

# Út að hjóla

FIMMTUDAGUR 10. MAÍ 2018

Kynningar: WOW air, Ellingsen, Sjóvá



Hjólreiðar eru stór hluti af lífi Guðnýjar Arngrímsdóttur (t.v.) og hjónanna Björns Bjarnasonar og Auðar Jóhannsdóttur. Saman hafa þau hjólað víða um Evrópu og Ísland á undanförunum árum.

## Njóta lífsins á hjólunum

Hjónin Auður Jóhannsdóttir og Björn Bjarnason eyða stórum hluta frítíma síns hjólandi innanlands og erlendis og þá gjarnan með vinkonu sinni Guðnýju Arngrímsdóttur. Þau fóru í langa hjólaferð til Spánar fyrr í vetur og eru nú að undarbúa spennandi hjólasumar.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



**H**jólreiðaferðir innanlands og erlendis hafa lengi verið stór hluti af lífi hjónanna Auðar Jóhannsdóttur og Björns Bjarnasonar, ásamt vinkonu þeirra Guðnýju Arngrímsdóttur. Hjónin kynntust Guðnýju í Fjallahjólaklúbbnum fyrir nokkrum árum og síðan hafa þremmingarnir hjólað saman um Vestfirðina og farið í nokkrar vel heppnaðar ferðir til í Evrópu, bæði þrjú saman og í stærri hópi. Meðal landa sem þau hafa heimsótt eru Danmörk, Svíþjóð, England, Skotland og Írland. Síðast hélt hópurinn til Spánar fyrr í vetur þar sem hjólað var meðfram Miðjarðarhafinu, frá Alicante til Barcelona.

Öll eiga þau nokkurra ára hjólaferil að baki. Auður og Björn tóku upp þráðinn árið 2012 eftir langt hlé að eigin sögn, einfaldlega til að komast í betra form. „Áður höfðum

við notað hjól sem samgöngutæki og vissum því að það ætti vel við okkur. Við höfum aldrei farið í keppnisgírinn en förum fljótt að ferðast á hjóli og eru sumarleyfin okkar nýtt eins og færi gefst til að skoða heiminn á hjólunum,“ segir Auður.

Guðný keypti hjól árið 1997 og segist hafa hjólað mismikið næstu árin. „Fimm til sex árum síðar keypti ég hjólafestingar á toppinn á bílnum. Þær voru ekki algengar á þeim tíma og vóktu oft mikla athygli á ferðalögum um landið. Síðan þá hefur hjólið fengið að ferðast með í flestar útilegur og ferðalög innanlands. Árið 2013 fór ég í Þórsmerkurfærð með Fjallahjólaklúbbnum sem var mikil ævintýri. Síðan hef ég farið í margar hjólaferðir innan lands og utan og er hver ferð nýtt ævintýri.“

### Skipuleggja allt sjálf

Þau segjast skipuleggja allar ferðir sínar sjálf en edlilega sé nokkur munur á því að undirbúa hjólaferð innanlands og í útlöndum. „Nánast



Vígaleg hjólin með tilheyrandi búnaði í sól og blíðu við ströndina í Altea á Spáni.



**QWIC** ...margverðlaunuð hollensk rafmagnshjól  
rafmagnshjól.is // Fiskislóð 45 // 5. 534 6600

## HJÓLAÆFINGAR fyrir almenning í vor og sumar



**BYRJAR  
STAÐSETNING  
VERÐ  
ÆFINGATÍMAR**

**8. 5. 2018  
FRÁ KÓPAVOGSLAUG  
16.990 kr.  
ÞRIÐJUDAGA kl. 18:00  
FIMMTUDAGA kl. 18:00  
SUNNUDAGA kl. 09:30**

Skráning á [breidablik.felog.is](http://breidablik.felog.is)  
Fyrirspurning á [facebook.com/breidablikhjól](https://www.facebook.com/breidablikhjól)

HJÓLREIÐADEILD BREIÐABLIKS



**ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?**

Finndu þitt starf á [atvinna.frettabladid.is](http://atvinna.frettabladid.is)

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is



Við komuna til Tarragona. Á þessum tímamarki voru rúmlega 100 km eftir til Barcelona.



Vinirnir hjóluðu um Vestfirði á sínum tíma og fengu oft gott veður. Hér eru þau við Þingeyri.

allur okkar ferðir í útlöndum hafa verið á svæðum sem við höfum ekki ferðast um áður og því reynir á skipulagningu. Við höfum hjólað eftir Eurovelo-hjólaleiðum en einnig farið eigin leiðir. Val á áfangastöðum ræðst auðvitað af áhuga okkar en möguleikar á flugi hafa líka áhrif þar sem við hjólum yfirleitt frá A til B. Við tókum síðan alltaf eigin hjól með í ferðir," segir Björn.

Netið býr yfir miklum fróðleik varðandi hjólaleiðir, tjaldsvæði og eftir smá æfingu er einfalt að finna upplýsingar að þeirra sögn. „Það er líka mikilvægt að geta lesið úr kortum og kunna á GPS-tækið sitt. Það er auðvelt að villast á nýjum slóðum og við höfum alveg villst. Auðvitað eru ákveðin ævintýri fólgin í því en gott að hafa slík ævintýri í hófi því vegalengdir geta lengst verulega fyrir vikið.“

### Á fáförnum slóðum

Ferðin til Spánar í vetur var öðruvísi en fyrri ferðir. Áður höfðu þau gist á tjaldsvæðum án þess að bóka gistingu og látið ráðast hvað þau hjóluðu langt á hverjum degi og fundið tjaldsvæði í lok hvers dags. „Í nóvember er búið að loka flestum tjaldsvæðum á Spáni og því urðum við að panta gistingu á hótélum fyrir fram sem var nýtt fyrir okkur. Við skipulögðum leiðina gróflaga milli gististada og voru dagleiðir frá 65 til 85 km á dag.“

**Val á áfangastöðum ræðst auðvitað af áhuga okkar en möguleikar á flugi hafa líka áhrif þar sem við hjólum yfirleitt frá A til B.**

Björn Bjarnason

Áherslan var lögð á að fylgja ströndinni eins og hægt var og hjóla sem minnst á þjóðvegum. „Það kom okkur á óvart hversu fljótt við vorum komin á svæði þar sem engir ferðamenn voru og fáir töluðu ensku. Við kunnum varla orð í spænsku svo það var nokkur áskorun fyrir okkur en á sama tíma góð upplifun. Okkur tókst merkilega vel að eiga í samskiptum en maturinn sem við fengum á diskinn kom stundum á óvart.“

### Hjólavænt land

Þau segja Spán mjög hjólavænt land þar sem tillitssemi við hjóla-fólk er mikil. „Reglulega má t.d. sjá skilti þar sem minnt er á að hafa 1,5 metra bil milli ökutækja og hjólreiðafólks. Flutningabilstjórnarnir á þjóðvegum hægðu margir ferðina, veifuðu og flautuðu og færðu okkur jafnvel ávexti.“

Þar sem þau voru á ferðinni í fyrri part nóvember var kaldara á morgnana og kvöldin en þau áttu von á. „Við hefðum viljað hafa fleiri ullarföt með því 10°C eru mun kaldari á Spáni en á Íslandi. Við hjóluðum rúmlega 600 km á níu hjóladögum og tókum hvíldardaga í helstu borgum á leiðinni, t.d. í Valencia, Tarragona, Sitges og auðvitað í Barcelona. Þá daga hvíldum við hjólin og gengum um. Við náðum að rölta 80 km á tveimur jafnfljótum í ferðinni. Þessar borgir voru hver annarri falgri og gaman að skoða þær en gamli borgarhlutinn í Valencia stendur þó upp úr.“

