

Kynningar: Blue Lagoon Challenge | Fjallakofinn | Nutcase

# Út að hjóla

11. MAÍ 2017



Ingvar á fullri ferð í keppni sem haldin var í Holte í Danmörku. MYND/JESPER HALVORSEN

## Nýtur lífsins á hjólinu

Fremsti hjólreiðamaður landsins leit aldrei á sig sem íþróttamann fyrr en hann fann sig í hjólreiðum. Undanfarin ár hafa verið viðburðarík og fram undan eru Smáþjóðaleikarnir. ➔2

EVERY ROUBAIX HAS A ROUBAIX



KRIA HJÓL GRANDAGARÐUR 7 101 REYKJAVÍK



## Framhald af forsiðu →

Starri Freyr  
Jónsson

starri@365.is



Fyrsti og eini atvinnumaður Íslendinga í hjólreiðum, Ingvar Ómarsson, hóf að stunda hjólreiðar frekar seint og leit raunar aldrei á sig sem íþróttamann þar til hann fann sig í hjólreiðum. „Ég var aldrei mikið fyrir íþróttir og að örstuttu stoppi í golfi undanskildu hafði ég aldrei æft neina íþrótt. Ég lít ennþá á hjólið sem leið til að skemmta mér, til að njóta lífsins, sem er sjónarhorn sem hefur gagnast mér mikið eftir að ég ákvað að gera áhugamálið mitt að atvinnu.“

Áhugi Ingvars á hjólreiðum hófst fyrir alvöru 2011, fyrst með hefðbundnum fjallahjólum og stuttu síðar götuhjólum. „Það var þá sem ég byrjaði að æfa af einhverju viti en fram að því hafði mér aldrei dottið í hug að fara út að hjóla í 2-3 tíma á föstudagskvöldi um hávetur.“ Með ómissandi stuðningi frá eigendum hjólabúðarinnar Kriu, David og Emil, segist Ingvar hafa fengið aðgang að frábærum hjólum og búnaði og fyrir vikið getað stundað þungar æfingar yfir veturinn. „Þessir drengir hafa veitt mér andlegan stuðning og verið mér mikilvægar fyrirmyndir frá því ég kynntist þeim.“

## Stóra tækifærið

Fyrsti sigurinn á stórmóti leit svo dagsins ljós í febrúar árið 2012 þegar Ingvar vann fyrsta Cyclocrossmót sitt og sama ár krækti hann sér í sinn fyrsta Íslandsmeistararitil í fjallahjólreiðum auk þess að vinna Heiðmerkuráskorunina. „Árin 2012-2014 þróaðist ég mikið sem keppnishjólari og fljótlega var ég farinn að ógna reyndari keppendum. Í lok árs 2014 hafði ég t.d. unnið 23 keppnir af þeim 36 sem ég tók þátt í á því keppnistímabili.“

Stóra tækifærið kom árið 2014 þegar Ingvari var boðið til Bandaríkjanna til að taka þátt í fjallahjólakeppni sem var hluti af einni af stærstu reiðhjólasyningum í heiminum, Sea Otter Classic. „Sú



Keppnin á heimsmeistaramóti í Cyclocross var hörð en hún fór fram í Lúxemborg. MYND/RÓBERT STRAUS

Hjólandi niður  
Öskjuhlíðina.

MYND/SNORRI ÞÓR  
TRYGGVASON



Ingvar er hér fyrir miðju á Andalucia Bike Race á Spáni. MYND/IDUNN ANNA BJÖRGVINSDÓTTIR

ferð var í boði Lauf Forks, sem er íslenskt fyrirtæki sem þróa reiðhjólagafla úr koltrefjum. Ég hef tekið þátt í fjölmörgum keppnum á hjóli sem er buið gafflinum þeirra og þeir ákváðu að bjóða mér með til að gera vöru sína sýnilegri í keppnum. Keppnin gekk mjög vel og ég sigraði mér til mikillar furðu en ég keppti í svokölluðum „cat.1“ flokki, sem er efsti flokkur áhugamanna í Bandaríkjunum. Hugmyndin um að ég gæti náð lengra í sportinu varð til þarna.“

## Skýrari markmið

Annað risastórt stökk á ferli Ingvars átti sér stað í upphafi árs 2015 þegar samstarf hans og Birgis Más Ragnarssonar hófst sem gerði honum kleift að stunda hjólreiðar sem atvinnumaður. „Stuðningur hans þróaðist þannig að ég gerði samning við fjárfestingarfyrirtækið Novator sem hefur verið minn stærsti styrktaraðili síðustu ár.“

Ingvar segist hafa átt ótrúlega mikið ólært á þessum tíma en það hafi verið stórt skref að byrja að skipuleggja keppnisferðir, setja töluvert meiri kraft og tíma í æfingar og breyta hugarfarinu yfir í að vera lítill fiskur í stóru vatni. „Það má segja að ég hafi þróað mest á síðustu tveimur árum sem íþróttamaður. Það tengist líka skipulagi, sjálfsga og að setja mér skýr og framkvæmanleg markmið.“

„Ég lít ennþá á hjólið sem leið til að skemmta mér, til að njóta lífsins, sem er sjónarhorn sem hefur gagnast mér mikið eftir að ég ákvað að gera áhugamálið mitt að atvinnu.“

Ingvar Ómarsson

Ég flutti til Hollands í ágúst 2015 með lúnni kærustunni minni, til að vera nær stóru keppnum og betra umhverfi til að stunda æfingar.“

Undanfarið eitt og hálf ár hefur heldur betur verið viðburðaríkt hjá Ingvari. Í lok árs 2015 lenti hann í árekstri við mótorhjól á æfingu, hlaut lífshættulega áverka á höfði og var nær dauða en lifði í nokkra sólarhringa. „Tveimur mánuðum síðar var ég kominn aftur á hjólið, akveðnari en nokkurn tímann fyrr að ná mínum markmiðum og verða betri en ég var fyrir slysið.“

## Stefnir á sigur

Það tókst hjá Ingvari og gott betur en það. Á síðasta ári tók hann þátt í heimsmeistaramótum, Evrópu-meistaramóti og heimsbikarmóti í fjallahjólreiðum en þetta eru stærstu mót heims í sportinu að Ólympíuleikunum frátöldum, segir hann. „Ég vann fjölmargar keppnir á Íslandi og í Hollandi, vann þrjá Íslandsmeistararitla og var valinn Hjólréiðamaður ársins þriðja árið í röð. Það sem mér finnst þó mikilvægast við síðasta ár var að ég sannaði fyrir sjálfum mér, og öðrum, að ég á heima á þessu stigi í sportinu.“

Smáþjódaleikarnir hefjast í lok maí í San Marínó og þar mun Ingvar keppa fyrir Íslands hönd. „Ég tók átt í fjallahjólakeppninni á Smáþjódaleikunum 2013 sem voru haldnir í Lúxemborg. Þar átti ég skelfilega keppni, klúðraði öllu sem klúðra mátti og endaði í öftustu sætunum.“

Fjórum árum síðar er hljóðið allt annað og nú segist hann keppa til sigurs. „Ég átti frábæran vetur með æðislegum æfingaförðum og fjölmörgum klukkutímum í frosti, snjó og rigningu. Á þessum tíma hugsaði ég oftar en ekki um þessa einu keppni, næstu Smáþjódaleika. Þegar ég ber mig saman við þá sem ég lít á sem erfiðustu keppinautana frá öðrum „smáþjóðum“, get ég sagt að ég sé jafningi þeirra að mörgu leyti. Því á ég, að minnsta kosti á blaði, raunhæfa möguleika á sigri.“

