

Útivist

FÖSTUDAGUR 26. APRÍL 2019



Útivistarverslunin EVEREST er fjölskyldufyrirtæki sem er rekið af hjónunum Signe Viðarsdóttur og Heiðari Inga Ágústssyni ásamt dóttur þeirra og tengdasyni. MYND/ANTON BRINK

EVEREST býður það besta

Útivistarverslunin EVEREST er fjölskyldufyrirtæki og leggur metnað sinn í að selja það besta sem býðst til útivistar. Þar er landsins mesta úrval af skíðavörum auk hjóla- og skíðaverkstæðis. ➔2

Framhald af forsiðu →

Útivistarverslunin EVEREST var stofnuð árið 1998 og hefur verið í okkar eigu síðan árið 2002. Þetta er fjölskyldufyrirtæki sem er rekið af okkur hjónum, mér og Heiðari Inga Ágústssyni, ásamt dóttur okkar og tengdasyndi,“ segir Signe Viðarsdóttir, eigandi og fjármálastjóri Útiveru ehf., sem rekur útivistarverslunina EVEREST í Skeifunni 6.

„Við erum útivistarverslun með allt fyrir útivistina á einum stað,“ segir Signe. „Við leggjum áherslu á góða þjónustu og gæðavörur og erum stolt af því að vera flokkuð sem Framúrskarandi fyrirtæki samkvæmt Creditinfo, en það er til marks um farsælan rekstur fyrirtækisins.“

Ástriða fjölskyldunnar

„Við fjölskyldan höfum lagt margar vinnustundir í fyrirtækið okkar og ávallt sinnt því af áhuga og ástriðu. Þegar stórfjölskyldan hittist er vinnan oft aðal-umræðuefnið okkar,“ segir Signe. „Meira að segja kósíttundirnar í heita pottinum og skokktúrarnir í Heiðmörkinni eru nýttir vel til að skipuleggja næsta dag eða ákveða hvað skal panta inn af vörum.“

Við elskum útivist, en áhugamál okkar, eins og skíðin, hafa orðið að lúta í lægra haldi fyrir skíða-vertíðinni í búðinni, sem stendur yfir frá nóvember fram í mars. Það getur verið þúsl að finna tíma fyrir útivistina, því vinnan okkar er oft „24/7“,“ segir Signe. „En verslunarstarfið er afskaplega gefandi vegna alls góða fólksins sem við hittum daglega og góðu vinanna sem við höfum eignast í búðinni í gegnum árin.“

Mikill áhugi skapar mikla þekkingu

„EVEREST statar af mesta úrvali landsins af skíðum og skíða-búnaði, en við erum einnig með mjög öflugt skíða- og hjólaverkstæði. Við sjáum um að botninn á skíðunum þínum sé í sem bestu ástandi og gerum við allar tegundir af hjólum,“ segir Signe. „Við erum mjög stolt af frábæra starfsfólkinu sem vinnur með okkur og í sameiningu leggjum við okkur fram við að veita persónulega og faglega þjónustu.“

Við höfum mikinn áhuga á því sem við seljum og allt okkar starfsfólk stundar mikla útivist og skíðamennsku, þannig að þekkingin á okkar vörum er mikil. Það er mjög ánægjulegt og gefandi að fá að aðstoða fólk við val á hentugum skíðabúnaði og ég vanda mig mjög mikið,“ segir Signe. „Áhuginn er svo mikill af minni hálfu að ég á það til að heilsa fólki uppi í fjalli og spyrja það hvort það sé ekki ánæggt með græjurnar og þá man ég oft stærðina og gerðina sem viðkomandi keypti!“

Bestu svig- og gönguskiðin

„EVEREST selur tvö helstu skíðamerkin í dag, HEAD og Fischer. HEAD er leiðandi merki í svigskíðum sem mörg stór nöfn í skíðaheiminum skíða á. Fischer er svo leiðandi í gönguskiðum, en rúmlega 60% af öllum verðlaunum á heimsbikars- og heimsmeistarátótum á gönguskiðum hafa unnist á skíðum frá því merki,“ segir Signe. „Skíðagönguiðkun Íslendinga hefur aukist ár frá ári og áhuginn á sportinu er gríðarlega mikill, enda er það frábær útivist fyrir alla fjölskylduna. Fischer er rótgróið fjölskyldufyrirtæki sem hefur starfað frá árinu 1924 og hefur í dag yfir 2.000 starfsmenn.“

Nýlega fórum við líka að selja HEAD reiðhjól, sem hafa slegið í gegn og við höfum varla undan að setja hjólin saman,“ segir Signe. „Við seljum líka Stevens hjól, en



Hér eru Signe og Heiðar í skíðaferð á Tröllaskaga núna um páskana.



Signe og Heiðar í hjólaferð á Ítalíu sumarið 2018.

Við höfum mikinn áhuga á því sem við seljum og allt okkar starfsfólk stundar mikla útivist og skíðamennsku, þannig að þekkingin á okkar vörum er mikil.

Það eru gæðahjól sem eru hönnuð og framleidd í Þýskalandi.“

Mörg frábær merki í boði

„Við flytjum inn Mammut, sem er eitt stærsta útivistarmerkið í Evrópu. Það er með hágæða útivistarfatnað, gönguskó, bakpoka og svefnpoka. Við höfum haft það merki í 10 ár og það er orðið mjög vel þekkt á Íslandi fyrir gæði,“ segir Signe. „Mammut hefur líka sett umhverfismálin í forgang, sem er mjög jákvætt. Þeir nota mikið af endurunnum dún og vilja skilja sem minnst spor eftir sig í náttúrunni.“

Við erum líka stolt af Gregory merkinu, sem sérhæfir sig í bakpokum,“ segir Signe. „Gregory bakpokarnir hafa fengið fjölmörg verðlaun fyrir góða hönnun og eru með besta burðarkerfið. Við höfum boðið upp á þessa poka í um átta ár.“

Í sumar ætlum við svo að selja Íslendingum fullt af Vango tjöldum,“ segir Signe. „Vango tjöldin þarf ekki að kynna, það þekkjast allir Vango! Það nýjasta hjá Vango eru Airbeam fjölskyldutjöldin, sem eru með uppblásnum súlum og tekur styttri tíma að tjalda. Við bjóðum líka upp á sænsku hágæða göngutjöldin frá Hilleberg, sem henta einstaklega vel íslenskri veðráttu.“

EVEREST ætlar að halda áfram að leggja metnað sinn í að bjóða það allra besta og flottasta fyrir útivistina og við bjóðum alla hjartanlega velkomna!“ segir Signe að lokum.

Signe og Heiðar hafa mikla reynslu af útivist. Hér eru þau í gönguferð hringinn í kringum Mont Blanc.



Heill heimur fyrir útivistina

Icewear Magasín á Laugavegi 91 er glæsileg merkjavöruverslun sem hefur allt sem viðkemur góðri útivist. Aðalsmerki Icewear er „Þín útivist – Þín vellíðan“ og er lögð áhersla á fjölbreytileika og góð verð.

