

# Út að hjóla

FÖSTUDAGUR 12. APRÍL 2019



Rúnar Örn hefur hjólað víðar en á Íslandi, bæði á Spáni og í Bandaríkjunum. Hann hefur tekið þátt í mörgum keppnum og komist í verðlaunasæti. Hann heldur ótrauður áfram á þeirri leið.

## Með bullandi keppnisskap upp bröttustu brekkurnar

Rúnar Örn Ágústsson, sérfræðingur í eignatryggingum hjá VÍS, byrjaði að æfa hjólareiðar af kappi árið 2011. Stefnan var sett á Ironman World Championship en Rúnar hafði séð sjónvarpsþátt um keppnina árið 2006. Rúnar hefur lengi haft áhuga á hjólreiðum en keppnisskapið hefur aukist. ➔2



Á verðlaunapalli í WOW Cyclothon. Hamingjusamir félagar eftir vel heppnaða hjólreiðakeppni um landið þvert og endilangt.



Sælir og glaðir hjólaþegnar á ferðinni í góða veðrinu á Spáni.



Stund tekin til hvíldar eftir langt hjólaferðalag um Spán.



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



Oftast hjólar Rúnar einn en hann hefur mjög gaman af því að fara í hjólaferðir með vinum sínum og þá er keppt.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



**R**únar Örn segist hafa rekist á þennan sjónvarpsþátt á NBC árið 2006 og heillast af keppninni. „Í fyrstu var strúktúr æfinga ekki mikill hjá mér og snerist mest um að fara út að hjóla. Eftir að hafa lesið mér betur til urðu æfingarnar markvissari,“ segir hann. „Stefnan var sett á Ironman World Championship og þar sem hjólreiðar eru partur af þripraut var klárt að ég þyrfti að fara að æfa hjólreiðar,“ segir Rúnar Örn sem hefur nokkrum sinnum látið þann draum rætast og staðið sig vel.

„Ég hef tekið þátt í mótum, mest götuhjólakeppnum og svo tímatökumótum. Mín aðaláhersla er á tímatökukeppni þar sem þær passa mjög vel með þriprautinni. Ég mun til dæmis taka þátt í öllum götuhjóla- og tímatökumótum sem eru á dagskrá í sumar,“ segir Rúnar Örn og bætir við að yfir vetrarmánuðina æfi hann töluvert innandyrta til að ná sem bestri nýtingu á þeim tíma sem hann hefur til æfinga. Rúnar notar æfingaforritið Zwift mjög mikið.

Hann hjólar ekki bara hér á landi því hann hefur einnig farið í hjóla-

ferðir til útlanda. „Ég hef farið til útlanda að hjóla allavega einu sinni á ári fyrir utan keppnisferðir síðan 2014. Í dag lít ég á þessar ferðir sem gulrót til að vera duglegur að æfa yfir dimmstu vetrarmánuðina og til að koma út í góðu formi með vinunum þar sem ekki er langt í keppnisskapið í mönnum.

Við látum beint flug ráða ferðinni. Höfum farið til Suður-Spánar eða Tenerife, en það hafa verið algengustu staðirnir, en einnig prófaði ég Orlando í ár og það kom mér skemmtilega á óvart enda frábært æfingasvæði,“ segir hann.

Nýlega fór Rúnar Örn ásamt félögum sínum í lengsta hjólaferð til þessa. „Mér tókst að plata strákana til að hjóla frá Calpe til Valencia á Spáni og svo aftur til baka. Þetta endaði í 260 km,“ segir hann og er ánægður með þá ferð.

Þegar hann er spurður hvort maður þurfi ekki að vera á sérstöku reidhjól, svarar hann. „Ég hélt það í byrjun en í dag er ég búinn að sjá að til að byrja að hjóla og koma sér í form dugur hvað sem er. En til að vera heiðarlegur er mjög gaman að hjóla á góðu hjóli. Það sama á við fatnaðinn. Til að byrja þarf ekki meira en fatnað sem hentar miðað við veðrið sem á að hjóla í en ef það á að stunda íþróttina mikið mæli ég með góðum hjólafatnaði.