## Sólumenn:

Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457  
Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439  
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429  
Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

# RAFMAGNS REIÐHJÓL

**Alvöru rafmagnshjól frá Apollo og Fujiang á frábæru verði.**

APOLLO PASSION 16  
Verð: 199.000

APOLLO BIG BOY  
Verð: 249.000

APOLLO MARS M2  
Verð: 339.000

FUJIANG FJ-TDE15  
Verð: 299.000

FUJIANG FJ-TDE18  
Verð: 339.000

FUJIANG FJ-TDE07  
Verð: 359.000

Urðarharvari 4 / 203 Kópavogi / Sími 557 4848 / www.nitro.is



# GÆÐAHJÓL Á GÓÐU VERÐI

JAMIS ER ÞRAUTREYNT BANDARÍSKT VÖRUMERKI MEÐ  
TÆPLEGA 40 ÁRA REYNSLU Í FRAMLEIÐSLU GÆÐAHJÓLA

## Jamis Citizen 2

Einstaklega þægilegt 28" borgarhjól  
21 gíra, 60MM framdempari,  
dempari í sæti, stillanlegt stýri.  
Bæði til herra og dómu.

75.990 kr.



## Jamis barnafjallahjól

20" og 24" barnafjallahjól  
Vel útbúið og sterkt barnafjallahjól  
tilbúið í hasar. 20" hvítt og svart,  
24" svart og fjólublátt.

20" 44.990 kr.

24" 54.990 kr.



## Jamis DTX Sport

28" dual sport hjól  
Frábært hjól fyrir þann sem  
vill komast hratt og örugglega  
yfir mól og malbik.

95.990 kr.



## Jamis Durango Sport

29" fjallahjól  
Hjólauðu hvar og hvert sem er á vel  
útbúnu 27 gíra fjallahjól.  
Til lime grænt og svart.

94.990 kr.



## Jamis X26

26" fjallahjól  
Sterkt fjallahjól í unglingsstærðum.  
21 gíra og með 100MM  
framdempara.  
Til rautt og fjólublátt.

64.990 kr.



## Jamis Miss Daisy

16" barnahjól  
Sterkt og gott barnahjól með  
fótbremsu og hjálpardekkjum.

35.990 kr.



HJÓLADEILDIN ER Í SMÁRALIND

# ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI / SMÁRALIND

utilif.is



# Heimurinn endalaust fagur

Sesselja Traustadóttir er hugsjónakona af lífi og sál þegar kemur að hjólamenningu Íslendinga. Hún hefur líka lagt veigamikil og þung lóð á vogarskálar hjólreiðafólks og er hvergi hætt.

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@365.is



Hjól geta komið inn á svo ótrúlega marga og skemmtilega vinkla og þau tengja fólk svo fallega saman," segir Sesselja Traustadóttir, framkvæmdastýra Hjólafærni sem er fræðasetur um samgönguhjólreiðar.

Sesselja hefur brennandi áhuga á hjólamenningu og hafa hugsjónir hennar valdið straumhvörfum í hjólamennsku landsmanna. Nýlegt dæmi er samstarf Hjólafærni, Rauða krossins og Barnaheilla um hjól fyrir hælisleitendur, en því lauk nú í vikunni.

„Þar gerðu hælisleitendur upp gömul hjól fyrir sjálfa sig og þegar kunnátta og verklag var fengið gerðu þeir upp notuð hjól fyrir börn sem fá úthlutuð hjól frá Barnaheillum. Þetta var stórsnjallt og uppbyggjandi verkefni fyrir hælisleitendur sem þrá að hafa eitthvað fyrir stafni á meðan þeir biða svars frá stjórnvöldum," segir Sesselja sem leitar nú leiða til að láta verkefnið lifa áfram enda snertir það og gleður alla sem að því koma.

Annað dásamlegt verkefni sem

Hjólafærni kom á fót er Hjólað óháð aldri og hefur að markmiði að gefa öldruðum tækifæri á að koma út í samfélagið og fá vind í vangann.

„Hjólin eru léttivagnar (e. rickshaw) og með sæti fyrir farþega framan á hjólinu. Þau eru rafknúin þannig að allir geta hjólað á þeim og gamla fólkið elskar að komast út undir bert loft og fara á svolitíð flakk á hjólunum. Það er líka yndislegt að heyra sögurnar, eins og af blindum sem njóta þess að fá vind í vangann og finna angan af sumri og sól," segir Sesselja en hjól af þessu tagi eru nú í eigu margra hjúkrunar- og öldrunarheimila víða um land. „Allt er það tilkomið vegna safnana, eins og á Ísafirði þar sem unglingar í 10. bekk stóðu fyrir söfnun fyrir veikan kennara sinn en þegar hann féll frá ánófnuðu þau féð til kaupa á léttivagni fyrir gamla fólkið. Heimurinn er endalaust fagur og sjálfa dreymir mig um að fá menntaskólakrakka sem finna til vanliðunar til að fara út að hjóla með gamla fólkinu, því ég veit að sums staðar vantar mannskap og drifkraft til að nota hjólin. Mér finnst svo heilbriggt að tengja saman kynslóðir og bæta líðan allra í leiðinni," segir Sesselja. Þess má geta að Bakaramestaráttirinn



Hjólafærni hefur um árabíl unnið með alls konar hjól; tandem, rickshaw og cargo bike. Valið hefur verið að kalla þau einu nafni nytjahjól á íslensku. Snata hennar Sesselju finnst best að vera í kassanum á svarta hjólinu. MYND/GVA

**ORTLIEB** WATERPROOF

**ORTLIEB HJÓLATÖSKUR**

**100% VATNSÞÉTTAR**

**5 ÁRA ÁBYRGÐ**

Back Roller City

Verð kr. 17.900-



Verð kr. 4.900-

Micro Saddle bag



Verð kr. 23.900-

Back Roller Classic



Verð kr. 6.900-

Saddle bag



Verð kr. 22.900-

DownTown QL2



Verð kr. 15.900-

Ultimate6 Classic

stýður verkefnið Hjólað óháð aldri og býður upp á kaffi og með því þegar komið er við í bakariinu í hjólatúrum aldraðra.

## Guð og hjólamenningin

Straumhvörf urðu í hjólreiðamenningu Íslendinga eftir bankahrunið 2008 en þá segir Sesselja að markviss umræða og vinna með hjólafærni hafi farið af stað.

„Þegar Guð blessaði Ísland opnuðust gáttir, hlutirnir fóru að rúlla og Ísland hjólavæddist. Við lögðum mikla áherslu á þá hugsun að það sé gott að hjóla og með því að þetta byggð getum við ferðast öruggar um svæði borgarinnar, án þess að vera á bíl. Um leið leggjum við annað verðmat á landrymi en að gera það að bílastæði.“

Margt hefur áunnist sem Sesselja gleðst yfir þegar litið er yfir farinn veg.

