertar.

Hægt er að sjá matseðil dagsins á glo.is.