

# Útivist og göngur

FÖSTUDAGUR 5. JÚLÍ 2019



Brynjólfur Gíslason hefur farið víða um heiminn til að ganga á fjöll. Hér er hann í Slóveníu fyrir nokkrum árum.

## Ferðaðist með 30 kíló á bakinu á fjöllum í Síberíu

Brynjólfur Gíslason starfaði lengi sem sveitarstjóri en árið 2008 söðlaði hann um og gerðist leiðsögumaður göngufólks. Undanfarin ár hefur hann farið einn síns liðs til framandi landa til að ganga á fjöll með þarlandum íbúum. Í júní kynntist hann glaðværum og lífsglöðum Rússum. ➔2





Göngur hafa lengi verið áhugamál Brynjólfs og líklega hafa fáir Íslendingar ef einhver komið jafn víða á fjöll í heiminum.



Það kom Brynjólfi á óvart hversu gróðursælt er í fjöllunum í Síberíu og umhverfið gríðarlega falllegt.



Síðasta ferð Brynjólfs var til Síberíu þar sem hann slótt í hóp með nokkrum Rússum sem hann segir að hafi verið einstaklega glaðværir og skemmtilegir.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



#### Framhald af forsiðu →

**B**rynjólfur er nýkominn heim frá Síberíu þar sem hann gekk á Altai-fjöllin. Áður hefur hann gengið á Nýja-Sjálandi, í Nepal, Úkraínu, Slóveníu, Georgíu, Búlgaríu, Marokkó og Kirgistan svo eitthvað sé nefnt. Göngur hafa lengi verið áhugamál hans og hann minnst skemmtilegra gönguferða allt frá tvítugsaldri.

Brynjólfur var sveitarstjóri á Hvammstanga, Tálknafirði og Patreksfirði en hann þekkir vel allar gönguleiðir frá þeim bæjum. Hann hefur margsinnis gengið yfir hálandið og gisti þar í tjaldi jafnt að sumri sem vetri. „Ég hef lengi verið að ráfa um landið. Þetta þótti skrítið áhugamál hér um árið enda tíðkuðust göngur ekki þá líkt og nú. Ég var talinn hálf skritinn þegar ég var á gangi í nágrenni Þórshafnar í gamla daga. Eftir að ég lauk leiðsögunámi árið 2008 lagði ég göngur fyrir mig sem atvinnu og gerðist gönguleiðsögumaður. Adallega voru það göngur frá Laka í Skaftafell, um Laugavegin og fyrir austan Vatnajökul. Tímabilið var stutt, frá júní og fram í september,“ útskýrir Brynjólfur. „Það er ákveðinn hópur fólks sem hefur gaman af því að ganga með allan farangur á bakinu og sofa í tjaldi hvernig sem viðrar,“ bætir hann við. „Á undanförunum árum hefur færst í aukana að fólk fari í göngur um landið en það kys að gista í skálum og fá allan farangur sendan með bílum,“ segir hann.

#### Á framandi slóðum

Í nokkur ár hefur Brynjólfur farið til framandi landa og gengið þar um fjöll og firnindi. Hann gekk til dæmis á Nýja-Sjálandi í 26 daga eftir mjög góðum og skipulögðum göngusvæðum. Í Nepal gekk hann bæði um túristasvæði og upp í sveitir þar sem fáir koma og fannst það afar skemmtilegt. „Ég fer helst ekki þessar hefðbundnu slóðir,“ segir hann. „Ég held að það séu ekki margir Íslendingar

sem hafa gengið um Karpatafjöll í Úkraínu en þangað hef ég komið tvisvar. Síðan tel ég ólíklegt að margir Íslendingar hafi gengið í Kirgistan en þar eru einnig frábærar gönguleiðir,“ segir hann. „Sömuleiðis hef ég farið um Atlasfjöllin í Marokkó, Júlíönsku alpna í Slóveníu, Balkanfjöllin í Búlgaríu og Tatrafjöllin sem liggja milli Slóvakíu og Póllands,“ greinir Brynjólfur frá en í júní lá leið hans til Serbíu sem hann segir að einungis sérvitringar láti sér detta í hug að fara.

