

Marabon

FÖSTUDAGUR 28. JÚLÍ 2017

Kynningar: Ljösið, Artasan; SagaMedica, LYFIS



Á að vera jákvæð upplifun

Daníel Smári Guðmundsson hlaupaþjálfari segir markvissar æfingar grundvallaratriði þegar hlaupa á maraþon. Hann gefur hér góð ráð.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Flestallir geta hlaupið heilt maraþon (42,2 km) ef þeir þjálfast sig fyrir það, eru bara mismengi að skila sér í markið. Það er hins vegar afar óskynsamlegt að reyna við maraþonvegalengdina án réttar þjálfunar. Það skilur aðeins eftir slæmar minningar. Því miður eru til allt of margar sögur af hlaupurum sem hafa farið illa þjálfaðir í maraþonhlaup, ekki klárað hlaupið, komið skaddaðir í mark, þurft að glíma við líkamleg meiðsl vikum og mánuðum saman og jafnvel aldrei hlaupið aftur. Að hlaupa maraþon er áskorun sem á að skilja eftir jákvæða upplifun og góðar minningar," segir Daníel Smári Guðmundsson hlaupaþjálfari.

Hvenær þarf að hefja þjálfun fyrir maraþon?

„Ég mæli með að lágmarki þremur til fjórum æfingum í viku í tíu til tólf vikur fyrir maraþonið. Þjálfunin miðar að því að lengja vegalengdirnar og ákefðina jafnt og þétt þar til tveimur vikum fyrir keppnina. Að minnsta kosti tvær æfingar á viku þurfa að vera langar og rólegar. Sá sem ætlar að hlaupa heilt maraþon lengir lengstu æfingu vikunnar smá

saman upp í 28-35 km kílómetra. Best er að ná fjórum til fimm þannig æfingum en ein er betri en engin. Þeir hlauparar sem ná aldrei að hlaupa lengri hlaupatúra en 20 til 25 kílómetra munu alltaf lenda í erfileikum.

Þeir sem ætla í hálf t maraþon ættu að hafa náð að lágmarki þremur 20-23 kílómetra æfingum og þeir sem ætla að hlaupa 10 kílómetra ættu að hafa náð að lágmarki þremur 60-90 mínútna æfingum. Líkaminn þarf að aðlagast þjálfunarálaginu jafnt og þétt. Það þýðir ekkert að byrja með látum," segir Daníel.

Ekki gleyma hvíldinni

„Síðustu tvær vikur fyrir maraþonið er dregið smám saman úr æfingaálagi. Besti undirbúningurinn er að ná allri þreytu úr líkamanum án þess þó að hætta alveg að æfa. Þegar þér finnst öll þreyta vera farin úr líkamanum getur þú gert ráð fyrir því að enn sitji töluverð þreyta eftir. Margir óreyndir hlauparar hafa flaskað á þessu atriði. Ég mæli með því að hlaupa lítið síðasta hálf mánuðinn fyrir maraþon og ekkert síðustu fjóra dagana. Þá er mikilvægt að borða kolvetnisríka en holla fæðu síðustu dagana, og drekka vel af vökva. Margir taka einnig inn sölt til að minnka líkurnar á krampa í



Daníel Smári Guðmundsson hlaupaþjálfari segir alla geta hlaupið maraþon með réttri þjálfun. MYND/VILHELM

hlaupinu og drekka orkuhleðslu-drykki. Ekki ætti að hlaða daginn fyrir keppni heldur borða léttan mat og drekka hefðbundið."

Léttur klæðnaður

„Helst ætti að hlaupa í léttum og vel dempanði skóm og léttklæddur. Þó þarf að klæða sig eftir veðri. Ef miðað er við venjulegt íslenskt veður, 5-15 gráður, er gott að hlaupa í stuttbuxum og hlýra- eða stuttermabol. Fólk hitnar hratt á hlaupunum og það er ekki gott að hlaupa kappklæddur. Þá er mikilvægt að bera vaselín eða annað gott krem á alla hugsanlega núningsfleti svo sem tær, læri, klof, handarkrika og geirvörtur."

Varast ofþornun

„Gott er að taka inn orkugel rétt áður en komið er að hverri drykkjarstöð og drekka að minnsta kosti sopa af vatni til að líkaminn nái að fullnýta orkuna úr gelinu. Áætlað er að nægjanlegt sé að drekka 500 ml af vatni á klukkutíma í maraþonhlaupi við venjulegt hitastig 15-20 gráður til að halda vökvabúskap líkamans í jafnvægi. Ofþornun veldur því að afkastageta vöðva minnkar og líkur á vöðvatitringi og krömpum aukast. Ef fólk fær krampa á hlaupum má ekki stoppa, heldur ganga og halda sér á hreyfingu þar til krampinn fer."

Eftir hlaupið

„Próteinrikur drykkur er mjög æskilegur innan 10-15 mínútna eftir hlaup og halda ætti áfram að drekka vatn allan daginn, 1-2 glös á klukkutíma. Ekki neyða það þó ofan í sig. Einnig ætti að borða holla og næringarríka máltíð sem inniheldur sem flesta fæðuflokka.

Ef fólk er fyrir áfenga drykki, má verðlauna sig með nokkrum björum eða léttvinsglösum kvöldið eftir hlaup, það gefur góða slökun.