„Það er skemmtilegt í dag að sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu tala betur saman og eru að setja á laggirnar merktar lykilleiðir á höfuðborgarsvæðinu. Það er líka ánægjulegt að farandráðstefna sem við fórum af stað með 2011, Hjólum til framtíðar, fer enn á milli sveitarfélaganna. Mér finnst líka mjög gott að það er rætt um hjólreiðar í dag út frá fleiru en því hvort fólk noti hjálm eður ei. Svo er dásamlegt að kominn sé lykilstigur á Suðurlandsbraut sem tengir saman hverfin 101, 105 og 108. Það hefur sýnt hvernig einn hjólastigur getur þétt byggð og auðveldað samgöngur um borgina. Þá eru ótalin lykilmannvirki sem breytt hafa miklu, eins og brýr yfir Elliðaánnar, sem eru ekki færar öðrum en gangandi og hjólandi vegfarendum um fegursta staði borgarinnar.“

**En í hverju felst hjólafærni hins hjólandi manns?** „Hjólafærni er alls ekki flókin. Það þarf bara að minna á hana. Hún snýst um að gera sig sýnilegan og taka öryggisrymi í umferðinni. Hún gerir ráð fyrir því að taka tillit til aðstæðna, hjóla í samræmi við aðstæður og að vera í samstarfi við aðra vegfarendur, bæði gangandi og akandi. Við hjólreiðamenn notum augn-

„Mig dreymir um að fá menntaskólakrakka sem finna til vanliðunar til að hjóla með gamla fólkinu því ég veit að sums staðar vantar mannskap og drifkraft til að nota hjólin. Mér finnst svo heilbriggt að tengja saman kynslóðir og bæta líðan allra í leiðinni.“

Sesselja Traustadóttir

samband og höfuðið svo að öku-menn viti hvað við erum að hugsa og gömlu, góðu merkin að rétta hendur út eða upp ef við ætlum að beygja eða bremsa.“

Meðal annarra verkefna Hjólafærni er hjólaferðamennska, umhverfismál og almennings-samgöngur í landinu, ásamt vinnustaðavottun og Dr. Bæk sem stendur fyrir fræðslu og ástands-skodun hjóla.

„Dr. Bæk er útvörður Hjólafærni og sívinsæll hjá starfsmanna- og foreldrafélögum og í vor hefur hann líka verið á bókasöfnum og sundstöðum. Þá kemur fólk með hjól sín og fær leiðsögn um hvað þarf að vera í lagi til að hjólinu liði vel, eins og réttur loftþrýstingur, smurning og bremsur.“

Sesselja bendir á vefinn bike-maps.is þar sem hjólandi vegfarendur eru beðnir um að skrá niður staði í borginni þar sem hlutir eru í ólagi. Frá því að vefurinn var settur á laggirnar hafa borist yfir 200 ábendingar á höfuðborgarsvæðinu sem verða sendar til úrvinnslu til sveitarfélaganna.

Allt um starf Hjólafærni á hjóla-færni.is



**FRÍ  
HEIMSENDING\***

# CROSS

## GÆÐAHJÓL

**FRÍ  
YFIRFERÐ &  
ÁSTANDSSKOÐUN\*\*  
ÞJÓNUSTA  
& GÆÐI**

Cross gæða hjól hafa verið framleidd í Búlgaríu síðan 1995. Cross framleiðir 280 þúsund hjól á ári. Stærstu viðskiptavinir Cross eru í Þýskalandi, Hollandi, Austuríki og að sjálfsögðu Íslandi ásamt öðrum löndum. Cross er með mjög háar kröfur í smíði á sínum hjólum og notar aðeins íhluti frá vel þekktum merkjum t.d. SHIMANO, SRAM, SCHWALBE, KENDA, SELLE ITALIA og fleiri. Öll Cross hjól eru með innbrendum lit, hand límdum hágæða skreytingum og glæru yfir. Cross starfar eftir ISO 9001 stöðlum.

**CROSS**

### 20" Speedster

- Stéll: Stálstéll
- Gírbúnaður: Shimano 6 gíra
- Bremsur: Promax V-bremsur – TX115C
- Dekk: Kenda Sidewall 2.00
- Annað: Innbrenndur litur, glítaugu að framan og aftan, standari

**34.999**



**CROSS**

### 20" Alissa

- Stéll: Stálstéll – Steel Hardtail
- Gírbúnaður: Shimano 6 gíra
- Bremsur: Promax V-bremsur – TX115C
- Dekk/gjarðir: Kenda Sidewall 2.00
- Annað: Innbrenndur litur, glítaugu að framan og aftan, standari

**34.999**



**CROSS**

### 24" Alissa

- Stéll: Stálstéll – Steel Hardtail
- Gírbúnaður: Shimano 18 gíra
- Bremsur: Promax V-bremsur – TX115C
- Dekk/gjarðir: Kenda Sidewall 2.10
- Annað: Innbrenndur litur, glítaugu að framan og aftan, standari

**37.999**



**CROSS**

### 24" Speedster

- Stéll: Stálstéll
- Gírbúnaður: Shimano 18 gíra
- Bremsur: Promax V-bremsur – TX115C
- Dekk: Kenda Sidewall 2.10
- Annað: Innbrenndur litur, glítaugu að framan og aftan, standari.

**37.999**



**CROSS**

### 26" Speedster

- Stéll: Stálstéll
- Gírbúnaður: Shimano 18 gíra
- Bremsur: Promax V-bremsur – TX115C
- Dekk: Kenda Desert 26x195
- Annað: Innbrenndur litur, glítaugu að framan og aftan, standari, double wall gjarðir.

**39.999**



### 28" Creon Devon

- Stéll: 520mm 700C Alloy 6061 Super Light
- Gaffall: Suntour M3010
- Gírar: 21 gíra Shimano Bremsur: Shimano Promax
- Dekk: Kenda Glacier 700C x 40
- Aukahlutir: Innbrenndur litur, lugt að framan og aftan, standari, bögglaberi, bjalla, double wall gjarðir.

**49.999**



### 28" Creon Tampa

- Stéll: 440mm 700C Alloy 6061 Super Light
- Gaffall: Suntour M3010
- Gírar: 21 gíra Shimano
- Bremsur: Shimano Promax
- Dekk: Kenda Glacier 700C x 40
- Aukahlutir: Innbrenndur litur, lugt að framan og aftan, standari, bögglaberi, bjalla, double wall gjarðir.

**49.999**



Allt vöruvæðið er fáanlegt í Smáralind, Skeifú og Garðabæ. Minna úrval í öðrum verslunum. \*Frí heimsending gildir á höfuðborgarsvæðinu. \*\*Frí yfirferð og ástandsskoðun á reiðhjólum einu sinni innan árs frá kaupum hjá vörumerkjum fagaðila.

 **Netgíró**

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla





Fjallakofinn er með mikið úrval af hjólum frá BH.



BH leggur mikinn metnað í að nota eingöngu góða íhluti sem endast í hjólin sín.



Sandra Birna, deildarstjóri hjóladeildar Fjallakofans, ásamt einu af rafhjólunum. MYNDIR/EYÞÓR

# Hjólað inn í framtíðina

Fjallakofinn hefur aukið vöruúrval sitt með því að opna glæsilega hjóla-deild með hjólum frá spænska fyrirtækinu BH Bikes. Úrvalið er mikið af götu- og keppnishjólum auk rafhjóla sem eru farartæki framtíðarinnar.