#### Með Rússum í Síberíu

„Ég kynntist nokkrum Rússum á göngu fyrir nokkrum árum sem kjósa að ganga með allan farangur á bakinu eins og ég. Í fyrra hafði ég samband við tvo þeirra og bauð þeim að koma með mér í ferð um hálandi Íslands en þeir komust ekki, voru á leið til Georgíu þar sem er reyndar mjög skemmtilegt að ganga. Annar þeirra bauðst til að ræða fyrir mig við göngufólk í Síberíu sem hann þekkir og sem þræmmar um Altai-fjöllin með farangurinn á bakinu. Ég setti mig í samband við þetta fólk og var boðið að koma á staðinn. Ég þurfti aðeins að borga 37 þúsund krónur fyrir fjórtán daga gönguferðina, leiðsögn, mat og akstur, auk flugsins. Þarna lenti ég með hópi áhugasamra Rússa í skemmtilegu ferðalagi,“ segir Brynjólfur. „Yfirleitt fer ég einn í ferðirnar en alltaf er göngufólk á leiðinni sem maður kynnist. Í Síberíuferðinni var aðeins einn sem talaði ensku og gat túlkað,“ segir Brynjólfur en næsta ferð er enn óráðin hjá honum fyrir utan fjölskylduferð til Portúgals í haust. Eiginkonan fer ekki með honum í göngur enda mjög erfiðar ferðir þar sem göngugarparnir eru með upp undir 30 kíló á bakinu í upphafi ferða sem taka 13-14 daga. „Þessar gönguferðir eru eingöngu fyrir mjög vant fólk.“

#### Veiddi fisk til matar

Þegar Brynjólfur er spurður hvernig ferðin hafi verið. Hvert eitthvað hafi komið honum á óvart, svarar hann: „Þetta var stórkostleg ferð og margt sem



Þótt veðrið væri hlýtt og gott á daginn var oft snjór og frost á nóttunni.

kom mér á óvart, sérstaklega hve gróðursælt er í fjöllunum þarna ólíkt mörgum öðrum stöðum. Þegar við vorum á ferðinni í júní var allt í blóma. Félagsskapurinn var sömuleiðis alveg frábær. Það var ekkert gas með í ferðinni en matreitt við opinn eld enda góð eldstæði og feikinóg af eldivíði. Við gátum sotið vatn í te og útbúið grauta eða pasta en annars var maturinn fábrotinn utan þess þegar ég veiddi harra í matinn en hann líkist silungi. Einn í hópnum lét sig hafa það að bera gítar á bakinu og blokkflautu. Hópurinn var ræstur á morgnana með blokkflautuleik. Einnig voru kvöldvökur og leikrit svo þetta var liflegur og glaðvæur hópur. Það var ekki drukinn vodki í þessari ferð enda virtist það ekki vera til síðs á þessum slóðum í fjöllunum. Það kom mér á óvart þar sem mikill vodki var drukinn fyrir kvöldmatinn á fjöllum

í Úkraínu,“ segir Brynjólfur sem tók með sér veiðigræjur í ferðina.

„Veðin gekk vel og einn daginn fékk ég 27 harra. Það var bónus fyrir hópinn að fá nýveiddan fisk. Við steiktum fiskinn í tvö fyrstu skiptin en í það þriðja var hann útbúinn þannig að tind voru laufblöð af sólberjarunna og fleiri runnategundum. Yfir þetta var settur haugur af salti og látið liggja í fjórar klukkustundir. Þá var hann borðaður hrár eftir að saltið hafði verið tekið frá. Þetta var einstaklega gott sushi,“ segir Brynjólfur og bendir á að hver ferð sem hann fari sé einstök og kúltúrinn misjafn eftir löndunum. Í þessari ferð hafi verið gengnir 7 km upp í 22 á dag.

Brynjólfur hefur einnig farið í lengri göngur eins og Lykiuleiðina í Tyrklandi sem er 500 km löng og Jakobsveginn frá Frakklandi til Santiago de Compostela á Spáni sem er 760 kílómetrar.

