

Út að hlaupa

FÖSTUDAGUR 24. MAÍ 2019

Kynningar: Sportvörur - Fimbul - Hengill Ultra Trail keppnin



Sigurjón Ernir Sturluson og Stefán Logi Magnússon segja viðskiptavinina koma aftur og aftur FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Dótabúð íþróttafólksins

On skórnir í versluninni Sportvörum búa yfir byltingarkenndri tækni sem hámarkar afköst hlauparans. Verslunin selur líka íþróttafatnað frá 2XU sem skarar fram úr í óháðum rannsóknum →2

Í versluninni Sportvörur í Bæjarlindinni í Kópavogi er að finna hágæða íþróttavörur fyrir alla, byrjendur jafnt sem keppnisfólk. Nýlega hóf verslunin að bjóða upp á byltingarkennda hlaupaskó frá merkinu On.

On hlaupaskór urðu til í Svissnesku Ölpunum árið 2010. Markið var sett hátt. Að bylta upplifun hlauparans. Skórnir byggja á þeirri hugmynd að landingin sé mjúk og henni fylgt eftir með kraftmikilli

fjöðrun. Tæknin sem On notar til að ná fram þessum áhrifum hefur fengið einkaleyfi um allan heim og kallast CloudTec®. Á þeim níu árum sem liðið hafa frá því On kom á markað hefur vörumerkið vaxið meira en nokkurt annað hlaupavörumerki í heiminum. Yfir þrjár milljónir hlaupara í rúmlega 50 löndum hafa tekið ástföstri við skóna og vinsældunum virðist ekkert vera að linna.

Stefán Logi Magnússon, versl-

unarstjóri og fyrrverandi atvinnumaður í knattspyrnu, segist stoltur af að geta boðið upp á þetta hágæða vörumerki.

„Skórnir eru ótrúlega léttir og þægilegir. Þeir hafa reynst mér vel sem fyrrverandi knattspyrnumanni. Ég hef orðið fyrir miklu álagi á liðþófana og hnén og finn klárlega mun þegar ég nota On skóna. Það hefur verið skemmtileg upplifun fyrir meiðslapésa eins og mig,“ segir Stefán.

„Það er gott flæði í skónum. Þeir eru mjög þægilegir að öllu leyti. Svo skemmir ekki fyrir að mér finnst þeir líta ansi vel út.“

Sigurjón Ernir Sturluson

Eins og að hlaupa á skýjum

„Skórnir henta í raun fyrir hvað sem þú velur þér að gera,“ bætir hann við. „Týpan sem ég hef verið að hlaupa í kallast Cloudace, en við erum með margar týpur af On skóm. Það var að koma ný týpa frá On sem kallast Cloud X. Það eru alhliða skór sem henta betur í ræktinni en venjulegir hlaupaskór.“

Sigurjón Ernir Sturluson er þálfanur hlaupari og starfsmaður í

Framhald af forsiðu →

Sportvörum. Hann tekur undir orð Stefáns. „On skórnir sem ég hef prófað eru allir mjög léttir og þol-góðir. Þeir endast alveg ótrúlega vel, allavega enn sem komið er. Það sér ekki á þeim þó ég sé búinn að hlaupa yfir 100 kílómetra á sumum skónum.“

Sigurjón útskýrir að CloudTec® tæknin á skósólanum virki eins og ský. Dempunin er ekki bara upp og niður heldur líka áfram og aftur á bak. Slík dempun þekkist ekki í öðrum hlaupaskóm hér á landi.

„Mér finnst mjög gott flæði í þeim, ef svo má að orði komast. Skórnir eru mjög þægilegir að öllu leyti. Svo skemmir ekki fyrir að mér finnst þeir líta ansi vel út. Þeir virka alveg þó þú sért að fara á fund, í matarboð eða hvert sem er,“ segir Sigurjón.

Sportvörur selja bæði hlaupaskó, hversdagsskó og alhliða íþróttaskó frá On. Allir skórnir eru búnir CloudTec® tækninni. Tæknin er þó misjöfn eftir tegundum. „Það er til dæmis öðruvísi CloudTec® tækni í utanvegaskóm en götuskómum. Það þarf annars konar grip í utanvegahlaupum og þeir hjá On gera ráð fyrir því. Þeir eru líka með keppnistýpur í bæði utanvegaskóm og götuskóm,“ segir Sigurjón.

Brettið gefur kraft

Fyrir utan CloudTec® tæknina hafa On skór aðra sérstöðu sem kallast Speedboard™. Speedboard™ er vökvafyllt bretti undir innleggi skósins. Speedboard™ og CloudTec® vinna saman að því að hámarka afköst og þægindi við hlaupin. Í hvert sinn sem fóturinn lendir á jörðinni þrýstast efnin í CloudTec® laginu saman og Speedboard™ brettið sveigist og fyllist orku líkt og þegar bogi er spennur. Þegar sveigjan minnkar losnar orkan úr brettinu og hlauparinn fær aukinn kraft.

Verkfræðingar þróðu Speedboard™ til að nýta orkuna sem myndast við hreyfingu hlauparans til fullnustu. Þeir vildu finna upp tækni sem lágmarkaði tap á hreyfiorku milli skrefa. Eitthvað sem myndi breyta orkunni í hreyfingu fram á við. Eftir fjölda tilrauna, frumgerða og hlaupaprófa varð On Speedboard™ til.

„Speedboard virkar eins og jafnvægisbretti,“ segir Sigurjón. Það hjálpar þér að stilla þig betur af í hlaupunum svo þú lendir rétt. Brettinu er líka góð vörn gegn steinum. Það jafnar álagið svo ef þú stigur á stein dreifist það um allan fótinn. Þetta er sérstaklega gott í fjallahlaupunum, þar sem hlauparar geta stigið á oddhvassa steina.“

Hægt að prófa skóna á hlaupabretti

Allir sem koma í Sportvörur geta fengið að prófa skóna á tveimur mismunandi hlaupabrettum. Bæði hefðbundnu hlaupabretti og kúptu bretti sem notandinn knýr áfram sjálfur. Upplifunin af skónum getur verið misjöfn eftir því á hvernig undirlagi er hlaupið og Stefán segir þess vegna mikilvægt að geta boðið viðskiptavininum upp á að prófa skóna almennilega.

