

Vetrarsport & ferðir

FIMMTUDAGUR 18. JANÚAR 2018

Kynningar: Fjallakofinn, Austurríki, Valló



Hjá Fjallakofanum fæst allt sem þarf fyrir skíðaíþróttina

Helmut Meier er mörgum að góðu kunnur fyrir mikla leikni á skíðum. Hann kom fyrst til Íslands 1974 og hefur þjálfað margar kynslóðir íslenskra skíðamanna síðan þá. Um tíma þjálfaði hann íslenska skíðalandsliðið og einnig skíðalandslið Hollendinga en hann starfar nú hjá Fjallakofanum. ➔2

Framhald af forsiðu →

Helmut Meier er hafsjór af fróðleik um skíði og allt sem þarf til að njóta útiverunnar í brekkunum. Hann segir helstu nýjungar varðandi skíðabúnað felast í þægilegri skíðaskóm en áður hafa þekkt. „Skíðaskórnir verða sifell betri og þægilegri en halda um leið rétta stífleikanum. Núna fást skíðaskór sem laga sig alveg að fætinum og því geta allir fengið skó við sitt hæfi. Skíðaskórnir eiga ekki að meiða fólk,“ segir Helmut sem hefur í nógu að snúast hjá Fjallakofanum.

Skíðin styttri og bindingar léttari

„Ég á ekki von á miklum breytingum á hefðbundnum skíðum en skíðabindingar verða æ léttari. Bindingar eru stilltar eftir þyngd, hæð, getu og aldri. Til er sérstakur staðall sem farið er eftir og hefur reynst ágætlega. Mikilvægt er að halda bindingunum við og skrúfa þær niður eftir skíðatímabilið svo gormurinn sé ekki strekktur í langan tíma á meðan skíðin eru í geymslu,“ upplýsir Helmut og bætir við að í raun séu fáir sem slaki á bindingunum. „Þegar skíðatímabilið byrjar er gott að láta fagfólk fara yfir bindingarnar og stilla þær rétt. Við í Fjallakofanum tökum það að okkur,“ segir hann.

En hvað er gott að hafa í huga þegar keypt eru skíði fyrir börn? „Mikilvægt er að skíðin séu styttri en börnin á hæðina og skórnir verða að vera þægilegir og ekki of stífir. Börn eiga erfitt með að vera í of stífum skóm,“ svarar Helmut.

Almennt eiga skíði að vera styttri en eigandinn en þannig er hægt að hafa betri stjórn á þeim. Sum skíði eru þó þannig gerð að þau eiga að vera í hærri kantinum en þá er hægt að ná meiri hraða á þeim. Vanalega eru skíðin fyrir karlmenn um 170 cm að lengd og fyrir konur á milli 150-160 cm, að sögn Helmut.

Fjallaskíði njóta meiri vinsælda

Fjallaskíði hafa sótt í sig veðrið og njóta sifell meiri vinsælda. Helmut segir að töluvert sé spurt um fjallaskíði hjá Fjallakofanum og ljóst að margir hafi áhuga á slíkum skíðum. „Já, fjallaskíði hafa sótt í sig veðrið. Framtíðin í fjallaskíðum er að hafa þau sem léttust, sem og annan búnað. Létt skíði, léttar bindingar og sémilega léttir skór. Fjallaskíði eru lík hefðbundnum skíðum en þau eru heldur breiðari, enda gerð fyrir alls konar færi. Fólk fer upp á hæstu tindar á fjallaskíðum og rennir sér niður. Það er þó alls ekki hægt að renna sér alls staðar um á fjallaskíðum. Mikilvægt er að fara varlega, gæta fyllsta öryggis og hafa í huga að snjóflóð geta farið hratt af stað. Ég mæli með að fólk sæki námskeið í fjallaskíðamennsku og afli sér góðrar kunnáttu áður en það hellir sér af fullum krafti út í þetta sport,“ segir Helmut og bætir við að fjöldi námskeiða sé í boði. „Fjallaskíði henta þeim sem hafa mikla reynslu af skíðamennsku. Það er ekki skíðað á troðnum brautum og fólk þarf því að vera vel skíðandi. Snjórin getur verið léttur jafnt sem þungur og blautur sem er ekki gott fyrir óvana skíðamenn,“ minnir hann á.