Útivistarfatnaði frá Icewear liður fólki eins og það komist lengra í útivistinni. Mikilvægast er að fólk sé í viðeigandi klæðnaði eftir mismunandi aðstæðum þegar haldið er af stað, eftir veðri og íslenskum aðstæðum, og að það sé reiðubúið fyrir hvaða áskorun sem er, hvort sem það er að labba í skólann eða njóta viðameiri útivistar í náttúrunni,“ segir Erla Björk Baldursdóttir, yfirhönnuður Icewear.

Hún segir fatnað Icewear hugsaðan með göngur í huga en þó sé hann hannaður þannig að flikurnar nýtist sem mest og við sem flest tilefni, bæði hvunn dags og í fjölbreytta útivist.

„Takmark okkar er að skapa hægæða útivistarfatnað á hagstæðu verði. Við viljum að allir geti verið vel klæddir í útivistinni, hvort sem þeir ætla sér í léttu göngu á Úlfarsfell, strembnara klif upp Esjuna eða á sjálfan Hvannadalshnjúk, og án þess að þurfa að taka lán fyrir því,“ segir Erla Björk.

Mikið úrval fyrir allar aðstæður

Hjá Icewear fæst heillandi úrval af góðum útivistarfatnaði fyrir allan aldur.

„Við byggjum alla okkar útivistarlínu á breiðu úrvali og svörum þörfum þeirra sem vilja klæðast dugandi útivistarfatnaði sem mætir íslensku regni, veðri og vindum,“ upplýsir Erla Björk.

„Við erum með allt frá tveggja og þriggja laga regnfatnaði yfir í hlýjar peysur og ullarundirföt. Barnalínan fer sífellt stækkandi og í henni má finna allt sem klæðir barnið vel eftir aðstæðum; létt, þægileg og hlý útivistarföt fyrir allar árstíðir,“ segir Erla Björk en allur útivistarfatnaður Icewear tekur mið af íslenskum aðstæðum.

„Hér á landi er til dæmis kaldara og blautara ef við berum það saman við aðstæður til útivistar í Evrópu og Bandaríkjunum. Þær kröfur sem íslenskur útivistarfatnaður þarf að uppfylla eru því að hann haldi vatni, vindi og kulda, og þess vegna eru flikur Icewear bæði hlýjar, vind- og vatnsheldar.“

Hybrid-jakkarnir vinsælir

Uppáhalds Icewear-flik Erlu Bjarkar eru nýju hybrid-jakkarnir Kría og Kjalar.

„Þá er hægt að nota sem léttu jakka í útivistina á sumrin og á veturna í skokkið, gönguskiðin eða fjallgönguna. Jakkarnir eru með vatnsfráhrindandi ermum og fódruadir yfir búkinum með endurninninni Thermo@ Ecodown@ fyllingu,“ útskýrir Erla Björk sem með hönnunarteymi Icewear sér um að teikna heildarlínur Icewear, hanna munstur, velja liti, og sjá um mál og mátanir til að fá ómótstæðilega útkomu á framúrskarandi íslenskri hönnun.

„Mér að yrkisefni í hönnun útivistarfatnaðar er eigin reynsla og annarra í útivist. Ég nýt fjölbreyttrar útivistar og hef fundið hvaða eiginleika útivistarflikur þarf til að duga manni vel alla leið. Því er gott að vera búinn að upplifa á eigin skinni hvað mætir manni í roki og rigningu á fjalli; það er hinn bókstaflegi innblástur,“ segir Erla Björk sem nýttir ferðir sínar í náttúrunni einnig til að taka ljósmyndir af töfrandi mynstrum og litadýrð íslenskrar náttúru.

„Það er einstakt að geta farið út með myndavélina, komið inn á hönnunarstofuna að vinna úr efnivíðnum og skjótast svo aftur út til að rannsaka betur haustlíti



Hjá Icewear er lögð áhersla á að útivistarfólk geti farið vel klætt ferða sinna í hægæða flikum án þess að þær kosti of mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Hybrid-jakkinn Kría er með vatnsfráhrindandi ermum og fódruðum bük.

á lyngi eða dúnmjúkan mosa á steini,“ segir Erla Björk sem skreytir sumarlinu Icewear með björtum og hreinum litum.

„Gulur þykir mér vera mest spennandi núna og ég verð þess áskynja að fólk er yfir sig hrifið af gulum flikum Icewear, sérstaklega í regnfatnaði og úlpum. Ætli það komi ekki með vorinu og bjartsýni sumarsins, en það er líka öryggisatriði í útivist að vera litaglaður og sjást vel í grárrí urð og bláma fjalla. Ég held líka að þeim sem eru dökklæddir dags daglega þyki gaman að vera jafn litríkir og náttúran þegar þangað er komið.“

Íðandi líf á Laugaveginum

Í Icewear Magasín á Laugavegi 91 er jafnan íðandi mannlíf í glæsilegri útivistarverslun á þremur hæðum.

„Við kunnum rosalega vel við okkur á Laugaveginum og stærðin á þessu flotta verslunarhúsi gefur okkur kost á að bjóða upp á mikið úrval og allt fyrir útivistina, jafnt fatnað, skó og allan búnað sem til þarf, á góðu verði,“ segir Erla Björk á lífflegum Laugaveginum.

„Það er ánægjuleg upplifun að kíkja inn í Magasínið. Við finnum glöggt að vegfarendur kunna vel að meta að geta gengið að útivistarverslun í miðbænum og geta



Útivistarflikur Icewear henta við allar aðstæður, hversdags og í náttúrunni.



Erla Björk Baldursdóttir, yfirhönnuður Icewear, við Icewear Magasín.

bjargað sér með fatnað, fylgihluti og búnað, áður en það fer í ferðir. Icewear Magasín á sér heldur engan sinn líka og innandyra leynist heill heimur fyrir útivistarfólk og allt fyrir útivistina á einum stað,“ segir Erla Björk og hjá Icewear ríkir hamingja með Laugaveginum sem senn verður að göngugötu.

„Við fáum jafnt Íslendinga sem útlendinga til okkar í búðina, enda er fátt eins skemmtilegt og labba Laugaveginum, bara ef maður er rétt klæddur. Icewear hefur vaxið hratt undanfarin ár og Íslendingar eru einkar hrifnir af Icewear-göngubuxum, leggings, dúnjökkum,

dúnvestum og kápum, regnfötum og aukahlutum. Fólk líkar vel að fá flottar og traustar útivistarvörur á góðu verði og við erum sannarlega samkeppnishæf við erlend útivistarmerki enda leggjum við mikla vinnu í að ná fram réttum verðum og miklum gæðum. Þess vegna er Icewear góður valkostur fyrir útivistarfólk sem vill alla leið upp á topp og heim aftur með bros á vör.“

Vertu velkomin í Icewear Magasín á Laugavegi 91. Vefverslun á icewear.is.