Allir starfsmenn verslunarinnar hafa bakgrunn í íþróttum og viðskiptavinirnir geta því stólað á mjög góðar og faglegar ráðleggingar um hvaða skór henta þeim best.

„Við mælum með að fólk prófi allavega tvær týpur til að fá samanburð og jafnvel að koma með sína gömlu skó svo fólk finni muninn. Það eru alltaf allir velkomnir að koma að máta og prófa, en langflestir kaupa skóna þegar þeir eru búnir að prófa þá. Það er okkar upplifun. Vonandi heldur það áfram,“ segir Stefán.



Sigurjón finnur mikinn mun þegar hann hleypur í On skóm FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Viðskiptavinir geta prófað skóna á hlaupabrettum



Cloudflow eru léttir og þægilegir hlaupaskór sem gefa meiri dempun

Sigurjón og Stefán segja viðskiptavinina ánægða með skóna. „Ég er með fjarþjálfun í gangi og nokkrir af mínum kunnnum eru að prófa að hlaupa í þessum skóm. Þeir hafa allir verið mjög ánægðir. Einn þeirra var með beinhimnubólgu og hún hvarf þegar hann fór að nota skóna. Kannski var hann ekki í réttu skónum fyrir, en það er gaman að heyra að On skórnir hafi virkað svona vel,“ segir Sigurjón.

„Margir sem hafa keypt skó hjá okkur hafa átt On áður sem þeir hafa þurft að kaupa erlendis. Það er góður hópur af fólki sem þekkti merkið áður en við fórum að selja það. Þegar fólk fer í On þá sækist það eftir því að vera í þeim aftur,“ bætir Stefán við.



2XU fötin búa yfir ótrúlegum eiginleikum

Compression fatnaður sem bætir frammistöðu

Verslunin Sportvörur býður einnig upp á fatnað frá 2XU. 2XU er leiðandi fyrirtæki á heimsvísu í compression fatnaði. Fatnaðurinn er vísindalega prófaður og þrautreyndur til að bæta æfingar, frammistöðu og endurheimt fyrir allt íþróttafólk. Nýlegar óháðar rannsóknir sýna að þeir sem nota compression buxur frá 2XU ná 10,6 sekúndum betri tíma í 5 kílómetra hlaupi, þeir hafa 2,5% hægari púls, ná 5% meiri hámarksrafti, blóðflæði til lærvöðva eykst um 18%, vöðvahreyfingar minnka um 19%, eymsli um 47% og bólgur minnka um allt að einum sentimetra.

„2XU er með mjög breiða línu. Hvort sem þú ert í ræktinni, að hlaupa, í þríþraut eða hjóla þá er

allt til alls til í þessu vörumerki. Þetta er ekki bara íþróttfatnaður. 2XU er með hversdagsfatnað, stuðningsfatnað fyrir óléttar konur, flugsokka og flugbuxur, það er í raun bara öll flóran til. Þess vegna er gott ef fólk kemur í verslunina, þá fær það ráðleggingar um hvað hentar best og fær líka tækifæri til að máta fatnaðinn,“ segir Stefán.

„Flestum finnst gaman að koma í verslunina hjá okkur. Við köllum hana dótubúð íþróttafólksins. Verslunin er orðin hálfgerð félagsmiðstöð fyrir ákveðna fastakúna sem koma aftur og aftur bara til að skoða. Það er okkar markmið að fólk finnst gaman að koma í búðina til okkar. Við vonum að sem flestir leggi leið sína til okkar og skoði hvað við bjóðum upp á.“

Ertu klár fyrir hlaupin og hjóltreiddarnar í sumar?

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum. Nítrat sem finnst í rauðrófum getur haft áhrif á æðavidd og blóðflæði og þannig minnkað álag á hjartað.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt og hafa rannsóknir á henni sýnt að eitt af innihaldsefnum hennar, nítrat, hefur áhrif á æðavidd og blóðflæði. Afleiðingar þess geta því verið að blóðþrýstingur lækkar og súrefnisflæði í blóði eykst.

Meira úthald og orka

Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarin sjö ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, þrjú maraþon, tvisvar hlaupið Laugavegin og ýmislegt fleira. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka þau inn, jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars árið á eftir fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert pásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá



Ingveldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún er hér (fyrir miðju) í Snæfellshlaupinu á síðasta ári.



Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hæðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauð-



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- Auknu blóðflæði
- Lækkun blóðþrýstings
- Bættir súrefnisupptöku
- Auknu úthald, þreki og orku.
- Heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

rófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir

finna. Margir tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spínat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyra tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járn, A-, B6- og C-vítamíni, fólín-

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingveldur Erlingsdóttir

sýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fyrir fólk sem glímur við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.



Astaxanthin

Eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar

Astaxanthin er unnið úr örþörungum. Þetta öfluga andoxunarefni getur dregið úr bólgum og verndað gegn sterkum útfjólubláum geislum sólar en aðrir góðir kostir eru m.a. að það getur:

- Stuðlað að heilbrigðri hjartastarfsemi og bætir ónæmiskerfið
- Stutt heila-, húð-, lið-, vöðva- og augnheilbrigði
- Verndað frumur gegn oxunarskemmdum



Astaxanthin frá Algalif er 100% náttúrulegt hágæða bætiefni, framleitt á sjálfbærar hátt við kjöraðstæður sem tryggja að innhaldið skili sér til neytenda.