Góður skíðavetur fram undan

Skíðaveturinn í ár lítur mjög vel út, að mati Helmut. „Ég hef fundið fyrir miklum skíðaáhuga meðal fólks undanfarið og bæði spenningsi og tilhlökkun. Það hefur líka verið snjór í bænum og það munar öllu. Þegar það er hvít snjóslæða yfir bænum fær fólk meiri áhuga á að fara á skíði. Í fyrra var lítill snjór í bænum og þá var áhuginn greinilega minni. Eg er mjög bjartsýnn á að skíðaveturinn verði með besta móti í ár.“



Í Fjallakofanum fást skíði fyrir alla fjölskylduna.



Almennt eiga skíði að vera styttri en eigandinn en þannig er hægt að hafa betri stjórn á þeim.



Meiri hraði fæst með lengri skíðum.



Fjallaskíðamennska nýtur sifell meiri vinsælda en Helmut segir hana vera fyrir vant skíðafólk.

Spurður hvað sé mest heillandi við skíðaiþróttina segir Helmut það tvímælalaust vera útiveruna. „Jú, ferska loftið og útiveran stendur upp úr. Svo er kostur að hægt er að fara einn á skíði en ekki í sérhóp. Skíðaiþróttin er frábært fjölskyldusport. Ég fer oft heilu fjölskyldurnar í Fjallakofann að

kaupa skíði fyrir foreldrana jafnt sem börnin.“

Helmut hvetur vana sem óvana til að njóta þess að fara á skíði á meðan veður og færð er gott. „Ef fólk er óvant er mjög gott að fara í kennslu. Í Bláfjöllum og á skíðasvæðum um land allt eru vanir skíðakennarar. Það marg-

borgar sig að fá kennslu og læra réttu grunnatriðin og eftir það er þetta leikur einn,“ segir hann brosandir en sjálfur kom hann til Íslands á sínum tíma til að kenna á skíði í Kerlingarfjöllum. „Það var sumarstarfið mitt á meðan ég var í námi,“ greinir hann frá. Auk landsliðanna þjálfaði hann skíðakappa

hjá Ármanni og um tíma þjálfaði hann í Kanada. Sjálfur fer Helmut á skíði þegar tími gefst til og þá helst í Bláfjöll og Skálafell. „Ég hef farið á skíði á öllum skíðasvæðum á landinu og haft ánægju af því,“ segir Helmut og heldur áfram að afgreiða viðskiptavinum Fjallakofans.

Ég fer á fjöll



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
www.fi.is

Hlakkar til að keppa á Ólympíuleikunum

Freydís Halla Einarsdóttir, landsliðskona í alpagreinum, heldur til Suður-Kóreu í næsta mánuði þar sem hún tekur þátt í Vetrarólympíuleikunum fyrir Íslands hönd. Hún æfir þessa dagana af miklum krafti í Bandaríkjunum.



Freydís Halla hefur stundað æfingar af miklu kappi undanfarna mánuði.

Elin
Albertsdóttir
elin@365.is



Þetta er í fyrsta skipti sem Freydís Halla keppir á Ólympíuleikunum. Hún segir mikla tilhlökkun vera í loftinu enda hefur hún aldrei áður komið til Asíu. „Ég er spennt fyrir mótinu sjálfu og öllu í kringum það, líka því að fara til Suður-Kóreu. Mér finnst spennandi að sjá nýja staði og kynnast öðruvísi menningu. Ég hlakka mikið til að sjá þetta flotta Ólympíusvæði og keppa þar. Fyrir utan keppnina sjálfa hlakka ég til að vera á opunarhátíðinni og ganga þar inn með íslenska liðinu,“ segir Freydís Halla en hún var mjög nálægt því fyrir fjórum árum að komast á leikana og var næsta stelpa inn. Nú fær gamall draumur að rætast. „Það hefur alltaf verið draumur hjá mér að keppa á Ólympíuleikum. Það er einhvern veginn öðruvísi stemning í kringum Ólympíuleikana heldur en til dæmis á heimsmeistaramótum,“ segir hún.