Gaman að vera úti í íslenskri náttúru

Í Slysavarnafélaginu Landsbjörg eru starfandi 54 unglingsdeildir um land allt. Þær eru fyrir alla unglinga á aldrinum 13 til 18 ára en í þeim er björgunarsveitafólk framtíðarinnar þjálfað.

Ég hef alltaf haft áhuga á útivist og ferðalögum og er heillaður af björgunarsveitarstörfum," segir Kristján Hrafn Arason, nemandi í 10. bekk við Varmárskóla og liðsmaður í unglingsveit Landsbjargar, Kyndli í Mosfellsbæ.

„Pabbi minn, Ari Oddsson, hefur lengi verið í björgunarsveit og því hef ég verið viðloðandi björgunarsveitarstörf frá því ég var smástrákur. Pabbi tók mig með í ferðir björgunarsveitarinnar og allt sem því fylgdi fannst mér ákaflega spennandi," segir Kristján sem gekk til liðs við unglingsveit Landsbjargar þegar hann var í átunda bekk.

„Það er ekki verra að hafa brennandi áhuga á útivist en alls ekki nauðsynlegt til að njóta þess að vera í unglingsdeildinni. Starfið er fjölbreytt og skemmtilegt og mikið um dagsferðir og helgarferðir út í náttúruna. Við heimsækjum líka aðrar unglingsveitir til að styrkja vinaböndin og mikil áhersla er lögð á hópefli, þar sem samvinna og samheldni innan hópanna er efl. Unglingarnir koma úr ólíkum áttum og verða fljótt góðir vinir enda allir með svipuð áhugamál," upplýsir Kristján, en þess má geta að unglingsveitirnar heimsækja einnig viðbragðsaðila eins og lög-reglu, slökkvilið og Neyðarlínuna.

Ævintýralegir leiðangrar

Í sumar verður haldið landsmót unglingsveita Landsbjargar á Siglufirði og hlakkar Kristján mikið til.

„Þar er keppt í alls konar greinum og leystar þrautir eins og að binda hnúta og kassaklifur. Mér þykja ferðalög með björgunarsveitinni skemmtilegust og árlega eru haldin miðnæturmtót í Vatnaskógi þar sem velflestar unglingsveitir landsins sameinast, keppa í margs konar þrautum og safna stigum. Á kvöldin eru svo kvöldvökur með dansi, söng og leikjum, og á veturna förum við í skiðaferðir. Inn á milli eru svo aðrar ferðir, eins og vorferð á Helligshéidi þar sem við gistum í tvær nætur í tjaldi og skála. Allt eru þetta ævintýralegir leiðangrar sem reyna á kunnáttu okkar og þjálfun í útivist," upplýsir Kristján.

„Unglingsveitir Landsbjargar taka líka þátt í stórslysaæfingum, eins og nýlega þegar við tókum að okkur hlutverk sjúkra og slasaðra



Kristján Hrafn Arason fékk björgunarsveitabakteriuna þegar hann fékk smjörþefinn í útivist og ferðum með föður sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

í æfingu á rútslysi á Reykjanesbrautinni. Þá var strætisvagni hvolf, kveikt var í honum og brotnar rúður, til að gera allt sem raunverulegast. Við unglingsveitir vorum málaðir til að líta út fyrir að vera stórslysaðir, en allt er það gert til að björgunarsveitarmenn venjist því að vinna í aðstæðum þar sem fólk er slasað; ekki bara til að bjarga því heldur líka til að geta tekist á við það andlega og fá ekki jafn mikið sjokk," útskýrir Kristján.

Gott að kunna á áttavita

Kristján þekkir landið sitt vel og hefur komið á flesta staði, jafnt á láglandi sem og hálandi.

„Uppáhaldsstaðirnir mínir eru Þórmörk og Landmannalaugar. Mér þykja fjallgöngur skemmtilegasta útivistin en líka að fara á vélsleða eða fjórhjól upp á jökla

Hálendið og jöklarnir eru annar og hættulegri heimur, og því er mikilvægt að láta sína nánustu vita hvert maður ætlar og hvenær maður áætlað að koma aftur heim. Þá veit einhver af þér og hvar þú ert ef maður fellur ofan í jökulsprungu," segir Kristján sem hefur lært mikið um útivist og björgunarsveitir unglingsveit Landsbjargar.

„Númer eitt er að vera alltaf vel útbúinn og taka frekar aðeins meira með sér en minna, en þó ekki of þungt. Fatnaður og vistir fara eftir aðstæðum hverju sinni og hvert leiðin liggur. Sjálfur er ég alltaf með góða skó og auka vatnsheldan fatnað því maður veit aldrei hvernig viðrar á Íslandi. Ætli maður í fjallgöngu þar sem er snjór er mikilvægt að vera með snjóflóðayli því ef maður lendir í snjóflóði minnka lífslíkur um 90 prósent eftir aðeins korter. Líka

að hafa gps-tæki og áttavita alltaf meðferðis. Gps-tækið getur orðið batterislaust en það verður áttavittinn aldrei. Það er því gott að kunna á áttavita og það er alls ekki flókið að læra á hann."

Heilsueflandi útivist og fjör

Þjálfun unglingsdeilda Landsbjargar felst í kynningu og kennslu ýmissa þátta björgunarstarfsins, þar á meðal ferðamennsku, rötun, kortalestri, fjallamennsku, sigi, fyrstu hjálp, leitartækni og fleiru.

„Mér fannst strax gaman á æfingum unglingsveitarinnar. Í Kyndli eru svo nokkrir hópar innan björgunarsveitarinnar, eins og vélsleðahópur, bílahópur, fjallahópur, gönguhópur, stjórnunarhópur og sjúkrahópur. Unglingsdeildin er undirbúningur fyrir björgunarsveitirnar og þegar þegar maður verður átján ára getur

maður valið sér hópa og skráð sig á útkallslista hafi maður lokið tilskildum námskeiðum," segir Kristján sem er vanur að fóta sig á jöklum og ferðast þar um í jeppum, en líka klífa fjöll og ganga um íslenska náttúru.

„Ég mæli hiklaust með björgunarsveitinni fyrir alla unglinga. Það er gaman að kynna nýjum vinum og skoða fallega náttúru landsins, kunna að umgangast landið og ferðast af öryggi. Þar opnast nýr heimur, maður fær ferskt loft og heilsueflandi hreyfingu sem fyllir mann velliðan og góðri þreytu."

Áhugasamir unglingar geta mætt á fundi unglingsveita Landsbjargar og prófað nokkra tíma áður en þeir taka ákvörðun um að skrá sig í sveitina. Sjá nánar á landsbjorg.is.

XTM ull heldur hita en ekki svita!