#### Fjölskyldan sátt

Brynjólfur segir að fjölskyldan sé alveg sátt við þetta brólt hans. „Hún er farin að taka mark á mínu gamla mottói að það sem ekki drepur mann herðir mann,“ segir hann. Hér heima gengur hann um Elliðaárdalinn og labbar oft á Esjuna. Þá fer hann ósjaldan í tjaldferðir á hálandið á veturna. „Mér er aldrei kalt, klæði mig eftir veðri,“ segir hann. „Allur útivistarfatnaður er orðinn svo góður að það er ekki mikið mál þótt veður sé rýsjótt. Það er til dæmis léttara að ganga á frosinni jörð en þegar hún er ófrosin. Í Síberíu var 20 stiga hiti á daginn en stundum frost og snjócoma á nóttinni. Léttir og góðir skór eru nauðsynlegir til göngu. Þeir þurfa að styðja vel við ökkklann en það er engin ástæða til að vera í þungum bomsum,“ segir göngugarpurinn Brynjólfur.



# HOKA ONE ONE

- SVÍFÐU YFIR JÖRÐINA!



## NÝ UPPLIFUN Í GÖNGU- OG HLAUPASKÓM!

### HOKA - SKY TOA

Magnaðir utanvega göngu/hlaupaskór.

Tvöfaldi miðsólinn veitir einstaka dempun. Vatnsheldir, einstaklega stöðugir og þægilegir. Sérstaklega stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 376 gr.  
Verð: kr. 24.990.-



### HOKA - Evo Mafate

Dregur nafn sítt af erfiðustu keppnum heims á Reunion eyju. Sérstaklega styrktur með KEVLAR og MATRYX efni sem eykur styrk og stöðugleika. Öflugir með gott grip. Drop: 5 mm - þyngd: 251 gr. Verð kr. 24.990.-



### HOKA - ARKALI

Topp gönguskór sem hlotið hafa mikið lof.

Kevlar þræðir gera þá extra sterka. Léttir, þægilegir og góðir í erfiðum aðstæðum. Mjög stamur VIBRAM sóli með 5 mm tökkum sem veita mjög gott grip. Drop: 5 mm - þyngd: 376 gr. Verð kr. 24.990.-

### HOKA - Torrent

Utanvega hlaupaskór sem eru hannaðir og byggðir fyrir heimsklassa hlaupafólk. PROFLY miðsóli veitir fyrirgefana lengingu og fljóta spyrnu. Samblanda af dempun og lipurð.

Drop: 4 mm - þyngd: 254 gr.  
Verð: kr. 21.990.-



### HOKA - Speedgoat

Magnaðir utanvega skór sem eru mjög stöðugir þar sem þeir eru byggðir á ögn breiðari sóla og stuðla á þann hátt að meira öryggi við erfiðar aðstæður.

Vibram sólinn er sérstaklega stamur með 5mm tökkum sem veita mjög gott grip.

Drop: 4 mm - þyngd: 292 gr.  
Verð: kr. 23.990.-



### HOKA - SKY KAHA

Öflugir, léttir og mjúkir gönguskór í hverskonar fjallgöngu og utanvegagöngu.

VIBRAM sóli veitir mjög gott grip. Vatnsheld Event filma.

Drop: 6 mm - þyngd: 426 gr.  
Verð: kr. 29.990.-



### 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. Verð kr. 16.990.-

# SPORTÍS



# Axarkast í Furulundi

Í dag verða Skógarleikarnir haldnir í fjórða sinn í Furulundi þar sem keppt verður í axarkasti og trjáklifri til dæmis.

Sólrún  
Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



Þetta er orðinn árlegur viðburður hér hjá Skógræktarfélagi Reykjavíkur,“ segir Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir sem stýrir Skógarleikunum. Hún segist taka eftir að fólk sé farið að þekkja viðburðinn og hlakka til að koma. „Þetta er orðinn fastur liður sumarsins fyrir þá sem koma á leikana.“

Guðfinna segir það mikilvægt fyrir Skógræktarfélagið að minna almenning á Heiðmörk og tækifærin sem þar leynast. „Þetta er skógur sem mjög margir hafa tekið þátt í að gróðursetja og margir eiga því minningar frá því að hafa verið að planta trjám. En fyrsta gróðursetningin í Heiðmörk var 1949 svo það eru núna 70 ár síðan.“

Með Skógarleikunum er sýnt fram á fjölbreytni og töfra skógarins. „Íslendingar eru ekki uppalin skógarþjóð á meðan margar þjóðir í kringum okkur eru það. Skógarleikarnir eru liður í því hvernig er hægt að njóta skógarins og samhliða kynna starf skógfræðinga og skógarhöggsmanna eða -kvenna.“

Á Skógarleikunum er fólki kennt að tálga úr ferskum við, lita klæði úr jurtum sem má finna í skóginum og krökkum er kennt að kljúfa við með kjullu og exi. Það verður grillað yfir varðeldi, seðkona í Skógarleikatjaldinu mun bjóða upp á töfrastund og gestum verður sýnd skúlpúragerð úr trjábolum. Síðan mun eldsmiður hamra járn yfir logandi eldi og rista möndlur.