Það hefur ekki farið fram hjá neinum hversu gríðarlega mikil aukning er í notkun reiðhjóla hér á landi, hvort sem um er að ræða til almennrar notkunar eða til keppni. Reiðhjólnotkun í Evrópu er mjög mikil og nú er svo komið að mesti vöxtur í almenningsþróttum þar er í hjólreiðum, segir Sandra Birna Ragnarsdóttir, deildarstjóri hjá Fjallakofanum. „Við hjá Fjallakofanum höfum lengi ætlað okkur inn á reiðhjólmarkaðinn. Þegar við sáum að BH, eitt elsta og virtasta reiðhjólafyrirtæki Evrópu, var ekki með neinn umbjóðanda á Íslandi ákváðum við að kyla á þetta fyrir en áætlanir stóðu til. Það sem gerði líka útslagið var að báðir aðilar áttuðu sig á því að það var nægt olnboga-rými á þessum ört stækkandi markaði hér á landi. Áherslan verður jafnt á almenningshjólin, rafhjólin og ekki síður á keppnishjólin. Verðin á hjólunum, sem sjá má bæði í verslun Fjallakofans í Kringlunni 7 og á [www.bike.is](http://www.bike.is),

koma verulega á óvart.“

BH er spænskt fyrirtæki og eitt það elsta og virtasta í Evrópu en það var stofnað árið 1909. „Fyrirtækið er einn af tíu stærstu hjólaframleiðendum í heiminum í dag auk þess að vera annað stærsta í Evrópu á rafhjólmarkaðinum sem stækkar ansi ört.“

Sem dæmi um hversu virtur framleiðandi BH er nefnir Sandra Birna að fyrirtækið sé með lið í Tour de France hjólakeppninni. Það eru ekki allir hjólaframleiðendur komnir svo langt, segir hún, en það er mjög mikil viðurkenning að vera með lið í þeirri keppni. „Auk þess er fyrirtækið með samninga við marga fræga hjólreiðamenn hvort sem það er í þríþraut, fjallahjólreiðum eða götuhjólreiðum.“

**Rafhjólin koma á óvart**

Söndru Birnu list vel á fyrsta ár Fjallakofans á reiðhjólmarkaðinum. Fjallakofinn er sérverslun með mjög hátt þjónustustig að hennar

„Við ætlum að leggja mikla áherslu á rafhjól fyrir fullorðna vegna þess að þar er mesti vöxturinn.“

Sandra Birna Ragnarsdóttir

sögn og það verður ekkert öðruvísi í reiðhjóladeildinni, en í skíða- eða skódeildinni. „Við ætlum að leggja mikla áherslu á rafhjól fyrir fullorðna vegna þess að þar er mesti vöxturinn. Margir veigra sér við að koma sér af stað vegna veðurs, hæðotts landslags og láta jafnvel verðið halda aftur af sér. En þegar viðskiptavinir okkar hafa prófað að hjóla á rafdrifnu reiðhjóli verða flestir alveg gapandi hissa á þægindunum, útlitinu og hversu hagstætt verðið er. Það sem skiptir

líka miklu máli er að þeir fá heilmikla hreyfingu og útiveru sem gerir þeim gott.“

Að mörgu þarf að huga þegar hjól er keypt, segir Sandra Birna. „Fyrst og fremst þarf kaupandinn að vera meðvitaður um hvernig hjól hann vill, með tilliti til þess hvernig hjólið verður notað. Ef óöryggi er til staðar með kaupin er upplagt að kíkja til okkar í verslunina í Kringlunni 7 og prófa viðkomandi hjól. Það er hægt að prófa rafhjólin utandyra í nágrenni Kringlunnar sem og önnur hjól.“

**Ferð lengra betur búinn**

Auk úrvals reiðhjóla hefur Fjallakofinn selt Löffler-hjólaframtíðarinnar. „Hann hefur reynst afar vel við þau veðurskilyrði sem við búum við hér á landi. Hér áður fyrir seldi Skátabúðin þennan hjólaframtíðarinnar og nú sjáum við fram á að ná til enn fleira hjólreiðafólks. Ef þú hefur einu sinni prófað Löffler þá ferðu ekki í neitt annað. Þúða-

buxurnar þeirra þykja skara fram úr og þeir sem hafa notað þær í WOW Cyclothon eða öðrum keppnum eru bestu sölumenn okkar.“

Á sama tíma og Fjallakofinn er að stórauka úrvalið í hjólaframtíðarinnar er verslunin einnig að reyna að byggja upp og bæta þjónustu sína við lið og hópa sem þurfa að finna heilsteyp-tan liðsfatnað sem er vel sýnilegur og ekki síður vandaður, hvort sem það er fyrir hjólaði eða önnur lið eins og skíðafélög.

Nú er átakið Hjólað í vinnuna í fullum gangi og Fjallakofinn tekur þátt með því að bjóða upp á sérstaka Hjóladaða Fjallakofans sem verða frá 11. maí til 21. maí næstkumandi. „Þar verðum við með spennandi tilboð á hjólum, hjólaframtíðarinnar og ýmiss konar aukabúnaði.“

Nánari upplýsingar um hjól, hjólaframtíðarinnar og annan hjólabúnað má finna á [www.fjallakofinn.is](http://www.fjallakofinn.is) og á [www.bike.is](http://www.bike.is).





**MERIDA MATTS 10**  
**VERÐ 69.990.-**



**MERIDA MATTS 15**  
**VERÐ 79.990.-**



**MERIDA MATTS J24**  
**VERÐ 64.990.-**

**FRJÁLS EINS FUGLINN Á**  
**MERIDA HJÓLI**  
**FRÁ ELLINGSEN**



**MERIDA MATTS J24**  
**VERÐ 64.990.-**



**MERIDA CROSSWAY 100**  
**VERÐ 119.990.-**



**MERIDA CROSSWAY 100**  
**VERÐ 119.990.-**



**MERIDA CYCLOCROSS 500**  
**VERÐ 219.990.-**



**MERIDA JULIET 10**  
**VERÐ 69.990.-**



**MERIDA JULIET 15**  
**VERÐ 79.990.-**



**MERIDA DINO 12**  
**VERÐ 24.990.-**



**MERIDA DINO 16**  
**VERÐ 27.990.-**



**MERIDA BELLA 12**  
**VERÐ 24.990.-**



**MERIDA BELLA 16**  
**VERÐ 27.990.-**

**ELLINGSEN**

TRYGGVABRAUT 1-3  
**AKUREYRI**  
580-8550

**SÍÐAN 1916**  
**ELLINGSEN.IS**

FISKIÐLÓÐ 1  
**REYKJAVÍK**  
580-8500





Þórdís segir að keppnisskapið fari stundum alveg með hana en hún hefur skráð sig til leiks á tveimur hjólreiðamótum í sumar. MYND/ANTON BRINK

# Samgöngutæki og líkamsrækt

Þórdís Einarsdóttir fór að hjóla reglulega eftir að hún greindist með vefjagigt og tekur reglulega þátt í hjólreiðakeppni. Hún segir hjólreiðar góðar fyrir líkama og sál.

Sigríður Inga Sigurðardóttir  
sigridinga@365.is



Þegar Þórdís greindist með vefjagigt fyrir nokkrum árum ákvað hún að dusta rykið af hjólinu sínu og byrja að hjóla til að halda sér í góðu formi. „Mér finnst

ég ná að halda mér þökklega góðri af vefjagigtinni með því að vera dugleg að hjóla. Auðvitað á ég bæði góða og slæma daga en ég er betri ef ég hjóla, svo lengi sem ég passa að ofgera mér ekki og hvíli mig vel á milli. En það er erfitt að finna þessi mörk. Stundum fer keppnisskapið með mig og þá sprengi ég mig alveg og er lengur að jafna mig.“

segir Þórdís en hún fer reglulega í hjólreiðatúra, auk þess að taka þátt í hjólreiðakeppnum á sumrin. Hún hefur þegar skráð sig til leiks á tveimur mótum í sumar, fjallahjólamóti og götuhjólamóti, og reiknar fastlega með að taka þátt í fleiri mótum.