Freydís Halla fór í nokkrar æfingafærðir síðasta haust, meðal annars til Austurríkis, Sviss og Kaliforníu. Undanfarið hefur hún verið við æfingar í Bandaríkjunum en hún er í BSc-námi í íþróttalífisfræði eða Exercise and Sport Physiology í Plymouth í New Hampshire þar sem hún segist hafa mjög flottar aðstæður til æfinga en þær hafa verið á fullu núna í janúar. „Skólinn byrjar ekki fyrr en í lok mánaðar svo ég get einbeitt mér 100% að því að æfa og keppa,“ segir hún. „Hér eru topp aðstæður flesta daga, en það

“Fyrir utan keppnina sjálfa hlakka ég til að vera á opunarhátíðinni og ganga þar inn með íslenska liðinu.

Freydís Halla Einarsdóttir

fer auðvitað eftir veðri eins og alls staðar annars staðar. Við erum með þrjú skíðasvæði hér sem eru í innan við hálf tíma akstursfjarlægð, svo ef heimasvæðið okkar, Waterville Valley, er lokað þá förum við bara eitthvert annað.“

Foreldrar Freydísar Höllu, Einar Þór Bjarnason og Iðunn Lára Ólafsdóttir, ætla til Suður-Kóreu og fylgjast með sinni konu. „Það er frábær stuðningur fyrir mig að hafa foreldra mína á staðnum. Þau hafa komið með mér og fylgst með mér keppa á nokkrum heimsmeistaramótum en þetta verður klárlega allt öðruvísi og stærra,“ segir hún og viðurkennir að foreldrar síu séu bæði stoltir af henni og spenntir fyrir hennar hönd.

Þegar Freydís Halla er spurð hvort hún stefni á verðlaunapall, svarar hún. „Ég myndi nú ekki segja að verðlaunapallur sé raunhæft markmið fyrir mig en auðvitað stefni ég á að gera mitt besta og við sjáum til hversu langt það fleytir mér.“

Vetrarólympíuleikarnir fara fram í PyeongChang í Suður-Kóreu frá 9.-25. febrúar.



Freydís Halla er landsliðskona í alpagreinum en í næsta mánuði reynir á hana á Vetrarólympíuleikunum í S-Kóreu.

Skíðað frá fjallstoppi niður í fjöru

Góð ástæða er til að skella sér á skíði í Oddsskarði sem er eitt besta skíðasvæði landsins. Hægt er að skíða frá hæstu fjallstoppum alla leið niður í fjöru og fá sér einn kaldan á leiðinni, að sögn Marvins Ómarssonar, framkvæmdastjóra Skíðamiðstöðvar Austurlands.

Skíðasvæðið í Oddsskarði kemur fólki skemmtilega á óvart. Hér er allt til alls, frábærar brekkur, ægífastur umhverfi, skíðakennsla fyrir byrjendur og skíðaleiga. Svæðið er oft nefnt Austfirsku Alparnir og er sérlega vinsælt á meðal íbúa Fjarðabyggðar en 10% íbúa eiga árskort,“ segir Marvin Ómarsson hjá Skíðamiðstöð Austurlands sem er rekin af Austurríki ehf.

Á skíðasvæðinu er barnalyfta og tvær toglyftur en önnur þeirra nær upp í 840 m hæð. „Topplyftan hefur heillað fjallaskíðafólk sem getur rennt sér frá fjallstoppi og niður í fjöru, en það eru um 4,5 km. Slíkt er nær einsdæmi hér á landi. Við bjóðum upp á skíðakennslu fyrir fullorðna, bæði einkatíma og hoptíma, og kennslu á snjóbretti. Öll aðstaða fyrir brettafólk er eins og best verður á kosíð. Við erum með skíðaleigu með meira en 100 pör af skíðum og einnig bretti. Við getum

því auðveldlega tekið á móti stórum hópum sem ekki eru með skíði með sér,“ segir Marvin og leggur áherslu á að svæðið henti byrjendum á skíðum, jafnt sem lengra komnum. Aðstaða til skíðagöngu er mjög góð og brautir ruddar eftir því sem þörf er á.