Útsöluastaðir: Öll apótek, heilsuverlanir og heilsuhillur stórmarkaðanna

Mararþon og meistaranám

Sandra Dögg Björgvinsdóttir hefur aðeins verið að hlaupa í tæplega ár en hún kláraði sitt fyrsta mararþon nú á dögnum og stefnir á fleiri á þessu ári.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Kaupmannahafnar mararþonið fór fram í fertugasta skiptið um síðustu helgi en þar hljóp hin 26 ára gamla Sandra Dögg sitt fyrsta mararþon. Sandra hefur búið í Kaupmannahöfn undanfarin ár þar sem hún stundar meistaranám í Brand and communications management við Copenhagen Business School.

Útihlaup er tiltölulega nýtt sport hjá Söndru en hún byrjaði að hlaupa í fyrra sumar. „Ég var alltaf í fótbolta og hætti fyrir rúmum þremur árum og vantaði nýtt sport eftir það og var svolítið lengi að finna það. Ég byrjaði svo að hlaupa síðasta sumar og fann strax hvað ég naut þess, þá aðallega að geta sameinað útiveru og hreyfingu.“ Hlaupið um síðustu helgi var hennar fyrsta mararþon en hún hafði áður tekið hálfmararþon og eitt 30 kílómetra utanvegahlaup.



Sandra Dögg sátt og sæl eftir fyrsta mararþonið sitt í Kaupmannahöfn um síðustu helgi.



Sandra Dögg hefur mikinn áhuga á utanvegahlaupum en þar nær hún að sameina útiveru, náttúru og hlaup.



Sandra fagnar hér með íslenska og danska fánann eftir hlaup en hún er búsett í Kaupmannahöfn þar sem hún var að ljúka mastersnámi.

„Ég byrjaði svo að hlaupa og fann það strax hvað ég naut þess, þá aðallega að geta sameinað útiveru og hreyfingu.“

Sandra Dögg Björgvinsdóttir

Hlaup og ritgerðarskrif

Í janúar ákvað Sandra að hún vildi taka þátt í mararþoni á þessu ári og hófst þá undirbúningur þrátt fyrir að hún væri ekki búin að skrá sig í eitthvað ákveðið mararþon. „Ég var búin að vera í crossfit frá október-janúar og eftir að ég ákvað að hlaupa mararþon þá byrjaði ég að hlaupa aftur í febrúar og var að hlaupa um það bil fjórum sinnum í viku.“ Hún lagði áherslu á að taka fjölbreyttar æfingar í hverri viku. „Æfingavikan var oftast þannig upp sett að ég tók einu sinni til tvisvar í viku venjulegan túr í kringum 10 kílómetra, einu sinni í viku hraðaaukningar eða brekkuspretti og síðan reyndi ég að taka einn lengri túr ef ég hafði tíma.“ Einnig blandaði hún lyftingum saman við hlaupaæfingarnar, þar sem hún telur að styrkur sé ekki síður mikilvægur fyrir hlaupara.

Rúmum mánuði fyrir mararþonið hljóp hún 30 kílómetra utanvegahlaup og eftir það hlaup ákvað hún að skrá sig í Kaup-

mannahafnar mararþonið. „Eftir að ég skráði mig náði ég í raun lítið að æfa þar sem ég var að leggja lokahönd á meistaranám mína og fylgdi því engu sérstöku programmi síðustu vikurnar.“

Fjórum dögum eftir ritgerðarskil kláraði hún svo sitt fyrsta mararþon á tímanum 03:59:55, glæsilegur árangur.

Mikilvægt að njóta og hafa gaman

Það eru margir þættir sem að spila inn í til að ná góðum árangri. „Lykillinn er að hafa gaman af þessu og það er líka mikilvægt að þekkja skrokkinn á sér,“ segir Sandra. Fyrir byrjendur, þá mælir hún með að njóta þess að vera úti í fersku lofti að hlaupa. „Ekki endilega pæla í vegalengdunum, frekar að miða við einhvern ákveðinn tíma sem þú ætlar að vera úti að hlaupa og hlaupa á þeim hraða sem þér liður vel á og bæta þá frekar í með tímanum. Síðan er líka ótrúlega gott að finna sér hlaupafélaga,“ segir Sandra sem telur að góður félagskapur sé mikilvægur á erfidum æfingum.

Utanvegahlaupin heilla

Sandra stefnir á fleiri mararþon á næstunni, jafnvel annað á þessu ári. „Ég hafði líka mjög gaman af utanvegahlaupinu sem ég fór í og mig langar að taka fleiri svoleiðis. Þar næ ég að sameina útiveru, náttúru og hlaup sem mér finnst hin fullkomna þrenna.“ Hún er spennt að taka utanvegahlaup heima á Íslandi í sumar þar sem þar er mikið af fallegum hlaupaleiðum í einstakri náttúru.

göngugreining
FYLGIR
hverju pari af skóm í maí

HLAUPTU Á GÓÐUM SKÓM

Fáðu faglega aðstoð við val á göngu- og hlaupaskóm hjá íþróttafólkinu í verslun okkar.

FLEXOR

NÆSTA SKREF

Höfðinn / Bildshöfða 9 / flexor.is

AIR

Smáralind og Kringlu



Nike Epic Lux

Epic Lux hlaupabuxurnar eru teygjanlegar en veita einnig stuðning. Bönd í mittinu eiga að halda buxunum á sínum stað og eru tveir góðir vasar fyrir litlu hlutina.

XS-XL
15.995 kr.



Nike Air Zoom Vomero 14

Vomero 14 gengur fyrir allar vegalengdir. Dempunin er samblanda af loftpúða og efni sem kallast React. Hlaupaskórin veitir þér góðan stuðning og mýkt í hverju skrefi.

36,5-42
25.995 kr.



Nike Free RN Flyknit 3.0

Nike free Run er léttur og sveigjanlegur hlaupaskór fyrir allt að 3 km. Flyknit yfirbygging og engar reimar gefa þér kleift að smeygja þér auðveldlega í skóinn.

36,5-42
24.995 kr.



Nike Running Hoodie

Létt og þægileg dri-fit hlaupapeysa.

XS-XL
11.995 kr.

KONUR



Nike TechKnit Ultra

Langerma hlaupabólur sem veitir góða öndun.