„Ég hjólaði líka mikið á árum áður. Ég er frá Ísafirði þar sem nær allt er í göngufæri en þegar ég flutti til Reykjavíkur árið 1997 fór ég allra minna ferða á hjóli því það var fljótlegra en að taka stræto. Í þá daga þótti fólk ég dálitið skritin að hjóla í öllum veðrum, um hávetur í snjó og slabbi. Núna fást nagladekk á flest hjól og það þykir ekkert tiltökumál að hjóla allan ársins hring. Eftir að ég keypti mér bíl hætti ég svo að hjóla. Ég byrjaði aftur eftir að frænka mín plataði mig með sér á hjólaæfingu hjá Víkingi. Mér finnst rosalega gaman að hjóla, því fylgir skemmtilegur félagsskapur, góð hreyfing og mikil útivist og það er gott fyrir geðið og skrokkinn.“

## Hjólur oft í viku

Þórdís er í hópi kvenna sem kallast Órólega deildin en þær hjóla saman í hverri viku. „Ég hjóla stundum í vinnuna og svo hjóla ég með stelpunum. Fyrir mér er hjólið bæði samgöngutæki og líkamsrækt. Við í Órólegu deildinni erum fjórar vinkonur sem kynntumst í Víkingi og náðum strax vel saman. Við erum allt venjulegar konur sem voru plataðar á æfingu og finnst gaman að hittast og hjóla saman. Við fengum þetta nafn því við vorum „óþekkar“ í jóгатíma hjá Víkingi, þ.e. ein okkar sagði brandara og við hlógum svo mikið að við gátum ekki gert æfingarnar,“ rifjar Þórdís brosandí upp.

Þær vinkonurnar hittast eins oft og þær geta til að hjóla saman. „Í vetur ákváðum við að demba okkur í hjólabjálfun sem var innandyrá þrisvar til fjórum sinnum í viku. Við



Órólega deildin: Þórdís, Hjördís Sigrún Jónsdóttir, Anna Kristín Pétursdóttir og Halldóra Kristinsdóttir.

„Mér finnst rosalega gaman að hjóla, því fylgir skemmtilegur félagsskapur, góð hreyfing og mikil útivist og það er gott fyrir geðið og skrokkinn.“

hjólum mest innanbæjar því það er þægilegt og hægt að fara heim með stuttum fyrirvara. Eins og stendur erum við að skipuleggja hjólaferðir í sumar. Ætlunin er að fara í dagsferðir í kringum Flúðir, hjóla upp Þjórsárdalinn og um Reykjanesið.“

## Lengst hjólað 130 km í einu

Lengsta hjólreiðaferð sem Þórdís hefur farið í var um 130 kílómetrar. „Við hjóluðum upp að Litlu kaffistofunni, fórum Þrengslin og þaðan til Þorlákshafnar og síðan Krýsuvíkurléidina með viðkomu í Hafnarfirði. Við Litlu kaffistofuna var rok og rigning og svo mikill

hliðarvindur að við fukum næstum út af. En það er líka mjög skemmtilegt. Ég lét veðrið ekki stoppa mig frá því að hjóla heldur lét bara vaða sama hvernig veðrið er. Ég á góðan skjólfatnað, vetrargalla og regnföt og svo er hjólið á nagladekkjum á veturna.“

Þórdís hefur gaman af því að fylgjast með hversu mikið hún hjólar og notar til þess forrit sem heitir Strava. „Það heldur utan um allar hjólaferðir og fjölda kílómetra sem maður hjólar. Frá því að ég skráði mig þar inn hef ég hjólað 12.750 kílómetra.“

Þegar Þórdís er spurð hvað hún ráðleggi fólk sem langar til að hjóla reglulega að gera til að koma sér af stað segir hún að í raun þurfi bara hjól og viljann til að hjóla. „En ég mæli líka með því að mæta á æfingu hjá Víkingi. Það er tekið vel á móti byrjendum og þar er hægt að hitta fólk sem er gaman að hjóla með. Þar eru margir sem eru bara að hjóla til að hjóla og njóta útiveru og hreyfingar. Svo eru önnur félög sem eru aðallega stíluð inn á keppnisfólk og gera það mjög vel. Víkingur er með hópa bæði fyrir byrjendum og þá sem vilja keppa í hjólreiðum.“



Sumarið kemur á reiðhjólum frá Reiðhjólaverzlunni Berlin, Geirsgata 5a, 101 Rvk • www.reidhjolaverzlunin.is



20 - 23 JÚNÍ 2017

# ER HJÓLIÐ KLÁRT

fyrir stærsta hjóltreifiþburð Íslands?



FRÁBÆR FÉLAGSSKAPUR, MIÐNÆTURSÓLIN,  
NÁTTÚRA ÍSLANDS OG 1.358 KM FRAM UNÐAN!

**SKRÁÐU ÞITT LIÐ Á [WOWCYCLOTHON.IS](http://WOWCYCLOTHON.IS)**

**WOW** CYCLOTHON  
AROUND ICELAND



wowcyclothon



#wowcyclothon





60% leiðarinnar eru á mól og er hún að hluta afar krefjandi.



# Blue Lagoon Challenge – Ein vinsælasta fjallahjólakeppnin

Bláalónsprautin, Blue Lagoon Challenge, er afar vinsæl fjallahjólakeppni en um þúsund hjólreiðamenn tóku þátt í henni í fyrra.

Bláalónsprautin á sér langa sögu en hún var haldin í fyrsta sinn í samstarfi við Bláa lónið árið 1996. Albert Jakobsson er mótstjóri og hefur komið að skipulagningu þrautarinnar frá upphafi. „Fyrsta árið mættu tólf og fyrstu fimm til sjö árin voru keppendur á bilinu tíu til tuttugu. Okkur gekk ekki nógu vel að kynna keppnina í fyrstu en fengum síðan þá hugmynd að búa til liðakeppni. Þannig var hver og einn einstaklingur innan hjólaheimsins beðinn um að draga með sér nokkra vini, kunningja eða vinnufélaga. Við það tók keppnin nokkurn kipp. Síðan kom upp sú snjalla hugmynd að vera með firmakeppni þar sem lið innan fyrirtækja tækju þátt. Við það óx keppnin hratt og hefur fjölgunin verið stöðug síðustu ár,“ segir Albert en á síðasta ári voru þátttakendur um þúsund talsins.

Albert telur líka að átakið Hjólað í vinnuna hafi hjálpað mikið til. „Margir nota Blue Lagoon Challenge sem nokkurs konar loka-punkt í áttakinu enda gott að hafa eitthvað að stefna að.“

## 57 km leið

Hópurinn hittist við Ásvallalaug í Hafnarfirði en lagt er í hann klukkan 19.40. „Hjólað er í lögreglufylgd upp að hesthúsum í Hafnarfirði. Þar safnast allir saman og tímatakan hefst. Hjólað er fram hjá Hvaleyrarvatni á malarvegi, komið út á gamla Krisuvíkurveginum sem er malbikaður og því mikill hraði á hjólreiðamönnum. Þegar komið er inn á Djúpavatsleiðina byrjar hin raunverulega áskorun. Þar hefst erfiðasti kaflinn á malarvegi með hækkun upp á 180 metra,“ lýsir Albert en hækkunin á leiðinni allri er um 260 metrar.

Hjólað er eftir malarvegi fram hjá Djúpavatni, Vigdísarvöllum og niður á gamla Suðurstrandarveginum og inn að Grindavík. „Þetta er gríðarlega fallegt svæði og mikil upplifun fyrir alla að hjóla þar.“

Hjólað er eftir skemmtilegum malarvegi fyrir fjallið Þorbjörn og sem leið liggur að Bláa lóninu. Ísólfskálabrekkan er síðasta raunin áður en komið er inn að lóninu en þá hafa keppendur lokið 57 km langri leiðinni sem er um 60% á mól og 40% á malbiki.