25% AFSLÁTTUR Í APRÍL

Undurmjúk og hlý ullarnærföt. Eftirlætisflíkur útivistarfólks. Buxur, bolir, og sokkar. Dömu-, herra- og barnastærðir.

XTM ullarvörur fást í verslun Rekstrarlands, Vatnagörðum 10, Reykjavík og hjá útibúum Olís um land allt.



Líkamsrækt og hlaup

NUTRILENK GOLD hefur hjálpað Íslendingum sem þjáðst hafa af liðverkjum, stirðleika eða braki í liðum. Ekkert lát er á vinsældum þessa liðbæti-efnis og stöðugt fjölgar í hópnum sem öðlast nýtt líf.

Nutrilenk liðbæti-efnin eru Íslendingum góðkunn. Gold, Active og Gel eiga það öll sameiginlegt að þau hjálpa til við að draga úr stirðleika og verkjum í liðum. Nutrilenk Active smyr stirða liði og hjálpar fólki sem þjáist af minnkandi liðvökva. Nutrilenk Gel er kælandi og bólgeyðandi og hentar bæði á auma liði og vöðva. Nutrilenk Gold er þekktasta efnið en það er einnig mest selda liðbæti-efnið á Íslandi. Það getur hjálpað gegn brjóskefsvæðingum sem virðist hrjá ótrúlega marga, hvort sem er vegna aldurs, álags eða slyss.

Get hlaupið og gengið fjöll

Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og liðan gjörbreyst í kjölfarið:

„Ég sleit krossband fyrir mörgum árum og hef farið í nokkrar liðþófaðgerðir. Þegar ég byrjaði að hlaupa fyrir alvöru fyrir ca. sex árum var ég alltaf með verki í hnjúnum og svo fór að þeir urðu óbærilegir þannig að ég gat nánast ekki stigið í fótinn. Ég tók mér pásu og byrjaði aftur en alltaf komu verkirnir aftur. Á endanum gat ég ekki stigið í fótinn nema að finna fyrir verkjum og oft vaknaði ég á nóttunni með verki. Fyrir u.þ.b. tveimur árum byrjaði ég að taka Nutrilenk Gold að staðalri og smám saman gat ég farið að ganga eðlilega og hlaupa aftur. Núna get ég gengið og hlaupið verkjalaus



Jóhann Gunnarsson byrjaði að taka Nutrilenk Gold fyrir u.þ.b. ári og hefur líf hans og liðan gjörbreyst í kjölfarið.



og finn ekkert fyrir verkjum eftir mikil átök og kemst auðveldlega af stað aftur. Sl. sumar kláraði ég hálf maraþon og fjallahlaup án verkja og þetta þakka ég Nutrilenk“.

Fann ótrúlega fljótt mun

Erna Geirlaug Árnadóttir er 42 ára innanhússarkitekt sem hreyfir sig mjög mikið. Hún hreyfir sig alla daga og tekur vel á í hverju því sem hún tekur sér fyrir hendur.

„Ég er búin að æfa mikið síðustu ár; hlaup, stöðvaþjálfun, tabata o.fl. og varð alltaf þreytt og aum í liðum og beinum eftir æfingar. Mér var bent á að prófa Nutrilenk Gold og byrjaði ég á að taka 6 töflur á dag í nokkrar vikur. Ég fann ótrúlega fljótt mun til hins betra svo ég ákvað að prófa að taka líka 1 töflu af Nutrilenk Active því ég var enn með verki og eymsli í höndum. Active virkar eins og smurning fyrir liðina en ég fann mikinn mun á mér og eru



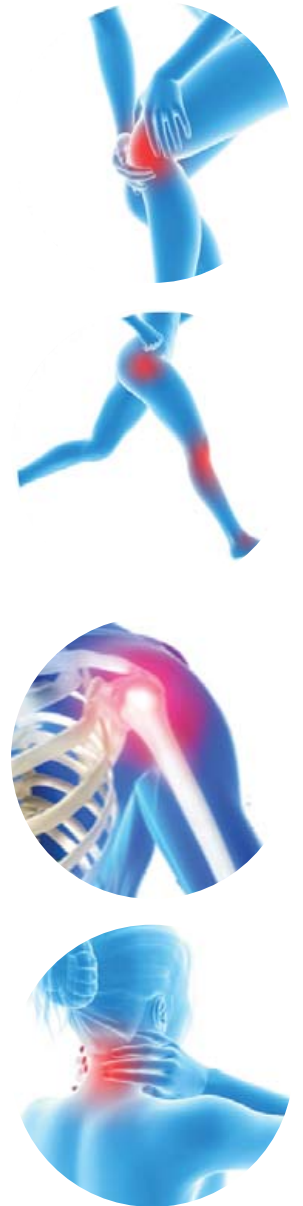
Erna Geirlaug Árnadóttir hreyfir sig alla daga og tekur Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active sem hún segir að virki sem smurning fyrir liðina.

verkirnir nú horfnir. Í dag tek ég 4 Gold og 1 Active daglega. Ekki má gleyma Nutrilenk gelinu sem ég nota á axlir og hné en það kælir og dregur úr bólgu. Ég get því hik-

laust mælt með öllum Nutrilenk vörum, án þeirra gæti ég ekki hreyft mig eins mikið og ég geri í dag, verkjalaus.“

Mest selda liðbæti-efnið á Íslandi

Ekkert liðbæti-efni hefur selst eins vel á Íslandi og Nutrilenk Gold og fjöldinn allur af fólki hefur getað notið þess að hreyfa sig verkjalaus svo árum skiptir. Helstu innihalds-efnin í Nutrilenk Gold eru kondrótín, kollagen og kalk en það er unnið úr sérvöldum fiskibeinum (aðallega úr hákórlum) sem eru rík af þessum efnunum. Til þess að gera þessi innihalds-efni virk, þá eru liðbæti-efnið meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólakúlin og gerir það frásogunarhæft og virkt sem frábært byggingarefni fyrir brjóskef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, D-vítamín og mangan til að auka virkni efnisins sem mest hentar fólki á öllum aldri.



Lífrænt rauðrófuduft eykur úthald

Rannsóknir á rauðrófu hafa sýnt að hún hefur jákvæð áhrif á blóðflæðið í líkamanum. Íþróttafólk er sérlega hrifið af Organic Beetroot því það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans. Það vikkar æðar, lækkar blóðþrýsting og eykur snerpu, orku og úthald.



„Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin jókst úthaldið og þrekið á hlaupunum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku“

Ingveldur Erlingsdóttir maraþonhlaupari



natures aid



LÍFRÆNT
OFURFÆÐI

- Aukið blóðflæði
- Bætt súrefnisupptaka
- Lægri blóðþrýstingur
- Minni hand- og fót kuldi
- Aukið úthald, þrek og orka
- Heilbrigðara hjarta- og æðakerfi
- Betri heilastarfsemi

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Algeng byrjendarmistöð í sem gerð eru á leiðinni upp

Nú þegar sumarið er loksins komið er komin betri tíð fyrir fjallgöngur og annað hálandishangs. Það er frábær leið til að njóta landsins, en það er ýmislegt sem þarf að passa þegar fyrst er farið á fjöll.