„Svo er keppt í skógaríþróttum sem er sjónrænt og skemmtilegt að horfa á.“ Keppendur eru fagfólk í skógarhöggi þar sem unnið er með hættuleg verkfæri á borð við keðjusagir og axir. Það er til dæmis keppt í sporaklifri þar sem er verið að hlaupa upp tré á tímátöku.



Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir og Orri arboristi ætla að draga fram töfra skógarins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Orri arboristi er klár í hættulegu trjáklifri.



Berserkir bjóða 12 ára og eldri að prófa axarkast.

**Allir sem koma eru svo þakklátir og glaðir fyrir að fá að upplifa eitthvað alveg einstakt.**

Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir

Orri arboristi og Sebastian Morgestjerne frá félaginu Trjáþróði munu einnig kynna fyrir gestum vinnubrögð trjáklifrara, síðan verður keppt í afkvistun trjábola, nákvæmnisfellingu og bolahöggi.

Guðfinna segir að það sé skemmtilegt hvað myndist mikil stemning í kringum keppnirnar enda ekki eitthvað sem maður sér

dagsdaglega. Þó keppnirnar séu ekki opnar almenningi til þátttöku geta gestir fengið að prófa axarkastið undir leiðsögn. Fyrirtækið Berserkir sérhæfir sig í slíkri leiðsögn og einstaklingar sem hafa náð 12 ára aldri geta fengið að prófa. „Það hefur verið rosalega vinsælt að fá að prófa axarkastið. Venjulega hefur það verið í boði

eftir keppnina en nú ætlum við að hafa sérstaka axarkastsstöð fyrir almenning á meðan á leikunum stendur.“

Í boði verður að hlusta á fræðsluerindi Gústafs Jarls Viðarssonar, skógfræðings hjá Skógræktarfélagi Reykjavíkur, um kolefnisbindingu trjáa. „Hún er mikið í umræðunni en það eru kannski ekki allir sem átta sig á hvernig hún virkar.“ Mastersritgerð Gústafs fjallar um kolefnisbindingu trjáa og því ætla hann að bjóða fólki að fræðast betur um hana.

„Annars er þessi dagur ætlaður fyrir fólk sem vill hafa það notalegt í Furulundi hjá okkur, enda er staðurinn einn sá vinsælasti í Heiðmörk. Það er alltaf ævintýraleg stemning sem skapast á þessum degi. Það er gaman að finna fyrir því að allir sem koma eru svo þakklátir og glaðir fyrir að fá að upplifa eitthvað alveg einstakt.“

**XTM**  
PERFORMANCE

**100% MERINÓULL**

**XTM ull heldur hita en ekki svita!**

XTM 100% merinó ullarnærfötin halda hita en ekki svita. Undurmjúk og hlý ullarnærföt. Eftirlætisflíkur útivistarfólks. Buxur, bolir, og sokkar. Dömu-, herra- og barnastærðir.

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





# Rafmögnuð afmælistilboð

Borgarhjól



BH EASYGO CROSS RAFMAGNSHJÓL 28", 250W 21 GÍRAR OG PÚÐABREMSUR. 250W MÓTOR.  
KR. ~~299.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 224.996

Cross hjól



BH XENION CROSS 28" RAFMAGNSHJÓL VANDAÐ "HYBRID" HJÓL MEÐ FRAMDEMPARA OG DISKABREMSUM. 250W BOSCH STUÐNINGSMÓTOR.  
KR. ~~479.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 359.996

Borgarhjól



BH EVO CITY WAVE PRO RAFMAGNSHJÓL EINSTAKLEGA VANDAÐ BORGARHJÓL MEÐ 350W MÓTOR.  
KR. ~~464.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 348.746

Borgarhjól



BH REBEL CITY LITE RAFMAGNSHJÓL EINSTAKLEGA VANDAÐ BORGARHJÓL MEÐ 250W MÓTOR.  
KR. ~~424.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 318.746