S-XXL
10.995 kr.



Nike Free RN 5.0

Nike Free Run er léttur og sveigjanlegur hlaupaskór fyrir allt að 3 km.

41-47,5
21.995 kr.



Nike Air Zoom Vomero 14

Vomero 14 gengur fyrir allar vegalengdir. Dempunin er samblanda af loftpúða og efni sem kallast React. Hlaupaskórin veitir þér góðan stuðning og mýkt í hverju skrefi.

41-47,5
25.995 kr.



Nike Essential

Hlaupajakki sem hrindir frá sér vatni.

S-XXL
12.995 kr.

KARLAR

Fyrsta sinn á Íslandi notuð fjölnota drykkjarmál í hlaupi

Eitt fyrsta utanvegahlaup ársins er Hvítasunnuhlaupið, sem verður hlaupið í ár þann 10. júní. „Hlaupið er í mjög fjölbreyttri náttúru og alltaf gríðarlega skemmtilegt og ægilega mikil stemning,“ segir Anton Magnússon í Skokkhópi Hauka og upphafsmaður Hvítasunnuhlaupsins.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Stjórn Skokkhóps Hauka sér um skipulagningu hlaupsins undir formennsku Rannveigar Hafberg. Hlaupið byrjar á Ásvöllum í Hafnarfirði, þaðan liggur leiðin upp að og kringum Hvaleyrvatn, og um náttúruperlur í upplandi Hafnarfjarðar. „Við erum venjulega með tónlistaratriði og fleiri skemmtiatriði í kringum hlaupið og það gerir stemninguna enn skemmtilegri að fólk hefur verið duglegt að koma, bæði til að hvetja eða hlaupa. Við erum alltaf löngu búin að panta rosalega gott veður, sem hefur tekist hingað til. Það verður að sjálfsögðu gott veður í ár, ég lofa því bara hér og nú,“ segir Anton.

Í ár ákvað stjórnin okkar að aðeins 500 manns kæmst í hlaupið að hámarki og Anton hvetur fólk að drífa sig í að skrá sig þar sem þegar eru margir búnir að því. Hlaupið er vinsælt hjá erlendum hlaupurum jafnt sem helstu hlaupurum landsins, enda er gefinn ITRA-punktur fyrir þá sem klára 22 kílómetra leiðina. „Til að komast í sum, stór hlaup erlendis, þarftu að vinna þér inn ákveðið marga ITRA-punkta. Þetta hlaup gefur einn punkt, en það eru þrjár vegalengdir sem hægt er að hlaupa í Hvítasunnuhlaupinu, 14 kílómetra hlaup, 17 og hálf kílómetra og svo 22 kílómetra hlaupið. Menn geta valið sér vegalengd við hæfi.“ Annars er hlaupið góð æfing fyrir til dæmis þá sem ætla að hlaupa Laugavegshlaupið þann 13. júlí í ár. „Flestir sem fara í Laugavegshlaupið hlaupa í Hvítasunnuhlaupinu til að undirbúa sig, en Hvítasunnuhlaupið býður upp á hækun og lækkun, malarstiga og



Anton Magnússon hlaupari og einn skipuleggjanda Hvítasunnuhlaupsins.



Myndir frá Hvítasunnuhlaupinu 2018.



Myndir frá Hvítasunnuhlaupinu 2018. MYNDIR/RAGNHILDUR AÐALSTEINSDÓTTIR.

grasstíga, mjóa stíga, breiða stíga og allt þar á milli.“

„Hluti ágóða Hvítasunnuhlaupsins ár hvert rennur til styrktar Skógræktarfélag Hafnarfjarðar, en þau sem standa fyrir henni hafa notað upphæðina í viðhald og endurnýjun á göngustígum, sem nýtist síðan öllum náttúruhlaupurum, enda er svæðið gríðarlega vinsælt svæði til æfinga,“ segir Hreiðar Júlíusson, hlaupaþjálfari og stjórnarmaður í Skokkhópi Hauka.

Anton segir að það sé stefnt að því að gera hlaupið vistvænt, í ár verður til dæmis ekki boðið upp á einnota drykkjarmál á drykkjarstöðum. „Öllum sem taka þátt í hlaupinu verður gefið margnota glas sem er hægt að brjóta saman. Menn verða að vera með drykkjar-

málin sín ef þeir ætla að fá vatn á drykkjarstöðum. Þetta fyrirkomulag er aðeins byrjað erlendis, en Hvítasunnuhlaupið er líklega fyrsta hlaupið á Íslandi til að framkvæma þetta.“ Skipuleggjendur Laugavegshlaupsins tilkynntu að þeir myndu hafa sama fyrirkomulag.

Eftir hlaupið verður svo boðið upp á veitingar, heita súpu og Hleðslu, og verðlaun verða afhent. „Hlaupið er haldið í samstarfi við Sportis, í verðlaun eru alls konar vörur frá þeim eins og hlaupaskór til dæmis, ásamt fjölda vinninga frá öðrum góðum styrktaraðilum“ segir Anton. Þá er bæði möguleiki á að vinna verðlaun fyrir árangur í hlaupinu og að vinna útdráttarvinninga fyrir þátttöku.

Liðakeppni í Hengill Ultra hlaupinu

Hengill Ultra Trail keppnin verður haldin áttunda árið í röð þann 6.-7. september næstkomandi. Eins og í fyrra verða hlaupnir í 5, 10, 25, 50 og 100 km sem er lengsta utanvegahlaup á Íslandi.