### Gott sumar í vændum

Þessa daga njóta þau lífsins á Spáni þar sem þau dvelja í frii með fjölskyldum sínum og að sjálfsögðu er verið að leggja lokadrög að hjólaplani sumarsins. „Við ætlum að byrja ferðasumarið á að hjóla í Þórsmörk með Hjólærkt Úti-vistar. Í byrjun júní ætlum við að bjóða upp á léttu hjólaferð með farangur um Reykjanæs á vegum Fjallahjólaklúbbsins. Sumarleyfinu verður að sjálfsögðu eytt í hjólaferð erlendis en við ætlum að fljúga til Billund í Danmörku og hjóla þaðan til Amsterdam í Hollandi. Við hlökkum mikið til og að sjálfsögðu verður tjaldið með í för. Við munum að öðru leyti nýta hvert tækifæri í sumar til að vera úti og njóta lífsins og helst á hjólinu.“



# Taktu þátt í stærstu fjallahjólakeppni Íslands

Laugardaginn 9. júní, 2018  
Skráning á [bluelagoonchallenge.is](http://bluelagoonchallenge.is)



BLUE LAGOON  
ICELAND

# Slysið hefur eft KIA Gullhringinn

Alvarlegt slys stöðvaði stærstu götuhjólakeppni landsins í fyrra. Einar Bárðarson, eigandi keppninnar, segir tímann á eftir hafa verið helvíti sem tók tíma að vinna úr.

Ragnheiður  
Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Einar Bárðarson athafnamaður dróst inn í hjólreiðasportíð fyrir tilviljun þegar Logi Geirsson einkabjálfari sendi hann út að hjóla sér til heilsubótar. Áður en hann vissi af var hann kominn í keppnislið.

„Eitt af því sem mig langaði að prófa var að hjóla Reykjanesbrautina endanna á milli og þegar ég réðst í það var eftir því tekið. Í kjölfarið komu þeir Hafsteinn Ægir Geirsson, margfaldur Íslandsmeistari, og Pétur Þór Ragnarsson sem þá var á kafi í sportinu og buðu mér að vera með þeim í liði í Bláalónsþrautinni,“ segir Einar. „Mér fannst það galin hugmynd en þess vegna sló ég til. Svo hjólaði ég með þeim, algjörlega óreyndur, þessa erfiðu braut og við lentum í öðru sæti í liðakeppninni. Þá varð ekki aftur snúið.“

Hugmyndin að KIA Gullhringnum kviknaði í framhaldinu og fór fyrsta keppnin fram í lok sumars

2012. Um 90 keppendur tóku þátt. Árið 2015 voru keppendur orðnir um 800 talsins.

## Stærsta hópslysl greinarinnar

Í fyrra varð alvarlegt slys í keppninni þegar keppandinn Hörður Ragnarsson fór með framdekk ofan í rauf á rimlahliði við Brúará og kastaðist átta metra. Þetta leit illa út en auk Harðar slasaðist fjöldi annarra keppenda sem féllu hver um annan þveran á miklum hraða. Einar segir hræðilega óvissu hafa einkennt fyrstu klukkutímana eftir slysið.

„Ég hugsa til þessa kvölds með blendnum tilfinningum. Ég er stoltur af viðbragðsaðilum okkar og hversu fljótt allt teymið var komið á slysstað og hugsa með þakklæti til keppendanna sem biðu fyrir aftan hina slösuðu úti í vegkanti. Keppendur sýndu ótrúlega yfirvegum og æðruleysi í aðstæðum sem enginn þeirra hafði staðið frammi fyrir áður,“ segir Einar.

## Taldi keppandann af

„Þetta leit svo illa út fyrstu klukku-

tímana eftir slysið. Ég var farinn að búa mig undir að Höddi væri hreinlega ekki á lífi. Það bjartasta sem ég leyfði mér að vona var að hann væri á lífi en yrði að glíma við varanleg meiðsl og fötlun,“ segir Einar. Meiðsl Harðar reyndust sem betur fer minni en útlit var fyrir í fyrstu.

Einar segir slysið hafa lagst þungt á hann sjálfan sem ábyrgðaraðila keppninnar. Eftir slysið setti hann sig í samband við þá sem slösuðust. „Það var auðvitað erfitt en mikilvægt að hitta þau og fá þeirra sýn. Allir hafa náð sér betur en maður þorði að vona en ég get ekki ímyndað mér að bataferlið andlega og líkamlega hafi verið auðvelt.“

## Vaknaði upp um nætur

„Það er ekki hægt að fara í gegnum svona án sjálfsásakana og annarra hugsana sem ég varla kann að nefna. Í marga mánuði vaknaði ég upp um nætur með andköfum og fannst fólk enn þá liggja slasað á vettvangi og að allt væri óleyst,“ segir Einar. Hann fékk síðar staðfest af sérfræðingi að hann þjáðist af áfallastreituröskun. „Ég gaf mér



Einar Bárðarson, eigandi KIA Gullhringsins, segir slysið í fyrra hafa breytt öryggisstöðlum allra keppna á landinu. MYND/SIGTRYGGUR ARI

bara ekki leyfi til að huga að þeim þætti fyrr en kannski alltof seint. Hugur minn var hjá þeim sem slösuðust og framtíð keppninnar.“ Hann hafi ihugað að slá keppnina alfarið af en snerist hugur.

## Endurskipulagði keppnina

„Áhrifafólk í greininni vildi meina að það hefði neikvæð áhrif á hjólreiðasportíð í heild ef þessi keppni hætti. Læra þyrfti af atvikinu og efla keppnishald enn frekar. Ég ákvað að taka þeirri áskorun,“ segir Einar. „Við endurskoðuðum keppnina frá A til Ö. Við fengum Ólaf Guðmundsson, tæknistjóra EuroRAP/FÍB, á Íslandi sem óháðan aðila til að taka út allar leiðirnar. Þá erum við í góðu samstarfi við Vegagerðina og lögregluna og munum í ár loka leiðum á svæðinu. Þá köllum við breiðari hóp stjórnenda

inn í mótið. Búið er að keyra allar leiðirnar og mynda í HD-gæðum. Vegagerðin fer yfir það með okkur og eftir nauðsynlegar úrbætur verða leiðirnar myndaðar aftur og settar á netið. Þá geta keppendur kynnt sér aðstæður,“ segir Einar. Hann finni fyrir jákvæðu viðhorfi til keppninnar.

„Ég vissi ekkert hvernig þessu yrði tekið í ár en ég finn fyrir miklum velvilja og skráningarnar eru sist færri en á sama tíma í fyrra. Þetta slys hefur bætt öryggis-kúltúr í allri greininni og aðstandendur allra keppna hafa tekið allt til endurskoðunar hjá sér. Það er aldrei hægt að koma í veg fyrir slys en það er hægt að ganga þannig frá hlutum að þeir sem hjóla geti verið vissir um að brugðist verði við verstu aðstæðum, komi þær upp, hratt og örugglega.“

TOPP  
VERKSTÆÐISÞJÓNUSTA

SCOTT

IBIS

SCOTT

IBIS

SCOTT

IBIS

SCOTT

WWW.MARKID.IS

# LEIKTÍÐIN ER HAFIN

Topp þjónusta í meira en 35 ár!