Leiðin sem þátttakendur hjóla frá Hafnarfirði og í Bláa lónið.



Albert Jakobsson hefur komið að skipulagningu Bláalónsprautarinnar frá upphafi árið 1996.

## Hugað að hressingu og öryggi

Á miðri leið er drykkjarstöð þar sem hressir björgunarsveitarmenn bjóða upp á mat og áfyllingu á brúsa. Þegar komið er í mark býður þar heit súpa, brauð og drykkir. Að lokum er öllum sem vilja boðið í Bláa lónið.

Björgunarsveit Kópavogs og Björgunarsveit Grindavíkur sjá um öryggi þátttakenda meðan á keppninni stendur. „Slysavarsla verður á þremur stöðum á leiðinni og aftast ekur skúffubíll á 12 km hraða og pikkar upp þá sem lenda í vanda,“ útskýrir Albert.

## Fjöldi erlendra keppenda

Síðustu fimm ár hafa afar öflugir erlendir hjólreiðamenn tekið þátt í keppninni. „Í kringum 50 til 70 erlendir keppendur hafa verið

## Tossalisti fyrir keppendur

### Munið eftir:

- Mótsgögnum – númeri og tímatökuflögu.
- Hjálmi, enda er hjálmaskylda í keppninni.
- Sundfötum og handklæði ef ætlunin er að fara í Bláa lónið eftir keppni.
- Hjólaskóm.
- Peningum eða korti, til dæmis fyrir rútunni heim eða öðru tilfallandi.
- Farsíma til öryggis.
- Orkudrykk, orkugeli eða öðru sem er góð viðbót við það sem er boðið upp á á leiðinni.
- Slöngu, pumpu og fjölnotaverkfæri. Viðgerðarbíll verður þó einnig á ferðinni.

að taka þátt síðustu ár og það eru bæði afreksmenn og áhuga-hjólarar,“ segir Albert og bendir á að hjóláturismi fari ört vaxandi í heiminum. Fjöldi fólks stundi að ferðast á milli landa til að taka þátt í þrautum og keppnum.

Fjöldi verðlauna er veittur í þrautinni. Verðlaun eru veitt fyrir 1.-3. sæti í opnum flokki karla og kvenna. Einnig eru veitt verðlaun í liðakeppni og firmakeppni og síðan fyrir hvern aldursflokk kvenna og karla.

Nánari upplýsingar má nálgast á [www.bluelagoonchallenge.is](http://www.bluelagoonchallenge.is).



**SKOÐAÐU  
ALLT ÚRVALIÐ  
HUSA.IS**

**Gerðu  
verð og  
gæða-  
samanburð**



**AUTHOR®**



**44.900 kr**

**AUTHOR COMPACT 700c**  
STELL: 18", 20" og 22"  
Stell úr álblöndu 6061 700c, Shimano afturskiptir TY500, Shimano (21) Tektro bremsur 855. Dekk 700x 2mm. 13,8 kg 20". 3901430-1



**43.900 kr**

**AUTHOR A-MATRIX ASL 26"**  
Author A-Matrix grænt og blátt. 13,5" stell úr álblöndu 6061. Shimano afturskiptir TY21 18 gíra, Revoshift Tektro bremsur 855AL, dempari RST Capa T 26 (80 mm), 26"x1,95 dekk, 13,4 kg 3901376

**EVROPSKT GÆÐA-MERKI Á ÓTRÚLEGA GÓÐU VERÐI!**

**Aðeins í Húsasmiðjunni**

Framleiðslulína Author spannar allar gerðir af hjólum, allt frá barnahjólum upp í fislétt keppnishjól.

Author hefur verið framarlega í framleiðslu á keppnishjólum síðastliðin 20 ár.

**BARNAHJÓL Í ÚRVALI**



**26.900 kr**

**AUTHOR ORBIT 16", ORBIT 9" STELL**  
Grátt og blátt 9" stell úr álblöndu 6061. Tektro bremsur Coasterhub, 16"x1,75 dekk. 3901369



**32.900 kr**

**REIÐHJÓL 20" ENERGY 10" STELL**  
Author Energy, 10" stell úr álblöndu 6061. Shimano 6 gíra Revoshift. Tektro bremsur 855AL. 20"x1,75 dekk. 10,6 kg. 3899968-9



**38.900 kr**

**AUTHOR MATRIX 24"**  
Author Matrix rautt og svart, 12,5" stell úr álblöndu 6061. Shimano 18 gíra, Revoshift Tektro bremsur 855AL, dempari ZOOM (40 mm), 24"x1,95 dekk, 12,5 kg. 3901313

**RACERAR AÐEINS FÁANLEGIR Í SKÚTUVOGI**

8,2 kg/58 cm



**247.000 kr**

**AUTHOR RACER CHARISMA 55, CARBON STELL**  
Author Charisma 55, stærðir: frá 54, 56 og 58 cm, stell og gaffall úr Carbon Monocoque 1,5 tapered. Shimano girar 105 2x11. Sætispostur: Ritchey Comp carbon hnakkur Prologo Scratch. Stýri Ritchey Stream II Comp Road 420/440 mm. Bremsur Shimano 105. Gjærðasett: MAVIC Ksyrium 20/20 holes. Dekk: 700x25 mm Vittoria Zaffiro Pro kevlar. 3901342



**147.900 kr**

**AUTHOR AURA XR 44**  
Author Aura XR 44 stærðir: 52, 54, 56 og 58 cm, stell úr álblöndu. Framgaffall Carbon Shimano 2x10 Tiagra Grúppa. Bremsur Tektro TRP Spyre Diska 160 mm. Dekk 700x31mm. 3901537



**139.800 kr**

**AUTHOR 700C RONIN**  
Author Ronin stærðir 52, 54, 56 og 58 cm, stell úr Triple Butted Cromoly, gaffall Cromoly. Shimano 2x10 gíra, Tiagra Sveifar Tiagra TRP Spyre Diska-bremsur 160 mm. Dekk: 700x42 mm. 3901533



# Fimm þúsund hjóla í vinnuna

Átakið Hjólað í vinnuna fer nú fram í fimmtánda skiptið. Verkefnið fór af stað í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum í Laugardal 3. maí. Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra fór þar fyrir fríðum hópi.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@365.is



**H**rönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri hjá ÍSÍ, segir að átakið hafi fengið frábærar viðtökur allt frá byrjun. „Fyrsta árið tóku 530 manns þátt í Hjólað í vinnuna en þegar mest var árið 2011 og 2012 voru yfir tólf þúsund þátttakendur,“ segir hún. „Á heimasíðunni [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is) er hægt að skoða margvisleg úrslit og skemmtilegar upplýsingar um átakið hvert ár en það var upphaflega sett af stað að erlendra fyrirmynd. Við slógum met árið 2012. Við teljum að markmiðum verkefnisins sé náð þar sem hjólamenning hefur gjörbreytt á landsvísi frá því það byrjaði. Það eru betri og fleiri hjólaeðastígar í boði, viðhald er betra og margar hjólaeðir eru utan borgarinnar. Þannig mætti reyndar lengi telja um betri hjólamenningu Íslendinga,“ segir Hrönn og bendir á að enn megi skrá sig til leiks. Átakinu lýkur 23. maí. Vegleg verðlaun eru í boði.