Í ár verður í fyrsta sinn boðið upp á 100 km liðakeppni sem er skipt upp þannig að fjórir keppendur hlaupa 25 km hringinn, þannig gildir samanlagður tími þeirra í liðakeppni en að sjálfsögðu virkar tíminn þeirra líka sem einstaklings tími. „Þjóðsagan segir að Jóra í Jórúkleif, tröllskessa mikil sem fór víða um Suðurland, hafi eina nótt, úrill í skapi, étid toppinn á Henglinum. Það á að skýra rofið sem er í toppi fjallgarðsins.“

Byrjunarreitir allra vegalengda og mótsstjórn verður við veitingastaðinn Skyrgerðina í hjarta Hveragerðis. Styttri vegalengdirnar eru í kringum Hveragerði og upp að Hamrinum sem er gríðarlega fallegur hraunhamar yfir bænum. 25 km vegalengdin er upp Reykjadalinn að Ölkelduhjúk og í kringum hann. Vegleg drykkjarstöð verður á Ölkelduhálsi. 50 km



Glaður hópur hlaupara.

hlauparar fara hins vegar áfram inn að Hengli, yfir fjallgarðinn, niður Sleggjubeinsskarð þar sem er salerni og vel útbúin drykkjarstöð og þaðan til baka. Þeir sem hlaupa 100 km fara þá leið tvisvar.

Útsýnið frá Hengli er algjörlega einstakt og er þessi hlaupaleið ein sú fallegasta sem hægt er að finna á Íslandi.

Gjafapoki með óvæntum glaðningi frá samstarfsaðilum er



Enn er góður tími til að skrá sig í hlaupið.

innifalinn í skráningu fyrir alla þá sem munu skrá sig fyrir miðnætti 3. september. Eftir það verður ekki hægt að skrá sig til leiks nema í 5 og 10 km hlaup. Allir sem hlaupa 50 km og 100 km fá sérstakan

„finisher“ fatnað merktan þessum merkilega áfanga.

Hengill Ultra er síðasta stóra hlaup sumarsins og má því segja að þetta verði sannkölluð uppskeruhátíð íslenskra hlaupara.



asics®



HOKA ONE ONE®



ÞÚ FÆRÐ ALLT FYRIR HLAUPIÐ Í SPORTÍS! - FAGLEG ÞJÓNUSTA

HOKA - ARAHI

Frábærir stöðugir hlaupaskór fyrir styttri og lengri hlaup.

Miðsólinn þróaður með sk. meta- rocker tækni sem eykur dempun og hjálpar fótunum í framskrefunum.

Drop: 5mm. Þyngd 272 gr.



HOKA - Speedgoat

Magnaðir utanvega skór sem er mjög stöðugir þar sem hann er byggður á ögn breiðari sóla og stuðlar á þann hátt að meira öryggi við erfiðar aðstæður. Vibram sólinn er sérstaklega stamur með 5mm tökkum sem veita mjög gott grip.



HOKA - CLIFTON

Frábærir stöðugir hlaupaskór miðsólinn þróaður með sk. meta- rocker tækni sem eykur dempun og skilar krafti til baka.

EVA miðsólinn gefur fullkomna dempun og stöðugleika.

Drop: 5mm - Þyngd 216 gr.

Asics - Kayano 25

Innanfótar styrktur hlaupaskór sem hentar fullkomlega í bæði löng sem stutt hlaup.

Einnig henta þeir vel í göngu eða í dags daglega notkun.

Drop: 10mm - Þyngd 335 gr.



Asics - Nimbus 21

Hlutlaus hlaupaskór sem henta fullkomlega í bæði stutt og löng hlaup.

Einnig henta þeir vel í göngu eða í dags daglega notkun.

Drop: 10mm - Þyngd 285 gr.



ULTRASPIRE HLAUPAVESTI

Létt yfir bringusvæðið og gerir allar hreyfingar þægilegar. Vasi fyrir brúsa að framan. 2 ltr. vatnsgeymir á bakinu og hefur rennda vasa fyrir alla nauðsynlegustu hlutina.

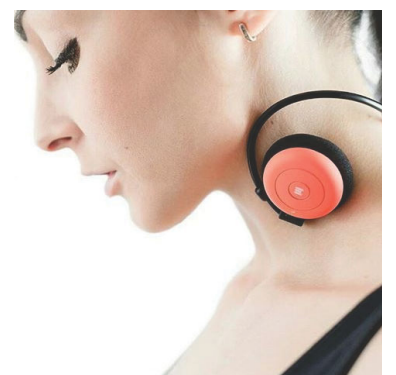


casall®



KARI TRAA®

Flott úrval af hlaupa- og æfingafatnaði fyrir konur frá Casall og Kari Traa.



MIIEGO SPORT HEYRNARTÓL

Þægileg og passa vel. Detta ekki af við hreyfingu og æfingar. Vatns og svitaheldin. Sveiganleg og hægt að brjóta saman í vasa.

SPORTÍS

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

Gæða hlaupafatnaður sem hentar vel íslenskri veðráttu

Æskuvínir og hlauparnir Arnar Gunnarsson og Benedikt Jónsson stofnuðu netverslunina Fimbul.is síðastliðið haust. Þar er boðið upp á hágæða íþrotta- og útivistarvörur sem gera Íslendingum kleift að stunda hreyfingu allt árið um kring, óháð veðri og vindum, jafnvel fimbulkulda.

Víð opnuðum Fimbul.is í nóvember 2018 og leggjum mesta áherslu á hlaupafatnað enn sem komið er. Einnig bjóðum við upp á einstakan göngufatnað,“ segir Arnar. Allur fatnaður Fimbul er frá GORE WEAR sem er alþjóðlegt vörumerki og dótturfyrirtæki GORE sem framleiðir meðal annars hið einstaka GORE-TEX efni sem lengi hefur verið vinsælt í útivistarvörur.

„Það sem gerir fatnað frá GORE WEAR að mörgu leyti einstakan er nýting GORE-TEX® og GORE WINDSTOPPER® í íþrottafatnað, sem er þá vatns- og vindheldur en andur í leiðinni einstaklega vel. Allur fatnaður frá GORE WEAR er hannaður í samræmi við kröfur afreksíþrottamanna og er hvert einasta smáatriði úthugsað,“ útskýrir Arnar.