ÞÚ  
FINNUR  
HJÓLIÐ  
ÞITT  
HJÁ  
OKKUR!

Ekki gleyma að...  
...leika þér

100% Þjónusta - Veldu topp merki!

MARKID  
ÁRMÚLI 40 - 517 4600

KIA Í SAMVINNU VIÐ FONTANA KYNNIR

ALVÖRU ÁSKORUN

# KIA GULL HRINGURINN



**7. JÚLÍ 2018**

KEPPNI HEFST KL. 18. SKRÁÐU ÞIG NÚNA!

**BRONS  
HRINGUR**  
48 KM

**SILFUR  
HRINGUR**  
65 KM


**GULL  
HRINGUR**  
106 KM



 [Kiagullhringurinn](#)

 [Kiagullhringurinn](#)

 [#kiagull](#)

 [www.kiagullhringurinn.is](http://www.kiagullhringurinn.is)

**CINTAMANI**

 **COMPRESPORT**  
VENCINGULIAR COMPRESSION TECHNOLOGY





**nettó**

# Bæði hægt að þjóta og njóta

WOW Cyclothon fer fram í lok júní en skráningu lýkur 31. maí. Þetta er stærsta götuhjólreiðakeppni landsins, mikill fjöldi þátttakenda ár hvert og einstök stemming og gleði. Þá gefst aðdændum hjólreiðafólksins kostur á að heita á þátttakendur og renna áheitin óskipt til góðs málefni.

**W**OW Cyclothon er stærsta götuhjólreiðakeppni á Íslandi og hefur hún verið haldin árlega frá 2012. Hjólað er hringinn í kringum Ísland með boðsveitarformi þar sem liðsfélagar skipta á milli sín kílómetrunum 1.358. Einnig er í boði að hjóla í sóló-flokki en þá hjólar einn keppandi alla kílómetrana. Björk Kristjánsdóttir er keppnisstjóri. „Þetta er einstakur viðburður og tækifæri til að upplifa eitthvað alveg nýtt,“ segir Björk sem sjálf hefur tekið þátt tvisvar sem keppandi og einu

sinni sem starfsmaður. „Það er svo mikill liðsandi og skemmtileg stemming og þú kynnist liðsfélögum þínum á alveg nýjan hátt. Þetta er nokkuð sem fólk gleymir aldrei.“ Hún segir líka gaman að vera á hliðarlínunni. „Svo er líka gaman að fylgjast með fólki ná sínum markmiðum og hvað það er mikil gleði og skemmtun í kringum þetta.“

Þá má ekki gleyma því að keppendur í WOW Cyclothon keppa ekki einungis um að verða fyrstir í mark heldur fer fram keppni í áheitasöfnun þeirra á milli þar sem



Björk Kristjánsdóttir, framkvæmdastjóri WOW Cyclothon, hvetur alla til að skrá sig enda er hjólaþonið eitt það skemmtilegasta sem hún hefur gert. MYND/ERNIR

liðin leitast við að ná sem flestum áheitum til styrktar því málefni sem keppnin styrkir ár hvert.

Keppnin hefst stundvíslega þann 26. júní með því að einstaklingar og Hjólakraftur, lið barna og ungmenna, eru ræst klukkan sex um kvöldið. „Daginn eftir ræsum við svo A- og B-hópana en munurinn á þeim er einna helst fjöldi þátttakenda í hvoru liði,“ segir Björk og bætir við að forsendur liðanna séu oft mjög ólíkar. Sumir líti á keppnina sem aðalatriðið en liðin séu svo oftfar en ekki að hjóla af tómrí ánægju og líti jafnvel á keppnina frekar sem hvataferð en keppni.

Hún segir enga ástæðu til að hafa of miklar áhyggjur af forminu en þó þarf auðvitað að gera sér grein fyrir því hvað verið er að fara út í. „Fólk er í alls konar formi. Þau sem eru í betra formi og betur undirbúin eru líklegri til að hjóla hratt og ná góðum tíma en svo er megnið af fólkinu að gera þetta af öðrum ástæðum, vill safna fyrir gott málefni, lítur á þetta sem persónulega áskorun eða langar bara í skemmtilega hjólaferð í góðra vina hópi. Sumir vilja bara taka þetta á sínum hraða, stoppa jafnvel í Jarðböðunum og njóta á meðan aðrir vilja þjóta,“ segir Björk brosandí og heldur áfram:

„Ég mæli eindregið með því að taka þátt. Ég hef farið í tíu manna liði, og svo fjögurra manna liði og hef prófað ýmsar útgáfur. Svo er líka gaman að vera í stjórnstöðinni, taka á móti ábendingum, og bregðast við því sem kemur upp á. Í fyrra var leiðinlegt veður og við þurftum að bregðast við því. Og það er gaman að bregðast við áskorunum, það er hluti af því að taka þátt.“

Í fyrra voru yfir hundrað lið skráð í keppni og hátt í 1.300 keppendur alls. Skráningu fyrir WOW Cyclothon í ár lýkur 31. maí næstkomandi.

## Hjól fyrir alla fjölskylduna

Hjá Ellingsen er breitt úrval af hjólum frá hinu þekktu reiðhjólamerki MERIDA, eða allt frá vönduðum barnahjólum og upp í hágæðakeppnishjól, að sögn Finnboga Llorens innkaupastjóra.

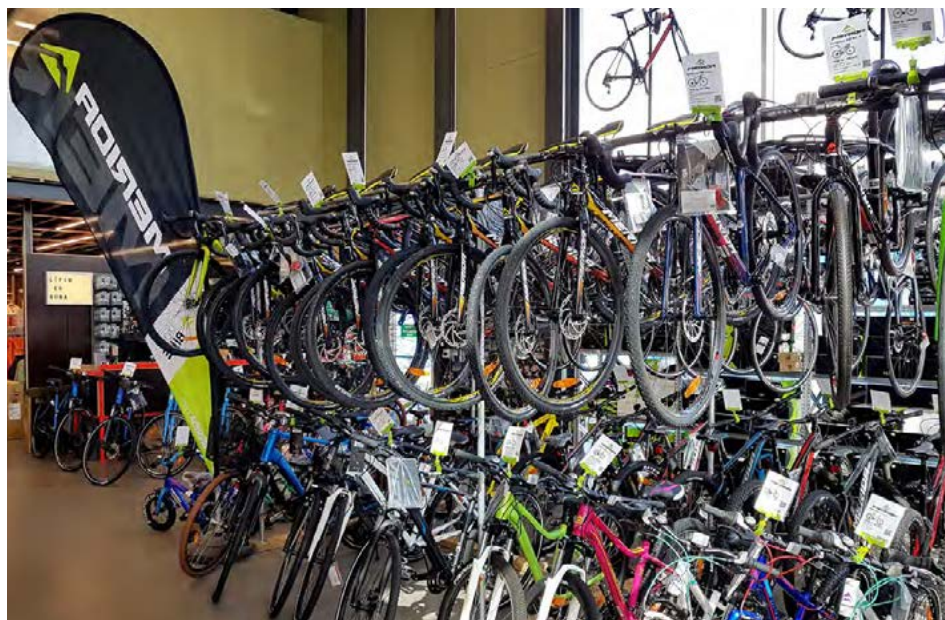
Í hvað á að nota hjólið? Þetta er fyrsta spurningin sem þarf að svara áður en fjárfest er í nýju hjóli. Undanfarin ár hefur orðið algjör sprenging í hjólreiðum og hægt að velja um margar gerðir af hjólum sem eru sniðnar að þörfum hvers og eins. Við hjá Ellingsen eru með breitt úrval af hjólum frá hinu þekktu hjólreiðamerki MERIDA til að koma til móts við sem flesta, eða allt frá vönduðum barnahjólum og upp í hágæðakeppnishjól,“ segir Finnbogi Llorens, innkaupastjóri hjá Ellingsen.