Skoðaðu og prófaðu  
BH rafhjól á  
innan húss hjólabraut í  
verslun okkar Kringlunni 7

Aldrifshjól



BH AWD 27,5" PLUS PRO ALDRIFSHJÓL RAFMAGNSHJÓL MEÐ DRIFI Á BÁÐUM HJÓLUM, DISKABREMSUM OG SHIMANO XT GÍRASETTI  
KR. ~~539.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 404.998

Fjallahjól



BH EVO 29 PRO RAFMAGNSHJÓL 29", 350W 20 GÍRA FJALLAHJÓL MEÐ DISKABREMSUM OG FRAMDEMPARA. 25% AFMÆLISTILBOÐ -  
KR. ~~519.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 389.996

Fulldempuð hjól



BH ATOM-X LYNX 5 27,5" RAFMAGNSHJÓL ÖFLUGT 10 GÍRA FJALLAHJÓL MEÐ DISKABREMSUM OG FULLRI DEMPUN. VEL ÚTILÁTID RAFMAGNSFJALLAHJÓL.  
KR. ~~749.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 562.496

Malarhjól



BH REBEL GRAVEL X RAFMAGNSHJÓL SKEMMTILEGT 22 GÍRA GRAVEL HJÓL MEÐ DISKABREMSUM OG SHIMANO 105 GÍRUM. VEL ÚTILÁTID RAFMAGNSHYBRIDHJÓL.  
KR. ~~589.995~~

25% AFMÆLISTILBOÐ  
KR. 442.499



# Að léttast með röskri göngu

Margir leyfa sér meira en ella í sumarfríinu. Fólk fær sér góðan mat og nýtur lífsins. Það er alltaf hættu á að bæta á sig nokkrum kílóum, sérstaklega ef fólk fer á hótél þar sem allt er innifalið.

Elin  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Á sólarströnd þar sem hitinn er mikill sækir fólk í ís, gos eða kaldan bjór. Síðan eru pitsur og pasta vinsælir réttir. Brauð er talsvert borðað að ógleymdum steikunum. Þegar heim er komið fer fólk í þann girinn að losa sig við aukakílóin. Það er vel hægt setji fólk sér markmið. Til dæmis er upplagt að fara út og ganga rösklega. Gott veður ætti að hvetja fólk til þess. Röskleg ganga á hverjum degi er ótrúlega góð til að brenna kalórium hratt og örugglega.

Það hentar sumum betur að ganga en hlaupa. Fólk ætti að velja sér hreyfingu við hæfi. Ganga í 30 mínútur á dag losar fólk einnig við stress og er fyrirbyggjandi gegn streitu auk þess sem flestir sem hafa verið úti í fersku lofti sofa betur.

Fyrir utan að brenna kalórium á göngunni styrkir maður vöðva í lærum og rassi. Ef maður gengur alla daga í 30 mínútur í senn verður það sömuleiðis til þess að fólk hugar frekar að mataræðinu.

Við þurfum helst að ganga 10 þúsund skref á dag til að ná heilsu-markmiðum. Þeir sem eru með snjallúr geta auðveldlega fylgst með hversu mörg skref þeir taka og það getur verið mjög hvetjandi. Einnig er hægt að bera á sér skrefamæli.

Til að njóta göngunnar þarf fólk að vanda vel val á skóm. Í vönduðum og góðum skóm gengur fólk oft lengra en það ætlaði í upphafi. Upplagt er að hafa með sér góða gönguskó í vinnuna og fá sér göngutúr í hádeginu. Þá er gott ráð að leggja bílnum fjarri vinnustað til að fá smá göngutúr eða ganga til vinnu sé það hægt. Takið stigann í stað lyftunnar.

Þeir sem vilja ná enn meiri



Ganga í 30 mínútur á dag eru heilsuþætandi. Helst þarf að ná 10 þúsund skrefum yfir daginn.

NORDICPHOTOS/  
GETTY

“Fólk ætti að velja sér hreyfingu við hæfi. Ganga í 30 mínútur á dag losar fólk einnig við stress og er fyrirbyggjandi gegn streitu auk þess sem flestir sem hafa verið úti í fersku lofti sofa betur.