Þröngur fatnaður er betri þar sem á Íslandi koma dagar þar sem hann blæs svolítið. Það er alltaf skemmtilegra að hjóla í góðu veðri en samt skiptir veðrið ekki öllu máli. Ef veðrið er gott er auðveldara að draga fleiri með sér í langa hjólatúra.“

Rúnar segist bæði hjóla einn og með vinum sínum. Það er einfalt að hjóla með öðrum en þar sem ég á tvær ungar dætur þarf ég að nýta tíma minn vel og það getur verið ansi breytilegt hvenær æfingartími byðst svo ég hjóla mikið einn. Síðustu ár hef ég reynt eins og ég mögulega get að hjóla á sunnudögum með góðum vinum.“

Rúnar segist mæla með þessari íþrótt fyrir aðra. „Já, klárlega. Það er svo auðvelt að ná yfir stórt svæði og maður upplifir landslag og náttúru allt öðruvísi á hjóli en á bíl. Þar sem ég æfi svo mikið inni er bara frábært að fara út að hjóla. En draumaaðstæður eru 20+ stiga hiti og fullt af brekkum.“

*Finnur þú einhvern mun á sjálfum þér eftir að þú fórst að stunda þessa íþrótt?*

„Eftir að ég fór að æfa þripraut og þar með hjólreiðar þá finnst mér orðið eðlilegt að æfingar séu klukkan 5.30 á virkum dögum og að leggja af stað á sunnudögum fyrir klukkan átta.“

# FÁÐU 10.000 KALL FYRIR GAMLA HJÓLIÐ



SETTU GAMLA  
HJÓLIÐ UPPÍ  
**NÝTT!**

## ENDURHLJÓLAÐU INN Í SUMARIÐ!

VIÐ TÖKUM GAMLA HJÓLIÐ UPPÍ Á AÐ MINNSTA 10.000 KALL\* ÞÚ FINNUR ÞÉR NÝTT HJÓL HJÁ OKKUR  
OG GAMLA HJÓLIÐ ÞITT GÆTI FENGIÐ NÝTT LÍF Í GEGNUM FJÖLSKYLDUHJÁLPI!



KOMDU Í GÁP FAXAFENI MEÐ ÞAÐ GAMLA OG FARÐU HEIM Á SPLUNKU NÝJU HJÓLI  
- OG LÁTTU GOTT AF ÞÉR LEIÐA!



\* ÁSTAND HJÓLA VERÐUR METIÐ AF STARFSMANNI GÁP, BARNAHJÓL ERU METINN AÐ HÁMARKI 5.000!  
VIÐ FÖRUM YFIR GÖMLU HJÓLIN, LAGFÆRUM ÞAU SEM HÆGT ER AÐ LAGFÆRA OG GEFUM ÞEIM NÝTT LÍF.

# GAP

FAXAFENI 7 · SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

# Listaverkin uppgötvuð á hjólinu

Á morgun laugardag verður boðið upp á hjólaleiðsögn um Breiðholtið í Reykjavík undir stjórn Markúsar Þórs Andréssonar, deildarstjóra sýninga og miðlunar hjá Listasafni Reykjavíkur.

Starri Freyr  
Jónsson  
starri@frettabladid.is



Boðið verður upp á hjólaleiðsögn um Breiðholtið á morgun, laugardag, milli kl. 11 og 14 en viðburðurinn er hluti af Barnamenningarhátíð í Reykjavík og haldinn í samstarfi við Hjólafærni á Íslandi og Landsamtök hjólreiðamanna. Leiðsögnin hefst við Gerðuberg í Efra-Breiðholti og mun hópurnir hjóla milli útilistaverka í Breiðholti en það er Markús Þór Andrésson, deildarstjóri sýninga og miðlunar hjá Listasafni Reykjavíkur, sem leiðir hópinn og miðlar fróðleik til þátttakenda. „Árið 2019 er einmitt ár myndlistar í almannarými hjá Listasafni Reykjavíkur og því þótti tilvalin hugmynd að skipuleggja hjólaleiðsögn um hverfið af því tilefni, í tengslum við Barnamenningarhátíðina.“