„Fimbul er einungis netverslun en þannig getum við boðið Íslendingum upp á sama verð og

erlendis. Við erum tveir æskuvínir sem eigum og rekum verslunina. Hugmyndin kviknaði skömmu eftir að við fengum hlaupadelluna margfrægu en rákumst fljótt á vegg þegar okkur langaði að fara út að hlaupa síðla hausts í köldu og blautu veðri og vorum ekki beint með fötin í það. Við höfðum heyrt um kosti og gæði GORE WEAR. Eftir að hafa pantað og prófað vörurnar þá fannst okkur þess virði að skoða möguleikann á að flytja þær inn.

„Í kjölfarið settum við okkur í samband við GORE og heimsóttum höfuðstöðvar þeirra í Svíþjóð. Við sáum fljótlega að þeirra hugsjón og vörur áttu vel við Íslendinga; hágæða vörur sem hægt er að nota allt árið um kring í því margbreytilega veðurfari sem Íslendingar þekkja. Þannig kviknaði hugmyndin að nafninu Fimbul, vörur sem hægt er að nota í fimbulkulda. Þrátt fyrir að leggjja áherslu á vörur



Benedikt Jónsson og Arnar Gunnarsson eru öflugir hlauparar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Allur fatnaður frá GORE WEAR er hannaður í samræmi við kröfur afreksíþrottamanna og er hvert einasta smáatriði úthugsað,“

Arnar Gunnarsson

fyrir kulda og rigningu, bjóðum við einnig upp á flotta sumarlinu frá GORE WEAR.

„Fyrir vetrarhlaupin bjóðum við einnig upp á neglda hlaupaskó frá ICEBUG. Þannig að ef þú veist af okkur þá er engin ástæða til að hætta að hlaupa yfir vetrartímam!“ segir Arnar.

Á Fimbul.is er mikið úrval af vönduðum fatnaði svo það er um að gera að kíkja á heimasíðuna. Vörurnar eru sendar um land allt en auk þess er hægt að sækja vörurnar að Vatnagördum 22 en þar er opið alla virka daga frá 13-18.

Fimbul.is er á Facebook og Instagram þar sem hægt er að nálgast upplýsingar um nýjar vörur og ýmsar upplýsingar.

Tilbúin í virkilega krefjandi verkefni

Íslenska landsliðið í utanvegshlaupum keppir á Heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupum sem fram fer í Portúgal í júní. Melkorka Árný Kvaran landsliðskona segir hópinn reiðubúinn í keppnina.

Utanvegahlaup er hlaup utan hefðbundinna vega úr malbiki; hlaup á mjúku undirlendi úti í náttúrunni, jafnt á jafnsléttu sem og fjallahlaup,“ útskýrir Melkorka Árný Kvaran, landsliðskona í utanvegahlaupum.

Melkorka, ásamt átta öðrum landsliðsmönnum- og konum, er á leið á heimsmeistaramótið í utanvegahlaupi sem fram fer í Miranda do Corvo í Portúgal 8. júní. Það er stærsta heimsmeistaramótið sem haldið hefur verið með um 450 hlaupurum frá 55 þjóðum.

„Í Portúgal bíður okkar 44 kílómetra fjallahlaup með 2.200 metra hækkun. Hlaupið er virkilega krefjandi og tæknilega erfitt. Það má reikna með að hitastigið verði að minnsta kosti 20°C en við erum tilbúin í verkefnið og margir mjög vanir því að hlaupa í krefjandi aðstæðum,“ upplýsir Melkorka um keppnina sem haldin er af Samtökum utanvegahlaupa (ITRA), Samtökum ofurhlaupara (IAU) og Alþjóðlega frjálsíþrottasambandinu (IAAF). Íslenskir hlauparar eru valdir út frá alþjóðlegu stigakerfi ITRA og þeir hlauparar sem hafa flestu stigin mynda landsliðið hverju sinni.

„Ræst er í hlaupið að morgni dags og er hlaupinu lokið sama dag. Hröðustu tímar þriggja



Landsliðskonurnar Elisabet Margeirsdóttir, Melkorka Árný Kvaran og Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir æfa hér saman fyrir HM í Portúgal MYND/STEFÁN

karla og þriggja kvenna í hverju landsliði er lagðir saman og ráða úrslitum þegar kemur að því að verða heimsmeistari landsliða,“ upplýsir Melkorka.

Hlaupandi í hjúkrun

Melkorka fór að daðra við utanvegahlaup árið 1999 þegar hún var við nám í Íþróttaháskólanum á Laugavatni en sem barn lagði hún stund á fimleika og dans.

„Ég hafði aldrei löngun til að hlaupa á uppvaxtarárunum

og enn er gert grín að því hvað ég kveinaði mikið yfir því að hlaupa erfiðan fjallahringinn á Laugarvatni sem ég færi sennilega létt með í dag,“ segir Melkorka hlajandi.

Í vetur hefur hún reimað á sig hlaupaskóna klukkan sex á virkum morgnum, hlaupið viðstöðulaust í 60 til 75 mínútur og lagt allt að 16 kílómetra að baki áður en hún hefur mætt í hjúkrunarnám sitt í háskólanum.

„Ég er í háskólaleikfimi fyrir

hugann. Frá unga aldri hefur blundað í mér löngun til að verða hjúkrunarfræðingur svo ég dreif mig í námið á gamals aldri og útskrifast að ári,“ segir Melkorka sem er einnig menntaður íþróttakennari og matvælafræðingur.

„Það verður gott að búa að hlaupunum á risastórum spítalanum þar sem vegalengdirnar eru miklar,“ segir Melkorka reynslunni ríkari eftir starfsnámið á Landspítala.