Fjallgöngur eða aðrar langar göngur geta verið frábær og eftirminnileg skemmtun sem er holl fyrir bæði líkama og sál, en það er ýmislegt sem þarf að hafa í huga áður en maður veður út í óvissuna. Hér verða talin upp nokkur mistök sem eru algeng hjá byrjendum.

Að pakka vitlaust

Það getur stundum verið erfitt að átta sig á öllum þörfum sínum fyrirfram, sérstaklega í ókunnu umhverfi. Það er algengt að fólk taki of mikið af mat, fótum eða græjum. Reynið að finna eitt gott skópar sem hentar í öllum aðstæðum og passið að taka ekki meira en þarf, það gerir gönguna óþarflega erfiða og getur spillt gleðinni.

Að sama skapi er mikilvægt að gleyma ekki að í óbyggðum skortir ýmis þægindi sem við teljum sjálf-sögð, þannig að mikilvægir hlutir sem maður þarf venjulega ekki að pakka, eins og klósettappír, mega helst ekki gleymast.



Ísland er einn besti staður í heimi til að fara í langar göngur til að njóta náttúrunnar, en það er ýmislegt sem byrjendur þurfa að passa upp á svo að gangan verði sem ánægjulegust. MYNDIR/NORDPICOHOTOS/GETTY

Það er líka mikilvægt að vera með réttu næringuna og nóg af henni. Það kostar mikla orku að fara í göngu og því er mikilvægt að vera með nóg af bæði mat og vatni.

Að klæða sig vitlaust

Margir gera þau mistök að klæðast of mikilli bómull og að vera í gallabuxum þegar það hentar ekki. Gallabuxur geta hentað illa í göngum, sérstaklega ef það er bleyta eða kuldi og í löngum göngum henta bómullarföt illa því þau draga í sig bæði lykt og raka. Blaut bómullarföt festast líka við líkamann og kæla hann hratt niður. Það er auðvelt að finna góð útvistarföt úr efni sem er vatnsþolið eða þornar hratt og gömlu góðu ullarsokkarnir eru náttúrulega besta leynivopnið gegn kuldanum.

Það er mjög mikilvægt að vera í góðum skóm og sokkum til að koma í veg fyrir blöðrur og eymсли í fótum. Það er best að fjárfesta í góðum gönguskóm, sem eru sérhannaðir til að vera bæði þægilegir og koma í veg fyrir meislisli á langri göngu. Gangið úr skugga um að þeir passi vel og hafið í huga að fæturnir bólgnu aðeins út ef maður gengur allan daginn. Það borgar sig líka að ganga nýja skó til áður en þeir eru notaðir í göngu.

Vitlaus sjúkragögn eða enginn sjúkrakassi

Margir byrjendur taka annaðhvort of mikið af sjúkragögnum sem þeir kunna ekki að nota eða bara alls engan sjúkrakassa. Það er mikilvægt að hafa sjúkrakassa en innihald hans ætti að mótast af lengd göngunnar, stærð hópsins og kunnáttu þinni. Það er betra að hafa auka sárabindi eða verkjalyf en finar græjur sem enginn kann að nota.

Að skoða ekki veðrið

Það kann að hljóma ótrúlega, en meira að segja við Íslendingar gleymum stundum að gera ráð fyrir veðri. Það er alltaf mjög mikilvægt að athuga veðurspána áður en farið er af stað til að tryggja að gangan verði ánægjuleg og örugg.



Það er alltaf betra að hafa einhvern með sér í göngu. Það eykur öryggið og skemmtanagildið líka, ef maður vandar valið.



Gallabuxur og bómullarfatnaður hentar ekki í öllum aðstæðum.

Að fara ranga leið

Passið að ganga á ykkar hraða og fara leið sem ykkur hentar. Ólíkar gönguleiðir henta ólíku fólki og stundum þarf ólíkt fólk líka að feta ólíkar slóðir á sömu gönguleiðinni.

Veljið leiðina ykkar út frá reynslu, getu og líkamlegu formi. Það er gott að gangan reyni á, en það getur verið hættulegt að fara í of erfiða göngu, sérstaklega ef maður er í vondu formi eða ekki vanur eða von.

Að ganga ein(n)

Öryggisins vegna er alltaf betra að hafa einhvern með. Ef eitthvað kemur upp á eða einhver meiddist getur hinn aðilinn aðstoðað eða sótt hjálp. Jafnvel ef fólk er eitt á ferð er rosalega mikilvægt að einhver viti hvar það er og hvenær er von á því aftur. Á www.safe-travel.is er hægt að setja inn ferðaáætlun sína þannig að björgunarsveitir geti brugðist við ef eitthvað kemur upp á og átt auðveldara með að finna fólk.



JÓGAFERÐIR Á ÍSLANDI
JÓGAGÖNGUR



ÞÍN LEIÐ
WWW.THINLEID.IS



Fæst í
apótekum

Mýkir og feugar fæturna
fyrir sumarið

FOOTGUARD™

Meðhöndlar og kemur
í veg fyrir sigg, þykka húð
og sprungna hæla



með mOmega3™

HOKA ONE ONE



HOKA - SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!

HOKA skórnir eru með einstaklega mikla dempun og með lágmarks byngd. Skapaðir til að auka vellíðan og minnka þreytu. Nú eru fánlegir gönguskór með sömu eiginleikum sem einnig eru vatnsfráhrindandi.



Speedgoat 3
Utanvegaskór - Herra



Speedgoat 3
Utanvegaskór - Dömu



Arahi 3
Hlaupaskór - Dömu



Arahi 3
Hlaupaskór - Herra



Elevon
Hlaupaskór - Herra



Elevon
Hlaupaskór - Dömu



Clifton 5
Hlaupaskór - Dömu



Clifton 5
Hlaupaskór - Herra



Arkali
Gönguskór - Dömu



Toa
Gönguskór - Herra



Toa
Gönguskór - Dömu

SPORTÍs

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS

Hreyfing vinnur gegn streitu

Góð hreyfing kemur í veg fyrir streitu og hvernig líkaminn bregst við álagi, samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var við lögregluháskóla í Noregi en þar er þjálfun lögreglumanna svipuð og hér.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Lögreglumenn og -konur þurfa ekki einungis að vera vel á sig komin líkamlega heldur þurfa þau að takast á við mikið andlegt álag og streitu í starfi. Hreyfing eykur ekki bara líkamlegt heilbrigði heldur bætir einnig hina andlegu hlið, vinnur til dæmis gegn streitu. Rannsóknin sem gerð var meðal 84 útskriftarnema í lögregluháskólanum í Stavern birtist í tímaritinu Journal of Police and Criminal Psychology. Þessir verðandi lögreglumenn þurftu að glíma við gíslingu sem fram fór í hermi. Þeir voru allir í góðu formi en þurftu að takast á við mjög streituvaldandi ástand. Þá var lögð áhersla á sjálfsstjórnun og hæfni til hennar.