Að þessu sinni eru 310 fyrirtæki í Reykjavík sem taka þátt í átakinu, 78 á Akureyri, 50 í Kópavogi, 43 í Hafnarfirði og 21 í Árborg. Það

» Það er ekki of seint að skrá sig með í verkefnið Hjólað í vinnuna. Átakið stendur yfir til 23. maí. Flott verðlaun eru í boði.

eru ekki einungis heilu fyrirtækin sem taka þátt því einstaklingar geta líka tekið þátt á eigin vegum. Stakir keppendur skrá sig þá undir „vinnustaðinn“ Einstakir hjólaeðastígar. Þess má geta að fólk getur líka skráð sig í hlaup, göngu, línuskauta, hjólabretti eða strætó.

Þeir sem taka myndir og setja inn á Instagram frá átakinu eiga möguleika á að vinna reiðhjólshjál. Það felast því margir möguleikar í því að vera með.

Á heimasíðunni í gær var búið að skrá 137.269 km sem verður að teljast góður árangur. Á Facebook-síðu Hjólað í vinnuna má fylgjast með keppendum og skoða myndir af því sem er að gerast. Almenningsíþróttasvið ÍSÍ stendur fyrir Hjólað í vinnuna en átakið er fyrst og fremst heilsu- og hvatningarverkefni.



Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra setti verkefnið í gang en því er ætlað að vera heilsuhvatning til landsmanna.

SCOTT

ibis

SCOTT

ibis

SCOTT

ibis

SCOTT

ibis

SCOTT

ibis

SCOTT

Topp þjónusta í meira en 35 ár!

ALLT FYRIR HJÓLREIÐAR

[WWW.MARKID.IS](http://WWW.MARKID.IS)

ALLIR ÚT AÐ  
LEIKA!

35  
ára reynsla

TOPP  
VERKSTÆÐISÞJÓNUSTA

Ekki gleyma að...  
...leika þér

MARKIÐ  
ÁRMÚLI 40 - S: 517 4600



# HJÓLUM SAMAN Í SUMMAR!

## 16" REIÐHJÓL 3 - 6 ÁRA



KROSS LEO 16"



KROSS LEO 16"



KROSS LILLY 16"



KROSS LYLLY 12"

## 20" REIÐHJÓL 5 - 8 ÁRA



KROSS ELI 20"



KROSS HEXAGON 20"



KROSS ELLA 20"



KROSS HEXAGON 20"

## 24" REIÐHJÓL 8 - 12 ÁRA



KROSS JULIE 24"



KROSS JULIE 24"



KROSS LEA REPILICA 24"



KROSS DUST REPILICA 24"

## BMX HJÓL 4 - 16 ÁRA



• 39.990,-



• 49.990,-



• 59.990,-



• 69.990,-



ALVÖRU HJÓL!



GÁP · HJÓLA- OG SPORTVÖRUVERSLUNIN · FAXAFENI 7 · REYKJAVÍK · SÍMI 5 200 200



# Seldi Opelinn og keypti hjól

Sigursteinn Ingvarsson er forfallinn hjólreiðagarpur og formaður Hjólreiðafélags Akureyrar. Hann segir Eyjafjörð gósenland hjólreiðafólks.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@365.is



Sjúkraþjálfari sagði mér, eftir að ég hafði slitið allt í ökklanum á mér í fótbolta, að ef ég ætlaði að geta gengið fertugur skyldi ég hætta í boltanum og fara að hjóla eða á gönguskíði. Ég seldi gamlan Opel sem ég átti og keypti mér hjól. Fékk þar með delluna. Í dag á ég fjögur hjól af öllum tegundum og gerðum. Hjólreiðar eru græjusport,“ segir Sigursteinn Ingvarsson, forfallinn hjólreiðagarpur og formaður Hjólreiðafélags Akureyrar.

Hann segir sprengju hafa orðið síðustu ár í hjólreiðasportinu fyrir norðan eins og víðar. Starfsemi hjólreiðafélagsins hafi vaxið hratt og Akureyri og Eyjafjörður sé orðið að gósenlandi fyrir hjólreiðafólk.

„Félagsmenn Hjólreiðafélags Akureyrar hafa í samvinnu við Akureyrarbæ byggt upp fleiri kílómetra af brautum í Hlíðarfalli hjá skíðasvæðinu og einnig inn á Glerárdal. Um Kjarnaskóg og Hvammsskóg liggja einnig brautir, pallar og brýr sem búið er að leggja í sjálfböðavinnu. Fólk ferðast til Akureyrar gagnert til þess að hjóla,“ segir Sigursteinn.

„Þeir sem selja reiðhjól hér í bæ segja mér að margir séu farnir að kaupa hjól með dempurum bæði að framan og aftan, einmitt af því



Lifleg hjólreiðamening er á Akureyri. MYND/ÁRMANN HINRIK

að hér eru svo flottar brautir til að leika sér í. Götuhjólara öfunda okkur líka því með því að stíga upp á hjólið fyrir utan dyrnar heima getum við hjólað upp í Hlíðarfjall, 500 m hækkun á fimm kílómetrum, allt á malbiki. Við hlökkum líka mikið til þess að Vaðlaheiðargöng verði opnuð en við reiknum með að geta þá hjólað Víkurskarðið í friði fyrir umferð. Akureyrarbær og Eyjafjarðarsveit hafa einnig unnið sameiginlega að því að leggja hjólreiða- og göngustíg frá Akureyri og inn að Hrafnagili, um tíu kílómetra leið. Þá leið verður frábært að hjóla með krakka,“ segir Sigursteinn. Eitt af hlutverkum hjólreiðafélagsins sé einmitt að að fá almenning út að

hjóla og innan félagsins eru fjórar deildir og fjöldi hjólahópa sem hittast í hverri viku.

„Við erum með níu ólíka hjólahópa sem hittast og hjóla saman. Almennu hjólreiðarnar eru til dæmis ferðir sem allir geta tekið þátt í, Götuhjólreiðarnar fyrir þá sem eru aðeins lengra komnir og eiga reiser og svo eru Endurohópar sem hittast í Kjarnaskógi til að stökkva af pöllum. Þar er skemmtilegt að nefna að stelpurnar í félaginu tóku sig saman og stofnuðu KvEnduro hóp. Þá stendur félagið fyrir Hjólreiðahelginni, síðustu helgina fyrir verslunarmannahelgi, þar sem allir hjólara landsins mæta.“



Sigursteinn Ingvarsson, formaður Hjólreiðafélags Akureyrar, hjólar úti í öllum veðrum. MYND/SIGURSTEINN INGVARSSON



Hjólreiðafélag Akureyrar stendur fyrir Hjólreiðahelginni, helgina fyrir verslunarmannahelgi. MYND/ÁRMANN HINRIK

## Ekki vera eins og allir hinir – notaðu hjálm frá Nutcase

Nutcase hjálmarnir eru með þeim flottustu á markaðnum í dag. Þeir eru fallega hannaðir, uppfylla alla öryggisstaðla og rúmlega það.

Nutcase hjálmarnir hafa vakið mikla athygli fyrir flott útlit, enda einstök hönnun á bak við hvern og einn. „Við höfum fengið fánlega góðar viðtökur á Nutcase hjálmunum frá því að við byrjuðum að selja þá hér á landi fyrir tveimur árum. Einn helsti kosturinn er að þeir höfðu vel til ungu kynslóðarinnar sem hefur tekið þeim opnum örmum. Krakkarnir vilja nota þessa flottu hjálma þegar þeir fara út að hjóla. Yfirskrifin frá Nutcase er líka „The most fun a helmet has ever had“,“ segir Guðmundur Már Ketils-son, einn af eigendum Nutcase á Íslandi.