### Breitt úrval af hjólum

Ellingsen er mörgum að góðu kunn sem útivistarverslun fyrir alla fjölskylduna og segir Finnbogi að úrvalið af hjólum endurspeglí það. „Hjá okkur fást barnahjól, blendingshjól sem eru nær fjallahjólum og henta vel fyrir snúninga innanbæjar, klassísk borgarhjól sem alltaf eru vinsæl og einnig Cyclocross-hjól sem hafa alveg slegið í gegn,“ segir Finnbogi. „Þegar fólk stundar hjólreiðar af kappi vill það gjarnan eiga fleiri en eitt hjól og leitinn að hinu eina sanna hjóli getur verið snúin,“ bætir hann við.

### Mikilvægt að vanda valið

Finnbogi segir sífellt fleiri kjósa að hjóla allra sinna ferða og þess vegna sé mikilvægt að vanda valið þegar nýtt hjól er keypt. „Margir hjóla í vinnuna, aðrir nota hjól til að stunda útivist eða líkamsrækt,



Hjá Ellingsen fást barnahjól, blendingshjól sem eru nær fjallahjólum og henta vel fyrir snúninga innanbæjar, klassísk borgarhjól sem alltaf eru vinsæl og einnig Cyclocross-hjól sem hafa alveg slegið í gegn. Ellingsen er með hjólreiðaverkstæði þar sem hægt er að fara yfir hjólin fyrir sumarið.

„Það er hægt að koma með hjólin til okkar og láta fara yfir þau, stilla girana og annað sem þarf til að þau séu ávallt í toppstandi.“

Finnbogi Llorens

sumir keppa í hjólreiðum og svo er fjallahjólasportið að verða sífellt vinsælla. Við uppfyllum þarfir allra hjólreiðahópa, enda hefur MERIDA það að kjörorði að bjóða upp á hjól fyrir alla,“ segir Finnbogi.

MERIDA hjólamerkið stendur á traustum grunni og er eitt af stóru hjólamerkjunum í dag. „Hjólin frá MERIDA fást í sjötíu og sjö löndum, enda eru þetta gæðahjól. Þau eru hönnuð, þróuð og prófuð í Þýska-

landi en framleidd í Taívan,“ segir Finnbogi.

### Reiðhjólaverkstæði Ellingsen

Hjá Ellingsen er einnig reiðhjólaverkstæði þar sem öllu viðhaldi og viðgerðum á MERIDA hjólum er sinnt. „Það er hægt að koma með hjólin til okkar og láta fara yfir þau, stilla girana og annað sem þarf til að þau séu ávallt í toppstandi,“ segir Finnbogi.



„Í hvað á að nota hjólið? Þetta er fyrsta spurningin sem þarf að svara áður en fjárfest er í nýju hjóli,“ segir Finnbogi, innkaupastjóri hjá útivistarversluninni Ellingsen.

Hjá Ellingsen fást einnig allir helstu aukahlutir fyrir hjólreiðar, svo sem hjálmur, ljós og annar hjólabúnaður. „Ellingsen er líka með netverslun, [www.ellingsen.is](http://www.ellingsen.is), og við bjóðum upp á fría heimsendingarþjónustu um allt land,“ segir Finnbogi.

Ellingsen, Fiskislóð 1, 101 Reykjavík. Sími 580-8500. Nánari upplýsingar á [www.ellingsen.is](http://www.ellingsen.is)



**MERIDA CROSSWAY**  
10-V GENT 2018

**VERÐ 69.990.-**



**MERIDA CROSSWAY**  
10-V LADY 2018

**VERÐ 69.990.-**



**MERIDA CROSSWAY 100**  
GENT 2018

**VERÐ 114.990.-**



**MERIDA CROSSWAY 100**  
LADY 2018

**VERÐ 114.990.-**

# HJÓLASUMARIÐ HEFST Í ELLINGSEN



**MERIDA MATTS 15**  
MD 2018

**VERÐ 299.990.-**



**MERIDA JULIET 15**  
MD RASBERRY 2018

**VERÐ 79.990.-**



**MERIDA MATTS J24**  
2018 BOY

**VERÐ 69.990.-**



**MERIDA MATTS**  
J24 2018 GIRL

**VERÐ 69.990.-**



**MERIDA TWENTY 7**  
FULLD27 ONE - 600 2018

**VERÐ 79.990.-**



**MERIDA CYCLOCROSS**  
400 2018

**VERÐ 199.990.-**



**MERIDA CLASSIC**  
HALLINDAL 7 LADY RED

**VERÐ 99.990.-**



**MERIDA CLASSIC**  
KRAKEROY 7 LADY BLACK

**VERÐ 99.990.-**



**MERIDA**  
BELLA-DINO "16

**VERÐ 29.990.-**



**MERIDA**  
DINO-BELLA "20

**VERÐ 44.990.-**



**MERIDA**  
DINO-BELLA "12

**VERÐ 24.990.-**

# ELLINGSEN

FISKISLÓÐ 1 REYKJAVÍK / TRYGGVABRAUT 1-3 AKUREYRI / 580 8500 / SÍÐAN 1916 / WWW.ELLINGSEN.IS

**WWW.ELLINGSEN.IS**

# Tryggingar hjólreiðafólks

Hjólreiðafólki hefur fjölgað mikið á undanförunum árum. Mikilvægt er að þeir sem hjóla gangi úr skugga um að þeir séu með fullnægjandi tryggingar fyrir sig og búnað sinn.

**V**igfús M. Vigfússon, vörustjóri persónuþrygginga hjá Sjóvá, hvetur hjólreiðafólk til að fara vel yfir tryggingar sínar enda sé að ýmsu að huga þar.

„Það fara sífellt fleiri ferða sinna á hjóli og stunda jafnvel hjólreiðar sem líkamsrækt, sem er afar ánægjulegt. Því miður hefur slysum á hjólreiðafólki hins vegar fjölgað samhliða þessu, sem undirstrikar mikilvægi þess að við hugum vel að öryggismálum og tryggingum,“ segir Vigfús.

Fjölskylduvernd Sjóváv inniheldur meðal annars innbútryggingu, slysatryggingu í frítíma og ábyrgðartryggingu. „Fjölskylduvernd er afbrigðs trygging fyrir alla almenna hjólreiðamenn,“ upplýsir Vigfús. „Hún felur í sér tryggingu á reiðhjólum, ásamt slysatryggingu fyrir hjólreiðamanninn og ábyrgðartryggingu ef hann veldur öðrum tjóni.“

## Hægt að sértryggja dýrari hjól

„Sjóvá býður upp á þrjár útfærslur af Fjölskylduvernd og eru hámarksbætur vegna reiðhjóla þá mismunandi háar eftir því hvað fólk tekur viðtæka tryggingu,“ útskýrir Vigfús. „Við mælum með að þeir sem eiga dýrari hjól og búnað kaupir Reiðhjóltryggingu sem tekur mið af verðmæti búnaðarins.“ Vigfús segir að Reiðahjóltryggingin henti einnig þeim sem taka hjólin með sér til útlanda.