Allir nemendur í skólanum eru vel þjálfaðir en vísindamenn sáu að þeir sem voru í besta æfingarmenu höfðu jafnframt mikla getu til sjálfsaga og þar af leiðandi réðu þeir betur við álag. Nemendur voru settir í alls kyns æfingaprógrömm og ýmsar mjög erfiðar aðstæður. Hjartsláttur og puls var mældur fyrir og eftir upplifunina með tæki sem nemendur báru á sér. Greinilegt var að vel þjálfaðir lögreglumenn áttu auðveldara en hinir með að setja sig í þessar óvæntu erfiðu aðstæður.

Bent er á að þessar niðurstöður séu ekki eingöngu fyrir lögreglumenn, fólk í öðrum störfum getur tekið þær til sín. Regluleg líkamsrækt, útivist og sjálfsaga er nauðsynlegur fyrir starfsfólk í heil-



Í lögreglunámi er mikil áhersla lögð á hreyfingu og útivist, enda er starfið erfitt og krefst mikils úthalds og sjálfsaga.

„Sú þjálfun sem er núna í lögreglufræðunum (í starfsnámi) tengist mest starfinu sjálfu en nemendur þurfa að vera í góðu formi og taka regluleg þrekpróf.“

stærri stöðum eins og í Reykjavík er æfingaaðstaða á lögreglustöðinni en stundum eru lögreglumenn líka með aðgang að líkamsræktarstöðvum utan opnunartíma og það hefur tíðkast að lögreglumenn geti æft á vinnutíma þegar þannig stendur á. Lögreglumenn fá endurgreiðslu að hluta upp í líkamsræktarkort, bæði frá stéttarfélagi og lögregluembætti. Oft er líka, sér í lagi í almennum deildum, ákveðin „menning“ þar sem lögð er áhersla á hreyfingu og hollt mataræði. Þá standa íþróttafélög lögreglumanna fyrir ýmsum viðburðum fyrir lögreglumenn, sérstaklega í fótbolta, handbolta, golfi, lyftingum og hlaupum og senda meira að segja íslenska lögreglumenn erlendis í lögreglukeppni.“

Eyrún segir að öll líkamsrækt lögreglunnar sé með stuðningi frá embættinu en þeir sjálfir leggja mestu áhersluna á hana sjálfir enda er vitað að regluleg hreyfing gerir þeim kleift að takast betur á við starfið. „Crossfit hefur til að mynda verið vinsælt meðal lögreglumanna og flestir æfa á líkamsræktarstöðvunum,“ segir Eyrún.



Eyrún telur að öll hreyfing og útivist hjálpi lögreglumönnum að fást við streitu og álag í starfi. MYND/ERNIR

brigðisþjónustu, slökkvistarfi og öðrum störfum þar sem unnið er undir miklu álagi og streitu.

Eyrún Eyþórsdóttir, aðjúnkt við Háskólann á Akureyri, segir að mikil áhersla sé lögð á að verðandi lögreglumenn á Íslandi séu í góðu formi. „Til að stunda lögreglufræði þarf að standast þrekpróf. Síðan þurfa nemendur að standast þrekpróf á meðan á náminu stendur og því þurfa þeir að halda sér í góðu formi allt námið. Einnig þarf að standast læknisskoðun þar sem meðal annars er horft til líkamlegrar heilsu viðkomandi,“ útskýrir hún.

„Sú þjálfun sem er núna í lögreglufræðunum (í starfsnámi)

tengist mest starfinu sjálfu en nemendur þurfa að vera í góðu formi og taka regluleg þrekpróf sem felast til dæmis í hlaupum, upphifingum, niðurtogi, bekkpressu, sundi, stökki og fleiru. Þá þurfa lögreglumenn að læra lögreglutök og oft er mikil hreyfing í kringum þau.“

Þegar Eyrún er spurð hvort hún telji að hreyfingin og æfingarnar hjálpi lögreglumönnum að takast á við streitu og áföll, svarar hún því játandi. „Ég hef ekki upplifað það öðruvísi en að skilningur sé á því innan lögreglunnar. Lögreglumenn geta valið að taka árlegt þrekpróf og fá þá hækkan á launum fyrir. Flestir velja að taka prófið og þá halda þeir sig á tönnum allt árið. Á

Ekkert vesen og enginn á vergangi

Gönguhópurinn Vesen og vergangur og SíBS hafa átt í fjölbreyttu samstarfi síðustu ár. Tvær vinkonur kynntust einmitt í félagsskapnum og ganga nú einnig undir nafninu Afturgöngurnar. Saman elska þær að blotna í fætturna og anda að sér fersku lofti í góðum félagsskap.

Þær Linda Guðlaugsdóttir og Hrönn Björnsdóttir eru báðar að fara að taka þátt í 150 kílómetra áskorun SíBS og Vesens og vergangs sem byrjar 1. maí og stendur fram í miðjan júní. Áskorunin felur í sér að þátttakendur gangi a.m.k. 150 km á 6 vikum.

Þann 1. maí er gengin Kattartjarnaleið sem Linda segir að sé skemmtileg leið og eftirminnileg. „Ég hef einu sinni gengið hana áður. Þá var hún reyndar tekin á methraða því það rigndi svo hrottalega að það tók því ekki einu sinni að setjast og fá sér nesti. Ég allavega kaus að standa og bogra yfir bakpokanum meðan ég nærðist svo allt færi ekki á flot. Þetta er í eina skiptið sem ég nennti ekki að fara á vaðskónum yfir á, fór bara á skónum enda bullaði vatnið um tærnar hvort sem er. Allt svona gerir ferðir eftirminnilegar, það „blotnar“ ekki af manni brosið þótt vedrið sé dyntótt.“

Fyrsta ferð Hranar var einnig eftirminnileg. Það var ferð á vegum SíBS og Vesens og vergangs í lok haustáskorunarinnar 2016 í hressandi slagviðri og niðamykrri. „Eftir það varð ekki aftur snúið,“ segir hún hress. „Í framhaldi skræði ég mig á göngunámskeið – Vesen og brölt í janúar 2017, aðallega til að kynna helstu göngu-



Hrönn og Linda með glænýja skó úr búð SíBS. Saman eru þær á námskeiðinu Vesen og meira brölt og í gönguhóp. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

leiðum í Reykjavík og nágrenni og fá leiðsögn um hvernig best væri að útbúa sig og þjálfa á veturna. Námskeiðshópurinn náði svo vel saman að við förum fljótlega að æfa heimaverkefnið á milli námskeiðskvöldanna og styrkja okkur með því að ganga aftur sömu leiðir en þá helst í björtu.“ Hópurinn heldur áfram að ganga og kallar sig Afturgöngurnar.