Bjorsala í brekkunum

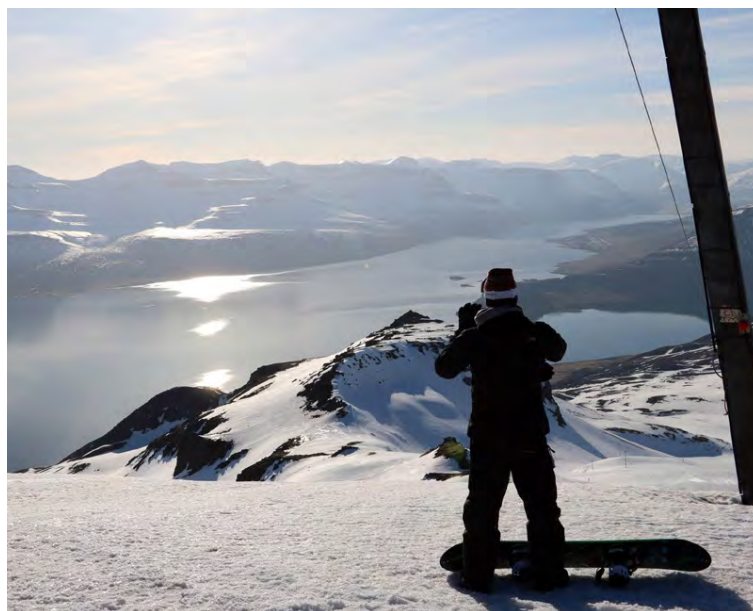
Oddsskarð hefur þá sérstöðu að þar er skíðaskálinn með vinveitingaleyfi og því hægt að fá sér bjór eða heitt kakó með Stroh. Auk þess eru í boði aðrar veitingar á borð við hamburgara, samlokur og heita súpu. „Við erum líka með sveigjanlegan opnunartíma og opnum sérstaklega fyrir hópa utan venjulegs opnartíma, sé þess óskað,“ nefnir Marvin og bætir við að stundum megi sjá óvænta gesti í skíðabrekkunum. „Sennilega er þetta eina skíðasvæðið á landinu þar sem skíða má innan um hreindýr,“ segir hann brosandi.

Sérkjör á skíðapössum

Skíðamiðstöð Austurlands er í samstarfi við Ferðaþjónustuna Mjóeyri sem er í nágrenni við Oddsskarð. Gestir Mjóeyrar fá sérkjör á skíðapössum og því tilvalið fyrir borgarbúa að hafa það í huga ef þeir hyggja á skíðaferð austur.

„Við erum líka í samstarfi við Olís og verðum með sérstakan Olísdag í byrjun febrúar. Þá verður frítt í brekkurnar og boðið upp á sérstaka skemmtidagskrá. Um páskana verður mikið líf og fjör en þá er hátíðin Páskafjör í fullum gangi en þá er mikið um að vera í Oddsskarði,“ upplýsir Marvin sem sér fram á skemmtilegan skíðavetur.

Nánari upplýsingar má fá á www.oddsskard.is og <https://www.facebook.com/Oddsskard/>



Topplyftan nær upp í 840 metra hæð og útsýnið er stórbrotið.

Fyrir líkama og sál

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds



Nauðsynlegt að hafa varann á

Að læra að þekkja hættuna á snjóflóði skiptir miklu máli fyrir þá sem ganga og skíða á fjöllum yfir veturinn. Góður undirbúningur og réttur búnaður skiptir þar miklu máli.