„Ég hleyp fimm sinnum í viku en fer svo í jóga og styrktaræfingar sem er nauðsyn með hlaupum. Það eru bein tengsl á milli aukins styrks í fótum og hraða og því gott að vera með fótastyrk ef markmið er að bæta sig í hraða. Í jóga er hugað að liðleika og teygjum sem fyrirbyggja meiðsl auk þess sem maður fær góðan miðjustyrk í bak- og kviðvöðvum sem er nauðsynlegt í ósléttum utanvegahlaups.“

Fjölskylduvænt sport

Árangur undanfarinna ára sýnir að Ísland hefur á að skipa mjög öflugum hlaupurum sem geta veitt þeim allra bestu í heimi verðuga keppni. Keppnin í Portúgal er einstaklings- og landsliðakeppni og einkar ánægjulegt hversu eftirtektarverður árangur íslenskra utanvegahlaupara er í vaxandi

íþrótt um allan heim.

„Utanvegahlaup fara oft betur með líkamann og stoðkerfið og sjálf finn ég mikinn mun á því hversu harðara er fyrir skrokkinn að hlaupa á malbiki,“ segir Melkorka sem tók þátt í götumaraþonum áður en hún sneri sér að utanvegahlaupi fyrir fimm árum.

„Hlaupin gefa mér svo margt. Þetta er fjölskylduvænt sport og hentugt þegar tíminn er af skornum skammti með þrjú börn og mann í vaktavinnu. Þá er ég haldin miklu útblæti og því snúast hlaupin líka um úti-veru. Maður getur líka stundað hlaup hvar sem er og veit ég fátt betra en að reima á mig hlaupaskó í útlöndum og kortleggja borgirnar á tveimur jafnfljóttum. Félagsskapurinn er dásamlegur en mér finnst líka gott að upplifa umhverfið ein með sjálfri mér. Það er mín hugleiðsla.“

Frjálsíþrottasambandið valdi eftirfarandi hlaupara til keppni á mótinu:

Ingvar Hjartarson, Sigurjón Erni Sturluson, Þorberg Inga Jónsson, Örvar Steingrímsson, Önnu Berglinda Pálmadóttir, Elisabetu Margeirsdóttur, Melkorku Árnýju Kvaran, Rannveigu Oddsdóttur og Þórdísi Jónu Hrafnkelsdóttur. Liðsstjóri verður Friðleifur Friðleifsson.

SPORT



Íþróttavöruverslun

PLAY.



Öll helstu merkin á einum stað



Opnunartími

Virka daga 11-18
Laugardaga 11-16

Sundaborg 1 Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI VIÐ VERSLUN

Fylgdu okkur á [facebook](#)



Góður matur fyrir hlaupara

Hlauparar þurfa að vanda vel mataræðið, ekki einungis til að halda góðri heilsu heldur einnig til að hámarka afköstin. Hér eru nokkur góð ráð varðandi mataræði hlaupara frá verywellfit.com.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Bent er á að hlauparar þurfi heilmikið af kolvetnum og orku fyrir átökin. Brauð og pasta er því góður kostur. Þó skal velja heilkorna brauð og pasta. Það er minna unnið og inniheldur mikið af trefjum. Það fást mun fleiri næringarefni út úr heilkorna vörum.

Egg

Egg eru góð fyrir hlaupara. Eitt egg inniheldur um 10% af því prótíni sem mælt er með daglega auk þess sem það er ríkt af K-vítamíni sem er gott fyrir beinin. Það er alveg sama hvort eggin eru soðin, steikt eða hræð.

Baunir

Baunir af öllum tegundum. Þær eru prótínríkar með góðum trefjum, járni og lágar í fitu. Baunir er hægt að nota í súpur, pottreitti með hrisgrjónum eða í salat.

Lax

Lax hentar vel fyrir þá sem stunda hlaup. Hann er prótínríkur og inniheldur omega-3 fitur sem eru góðar fyrir heilann, hjartað og blóðrásina. Lax inniheldur sömu leiðis A-, B- og D-vítamín. Steikið fiskinn, sjóðið eða grillið með ferskum kryddjurtum.

Sætar kartöflur

Sætar kartöflur eru á lista yfir það fæði sem hentugt þykir fyrir hlaupara. Þær innihalda kolvetni, A- og C-vítamín auk járns. Þær eru góðar sem meðlæti með grilluðu kjöti, bakaðar í ofni eða sem sætkartöflu franskar.

Léttjógurt

Léttjógurt er prótín- og kolvetnaríkur auk þess að innihalda kalk. Borðið endilega með berjum sem millimál eða í smoothies.

Banar

Banar eru góðir fyrir vöðvana og koma í veg fyrir krampa. Þeir innihalda kalíum sem hlauparar eru gjarnir á að missa á hlaupum. Þá eru þeir taldir mjög góðir fyrir meltinguna og koma í veg fyrir gasmyndun. Hlauparar ættu að setja banana út í jógurt eða smoothie eða borða sem millimál.



Þegar fólk stundar hlaup reglulega þarf það að hugsa vel um mataræðið. Velja hollan og góðan kost sem gefur orku.



Grillaður lax og grænmeti er góð máltíð fyrir hlaupara.

Hnetusmjör

Hnetusmjör er bæði prótín- og trefjaríkt og þess vegna mjög gott fyrir hlaupara. Það er auk þess mettandi. Heilhveitibraudsneið með hnetusmjöri er eins og heil máltíð í magann. Gott fyrir vöðvana og gefur góða orku. Hnetusmjör inniheldur góða fitu.

Gulrætur

Gulrætur ætti að borða ef maður hleypur mikið. Þær eru ríkar af A-vítamíni og eru góður millibiti fyrir þá sem vilja halda kilónum í skefjun. Borðið eina til tvær gulrætur fyrir mat en þær koma í veg fyrir ofát.



Hollur matur er oft einnig í falletum litum.

Tómatar

Tómatar eru mjög góður kostur. Þeir eru stútfullir af vítamínum, sérstaklega B6 og K ásamt því að vera kalkríkir. Góður kostur, til dæmis í eggjaköku eða salat. Kirsuberjatómatar eru gott nasl ef hungrið kallar á eitthvað.

Ber og hnetur

Alls kyns ber og hnetur eru frábær kostur í millimál. Sambland af góðum vítamínum og prótíni. Upplagt að setja í jógurt eða á heilhveitivöflur eða pönnukökur.