## Fjölbreytt úrval

Fyrir nokkrum árum var tekin ákvörðun um að fjölga listaverkum í almannarými fyrir utan miðborg Reykjavíkur. Í Breiðholti búa yfir tuttugu þúsund manns í stóru hverfi sem byggðist upp á sjöunda og áttunda áratug 20. aldar. „Þar



Glæsilegt útilistaverk eftir Erró á vesturgafli blokkar við Álfthóla 4-6.

voru nokkur listaverk frá fyrstu tíð, til dæmis veggskreytingar á skólabyggingum og þar byggðist upp listamannahverfi þar sem enn má sjá höggmyndir í gördum. Árið 2013 var ákveðið að bæta við nýjum, stórum veggmyndum á gafla nokkurra íbúðablokka. Í hverfinu er heilmikið veggpláss sem hentar vel fyrir slík verk og voru listamenn fengnir til þess að skapa ný verk í þessu samhengi. Nú er svo komið að í Breiðholti er að finna fjölbreytt úrval útilistaverka sem gaman er að kynna sér.

## Leikurinn endurtekinn

Á síðasta ári leituðu Hjólafærni og Landsamtök hjólreiðamanna til Listasafns Reykjavíkur um samstarf í tilefni aldarafmælis fullveldisins. „Þau hafa efnt til hjólafæra á laugardagsmorgnum um borgarlandið og haft þann háttinn á að bjóða ýmsum gestum með sér. Úr varð hjólatúr um stytur bæjarins á sjálfan fullveldisdaginn, 1. desember. Það var kuldi og trekkur og við bjuggumst ekki við miklu en veðrið kom ekki að sök, mæting var góð og viðburðurinn



Markús Þór Andrésson leiðir hjólaleiðsögnina á morgun, laugardag.

„Í hverfinu er heilmikið veggpláss sem hentar vel fyrir slík verk og voru listamenn fengnir til að skapa ný verk í þessu samhengi. Nú er svo komið að í Breiðholti er að finna fjölbreytt úrval útilistaverka sem gaman er að kynna sér.“



Vegglistaverkið Fjörin er eftir Söru Riel og var afhjúpað sumarið 2014.

hinn ánægjulegasti. Við sammæltumst um að endurtaka leikinn við tækifæri og nú stefnir í skemmtilegan og fróðlegan dag á morgun, laugardag.“

## Hljóðleiðsögn í boði

Ferðalagið hefst eins og fyrr segir við Gerðuberg kl. 11 á morgun. „Í fyrstu hjólum við á milli gafla í Efra-Breiðholti. Þaðan höldum við niður í Neðra-Breiðholt og skoðum nokkur verk þar auk þess að koma við í framtíðarhúsnæði Hjólafærni í Bakkahverfinu. Þaðan er stutt í Mjóddina en þar stöldrum við að sjálfsgöðu aðeins við. Svo leynir Seljahverfið á sér þar sem finna má nokkur skemmtileg verk. Ferðin kallast á við ratleik um Breiðholtið sem Listasafn Reykjavíkur hefur á heimasíðu sinni og allir geta nýtt sér. Eins má geta þess að í nýju smáforriti um listaverk í borgarlandinu verður boðið upp á hljóðleiðsögn um þessi verk í Breiðholti.“

## Opnuðust nýjar viddir

Sjálfur segist Markús ekki vera neinn sérstakur hjólreiðaáhuga- maður, hann hjólaði aðeins yfir sumartímann en hafi hins vegar fengið lánað rafhjól á nagladekkjum í garranum í desember og það hafi opnað alveg nýjar viddir. „Ég starfa í dag við sýningarstjórn og starfa nú í þægilegri innvinnu sem deildarstjóri sýninga og miðlunar hjá Listasafni Reykjavíkur. Það

kom á daginn á fyrsta fundi Hjólafærni og Listasafns Reykjavíkur, að við Sesselja Traustadóttir, framkvæmdastýra Hjólafærni á Íslandi, höfðum áður starfað saman. Seint á síðustu öld fórum við í tveggja vikna ferð um fjöll og firnindi, ég sem leiðsögumaður og hún sem kokkur í ævintýralegru tjaldferð með erlenda ferðamenn. Það fór vel á með okkur í truck á fjöllum og sömu sögu er að segja nú á hjólum á malbikinu.“