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Eitt það mikilvægasta sem fjallgöngu- og skíðafólk þarf að kunna á fjöllum og jöklum að vetri til er að þekkja hættuna á snjóflóði. Í gær, miðvikudag, stóð Ferðafélag Íslands fyrir snjóflóðanámskeiði þar sem Auður Kjartansdóttir fór yfir öll lykilatriði varðandi vetrarfjallamennsku í brattlendi. „Svona námskeið er fyrst og fremst hugsað fyrir byrjendur í sjálfstæðri fjallamennsku og til upprifjunar fyrir aðra. Það er ætlað þeim sem eru á leið á fjöll, hvort sem er á skíðum, í klifur eða göngu. Markmið námskeiðsins er að þátttakendur séu öruggir til fjalla yfir vetrarmánuðina.“ Utan starfa sinna hjá Ferðafélagi Íslands er Auður menntaður landfræðingur og starfar sem sérfræðingur á snjóflóðasviði Veðurstofunnar utan þess að hafa öll próf sem hægt er að taka sem fararstjóri og leiðsögumaður hér á landi.

Ýmis hættumerki

Aðspurð hvernig hinn almenni göngu- og skíðamaður geti þekkt hættuna á snjóflóði segir hún skýrasta dæmið um yfirvofandi hættu vera fallið flóð. „Ef þú sérð nýfallið snjóflóð þá er mjög líklegt að þú komir öðru af stað. Einnig er mikið nýsnævi, skafrenningur og „vúmp“ hljóð í snjónum allt dæmi um yfirvofandi hættu. Áður en farið er til fjalla er gott að skoða hvernig veðrið hefur verið og veðurspá á vefsíðu Veðurstofunnar. Einnig er gott að kíkja á snjóflóðaspá Veðurstofunnar en þar er að finna upplýsingar um snjóalög.“

Það er góð regla að hafa allan varann á þegar gengið er eða skíðað á fjöllum yfir vetrartímann að sögn Auðar og þá getur skipt miklu máli að vera með réttan búnað. Rétt ferðahegðun getur því



„Áður en farið er til fjalla er gott að skoða hvernig veðrið hefur verið og veðurspá á vefsíðu Veðurstofunnar. Einnig að kíkja á snjóflóðaspá Veðurstofunnar en þar er að finna upplýsingar um snjóalög,“ segir Auður Kjartansdóttir, sérfræðingur á snjóflóðasviði Veðurstofunnar og fararstjóri hjá Ferðafélagi Íslands. MYND/ERNIR

skipt sköpum. „Einfaldasta leiðin til að forðast snjóflóð er auðvitað að ferðast ekki í fjallendi að vetri til en auðvitað langar marga að fara til fjalla á þessum tíma.“

Nauðsynlegur búnaður

Því ættu allir sem ferðast til fjalla að vetri til að vera með ýlu, skóflu og snjóflóðastöng og kunna að fara með þessa þrennu. Snjóflóðayla er lítið tæki sem maður ber innanklæða og gefur frá sér merki sem aðrar snjóflóðaylur nema. Ef viðkomandi lendir í snjóflóði geta

önnur sams konar tæki numið merki frá öðrum ýlum. Snjóflóðastöngin auðveldar staðsetningu á manneskjunni sem grefst í flóðinu en til að ná viðkomandi upp verður að hafa skóflu. Það verður að æfa notkun á þessum búnaði til að hann geti komið að gagni þegar á þarfa að halda.“

Byrjaði ung að árum

Útivist hefur allaf verið stór þáttur í lífi Auðar. „Foreldrar mínir voru mikið skíðafólk og svo hjálpaði líka til að ég er fimmta barn og

þurfti því að labba hratt ef ég átti að ná hinum. Ég byrjaði síðan í björgunarsveit þegar ég varð 17 ára og eftir það varð ekki aftur snúið, fjallamennskan varð atvinnan mín.“

Hún varð fyrst fararstjóri fyrir Ferðafélagið aðeins 18 ára gömul þegar hún gekk Laugavegin og síðan eru ferðirnar orðnar margar. „Ég starfaði í nokkur ár sem leiðsögumaður fyrir Íslenska fjallaleiðsögumenn, aðallega á Öræfajökul, og hef meðal annars gengið tæplega 80 sinnum á Hvannadalshnúk.“

Auður var auk þess einn af hvatamönnum að stofnun Ferðafélags barnanna árið 2009 og hefur leitt barnavagnaviku Ferðafélags barnanna og fjölskylduferðir í Norðurfjörð.