## Afreksíþróttir og jaðarsport

Keppnisíþróttir voru lengi vel undanskildar í slysatryggingu í frítíma en Vigfús segir þetta hafa breyst í samræmi við breytta hegðun almennings.

„Þátttaka í hvers kyns keppnum



Vigfús M. Vigfússon er vörustjóri persónuþrygginga hjá Sjóvá. MYND/ERNIR

**Þátttaka í keppnum er orðin algengari en áður var og því breyttum við skilmálum Fjölskylduverndar og tryggjum nú almenna þátttakendur í keppnum.**

er orðin mun algengari en áður var, sama hvort um er að ræða hlaup í maraþoni eða þátttöku í hjólreiðakeppni. Við breyttum því skilmálum Fjölskylduverndar þannig að nú eru almennir þátttakendur tryggðir í keppnum.“

Afreksfólk þarf hins vegar að tryggja sig sérstaklega, með hliðsjón af iðkun hvers og eins.

„Það sama má segja um þá sem stunda jaðaríþróttir, eins og fjalla-hjólreiðar utan skilgreindra vega. Þeir geta tryggt sig sérstaklega. Þannig endurspeglar Fjölskylduverndin hegðun hins almenna hjólreiðamanns og slysatrygging þeirra sem stunda jaðaríþróttir eða keppnisíþróttir tekur mið af þeirra iðkun. Hjólreiðafólk getur þannig verið tryggt fyrir því ef það slasast eða verður fyrir tímabundnu eða varanlegu starfsorkutapi, sama hvernig hjólreiðar það stundar,“ útskýrir Vigfús.

Á sama hátt þurfa þeir sem fara til útlanda til að hjóla, ýmist til að keppa eða sér til yndisauka, að huga sérstaklega að slysatryggingum.

„Það þarf að skoða hversu viðtækar slysatryggingar maður er með, hvar þær gilda í heiminum og hversu lengi. Þá er líka mikilvægt að vera með ferðatryggingar sem greiða kostnað vegna læknisaðstoðar erlendis og kynna sér hversu viðtækar kortatryggingarnar eru.“

## Ábyrgð hjólreiðafólks

Vigfús vekur athygli á að hjólreiðafólk geti einnig valdið öðrum tjóni.

Í dag undanskilur slysatrygging í frítíma í Fjölskylduvernd slysum sem váttryggðir 16 ára og eldri verða fyrir í keppni eða við æfingar fyrir keppni í afreksíþróttum. Með afreksíþróttum er hér átt við einstaklings- og liðsíþróttir, sem æfðar eru reglulega undir leiðsögn þjálfara á vegum félaga og samtaka sem hafa íþróttakeppni að tilgangi.

Tryggingin nær þannig til almenningsþátttöku í æfingum og keppni í golfi, götuhjólreiðum og víðavangs- eða götuhlaupi svo og öðrum íþróttum þar sem almennungi gefst kostur á þátttöku án sérstakra skilyrða.

Þeir sem iðka íþróttir sér til ánægju og heilsubótar og keppa í þeim af og til þurfa því ekki að slysatryggja sig sérstaklega fyrir keppni, ef þeir eru með slysatryggingu í frítíma í Fjölskylduvernd Sjóvá.

„Þá þarf að hafa í huga að það er ekki skylda að ábyrgðartryggja hjól líkt og bíla. Ef hjólreiðamaður hjólar til dæmis á gangandi vegfaranda getur hann orðið skaðabótaskyldur fyrir tjóninu. Ábyrgðartryggingin í Fjölskylduvernd nær til slíkra tilvika, svo lengi sem tjóninu hefur ekki verið valdið af gáleysi.“

Vigfús undirstrikar að lokum mikilvægi þess að hjólreiðafólk hafi nauðsynlegan öryggisbúnað á hjólum sínum og minnir á að umferðaröryggi sé á ábyrgð allra vegfarenda.

Sjóvá er í Kringlunni 5. Sími 440 2000. Sjá nánar á sjova.is

# Hóphjólreiðar þarf að læra

Ása Guðný Ásgeirsdóttir hefur mikla reynslu af keppnishjólreiðum. Í sumar sér hún um námskeið á vegum Sjóváv þar sem farið er yfir það sem hafa þarf í huga þegar hjólað er í hóp.

Það er tvennt ólíkt að hjóla í hóp eða einn. Þá ber maður ábyrgð á sjálfum sér en líka þeim sem eru í kringum mann og þarf að gæta fyllsta öryggis,“ segir Ása sem leiðbeinir í sumar á námskeiðum sem haldin eru á vegum Sjóváv. Þar er farið yfir öryggisatriði sem hjólreiðafólk þarf að hafa á hreinu í keppnum og samgöngu-hjólreiðum.

„Nú er orðið æ vinsælla að taka þátt í keppnishjólreiðum en margir sem skrá sig til þátttöku hafa litla sem enga reynslu af því að hjóla í hóp. Til að tryggja öryggi sitt og annarra í keppnum þarf því að læra hvernig á að bera sig að og gott er að byrja í minni keppnum fyrst og kynna sér vel reglur í viðkomandi keppni,“ segir Ása.

Fyrsta námskeiðið fór fram um síðustu helgi en þar fóru Ása og Þorvaldur Danielsson, oft kenndur við Hjólaþrátt, yfir helstu öryggisatriði þegar margir hjóla saman. „Það er að mörgu að huga. Bendingar og önnur samskipti þarf að læra, að geta látið vita af holum, beygjum, glerbrotum og öðrum hindrunum á leiðinni. Þá er mikilvægt að staðsetja sig rétt í byrjun, hafa allan búnað í lagi, ekkert laust og ekkert í eyrunum. Einnig þarf að halda góðu jafnvægi, hjóla jafnt og



Ása Guðný á nýlegu námskeiði Sjóváv. MYND/VALTÝR BJARKI VALTÝSSON

bremsa ekki snögglega, geta sleppt hönd af stýri og hætta ekki skyndilega að hjóla, sem getur hæglega valdið slysi,“ útskýrir Ása.

## Brýnt að öðlast rétta færni

Ása Guðný tók fyrst þátt í keppnishjólreiðum í Bandaríkjunum árið 2003 en árið 2007 á Íslandi.

„Þótt ég hafi verið lengi að er ég enn að læra. Framan af voru hér fær keppnir og litlir hópar. Nú er aukningin orðin mikil og kröfurnar

meiri, sem betur fer. Sportið er nýtt hér heima og aðstæður aðrar en víðast hvar ytra og margt sem þarf að læra og ber að varast.“

Vegna aukinna almenningshjólreiða og vankunnáttu í hóphjólreiðum hafi slysa aukist.

„Fólk í góðu hjólaformi þarf líka að öðlast færni í að hjóla í hóp,“ segir Ása og hvetur hjólreiðafólk sem ætlar til keppni að mæta á útiæfingar hjá hjólreiðafélögum.