## Fleira í vændum

Það eru fleiri menningartengdir hjólavíðburðir í Reykjavík á næstunni að sögn Markúsar. „Myndhöggvarafélagið í Reykjavík stendur t.d. fyrir tímabundinni sýningu á nýjum útilistaverkum í Breiðholti í sumar. Hún er sérstaklega sniðin að hjólreiðafólki og verður staðsett við stiga í hverfinu. Við í Listasafni Reykjavíkur og í Hjólafærni höfum síðan ákveðið að fara mánaðarlega í hjólreiðatúra á milli fastra útilistaverka í ýmsum borgarhverfum í sumar. Við ætlum að mæla okkur mót fyrsta mánuðagskvöld hvers mánaðar og rúlla af stað. Um að gera að fylgjast bara með á samfélagsmiðlum og á heimasíðum.“

Nánari upplýsingar um viðburðinn á morgun má finna á facebook síðu Hjólafærni.



Það er ekki bara ein leið í boði. Sjónlag er í fararbroddi á landinu hvað varðar tæknibúnað og þjónustu við sjúklinga.

AUGNSKOÐUN | AUGNLÆKNINGAR | LASERAÐGERÐIR | AUGNSTEINASKIPTI

Bókaðu tíma í forskoðun  
í síma 577 1001 eða  
á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

  
**sjónlag**  
SJÁÐU BETUR

Við bjóðum upp  
á sveigjanlega  
greiðslumöguleika

Glæsibær – Álfheimar 74 - 5. hæð - 104 Reykjavík  
[www.sjonlag.is](http://www.sjonlag.is)

# Finndu frelsið

➔ **Brekkurnar eru engin hindrun á IKEA rafhjóli.** Þú getur komið við í gróðurhúsunum fyrir framan verslunina og tekið prufuhring.

Veldu vistvænan og skemmtilegan ferðamáta sem leiðir þig á nýjar slóðir. Þú sérð ekki eftir því!



**109.900,-**  
FOLKVÄNLIG rafhjól 29"



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - [IKEA.is](https://www.ikea.is)



# Áskoranir eru til að sigrast á

Ingi Már Helgason hefur tekið mörgum keppnisáskorunum og í seinni tíð aðallega á fjallahjólí. Hann á meðal annars að baki keppni í einni erfiðustu fjallahjólakeppni heims, Cape Epic.

Ástædan fyrir því að ég fór að taka þátt í ýmsum keppnum var sú að ég var einn af þeim sem voru að vinna mjög mikið og fann að öll hreyfing gerði það að verkum að ég var miklu ferskari í vinnu og þeim verkefnum sem fyrir lágu. Því má segja að vinnuálag hafi gert það að verkum að ég fór að leita að einhverju til að hlaða batterið. Upphafið má rekja til þess að félagi minn Jóhann kom til mín og sagði mér að við værum að fara að hlaupa 10 kílómetra í Reykjavíkurmaraþoninu. Ég hafði aldrei hlaupið neitt, var um 10 kílóum of þungur og ekki í neinu formi. En verkefnið kláraði ég. Þetta var árið 2004 og þá hljóp ég 10 km á 53 mínútum. Ég sá að þetta gerði mér gott. Þá var ákveðið að halda áfram og taka 21 km. Það var gert árin 2007 og 2008 tíminn um tvær klukkustundir og það verkefni búið. Þegar maður finnur sér áskoranir og nær að klára þær, þá er alltaf gaman að setja markið aðeins hærra.

## Alltaf nýjar áskoranir

Mitt markmið var að halda áfram og finna eitt verkefni á ári til að halda mér í formi. New York City Maraðon var sett á dagskrá og tekið 2008, sem var mikil áskorun. Ég er ekki mikið fyrir að gefast upp eða finna afsakanir þegar maður er búinn að taka að sér verkefni. Þegar því verkefni var lokið fórum við nokkur að ræða Ironman-áskoranir sem okkur þótti við hæfi.