Inni á vef Landsbjargar má finna bækling sem Auður skrifaði fyrir nokkrum árum sem heitir Snjóflóðahætta – Lærið að meta og bregðast rétt við snjóflóðahættu. „Hann er góð byrjun fyrir þá sem vilja kynna sér málið í grófum dráttum. Auk þess má finna mikinn fróðleik víðar á netinu.“

Útivistarparadís norðursins

Skíðasvæðið í Skarðsdal við Siglufjörð býður upp á fjölbreytta útivist. Egill Rögnvaldsson, framkvæmdastjóri Valló, segir stöðuga fjölgun gesta síðustu ár.

Ég hef verið við þetta í tíu ár og það er stöðug aukning. Tímabilið í ár fer mjög vel af stað hjá okkur og nú þegar höfum við haft opið í 28 daga í vetur. Við eigum von á töluverðum fjölda fólks þegar vetrarfriin byrja í skólum á höfuðborgarsvæðinu en sá tími er alltaf annasamur hjá okkur. Við erum að gera okkur klár,“ segir

Egill Rögnvaldsson, framkvæmdastjóri Valló og skíðasvæðisins í Skarðsdal við Siglufjörð.

Það má segja það að það séu þrjú toppar hér á svæðinu, í jólafríinu, vetrarfriin í skólunum og páskarnir. Einnig eru hér á svæðinu ýmsir viðburðir svo sem World-Snow-Day sunnudaginn 21. janúar. Þá er hér heljar mikið slútt síðustu helgina í apríl, Skarðsrennsli og svo endum við veturinn á Super Troll Ski Race, alþjóðlegu fjallaskíðamóti sem Skíðafélag Siglufjarðar stendur fyrir helgina 11. til 13. maí,“ segir Egill.

Skarðsdalur hefur upp á mikið að bjóða. Tíu brekkur, fjórar skíðalyftur og sérstakar ævintýraleiðir fyrir svigskíði, bobbsledabraut og hóla. Svæðið er því afar fjölbreytt og þar er einnig skíðaskáli með góðri aðstöðu fyrir gesti. Egill segir Tröllaskagann búa yfir ómældum möguleikum til útivistar.

„Fólk stundar hér til dæmis fjallaskíði af miklum móð út maí. Á utanverðum Tröllskaganum hafa á einni viku verið hátt í fimm hundruð manns í einu, þrjúlandi um fjöllin út og suður. Við fáum



Skarðsdalur við Siglufjörð hefur upp á mikið að bjóða. Tíu brekkur, fjórar skíðalyftur og sérstakar ævintýraleiðir.

fjallaskíðafólkið líka í brekkurnar þegar það vill breyta til. Þá fer fólk talsvert á fjallahjólum hér á Siglufirði og hér er einnig í boði að ganga á snjóþrúgum í firðinum. Þá er einnig margt annað sem við höfum upp á að bjóða á Siglufirði annað en útivistina. Hér eru glæsileg hótél, tvær íþróttamiðstöðvar með líkamsrækt og sundlaugum, veitingastaðir og barir á hverju horni að ótöldum söfnun. Þar er Sildarminjasafnið okkar rót-

grónasta safn. Við segjum oft, bæði í gríni og alvöru, að Siglufjörður sé Borg norðursins,“ segir Egill.

Héðinsfjarðargöng hafi átt stóran þátt í aukinni umferð um svæðið og mikil uppbygging hafi átt sér stað síðustu ár.