„Til að æfa sig að hjóla á götunni

og vita hvernig á að bera sig að í umferðinni. Allt snýst það um tillitssemi og aðgát til að forða slysum á sjálfum sér og öðrum. Í umferðinni er maður berskjaldaður og þarf að vera vel vakandi, kunnandi á aðstæður og láta vita vel af sér. Oftast heldur maður sig hægra megin göttunnar en í ýmsum aðstæðum er maður öruggari úti á miðri akreinu til að geta brugðist við bílaumferð inn á götuna til hægri og bílum sem bakka út úr bíla-stæðum eða þeim sem verið er að opna,“ útskýrir Ása.

Hún hefur margsinnis hjólað ein um þjóðveg landsins þar sem bílar með tengivagna hafa tekið fram úr en fært sig aftur inn á sína akreinu áður en þeir eru komnir að fullu fram hjá henni.

„Tillitssemi er lykilatriði hjá öllum í umferðinni, hvort sem þeir eru akandi, hjólandi eða gangandi, og hún er sérstaklega mikilvæg þar sem umferð er hröð eins og úti á þjóðvegum. Því vantar meiri fræðslu til öðrum gagnvart hjólreiðafólki. Ökumenn stórra ökutækja virðast ekki alltaf gera sér grein fyrir hversu óþægilegt það er að fá þá nálægt sér og of margir bílstjórar vita ekki hvernig bregðast á við hjólandi umferð. Úr þessu þarf að bæta því hjólreiðar

fara síst minnkandi og eru komnar til að vera. Ekki síst samgönguhjólreiðar sem eru mikilvægt skref í að minnka kolefnisfótspor okkar. Því verðum við öll að vera vel vakandi, taka tillit til náungans og sýna hvert öðru virðingu.“

Á sama hátt þurfi hjólreiðafólk að kunna sig gagnvart gangandi vegfarendum.

„Við getum notað sameiginlega hjólastíga til að komast á hjóla-æfingar og rúlla þá rólega um en ef við ætlum að hjóla hratt eigum við skilyrðislaust heima á götunni.“

## Ekki plássfrek heldur örugg

Ása er í Hjólreiðafélagi Reykjavíkur sem líkt og fleiri hjólreiðafélög bjóða æfingar fyrir almenningu.

„Ef ætlunin er að stunda hóp- eða keppnishjólreiðar er brýnt að mæta reglulega á æfingar. Við höfum ekki mikil tækifæri til æfinga annars. Þá er gott að fá leiðbeiningar frá þjálfurum sem þekkja vel til eða fara fyrst á námskeið eins og hjá Sjóvá. Í hóphjólreiðum er alltaf hjólað í þvögu og til þess eru ýmsar leiðir. Oft hjólar fólk hlið við hlið til að verjast hliðarvindi og þá gæti lititi út fyrir að við séum plássfrek en ökumenn þurfa að átta sig á að oftast er það gert af gildum öryggisástæðum.“



# Hollenska hjólreiðaundrið

Í Hollandi er einstök og öfundsverð hjólreiðamenning sem byggir á gömlum arfi en mótaðist á seinni hluta síðustu aldar eftir öfluga baráttu þrýstihópa og stórfellda hugarfarsbreytingu þjóðarinnar.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Allir sem heimsækja Amsterdam eða aðrar hollenskar borgir sjá að þar er einstök hjólreiðamenning. Það ferðast svo margir um á hjóli að gangandi vegfarendur og bílar eru oft í minnihluta, hvarvetna sér maður langar raðir af hjólum sem er búið að leggja og bæði ungir sem aldnir nýta endalausa hjólastiga borgarinnar til að komast leiðar sinnar í stað þess að keyra. Fyrir vikið fá þau góða hreyfingu og sleppa því að menga.

Margir öfunda Amsterdam og aðrar hollenskar borgir af þessari sérstöku menningu, en hún er afleiðing af ötulli baráttu öflugra þrýstihópa borgara, sorglegum slysum og hugarfarsbreytingu sem tók nokkra áratugi að knýja í gegn.

## Fararskjóti fortíðarinnar

Fyrir seinni heimsstyrjöld voru hjólreiðar einn aðalferðamáti Hollendinga, þannig að þeir stáðu af ríki hjólreiðahefð sem seinni tíma árangur hefur byggt á. Á tímum seinna stríðs urðu hjólreiðar svo líka nokkurs konar mótspyrna



Það eru fjórum sinnum fleiri hjól en bílar í Amsterdam. NORDICPHOTOS/GETTY

gegn hersetu Þjóðverja og hjólreiðamenn gerðu í því að flækjast fyrir og gera líf hersetuliðsins eins erfitt og hægt var.

En eftir stríðið, á 6. og 7. áratug síðustu aldar, litu Hollendingar á bilinn sem fararskjóta framtíðarinnar og hann tók yfir sífellt stærri hluta af hollenskum borgum. Á þessum tíma var lítið tillit tekið til hjólreiðamanna og margir þeirra viku fyrir bílaumferðinni.

Á milli sjötta áratugs og þess

áttunda fækkaði ferðum sem voru farnar á hjóli í Amsterdam frá 80% niður í 20%. Fleiri höfðu efni á bílum en áður og notkun á hjólum minnkaði um 6% á hverju ári. Almenn tækni ráð fyrir að þau myndu brátt heyra sögunni til.

## Harmleikir ollu mótæmum

En árið 1971 náðu umferðarslys hámarki með 3.300 dauðsföllum. Þar af létust fleiri en 400 börn. Þessir harmleikir höfðu mikil áhrif

á hollensku þjóðina og leiddu til stofnunar tveggja áhrifamikilla þrýstihópa, „Stöðvið barnamórðin“ og „Samtök hollenskra hjólreiðamanna“. Hóparnir stóðu fyrir mótmælaaðgerðum til að fá stjórnvöld til að taka tillit til hjólreiðamanna og náðu að lokum eyrum ráðamanna.

## Margt hjálpaðist að

En það var ekki bara öflug baráttu þessara aðgerðasinna sem breyttu umferðinni í Hollandi. Landið er flatt og loftslagið milt, svo þar hefur lengi verið mikil hjólreiðahefð. Öll þessi dauðsföll ollu líka stjórnmaláttum áhyggjum og fólk var að vakna til vitundar um mengunina sem fylgir bílaútblæstri.

Árið 1973 varð oliukreppa vegna innflutningsbanns frá Sádi-Arabíu og olíuverð í Hollandi fjórfaldaðist. Forsætisráðherra Hollands flutti ræðu í sjónvarpinu þar sem hann hvatti Hollendinga til að breyta lífsstíl sínum og spara orku af fullri alvöru og ein þeirra aðgerða sem var gripið til var að hafa bílalaus sunnudaga. Margt lagðist því á eitt.

## Árangur þrátt fyrir áskoranir

Með tímanum urðu kostir reiðhjólsins öllum ljósir og á 9. áratug

hófust aðgerðir til að gera göt-urnar þægilegri fyrir hjólreiðar.

Borgirnar Haag og Tilburg gerðu fyrst tilraunir með sérstaka hjólastíga í gegnum borgina. Fljótlega breyttu hjólreiðamenn leiðum sínum til að nýta þessa stíga, en þeim fjölgaði ekki. Í borginni Delft var því brugðið á það ráð að setja upp kerfi hjólastíga um alla borg. Það varð til þess að fleiri fóru að hjóla, svo aðrar hollenskar borgir fylgdu því fordæmi.