árangri í fitubrennslunni ættu að prófa ketó-fæði um tíma. Það getur verið erfitt að fylgja ketó-mataræðinu en alveg ástæða til að reyna, að minnsta kosti í einhvern tíma, ef fólk vill til dæmis losa sig við magafitu.

Ketó gengur út á að draga verulegu úr neyslu á kolvetnum. Sumum finnst það lítið mál en aðrir geta ekki hugsað sér þetta mataræði. Helst þarf kolvetnaneyslan að vera undir 50 grómmum á dag vilji fólk fylgja ketó.



Það skiptir máli að vera í góðum skóm á langri göngu.

Borðið sem minnst af þessum fæðutegundum:

- Pasta
- Hrisgrjónum
- Kartöflum
- Brauði
- Korntegundum á borð við bulgur, kínóa, bygg, maís eða hafra
- Þurrkuðum baunum og linsum
- Ávöxtum
- Rótargrænmeti
- Mjólki og jógúrt
- Sykri, öllu sælgæti, kökum, gosdrykkjum og bjór

Veljið þetta frekar:

- Hnetur
- Skyr og gríska jógúrt. Aðrar sykurlausar prótínrikar jógúrttegundir.
- Ost

- Rjóma og sýrðan rjóma
- Kjöt
- Fisk
- Skeldýr
- Alifugla
- Egg
- Lárperur
- Ólífur

● Ferskt grænmeti eins og blóm-kál, spergilkál, papriku, lauk, tómata, grænt salat og fleira

● Ber

● Ólífuolíu, hnetuolíu, lárperuolíu og rapsolíu

Ketó-mataræði er ekki fyrir alla, hentar til dæmis ekki konum með barn á brjósti, fólk með blóðþrýstingsvandamál og er á lyfjum, sykursjúkum, íþróttafólki sem æfir stíft.

KOMDU Í GÖNGU-  
GREININGU HJÁ  
SÉRFRÆÐINGUM  
Í FLEXOR

## GÖNGUM Á GÓÐUM SKÓM

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

# FLEXOR

NÆSTA SKREF

Höfðinn / Bíldshöfða 9 / flexor.is



# SUMARMARKAÐUR

## 20-50% AFSLÁTTUR

20%  
AFSLÁTTUR



SCARPA MOJITO  
SKÓR  
VERÐ ÁÐUR 19.995 KR.  
VERÐ 15.996 KR.

20%  
AFSLÁTTUR



ELLINGSEN  
BRYGGJUPEYSA  
VERÐ ÁÐUR 19.995 KR.  
VERÐ 15.996 KR.

30%  
AFSLÁTTUR



COLOMBIA TRAIL  
MAGIC JAKKI  
VERÐ ÁÐUR 34.995 KR.  
VERÐ 24.497 KR.

50%  
AFSLÁTTUR



COLOMBIA CALDORADO  
HLAUPASKÓR  
VERÐ ÁÐUR 26.995 KR.  
VERÐ 13.498 KR.

20%  
AFSLÁTTUR



OSPREY KESTREL  
38L BAKPOKI  
VERÐ ÁÐUR 28.995 KR.  
VERÐ 23.196 KR.

30%  
AFSLÁTTUR



MUCK ARTIC SPORT  
STÍGVÉL  
VERÐ ÁÐUR 17.995 KR.  
VERÐ 12.597 KR.

40%  
AFSLÁTTUR



DEVOLD TINDEN  
SPACER PEYSA  
VERÐ ÁÐUR 29.995 KR.  
VERÐ 17.997 KR.

50%  
AFSLÁTTUR



THE NORTH FACE  
VENTURE JAKKI  
VERÐ ÁÐUR 24.995 KR.  
VERÐ 12.498 KR.

50%  
AFSLÁTTUR



COLEMAN SILVERTON  
250 SVEFNPOKI  
VERÐ ÁÐUR 14.995 KR.  
VERÐ 7.498 KR.

50%  
AFSLÁTTUR



COLEMAN DECK  
STÓLL  
VERÐ ÁÐUR 13.995 KR.  
VERÐ 6.998 KR.

50%  
AFSLÁTTUR



COLEMAN KOBUK  
VALLEY 2 TJALD  
VERÐ ÁÐUR 18.995 KR.  
VERÐ 9.498 KR.

50%  
AFSLÁTTUR



SAFARICA NIMBA  
BORD  
VERÐ ÁÐUR 6.995 KR.  
VERÐ 3.498 KR.