„Við höfum opið um 90 daga á ári að meðaltali í Skarðsdal og fáum mikinn fjölda gesta bæði frá Eyjafjarðarsvæðinu og höfuðborgarsvæðinu en einnig er heimafólk töluvert duglegt að mæta í dalinn

fagra enda er mikil skíðasaga í Fjallabyggð. Um síðustu helgi voru um 400 manns hér í brekkunum að skíða! Einnig er gaman að segja frá því að í fyrra komu skíðagestir frá 25 þjóðlöndum á svæðið. Við höfum byggt mikið upp og höldum því að sjálfsögðu áfram,“ segir Egill.

Nánari upplýsingar er að finna á www.skardsdalur.is og á facebook/skíðasvæðið Skarðsdal Siglufirði.



Heit súpa í nesti

Orkumikið nesti er nauðsynlegt í skíðabrekkunum. Heit súpa er tilvalin til að fá hita í kroppinn eftir að frostið hefur bitið kinnarnar og lítið mál að hafa hana með á brúsa.

Einföld kartöflusúpa

- 2 msk. smjör**
- ¾ bolli fint skorinn laukur**
- 2 bollar flysjaðar kartöflur skornar í teninga**
- 1½ bolli vant**
- ½ tsk. þurrkað dill**
- ½ tsk. salt**
- ¼ tsk. svartur pipar**
- 1 ¾ bolli mjólk**
- 3 msk. steikt beikon skorid smátt**
- 1 msk. þurrkuð steinselja**

Bræðið smjörið í potti og mýkið laukinn yfir lágum hita í um 10 mínútur. Bætið kartöflum, vatni, dilli, salti og pipar út í pottinn og látið suðuna koma upp. Lækkið þá hitann og látið malla þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar og vatnið að mestu soðið niður, eða um það bil 30 mínútur. Hrærið þá mjólk og beikonbitum út í og látið suðuna koma upp. Takið þá af hellunni og hrærið að lokum steinselju út í. Hellið í hitabrusa og takið með í skíðaferðina.
www.allrecipes.com



Hæstu brekkurnar

1. Dagu jökullinn í Himalajafjöllum er stærsti jökull í heimi. Japanskir vísindamenn fundu hann árið 1992. Hæsta skíðabrekkann þar er í 4.844,13 metrum.
2. Maoke fjall í Indónesíu. Þar var fyrsta skíðabrekkann opnuð árið 1979 með einfaldri toglyftu. Hæsta skíðabrekkann þar er í 4.795,85 metra hæð.
3. Mérida skíðasvæðið í Venesúela státar af hæsta skíðakláfi í heimi og lengsta. Þar er hæsta skíðabrekkann í 4.763,66 metrum.
4. Jade Dragon fjall í Kína. Hæsta skíðabrekkann þar er í 4.699,28 metrum.
5. Gulmarg er vinsæll skíðabær á Indlandi. Þar er hæsta brekkann í 3.975,08 metra hæð.
6. Breckenridge skíðasvæðið í Colorado geymir margar háar brekkur, sú hæsta er í 3.910,71 metra hæð.

Hvað merkja litirnir?

Á flestum skíðasvæðum eru brekkurnar merktar með sérstökum litum sem hafa mismunandi merkingu eftir því hversu erfiðar þær eru. Í Evrópu eru yfirleitt notaðir fjórir litir; grænn, blár, rauður og svartur en það getur þó verið mismunandi eftir löndum og er vert að kynna sér það vel áður en haldið er í skíðaferð til útlanda. Hér á landi eru þrír litir notaðir

til að aðgreina brekkur eftir erfiðleikastigi; grænn, blár og rauður. Grænar leiðir eru sérstaklega ætlaðar fyrir byrjendur á skíðum og þær eru ekki langt frá skíðaskálunum. Næsta erfiðleikastig er blátt en bláu leiðirnar eru léttar og við hæfi allra sem kunna grunnatriðin á skíði. Rautt merkir að brekkurnar eru aðeins fyrir vant skíðafólk sem vill skíða hratt og í meiri bratta.



Skíðabrekkur eru flokkaðar niður í grænar, bláar og rauðar eftir erfiðleikastigi.