Í dag eru rúmlega 35 þúsund kílómetrar af hjólastígum í Hollandi og meira en fjórðungur allra ferða eru farnar á hjóli. Í Amsterdam rís sú tala upp í 38% og upp í 59% í Groningen. Í Amsterdam eru um 881 þúsund hjól, fjórum sinnum fleiri en bílarnir og meira en helmingur allra Amsterdam-búa hjólar daglega. Samanlagt hjóla þeir um tvær milljónir kílómetra á dag.

Samtök hollenskra hjólreiðamanna hafa nú 34 þúsund meðlimi og búa yfir sérfræðikunnáttu sem sóst er eftir víða um heim. Talsmaður sambandsins segir samt að þó miklum árangri hafi verið náð séu sífellt að koma upp nýjar áskoranir og borgir í dag þoli einfaldlega ekki bílamergðina.

1. - 2. JÚNÍ, 2018

**WOW**  **TOUR OF REYKJAVÍK**

Upplifðu Reykjavík upp á nýtt í alvöru götuhjólakeppni eða farðu alla leið til Þingvalla í skemmtilegri stemningu. Hér finna allir eitthvað við sitt hjólahæfi.

- 125km Þingvallaleið í fallegu og fjölbreyttu umhverfi
- 50km hjólaleið um borgina
- 2km skemmtihringur fyrir yngsta fólkið þar sem óvæntar uppákomur gleðja unga sem aldna

SKRÁNING ER HAFIN - Nánar á [tourofreykjavik.is](http://tourofreykjavik.is)



CINTAMANI

GAP

AVIS

GARMIN

POWER ADE



Reykjavik Excursions



Reykjavikurborg



Hér fer Árni yfir helstu atriðin í því að skipta um dekk á námskeiði sem hann hélt á laugardag.

# Kennir viðgerðir á reiðhjólum

Með auknum reiðhjólaáhuga er meiri þörf en áður á að kunna helstu grunnatriði er varða viðgerðir á reiðhjólum. Eldri fjallahjól endast lengi en þurfa viðhald. Margir sækja námskeið í Endurmenntunarskólanum til að læra einfaldar viðgerðir á hjólum. Slíkt námskeið fór fram um síðustu helgi.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Árni Davíðsson, líffræðingur og formaður Landssamtaka hjólréiðamanna, er með námskeið um viðgerðir á hjólum hjá Endurmenntunarskólanum sem er til húsa í Tækniskólanum. Árni hefur haldið námskeiðin tvisvar á ári, vor og haust, undanfarin ár. Hann segir áhugann mismunandi á námskeiðunum en þó finni hann vel fyrir auknum áhuga fólks á hjólréiðum.

„Fólk allt frá tólf ára og upp úr hefur komið á námskeiðin en allir þurfa að koma með sitt eigið reiðhjól,“ segir hann. „Við getum reyndar einungis tekið ákveðinn fjölda á hvert námskeið. Fólk lærir ekki almennilega að gera við hjólið nema hafa það við höndina. Í byrjun er ég með smá fyrirlestur en síðan förum við í grunnatriði í viðgerðum og viðhaldi á hjólunum. Við stillum til dæmis stellið fyrir hvern og einn á námskeiðinu, hagræðum sæti, svo menn sitji rétt, og stýrinu. Síðan förum við í gegnum smurningu og þrif, stillum girana og bremsur auk þess að skipta um bremsuborða. Loks förum við í gegnum það að gera við sprungið dekk, loftþrýsting og umgengni við gjarðir,“ útskýrir Árni. „Það þarf að taka hlutina í sundur og setja saman aftur til að læra.“

Árni segir að oft þurfi fólk að læra á girana á hjólinu og stilla þá. „Það eru nokkrar skrúfur sem þarf að stilla og oft veit fólk ekki alveg hvernig á að fara að því. Við förum yfir þau atriði. Menn spara sér ákveðinn pening með því að gera þetta sjálfir og oft eru þessi vandamál minniháttar. Það sem nemendur græða á námskeiðinu og um leið samfélagið er viljinn til að hjóla og að smá bílanir stoppi þá ekki.“

Í fyrirlesturinum hjá Árna hann yfir hjólréiðar og samgöngur auk öryggisatriða er varða umferð.



Nemendurnir á námskeiðinu voru mjög áhugasamir í viðgerðunum en allir mættu með eigin hjól.



„Við stillum til dæmis stellið fyrir hvern og einn á námskeiðinu, hagræðum sæti, svo menn sitji rétt, og stýrinu.“



Hér er farið er yfir öll helstu grunnatriði þegar gera þarf við dekk.

„Aðallega snýst þetta námskeið þó um viðgerðir og viðhald,“ segir hann. Fólk kemur bæði með nýleg reiðhjól og gömul á námskeiðið. Nýjustu hjólin eru með diskabremsur sem Árni segir að þurfi lítið sem ekkert viðhald. „Það er auðvitað miklu minna viðhald á nýjustu hjólunum og oft mun betri búnaður en á eldri hjólum. Gömlu bremsurnar á fjallahjólum eru þannig að það þarf að hugsa um þær á hverju ári ef menn hjóla reglulega, en diskabremsunum þarf maður ekkert að skipta sér af. Flestir koma með fjallahjólin en það eru alltaf einhverjir sem koma með enn eldri hjól, til dæmis þriggja girá.“

Árni hjólar sjálfur talsvert eða um 4.000 km á ári. „Ég hjóla í og úr vinnu,“ segir hann. „Reiðhjól hafa verið áhugamál hjá mér og hagsmunamál hjólréiðamanna hafa alltaf verið mér ofarlega í huga,“ segir hann. Árni hefur skrifað greinar í blöð um billausan lífsstíl og umferðaröryggi reiðhjólamanna. „Um 60% íbúa á höfuðborgarsvæðinu hjóla eitthvað en um 10-15% hjóla reglulega. Fólk ætti að nýta sér þennan ferðamöguleika meira í styttri ferðum,“ segir hann en næsta námskeið verður í byrjun september.

# Meira út að hjóla

Cross hjólin í Hagkaup eru gæðahjól sem framleidd hafa verið í Evrópu síðan 1995. Hjólin eru vel þekkt og vinsæl í Evrópu fyrir fallega hönnun og mikil gæði. Sérstaða hjólanna, ásamt hönnun og gæðasmíði, er að í hjólin eru notaðir íhlutir frá þekktum merkjum í hjólaiðnaðinum eins og t.d.:

- SHIMANO
- SRAM
- SCHWALBE
- KENDA
- SELLE ITALIA

Við vitum það að með Cross hjólum er fjölskyldan að eignast gæðahjól á frábæru verði.