Við skráðum okkur á námskeið hjá þáverandi Íslandsmeistara í greininni, Karenu Axelsdóttur, sem tók okkur á næsta þrep. Karen barði okkur áfram og lét okkur læra sund sem var mikið mál fyrir mig. Við byrjuðum rölega í ólympískri þríþraut sem var í Barcelona og það var mjög skemmtileg keppni og góð byrjun á þessu næsta skrefi.



Epic Ísrael var góður kostur en einhvern veginn of lítil áskorun. Þegar maður er búinn með stór verkefni þá er það þannig að maður vill meira – ég veit ekki af hverju.

Ég er ekki mikið fyrir að gefast upp eða finna afsakanir þegar maður er búinn að taka að sér verkefni.

Ég vildi ekki hætta þegar formið var orðið betra og maður áttáði sig á að hugurinn ber mann ansi langt. Ég tók þátt í hálfum Ironman á Íslandi til að undirbúa mig fyrir

heilan Ironman sem kominn var á dagskrá árið 2011. Það verkefni kláraðist í skemmtilegum hópi, en það tók mikið á og þar áttáði ég mig á að með réttum undirbúningi með þjálfurum þá er næstum ekkert ómögulegt.

## Hjólreiðar fara svo miklu betur með líkamann

Ég sá líka að fyrir mig þá var hlaup eitthvað sem ég var ekki að ná nægjanlega vel utan um. Ég var frekar lengi að jafna mig og fann að líkaminn, hné og annað, myndu helst ekki vilja gera þetta enn og aftur. Árið 2012 erum við Guðmundur félagi minn að leita að

nýrri áskorun og finnum þá lista yfir helstu fjallahjólakeppni í heimi. Við ákváðum að skrá okkur í Transalp sem er 8 daga fjallahjólakeppni frá Mittenuvald í Þýskalandi yfir til Gardavatnsins á Ítalíu. Ég var settur í lið með Karenu Axels sem var þá ein besta fjallahjólakona á landinu! Hún sagði í viðtali að hún væri að fara í þessa keppni með einhverjum búðingum og hennar árangur myndi fara eftir því hvernig búðingurinn ÉG myndi ná að halda í hana.

Þetta var gott veganesti fyrir mig til að æfa betur og reyna að láta hana ekki stinga mig af. Transalp fór vel af stað en síðan lentum við í hrikalega erfiðu slysi þar sem Karen datt og lenti illa. Það var flogið með hana burt í þyrlu og það síðasta sem hún sagði við mig áður en þyrlan fór á loft var: Þú gefst ekki upp og klárar þetta fyrir okkur sem lið. Ég var gjörsamlega niðurbrotinn en náði að klára þetta og ánægjunni yfir að hafa lokið þessari keppni fylgdi auðmýkt. Við allar áskoranir og svona erfiðar aðstæður sem myndast þá fær maður auka óútskýrðan kraft sem maður vissi ekki að maður býr yfir. Það var þá ekkert annað í stöðunni en að halda áfram. Vinna á listanum góða.

## Móðir allra fjallahjólakeppna

Næst á listanum var móðir allra fjallahjólakeppna, Cape Epic í S-Afríku. Þetta er klárlega ein erfiðasta keppni sem hægt er að taka þátt í, átta dagar í óbyggðum Afríku með 17.000 metra hækkun alls. Við smöluðum saman góðum hópi. Það er svo merkilegt, að þegar maður á góða vini þá er frekar auðvelt að virkja góðan hóp í svona vitleysu! Ég hjólaði með Emil í Kríu og hann passaði að ég færi ekki fram úr mér. Þarna voru líka frábærir félagar sem studdu hver annan á allan hátt, bæði í keppninni og utan hennar. Það eru alger forréttindi að geta tekið þátt í svona keppni og hef ég verið heppinn þar sem fjölskyldan hefur stutt við bakið á mér allan tímann. Thelma konan mín, sem oft hefur ranghvolft augunum yfir þessari vitleysu, hefur staðið við bakið á mér og stutt mig óendanlega. Annars væri ekkert af þessu hægt. Í framhaldi komu keppnir eins og La Ruta á Kosta Ríka sem við Guðmundur fórum í. Þess má geta að það er ein fyrsta fjalla-

hjólakeppnin þar sem er álag og aðstæður eru eins erfiðar og hægt er. Transalp, sem haldin er í Chile, var næst á dagskrá og til staðar góður hópur til að taka þátt í áframhaldandi vitleysu!