Linda byrjaði fyrir tveimur árum að ganga í hóp. „Ég hafði fylgst með viðburðum á fésbókarsíðu Vesens og vergangs í marga mánuði og langað að vera með. Fannst það samt eitthvað erfitt. Pausaðist eftir gangstéttum í Kópavogi hring eftir hring, dag eftir dag og það var bara ekki alveg nóg. Svo ef ég fór að Úlfarsfelli eða að Esju eða eitthvað þvíumlíkt þá leið mér bara ekkert vel að vera ein. Ég hafði látið einhverja svona áskorun fram hjá mér fara og dauðsá eftir því, því ég fylgdist með og sá að þær byrjuðu mjög auðveldlega. Þannig að þegar kom að þessari haustáskorun þá gaf ég mér ekkert val. Bara út með þig, takk fyrir. Ég sé alls ekki eftir því. Það var því lík blessun. Þarna kynntist maður haug af fólki og það var mjög uppörvandi að þarna voru margir þau lvanir og létu sér ekki allt fyrir brjósti brenna

og aðrir eins og ég nýbyrjaðir og vandræðalegir ... eða með hor ... eða hálfkjánalegir ... í pollabuxum en ekki skel.“

Í verslun SíBS í Síðumúla er nú sértillboð á göngu- og náttúruhlaupaskóm. Linda bendir á að skór skipti máli, fæturnir séu jú farartækin. „Það er betra að hugsa vel um þá. En hver og einn metur auðvitað fyrir sig hvað honum finnst best. Aðstæður eru misjafnar og svo ferðir. Það er samt óþarfi að láta skó stoppa sig. Í göngunum fræðist maður af öðrum um hvað er gott að hafa í huga.“

Hrönn segist hlakka til sumarsins og er búin að skrá sig í fjögurra daga Vesensgöngu í lok júlí þar sem genginn verður Snæfjallahringurinn. „Gönguhátið Súðavíkur um verslunarmannahegla er fastur liður enda mikið af áhugaverðum skipulögðum gönguleiðum þá í boði og mikil stemning.“

Linda bendir á að það sé ótrúlega margar skemmtilegar ferðir í boði í sumar með Vesenu og sjálfsagt orðið uppselt í margar þeirra. „Ég hef ekki enn gert upp við mig hverja ég fer í. Mig langar auðvitað að skvera landið þvert og endilangt. Samveran og úti-veran eru svo innilega gefandi og styrkjandi.“



ARC'TERYX

sumarið er komið



Hátækni fyrir fjallageitur

Góð tæki til að léttu manni lífið á fjöllum eru til og þurfa ekki að kosta hvítuna úr augunum. Á netinu má finna ýmsar sniðugar græjur í bakpokann sem komið geta í góðar þarfir.



JakPak Waterproof Jacket, Sleeping Bag & Tent. Þetta er töff. Jakki sem breytist í svefnpoka sem breytist síðar í tjald. Það toppar þetta ekkert. Kostar 200 dollara.

Powertraveller Powermonkey Extreme. Sólarrafhlaða sem er mjög þunn og vatnsheld. Hleður símann með sólinni, það er bingó í sal. Kostar 120 dollara.



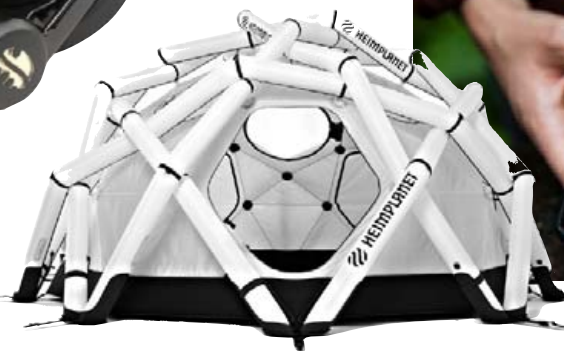
Victorinox Expedition Kit. Nýjasta nýtt í hnifasettinu. 41 aðgerð og stafræn klukka og hitamælir og í raun bara nefndu það. Kostar 190 dollara.

Handspresso Wild Hybrid. Sniðugasta og léttasta græjan til að búa til kaffi. Kostar 100 dollara en er fljót að borga sig upp.

Nemo Helio Pressure Shower. Sturta eftir góða göngu er engu lík en það er hægt að kaupa þessa stórsniðugu græju á 100 dollara. Maður pumpar bara nokkrum sinnum og fær kraftmikla bunu hvar og hvenær sem er. Hvort vatnið er heitt skal ósagt látið.



Heimplanet Tent. Töff tjald sem þarf bara að blása upp og passar í lítinn poka. Fæst líka í felulitum. Kostar frá 500 dollurum.



MPOWERD Luci. Magnað ljós sem getur lýst upp rúma tvo fermetra. Ljosið kostar um 15 dollara. Ekki dýrt, það.



GJ
1931 - 2016
85 YEARS OF EXCELLENCE

GJ TRAVEL

Guðmundur Jónasson ehf byggir á gömlum grunni og býður upp á nýlega hópferðabíla þar sem öryggi og þægindi eru í fyrirrúmi.

Hafðu samband og við keyrum þig hvert á land sem er.



Við Dyngjujökul árið 1958



Helgarferð í Þórsmörk árið 1960

Stolt af því að stuðla að bættri hjólamenningu

Frá árinu 2003 hefur Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands staðið að því að efla hreyfingu og starfsanda á vinnustöðum með heilsu- og hvatningarverkefninu „Hjólað í vinnuna“ sem hefur verið haldið árlega í maí og stendur yfir í þrjár vikur í senn.

Undanfarinn áratug hefur orðið gríðarleg vakning í þjóðfélaginu um hjólreiðar sem heilsusamlegan samgönguvalkost. Starfsmenn vinnustaða hér á landi hafa aldeilis tekið vel við sér því þátttöku hefur margfaldast á nokkrum árum. Þegar Hjólað í vinnuna rúllaði af stað árið 2003 tóku 533 einstaklingar þátt en þátttakan óx ár frá ári og náði hámarki árið 2012 þegar 11.381 einstaklingur tók þátt. Ætla má að margir þátttakendur hafi tekið hjólreiðar upp sem lífsstíl í framhaldi af þátttöku sinni í verkefninu. ÍSÍ er stolt af því að hafa stuðlað að bættri hjólmenningu á Íslandi og orðið til þess að vinnustaðir og sveitarfélög hafi bætt til muna aðstöðu fyrir hjólandi fólk. Hjólað í vinnuna er nú orðið hluti af menningu margra vinnustaða í landinu í maí ár hvert.

Meginmarkmið verkefnisins er að vekja athygli á virkum ferðamáta sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngumáta. Þátttakendur eru hvattir til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almenningsamgöngur til og frá vinnu í þrjár vikur í maí ár hvert.

Í ár fer Hjólað í vinnuna fram frá 8.-28. maí og er það í sautjanda



Lilja Alfredsdóttir mennta- og menningarmálaráðherra setti verkefnið 2018.