Nokkrir leikskólar hafa keypt

Nutcase hjálma og þar eru þeir í stanslausri notkun. „Okkur fannst þetta ákveðin prófaun en við höfum ekki fengið einn einasta hjálm til baka, sem sýnir hversu góðir þeir eru,“ segir Guðmundur og nefndir að hægt sé að fá aukahluti í stíl við hjálmana, eins og hjólabjöllur og aukaskyggni.

### Mynstur og myndir

Nutcase hjálmarnir fást í mörgum litum og með margs konar mynstri og myndum. Hjálmarnir eru léttari en aðrir hjálmar, þeir koma allir með skyggni sem taka má af og setja á aftur með auðveldum hætti og þeir fást í mismunandi stærðum fyrir allan aldur. „Allir hjálmarnir eru með sérstakri segulsmellu svo engin hættu er á að klemma sig þegar þeim er smeltt á höfuðið. Þegar foreldrar koma að kaupa hjálma á börnin sín og skoða úrvalið endar oft með því að þeir kaupa sér líka hjálma,“ upplýsir Guðmundur og bætir við að gaman sé að sjá hversu ófemeið fólk er að skarta skrautlegum og áberandi Nutcase hjálmum.

Nutcase skiptir hjálmunum í nokkrar línur. Baby Nutty er klárlega sú krúttlegasta en hún er hugsuð fyrir 2-23 mánaða börn. Allir krakkar frá 3-10 ára ættu að finna sinn uppáhaldshjálm í Little Nutty línunni en svo er Street línan flott fyrir stálpaða krakka, unglina



„Nutcase hjálmarnir eru með aukaöryggisvottun sem þýðir að margar týpur henta ekki aðeins fyrir hjólreiðar heldur líka hjólabretti og línuskauta,“ segir Guðmundur. MYND/GVA

og fullorðna. „Við mælum þó alltaf með því að höfuðið sé mælt áður en gengið er frá kaupum á netinu,“ segir Guðmundur.

Metróríde línan er fyrir fullorðna en nýjasta línan heitir The Zone og er hugsuð fyrir jadaþrótt. „Nutcase hjálmarnir eru með

aukaöryggisvottun sem þýðir að margar týpur henta ekki aðeins fyrir hjólreiðar heldur líka hjólabretti og línuskauta,“ segir Guðmundur.

Nutcase er í samstarfi við átakið Hjólað í vinnuna. Þeir sem merkja myndir af sér með #nutcaseiceland

geta unnið til verðlauna. Nutcase hjálmarnir fást í vefversluninni [www.nutcase.is](http://www.nutcase.is) og þar má jafnframt fá nánari upplýsingar um hjálmana og hvar endursóluaðila er að finna. Einnig má skoða myndir af þeim á Facebook og Instagram undir [nutcaseiceland](http://nutcaseiceland).




# 100% ÁSTRÍÐA

**VERTU KLÁR 10. JÚNÍ 2017**

Eitt flottasta götuhjólámót landsins, RB CLASSIC,  
þar sem hjólað er umhverfis Þingvallavatn í frábæru umhverfi

**VEGLEG PENINGAVERÐLAUN FYRIR FYRSTU ÞRjú SÆTIN Í A FLOKKI KARLA OG KVENNA**

- A flokkur – 2 hringir: 127 km
- B flokkur – 1 hringur: 65 km
- Vegleg útdráttarverðlaun - m.a. keppnishjól frá 

**INSTAGRAM LEIKUR - #RBCLASSIC2017**

- Glæsileg verðlaun fyrir flottustu myndina

Fyrstu 100 sem skrá sig í RB CLASSIC 2017 detta í lukkupott og eiga möguleika á að vinna 15.000 gjafabréf á Grillmarkaðinn

**NÁNARI UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING [WWW.RBCLASSIC.IS](http://WWW.RBCLASSIC.IS)**







## Gott að hjóla í skólann

Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Noregi um hjólreiðar barna eru um tvö af hverjum þremur sem hjóla í skólann. Sögu-sagnir um að börn og unglingar séu keyrð í skólann virðist því ekki eiga við rök að styðjast, að minnsta kosti ekki í barnaskólum í Noregi, að því er greint er frá á vefnum forskning.no.

Þetta eru ánægjulegar tölur fyrir heilsu barnanna því hjólreiðar eru góð hreyfing. Rannsókn sýnir að börn eru oftast keyrð í tómsundur eftir skólatíma. Um 80% barna sem stunda íþróttir er ekið á æfingar. Það voru 1.463 foreldrar sem voru spurðir í rannsókninni um ferðavenjur barna þeirra. Aldur barnanna var 6-12 ára.

Ástæður þess að börnin eru frekar keyrð í íþróttir sýna að íþróttasalir eru venjulega lengra frá heimilum en skólar. Auk þess eru æfingar yfirleitt seint á daginn þegar umferð er mikil. Sérfræðingar hvetja foreldra til að láta börnin ganga eða hjóla eins mikið og mögulegt er. Það bætir heilsu þeirra, bæði líkamlega og andlega.

Ef tvö eða fleiri börn ganga saman í skólann skapast auk þess vinátta. Það kom á óvart í rannsókninni að börn sem búa í minni bæjum úti á landi fara sjaldnar ein í skólann en jafnaldrar þeirra í borgum.



## Lengdu lífið með hjólreiðum

Hjólreiðar eru ekki aðeins skemmtilegar heldur eru þær líka góðar fyrir heilsuna og geta lengt lífið. Þetta kemur fram í danskri rannsókn þar sem fylgst var með 30 þúsund manns í 14 ár. Niðurstöður sýndu að dánartíðni þeirra sem hjóluðu á milli staða í að minnsta kosti hálf tíma á dag var 28% lægri en hjá samamburðarhópi. Þeir lifðu sem sagt lengur og voru einnig við betri heilsu. Auðvelt er að koma hjólreiðum inn í daglega lífið, t.d. með því að hjóla í vinnuna eða skólann, hjóla styttri vegalengdir eða einfaldlega fara reglulega í skipulagða hjólreiðatúra, t.d. á vegum íþróttafélaga. Hjólreiðar eru þannig að hver og einn hjólar á sínum hraða og auðvelt er að hafa stjórn á því hversu mikið hver og einn leggur á sig. Þær geta verið góðar í baráttunni við aukakilóin, jafnvel þótt hjólað sé hægt og rólega. Hjólreiðar hafa líka reynst vel gegn þunglyndi og geta hjálpað til við að komast yfir þunglyndi. Að auki draga þær úr hættu á hjartasjúkdómum, öndunarfærasjúkdómum og sykursýki, eins og fram kemur á vefsíðunni [www.hjolreidar.is](http://www.hjolreidar.is).

## Hjólað á stígum og gangstéttum

Landssamtök hjólreiðamanna gefa út leiðbeiningar um umferð hjólandi fólks. Hér eru leiðbeiningar fyrir hjólandi á stígum og gangstéttum með blandaðri umferð:

- Gangandi vegfarendur hafa forgang.
- Stillum hraðanum í hóp á stígum því þeir eru oftast hannaðir fyrir hæga gangandi umferð með blindhornum og kröppum beygjum.

- Höfum almennt í huga reglu um hægri umferð – höldum okkur til hægri og förum fram úr vinstra megin.
- Förum varlega fram úr öðrum og gefum tímanlega kurteislegt hljóðmerki með bjöllu.
- Vikjum til hægri fyrir þeim sem vilja komast fram úr þegar það er öruggt.
- Veitum ökutækjum sérstaka aðgát þegar stígur liggur yfir götu.



ÞÚ ERT  
EKKI  
ÞÚ ÞEGAR  
ÞÚ ERT  
SVANGUR



ER MÁLIÐ!