## Aftur í Cape Epic

Árið 2017 var síðan komið að því að fara aftur í Cape Epic þar sem einn félagi okkar veiktist í keppninni 2015 og vildi klára áskorunina. Þá voru aðstæður þannig að hitinn var yfir 46 gráður og það tók mikinn toll af öllum. Það voru yfir 200 hjólarar sem komust ekki í gegnum fyrsta daginn, þar á meðal ég sem lenti á spítala með næringu í æð. Sem betur fer þá náðu 6 af 10 Íslendingunum að klára þá keppni. Ég var aldrei sáttur við að klára ekki árið 2017. Ætlaði samt ekki að fara aftur þar sem líkamleg heilsa er mikilvægari en nokkur keppni. Við félagarnir ákváðum þá að skala þetta aðeins niður og fara í nettari keppni. Epic Ísrael var góður kostur en einhvern veginn of lítil áskorun. Þegar maður er búinn með stór verkefni þá er það þannig að maður vill meira – ég veit ekki af hverju.

## EKKI SÁTTUR VIÐ AÐ KLÁRA EKKI

Síðan kom símtal í haust frá Stefáni félagi mínum, en hann bað mig um að fara með sér enn og aftur í Cape Epic, þar sem hann hafði hvorki náð að klára 2015 né 2017 vegna aðstæðna. Sama hvað menn æfa mikið og telja sig vera tilbúna þá er alltaf þetta óvanta. Eitthvað sem enginn ræður við. Að leggja af stað í svona vegferð og halda að þetta sé bara að hjóla er mikið misskilningur. Það getur allt klikkað. Ég tók þessari áskorun að fara með Stefáni í keppnina þar sem það sat enn í mér að hafa ekki klárað 2017 og hann bað mig að vera hjólafélagi sinn. Ég tel að stærsti hlutinn af svona keppnum sé félagskapurinn og vináttu sem kemur mönnum í gegnum allt í lífinu. Við voru því mjög sælir og gladdir yfir að klára þessa eina af erfiðustu fjallahjólakeppnum í heimi án teljandi vandræða. Síðan eru enn nokkrar áskoranir eftir á listanum. Það verður að koma í ljós hvenær þær verða teknar, en eitt er víst, að með frábærum félagskap og allri þessari reynslu sem komin er í hópinn verður haldið áfram. Eitt skef í einu, vonandi þangað til listinn er tæmdur.

# GLÆSILEGT FJALLAHJÓL

- ➔ Diskabremsur
- ➔ Álstell
- ➔ Demparar 100 mm
- ➔ 21 gír Shimano



Aðeins...  
**77.583 kr.**

NÝ HEIMASÍÐA  
TILBOÐ Á ELDRI ÁRGERÐUM!

**HVELLUR.com**

Smíðjuvegi 30 - rauð gata / Kópavogi / sími: 577 6400



# Taktu þátt í stærstu fjallahjólakeppni Íslands

Laugardaginn 8. júní, 2019  
Skráning á [bluelagoonchallenge.is](http://bluelagoonchallenge.is)



BLUE LAGOON  
ICELAND

# Sjá Evrópu á hjóli

Það má eiginlega segja að Helgi hafi hjólað inn í líf mitt fyrir 35 árum og auðvitað líka skiðað. Það var kærkomið enda hef ég skiðað frá barnæsku og stökk glöð á bögglaberann hjá honum. Helgi hefur verið smá keppnis í sínu hjóleri. Hann er sú týpa, en ég er ferðahjólari. Það er fátt betra en að hengja töskur á hjól og skrölta af stað þangað sem ferðinni er heitið. A til bés og áfram veginn. Við hjóludum með dæturnar yfir Skotland þegar þær voru litlar. Það var fyrsta hjólaferðin út fyrir landsteinana og mikil hugljómun. Við höfðum fram að því gengið á fjöllum, kunnum á þann ferðahraða sem því fylgir dögum saman. En þarna var eitthvað nýtt. Að ferðast allt að 100 kílómetra á dag með allt sitt hafurtask, sjá nýja staði, hitta nýtt fólk, upplifa á krákustígum og slóðum, þjóðvegum, sveitagötum og eftir gömlum lestar-teinum.