# ELLINGSEN





Grænmeti er gott í gönguna.

NORDICPHOTOS/GETTY

## Nesti fyrir gönguferðina

Hvort sem þú ert að fara í langa göngu eða stutta þá er alltaf gott að hafa með sér nesti. Nestið í gönguferðina þarf að vera eitthvað sem þarfnast ekki kælingar og er ekki of þungt í bakpokann.

### Banani og hnetusmjör

Prótein og holl fita. Bananar innihalda kalíum sem hjálpar til við að koma í veg fyrir krampa í vöðvum. Þessi hráefni eru mjög seiddandi og geta snögglega aukið orkuna.

### Hnetur og fræ

Settu saman þína eigin blöndu. Mönslur, kasjúhnetur, sólblómafræ og graskersfræ er til dæmis mjög næringarrík og góð blanda.

### Grænmeti

Grænmeti er fullt af næringarefnum sem styrkja ónæmiskerfið og hjálpa til við meltinguna. Sniðugt er að taka gulrætur, selleri og brokkólí með sér í gönguna þar sem þetta þarf ekki endilega að haldast kalt.

### Purrkaðir ávextir

Orkurík og sniðug næring ef þú vilt eitthvað sætt. Þarft ekki að hafa áhyggjur af að þeir kremjist á botninum í bakpokanum.



Farið verður milli sendiráða í miðbænum NORDICPHOTOS/GETTY

## Hlaupið fyrir mannréttindum

Laugardaginn 13. júlí stendur ungliðahreyfing Amnesty International fyrir Mannréttindamaraþoni. Farið verður á milli 5 sendiráða í miðbænum. Við hvert sendiráð verða sjálfboðaliðar frá ungliðahreyfingunni og þar munu hlauparar skrifa undir mál sem snúa að löndum sendiráðanna og hafa þannig áhrif á mannréttindabaráttuna.

Lagt verður af stað frá skrifstofu Amnesty International, Þingholtsstræti 27, þaðan verður farið milli sendiráðanna og endað aftur á Þingholtsstræti. Fólk getur valið hvaða leið það fer og hvort það gengur eða hleypur. Markmiðið er að virkja þá sem hafa áhuga á hreyfingu til að fræðast í leiðinni um mannréttindabrot víðsvegar um heiminn og taka þátt í starfi Amnesty.

Ungliðahreyfing Amnesty sér um upphitun og boðið verður upp á hressingu í lokin.

Þeir sem hafa áhuga á þátttöku geta fundið nánari upplýsingar á Facebook-síðu Íslandsdeildar Amnesty International.

## Afmælistmót skáta

Í dag er upphafið á afmælistmóti Skátasambands Reykjavíkur (SSR) við Úlfliótsvatn. Haldið er upp á það að 50 ár eru síðan Skátafélag Reykjavíkur og Kvenskátafélag Reykjavíkur voru lögð niður og stofnuð fimm ný skátafélög í hverfum Reykjavíkur, eins og kemur fram á vefsíðu SSR.

Útilífsmiðstöð skáta er við Úlfliótsvatn, en miðstöðin er í eigu Bandalags íslenskra skáta og hefur verið í stöðugri uppbyggingu frá árinu 1941. Á vefsíðu SSR stendur að þar sé eitt fullkornasta tjaldsvæði landsins þar sem hægt er að halda fjölmenn útilífsmót.

Á afmælistmótinu verður boðið upp á vatnasafari, klifur, sig, báta og fjölskyldubúðir fyrir gesti utan skátanna. Á laugardeginum mega fjölskyldur og vinir skátanna koma á mótið og um kvöldið þann dag verður hátíðarkvöldvaka. Mótinu lýkur svo á sunnudaginn.



Náttúran við Úlfliótsvatn er vel nýtt á skátamótum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Vertu úti í

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að

**(AKU)**

bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, mæta og taka upplýsta ákvörðun.

**Hafðu (AKU) með í valinu**

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX **39.990 kr.** ST 35-48



**(AKU)**

# GG-sport

Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Smíðjuvegur 8, Græn gata 200 Kópavogi, sími: 571 1020, [www.ggsport.is](http://www.ggsport.is)  
Ópið virka daga frá 10.00 til 18.00, laugard. frá kl. 11.00 til 15.00