SIGLÓ HÓTEL

yndislegt að njóta allt árið um kring

Sigló Hótel - Snorrögötu 3b Siglufirði - S: 461-7730 - siglohotel@siglohotel.is - www.siglohotel.is

Ráð fyrir verðandi skíðagarpa

Það er ýmislegt sem ber að hafa í huga ef maður ætlar á skíði í fyrsta sinn eftir langt hlé eða er byrjandi. Hér eru nokkur góð ráð sem er gott að hafa í huga ef maður er óvanur en langar að sigra brekkurnar.

Oddur Freyr Þorsteinsson

oddurfreyr@365.is



Það getur verið erfitt fyrir suma að manna sig upp í að fara á skíði. Margir hafa litla reynslu og þeir sem hafa hana eru oft búnir að taka mjög langa pásu þegar þeir ætla af stað. En fjöllin kalla á marga, hvort sem það er stutt skrepp innanlands eða lengri ferð í skíðaparadis erlendis. Hér eru nokkur einföld ráð til að létta róðurinn og gera ferðina bæði auðveldari og ánægjulegri.

Komdu þér í form

Að koma sér í form er undirstöðuatriði sem margir klikka á. Það getur tekið á að renna sér á skíðum og það er mikilvægt að vera að minnsta kosti ekki of stírt(ur).

Þeir sem ætla á skíði en hafa ekkert hreyft sig í langan tíma ættu að reyna að teygja og bæta styrk og jafnvægi aðeins áður en þeir fara að sigra fjöllin. Það hjálpar manni ekki bara að endast í brekkunum, heldur bætir það frammistöðuna og minnkar líkurnar á meiðslum. Það er ekki gaman að vera þreyttur eftir smá stund og enn verra að klára skíðaferð til útlanda algjörlega uppgefin(n).

Ekki gleyma heldur að hita upp áður en þú ferð að hamast í brekkunum og að teygja eftir átökin.

Kynntu þér málið

Lestu þér til, horfðu á kennslumyndbönd á Youtube eða keyptu þér skíðakennslu til að læra grundvallaratriðin. Kennslan getur gert þig öruggari og aukið sjálfstraustið.

Það borgar sig líka að kynna sér staðhætti ef ferðinni er heitið til útlanda. Þá er hægt að vita af staðbundnum frídögum sem gætu komið upp á meðan þú ert í heimsókn, hvar bestu veitingastaðirnir og búðirnar eru og hvar er best að kaupa gistingu. Smáatriði eins og arineldur á hótélherberginu eða gufubað á hótelinu geta fullkomnað góða ferð.

Hafðu réttan búnað

Það er mikilvægt að hafa rétta búnaðinn, sérstaklega rétta skó. Passaðu að vera í skóm sem passa rétt og vertu í góðum sokkum, svo þér verði hvorki of kalt né ofhitnir. Það gæti líka komið sér vel að hafa brodda fyrir skóna ef þú þarft að labba á ís.

Það skiptir miklu máli að klæða sig vel. Sérstaklega ef þú ert óvanur eða óvön, því þá gæti verið að þú verðir ekki mjög virk(ur) allan tímann.



Það er hægt að gera ýmislegt til að gera skíðaferðina auðveldari og þægilegri. NORDICPHOTOS/GETTY

Þó þú ætlir bara að skíða rólega er líka mikilvægt að vera samt með hjálm, því árekstrar eiga sér stundum stað.

Litill bakpoki með smá hressingu getur líka gert mikið til að bæta lífsgæðin í öllum hamaganginum.

Síðast en alls ekki síst skaltu þekkja þín mörk og hvorki ofreyna þig né leggja þig í hættu. Þetta á að vera gaman og er ekki keppni.

Frítt í Bláfjöll

fyrir börn (fædd 2002 og síðar)
sunnudaginn 21. janúar
í tilefni World Snow Day

20% afsláttur
af skíðaleigu

Frábær
brettagarður

Opið

Virka daga: kl. 14–21
Helgar: kl. 10–17



Upplýsingasími: 530 3000
skidasvaedi.is