Cross

28'' Arena

Stell: 460mm og 500 mm Alloy Win Trek VBR Semi. Gírbúnaður: Shimano Altus 21 gíra. Bremsur: Shimano Promax. Dekk/gjarðir: Continental City Ride 700Cx40. Crosser X2 Double Wall Alloy gjarðir. Demparagaffall: Suntour M3010. Hnakkur: Bioaktive. Annað: Standari, bögglaberi, pumpa, fram- og afturljós með innbyggðum Shimano dynamo.

vnr. 955100, 955101

79.999 kr



Cross

28'' Areal

Stell: 520mm og 560mm Alloy Win Trek VBR Semi. Gírbúnaður: Shimano Altus 21 gíra. Bremsur: Shimano Promax. Dekk/gjarðir: Continental City Ride 700Cx40 Crosser X2 Double Wall Alloy gjarðir. Demparagaffall: Suntour M3010. Hnakkur: Bioaktive. Annað: Standari, bögglaberi, pumpa, fram- og afturljós með innbyggðum Shimano dynamo

vnr. 955097, 955098

79.999 kr



Cross

26'' Julia

Stell: 440mm Light Alloy Frame/ Light Alloy Frame. Gírbúnaður: Shimano 21 gíra. Bremsur: Shimano Promax. Dekk/gjarðir: Kenda dekk AV, Double Wall gjarðir. Demparagaffall: Suntour M3010. Annað: Standari, glitaugu að framan og aftan

vnr. 951107

49.999 kr



Cross

26'' Romero

Stell: 520mm Light Alloy Frame. Gírbúnaður: Shimano 21 gíra. Bremsur: Shimano Promax. Dekk/gjarðir: Kenda dekk AV, Double Wall gjarðir. Demparagaffall: Suntour M3010. Annað: Standari, glitaugu

vnr. 935960

49.999 kr



Cross

26'' Speedster

Stell: Stálstell. Gírbúnaður: Shimano 18 gíra. Bremsur: Promax V-bremsur - TX115C. Dekk/gjarðir: Kenda Desert 26x195. Annað: Innbrenndur litur, glitaugu að framan. Litir: Rauður og grænn

vnr. 1114844, 1114845

39.999 kr

## OPNUNARTÍMI Á UPPSTIGNINGARDAG

Smáralind  
Kringlan  
13-18

Skeifan  
Gardabær  
allan  
sólarhringinn

Spöng  
Eiðistorg  
Akureyri  
8-24

Njarðvík  
Borgarnes  
Selfoss  
12-18

# HAGKAUP

Meira  
svona  
alla daga



Gréta Finnbogadóttir og Sesselja Traustadóttir hjóla óháð aldri.

## Hjólað óháð aldri í maí

Hjólað óháð aldri í samstarfi við Hjólafærni býður upp á vikulegar hjólaferðir í maí frá hjúkrunarheimilunum Sunnuhlíð, Mörk og Ísafold. Byrjað verður í Sunnuhlíð í Kópavogi 12. maí, næst verður hjólað frá Mörkinni á Suðurlandsbraut 19. maí og 26. maí verður lagt af stað frá Ísafold í Garðabæ. Hjólað óháð aldri, HÓA, byggir á því að rjúfa einangrun og efla lífsgleði íbúa á hjúkrunarheimilum með því að gefa þeim kost á að fara út að hjóla. Hjólarar/Piloter eru skipaðir sjálfboðaliðum úr nágrenni hjúkrunarheimilanna eða aðstandendum íbúanna. Miðað er við að hjólaferðirnar hefjist klukkan eitt og standi til þrjú. Aðstandendur og vinir eru hjartanlega velkomnir með á eigin reiðhjólum.

Nánari upplýsingar má fá á Facebook-síðunni Hjólað óháð aldri.



Hjólreiðar efla hreysti og sælu.

## Allra meina bót

Að hjóla er mikil heilsubót og styrkir og stælar kroppinn. Hér eru tíu góðar ástæður til þess að taka fram hjólið. Eins og allir vita gleymist hjólaáskunnáttan aldrei.

### Hjólreiðar

- styrkja vöðva alls líkamans, ekki bara fæturna
- styrkja hjartavöðvann, lækka blóðfitu, blóðsykur og hvíldarpúls
- styrkja liðamót í hnám og liðleika mjaðmagrindar
- styrkja hjarta- og æðakerfi líkamans
- valda ekki of miklu álagi á hné og ökkla
- draga úr hættu á sykursýki 2 og krabbameini
- eru frábær leið til að brenna fitu og léttast
- auka úthald og þrótt
- eru grænn ferðamáti
- draga úr þunglyndi, streitu og kvíða

## Reiðhjólasektir hækkuðu um mánaðamótin

Þann 1. maí síðastliðinn tók gildi ný reglugerð þar sem sektir við umferðalagabrotum hækkuðu umtalsvert frá því sem áður var. Þar sem reiðhjól eru samkvæmt lögum skilgreind sem ökutæki gilda í grundvallaratriðum sömu lög og reglur um akstur reiðhjóla og bíla. Það má t.d. ekki stjórna hjóli undir áhrifum ávana- og fíkniefna og brot á því varðar 20 þúsund króna sekt. Ef hembúnaður er ekki í lagi er sektin við því sömuleiðis 20 þúsund krónur. Ef ljós og glitbúnaður er í ólagi getur

» Ef hembúnaður er ekki í lagi er sektin við því sömuleiðis 20 þúsund krónur.

Það kostað 20 þúsund króna sekt. Í reglugerðinni kemur fram að einnig er hægt að sekta fyrir annað en ekki kemur skýrt fram um hvað er að ræða. Því er um að gera að yfirfara hjólið vel til að forðast sektir og vera réttum megin við löginn.



Sektin við að hjóla undir áhrifum er orðin 20 þúsund krónur.

# BH

## EINN ELSTI OG VIRTASTI HJÓLAFRAMLEIÐANDI Í EVRÓPU!



LONDON WAVE 28" GÍRAHJÓL  
Nett 21 girar hjól með þúðabremsum  
VERÐ: 89.995 kr.



EXPERT RS 30 FJALLAHJÓL 29"  
20 girar með diskabremsum  
RockShox 30 dempara  
VERÐ: 189.995 kr.



GRAVEL ALU DISC 105 MALAR/GÖTUHJÓL  
Létt og skemmtilegt álhjól með carbon gaffli, 105 girum og diskabremsum  
VERÐ: 249.995 kr.



ULTIMATE RECON FJALLAHJÓL 29"  
22 girar carbonhjól með diskabremsum  
RockShox 30 dempara  
VERÐ: 329.995 kr.



FUSION DISC 105 GÖTUHJÓL  
Racer með diskabremsum,  
carbon stell og gaffall  
VERÐ: 339.995 kr.



LYNX 4.8 ALU RECON FULLDEMPA FJALLAHJÓL  
Alvöru 29" fjallahjól með 140 mm fjöðrun  
VERÐ: 394.995 kr.



EVO CITY RAFHJÓL 28"  
24 girar með diskabremsum  
og framdempara. 350w mótör  
VERÐ: 424.995 kr.



RX TEAM ULTEGRA CYCLO/GÖTUHJÓL  
Físlétt hjól með Ultegra girum -  
frábært fyrir íslenskar aðstæður  
VERÐ: 469.995 kr.



REBEL 29" RAFMAGNSFJALLAHJÓL  
Stórskemmtilegt fjallahjól með öflugum  
Yamaha 250W rafmótör  
VERÐ: 524.995 kr.

Smith reiðhjólahljálmar, BH götu- og fjallahjólaskór,  
Löffler og BH hjóla- og hlífðarfatnaður - mikið úrval

SKOÐIÐ ÚRVALIÐ Á BIKE.IS EÐA KÍKIÐ TIL OKKAR Í KRINGLUNA 7

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

**FJALLA  
KOFINN**