533

einstaklingar tóku þátt þegar Hjólað í vinnuna rúllaði af stað árið 2003.

sinn sem Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir þessari heilbrigðu vinnustaðakeppni um

allt land. Verkefnið verður sett formlega í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum miðvikudaginn 8. maí kl. 8.30 og er öllum sem vettlingi geta valdið boðið að hjóla við og þiggja ljúffengt bakkelsi, hlýða á hressileg hvttingarávörp og hjóla svo verkefnið táknrænt af stað með okkur.

Keppnisgreinar í Hjólað í vinnuna eru tvær. Í fyrsta lagi vinnustaðakeppni þar sem keppt

er um flesta þátttökudaga hlutfallslega miðað við heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Keppt er í átta keppnisflokkum út frá stærð vinnustaða. Og í öðru lagi kílómetrakeppni þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liði.

Hverjir eru gjaldgengir þátttakendur?

Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til og frá vinnu, þ.e. hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta o.s.frv. Þeir sem nýta almenningsamgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem gengin eða hjóluð er til og frá stoppstöð.

Meðan á áttatíu stundur eru ýmsir leikir í gangi svo sem skráningarleikir þar sem allir þátttakendur fara sjálfkrafa í pott og eiga möguleika á að verða dregnir út í þættinum Morgunverkin á Rás 2 alla virka daga. Hjólreiðaverslunin Örninn gefur glæsilega vinninga og þann 28. maí er dregið út glæsilegt reiðhjól að verðmæti 100.000 kr. Myndaleikur verður í gangi á Instagram, Facebook og á vefsíðu Hjólað í vinnuna þar sem fólk er hvatt til að taka skemmtilegar myndir af þátttöku sinni í verkefninu og merkja myndina með #hjoladivinnuna. Með því gætu þátttakendur unnið veglega vinninga frá Nutcase á Íslandi.

Auðvelt er að skrá sig til leiks ásamt því að finna allar frekari leiðbeiningar um verkefnið á www.hjoladivinnuna.is

8.-28. maí

Hjólað
í vinnuna

NOTUM VIRKAN
FERÐAMÁTA

Hjólum – Göngum – Hlaupum – Tökum strætó

Vertu með! | Skráning er hafin á hjoladivinnuna.is



MYND/BRYNHILDUR ÓLAFSDÓTTIR

Börnin á ferð og flugi

Ferðafélag barnanna er starfrækt innan Ferðafélags Íslands en markmið þess er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins og fá þannig öll börn til að upplifa leyndardóma umhverfisins og sanna gleði í náttúrunni.

Eins og fyrri ár eru fjölmargar skemmtilegar ferðir í boði yfir sumarið og er stór hluti þeirra ókeypis.

Fyrsta ferð ársins er á morgun, laugardag, en þá er ætlunin að skoða fugla. Gunnar Þór Hallgrímsson, dósent í dýrafræði við Háskóla Íslands, og Tómas Grétar Gunnarsson, forstöðumaður Rannsóknaseturs Háskóla Íslands á Suðurlandi, munu leiða ferðina um fjöru á höfuðborgarsvæðinu þar sem fuglarnir safnast saman.

Meðal næstu viðburða má nefna fyrstu fjallgönguna af sex í Fjallagarpaverkefni fjölskyldunnar en fyrsta ferðin verður 9. maí. Göngugarpar sem ganga á öll fjöllin sex fá viðurkenningarskjál og titilinn Fjallagarpur Ferðafélags barnanna.

Árleg barnavagnavika Ferðafélags barnanna verður vikuna 13.-17. maí en þær gönguferðir eru hugsaðar sem hressandi göngur fyrir mömmur og pabba, afa og ömmur með léttum æfingum, teygjum og slökun.

Allar nánari upplýsingar um Ferðafélag barna og næstu ferðir má finna á www.fi.is.



Hollt kjúklingasalát

Lárperan er bráðholl og sögð góð til varnar ýmsum lífshættulegum sjúkdómum. Hún gegnir lykilhlutverki í þessu bragðgóða og holla salati sem hæfir vel sem helgarmáltíð eða máltíð á virku kvöldi.

1 eldaður kjúklingur, rífið allt kjötið af

1 gúrka, skorin í litla munnbita
4-5 tómatar, sneiddir eða skornir í litla bita

¼ rauðlaukur, sneiddur þunnt

2 lárperur, sneiddar í litla bita

½ bolli steinselja, smátt söxuð

3 msk. olía

2-3 msk. sítrónusafi

Salt og pipar

Blandið saman í stóra skál kjúklingi, tómötum, gúrku, rauðlauk, lárperunni og saxaðri steinseljunni. Stráið olíunni og sítrónusafanum yfir og saltið og piprið eftir smekk. Blandið vel saman.

Gott eitt og sér eða með góðu brauði.

Hressandi sjósund

Sjósund nýtur sífellt meiri vinsælda hér á landi en vinsælustu aðstöðuna hér á landi má finna við Ylströndina í Nauthólsvík og á Langasandi á Akranesi auk þess sem sjósund er stundað víða um land. Nú er sjórinn kominn í 7-8 gráður en heitastur er hann um fimmtán gráður í ágúst.

Inn á nautholsvik.is má finna gagnlegar ráðleggingar fyrir nýliða. Þar kemur t.d. fram að byrjendur í sjósundi ættu að vera stutta stund

í einu í sjónum, á meðan líkaminn er að aðlagast kuldanum. Í upphafi skal ávallt synda með öðru fólki og góð venja er að kynna sér allar aðstæður áður en farið er í sjóinn, t.d. hitastig, sjávarföll, vindstyrk o.fl. Borðið fyrir sund og best er að fara rólega ofan í sjóinn og leyfa líkamanum að venjast kuldanum. Notið húfu eða sundhettu í áberandi lit og mælt er með sjósundsskóm og vettlingum. Nánari upplýsingar á nautholsvik.is.



Nauthólsvík er vinsæl allt árið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÖSSUR®
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

UNLOADER ONE® LITE

„Ég hélt að ég væri hætt að ganga á fjöll...“

...það er ef til vill erfitt að útskýra þá tilfinningu fyrir þeim sem eru ekki vanir þeim lífsstíl en ég sá fram á að þurfa að breyta lífi mínu mikið og hætta að stunda þá útivist sem hefur gefið mér svo mikið í áratugi.

Ég hef prófað ýmsar lausnir, en fékk að lokum spelkur hjá Össuri sem hafa gert gæfmuninn.

Eftir að ég fékk Unloader One® spelkurnar má segja að ég hafi öðlast nýtt líf, eða gamla lífið aftur.”

ÖSSUR – VERSLUN & ÞJÓNUSTA
Grjóthálsi 1-3 | S. 515 1300
Opið virka daga | kl. 8.30-16

WWW.OSSUR.IS