Appelsínur

Appelsínur eru einnig á lista yfir

gott fæði fyrir hlaupara. Þær eru C-vítamínríkar og eru góðar fyrir vöðvana auk þess að vera járnríkar. Bent er á að heilar appelsínur séu betri kostur en appelsínusafi þar sem þær eru trefjaríkar en safinn. Svo má alltaf skera þær niður í skál ásamt öðrum ávöxtum og borða milli mála.

Kínóa

Þeir hlauparar sem vilja ekki pasta ættu að nota kínóa í staðinn. Það hefur hátt hlutfall prótíns og fær hitaainingar. Það er mjög álíka að sjóða kínóa og hrisgrjón. Mjög gott með fiski eða kjúklingi. Einnig hægt að setja kalt út í salat.

adidas.is

FRÍ HEIMSENDING

100% SKILARÉTTUR

10% AUKA AFSLÁTTUR*

*sportpunkta má nýta sem afslátt upp í næstu kaup

adidas

boost
ENDALAUS
ORKA

Skilar hámarks orku í hverju skrefi!

SIGRAÐU FJALLIÐ

HENGILL ULTRA TRAIL

2019 ICELAND



SEX VEGALENGDIR VIÐ ALLRA HÆFI
ALLIR HLAUPA, ALLIR VINNA
OG ALLIR VELKOMNIR



**LÉTTUR
TRAIL**
5 KM

**HÁLFUR
TRAIL**
10 KM

TRAIL
25 KM

**HENGILL
LIÐAKEPPNI**
4X25

**ULTRA
TRAIL**
50 KM
*2 ltra punktar

**ULTRA
TRAIL PLÚS**
100 KM
*4ltra punktar



Spurt og svarað Uppáhalds- tónlist hlauparans



Arnar er einn af bestu langhlaupurum landsins og stefnir að því að ná ólympiulágmarki í maraþoni fyrir Ólympiuleikana í Tókýó 2020.

Arnar Pétursson langhlaupari

Hvernig tónlist finnst þér best að hlusta á þegar þú ert úti að hlaupa?

Ég er mikil alæta á tónlist en vinn bara með sama lagalistann á öllum mínum hlaupum. Þannig að ég set bara lög á þennan lista sem ég hlustað aftur og aftur á. Þetta eru oftast en ekki lög í rólegri kantinum eins og James Blunt og Enya, en inn á milli eru hressari lög með Doctor Victor og Kanye West til dæmis.

Eru einhver ákveðin lög sem koma þér sérstaklega í gírinn?

Black Skinhead með Kanye West og Runaway með Galantis eru lög sem munu klárlega fá þig til að hreyfast aðeins hraðar. Svo er kenískt lag sem heitir Sura Yako með Sauti Sol mjög gott.

Finnst þér tónlistin mikilvæg á meðan þú æfir?

Tónlist eða góð hljóðbók getur gert helling fyrir þig á æfingum og rannsóknir hafa sýnt að tónlist geti til að mynda hækkað sársaukaþröskuldinn okkar. Mér finnst best að hlusta á tónlist í rólegu æfingunum og svo hlusta ég á líkamann í erfiðu gæðaæfingunum.



Gréta ætlar að hlaupa Laugavegshlaupið í annað skiptið í sumar.

Gréta Rut Bjarnadóttir utanvegahlaupari

Hvernig tónlist finnst þér best að hlusta á þegar þú ert úti að hlaupa?

Þegar ég er á gæðaæfingum ásamt fleiri hlaupurum með þjálfara þá finnst mér ekki gott að hlusta á tónlist því ég er að einbeita mér rosalega að hlaupastílnum og önduninni. Þegar ég tek svo mín einstaklingshlaup þá nota ég Spotify en ég hef sett saman nokkra góða lagalista þar. Ég hlusta á ótrúlega mismunandi tónlist, það getur verið allt frá alvöru rokki og yfir í nútíma popptónlist en þegar ég þarf að gíra mig upp hlusta ég oftast á góð teknó remix.

Eru einhver ákveðin lög sem koma þér sérstaklega í gírinn?

Fuego með Alok og Bashkar, Slow Acid með Calvin Harris og Hatrið mun sigra með Hatara. Þessi lög hafa verið að koma mér í gírinn að undanfögnu.

Finnst þér tónlistin mikilvæg á meðan þú æfir?

Á lengri og rólegri hlaupum finnst mér mjög gott að hlusta á góða tónlist með góðum takti. Ég tel að góður taktur geti gefið manni eitthvað extra inn í hlaupið.

Líkaminn gerður til að hlaupa

Kostir þess að stunda hlaup eru gríðarmargir. Hlaup geta bætt heilsu fólks til muna, bæði líkamlega og andlega. Hlaup minnka streitu, bæta blóðþrýsting og styrkja hjartað. Við hlaup fara velliðunarbodæfni líkamans af stað og það hefur sýnt sig að regluleg hlaup geta dregið verulega úr einkennum þunglyndis. Sumir vísindamenn hafa gengið svo langt að segja að hlaup séu svo góð fyrir mannskepnuna að líkaminn sé sérstaklega búinn til fyrir þau.

Líkaminn er byggður upp til að þola mikil og löng hlaup. Lögum mjaðma og fóta, lengd fótleggja, höggþolið brjósíki milli hryggjarliðanna og möguleiki okkar til að svitna gerir okkur kleift að hlaupa fleiri kílómetra.

Það getur verið erfitt að venjast hlaupum fyrir þá sem ekki hafa hlaupið lengi. En þegar líkaminn og hugurinn aðlagast hlaupunum veita þau velliðan og geta jafnvel virkað sem hugleiðsla fyrir hlauparann.



Hlaup geta bætt líkamlega og andlega heilsu manna. NORDICPHOTOS/GETTY

OAKLEY

Mikið úrval af hlaupa- og sportgleraugum

Optical Studio

SMÁRALIND • KEFLAVÍK



Hlauparar:
Arnar Pétursson
og Hulda Guðný
Kjartansdóttir.