Kristín Helga Sigurðardóttir og Helgi Geirharðsson á síðasta degi í einni af langferðum sínum í Evrópu. Líklega mun ein ferðin til viðbótar bæstast við í haust, eftir að íslenska sumarsins hefur verið notið.

## Meiri yfirferð á hjóli

Það er meiri yfirferð á hjóli en gangandi og mikil útvera í öllum veðrum. Svona langaði okkur að sjá heiminn. Og við fórum Jakobsveginn frá Frakklandi og yfir Spán. Síðan höfum við hjólað frá Noregi til Svíþjóðar. Við eltum Rín yfir Evrópu frá upphafi til endaloka í Norðursjó og fórum yfir England til Edinborgar. Fyrir nokkrum árum fór ég ein hringveginn hér heima. Það var nú rússnesk rúlletta. Helgi hafði farið hann nokkrum sinnum með liðum í keppni. Við tókum okkar eigin hjól, pökkum í pappa-kassa, setjum saman á vellinum og hjólum af stað – tvær töskur á mann á bögglabera. Einfalt slow travel system – að ferðast hægt og lengja augnablikið. Það lengdist að vísu aðeins af mikni þegar við hjóludum út af Heathrow-flugvelli í roki og rigningu í fyrri. Flugvellir geta verið flóknir. Við hjóludum hringinn í kringum völinn áður en við gátum komið okkur út fyrir flugbrautir og hraðbrautir. Hvernig komumst við hëðan út? spurðum við bilastæðavörð í undirgöngum. Hvernig í andskotanum komust þið hingað? spurði hann og horfði á reiðhjólin.

## Best að gista á þorpspöbbum

Og svo er það gistingin. Tjaldvist nenum við ekki. Það er heldur ekki nægileg nánd við samfélagið hverju sinni. Gistingin er stundum spennandi – uppgerð útihús, heimagisting og barir og við hittum áhugaverðar manneskjur alls staðar. Besta leiðin til að kynna Bretlandi er til dæmis að gista á þorpspöbbum. Þar slær alþýðuhjartað. Ætli eftirminni-legast sé ekki hingað til að elta Rín til sjávar. Við fylgðum henni að heiman frá jökullóni í Sviss, yfir

fjöll og dali, í gegnum iðnaðarsvæði og um skipahálsa, fram hjá fólkinu sem lifir og nærast við Rín. Svo flaut hún á móti straumnum út í Norðursjó. Við runnum með henni í rólegheitum, fundum fyrir þunga stundarinnar, þegar þessi mikla lífæð yfirgaf tilvistina. Já, og nú látum við okkur dreyma um næstu ferð, helst í haust. Eystrasalt, Ítalía eða Balkanskaginn. Hver veit? Það kemur í ljós.



Kristín Helga með bros á vör við sína upphaldsiðju, að skoða sig um á löngum ferðum þeirra hjóna á evrópskum hjólaleiðum.

**SHIMANO** *Rolf PRIMA*

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



TRI VERSLUN  
TRI VERKSTÆÐI  
TRI VEFVERSLUN



**CUBE 2019**  
reiðhjólin  
eru komin!

WWW.TRI.IS



**CUBE STEREO**



**CUBE AIM "27.5"**



**CUBE ATTAIN**



**TACX  
FLUX  
SMART**



**TACX  
NEO  
SMART**



**TACX  
FLUX  
SMART**









**#becube #triverslun**

**TRI VERSLUN**



Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Sími: 571 8111 Netfang: info@tri.is







Verslunin er opin:  
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00  
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00