Ekki ætti fara í heita sturtu eða heitan pott á eftir, það eykur líkurnar á að fá heiftarlega krampa. Næstu daga ætti að láta duga að fara út að ganga en hlaupa helst ekkert eða lítið næsta hálf mánuðinn. Undirliggjandi þreyta í vöðvum getur varað í allt að mánuð eftir gott maraþonhlaup," segir Daníel.

Daníel hefur leiðbeint fleiri hundruð manns um hlaup og heldur utan um hlaupahópinn Afrekshópin. Hann segir hlaupaþjálfunina snúast um sálfræði.

„Margir hafa miklar efasemdir um sjálfan sig og hæfileika sína í byrjun og efast um að þeir geti náð markmiðum sínum í hlaupunum. En með réttri reglulegri markvissri þjálfun og hvatningu geta allir náð þeirri færni að hlaupa gott maraþonhlaup og gert hlaup að lífsstíl."

STIGRAÐU ÞIG



... og skráðu þig í Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka á rmi.is
Yfir 9.000 hlauparar skráðir — hvað með þig?



Búðu þig vel undir aukin átök

Frábært úrval af vörum sem hjálpa þér að ná alla leið í mark



Skóðuðu úrvalið af Incrediwear í verslunum Lyfju



Incrediwear

Byltingarkennd tækni í hlífum sem auka blóðflæði og jafna hita í vöðvum. Flýtir fyrir bata eftir æfingar og hentar vel þeim sem stunda íþróttir af krafti.



Í samvinnu við Félag íslenskra fóttaáðgerðafræðinga

Heelen

Verndum ökkla, ristar, tær og hæla.



Solaray

Bætiefni sem hjálpa þér að ná aftur kröftum þínum og bæta árangurinn.

Astaxanthin endurnýjar kraftana fyrir aukið þol og styrk og getur minnkað harðsperrur og vöðvaverki.

Magnesium Roll On stillir verki, kælir og mýkir þreytta vöðva.

Bio Citrate Magnesium styður við eðlilega vöðvaslökun.

Ljósíð er óendanlega mikilvægt

Jenný og Sólveig Kolbrún hafa báðar nýtt sér þjónustu endurhæfingarmiðstöðvarinnar Ljössins í baráttu sinni við brjóstakrabbamein. Þær leggja sín lóð á vogarskálarnar í Reykjavíkumaraþoninu, Jenný fer tíu kílómetrana sjálf en eiginmaður Sólveigar og bróðir ætla að hlaupa í hennar nafni.

Jenný Sigfúsdóttir er í miðri lyfjameðferð gegn brjóstakrabbameini en lætur það ekki hindra sig í að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu og safna áheimum fyrir Ljósíð. „Ég fór í Ljósíð til að hreyfa mig því ég vildi vera í formi til að takast á við meðferðina. Þar kynnsti ég nokkrum góðum konum og meðal annars einni sem var að greinast með brjóstakrabbamein í annað sinn og hún var að hvetja okkur til að hlaupa því hún hafði séð hvað maraþonpeningarnir skipta miklu máli. Ég er ein af þeim sem get ekki hlaupið því ég er að drepast í hnjúnum. En hún talaði svo mikið um hvað hlaupastyrkurinn skiptir Ljósíð miklu máli að ég ákvað bara að slá til og skrá mig með henni. Ég geng þessa tíu kílómetra á mínum hraða og kemst örugglega einhvern tíma á mark, býst við að fólk biði bara eftir mér. Ljósíð er staður þar sem maður getur fengið óendanlega hjálp. Dóttir mín missti pabba sinn úr krabbameini fyrir þremur árum og hún hefur nýtt sér andlega stuðninginn bæði þá og núna þegar ég greindist.“

Sólveig Kolbrún Pálsdóttir er með brjóstakrabbamein og bíður eftir leyfi frá læknum sínum um hvort hún megi hlaupa tíu kílómetra en bróðir hennar og eiginmaður munu



Jenný Sigfúsdóttir og Sólveig Kolbrún Pálsdóttir leggja sitt af mörkum til Ljössins í Reykjavíkumaraþoninu en þær eru báðar í krabbameinsmeðferð og sækja fjölbreyttan stuðning og endurhæfingu í Ljósíð.

báðir hlaupa fyrir Ljósíð í Reykjavíkumaraþoninu. „Það er erfitt að útskýra hvað Ljósíð er mikilvægt. Þegar maður greinist með krabbamein er maður auðvitað alveg niðurbrotinn. Og svo fær maður fullt af bæklingum um hvert hægt

er að leita og tekur ekki helminginn inn. Svo var það á áttunda degi eftir fyrstu lyfjameðferð þegar ég var alveg búin á því að maðurinn minn segir: Nú þarft þú að hafa samband við Ljósíð. Ég sendi póst og var boðið að koma daginn eftir í kynningu.

Og ég hafði ekki hugmynd um hvað þetta er mikið og mikilvægt starf. Þarna eru fagaðilar sem sjá til þess að þú fái það sem þú þarft til að halda þér gangandi. Svo kynnsti fólk í sömu sporum og fer samferða í gegnum þetta verkefni. Fjölskyldan

mín sá hvað Ljósíð gerði fyrir mig og þegar það kemur upp í fjölskyldubóði að bróðir minn er búinn að ákveða að hlaupa hálfmaraþon býður hann mér að velja málefnið og þá var Ljósíð auðvitað efst á blaði. Vinnuveitandanum hans hjá Vikurvögnum fannst þetta svo frábært, því bróðir minn er ekkert sérstaklega hlaupalegur, að fyrirtækið ákvað að heita á hann. Maðurinn minn ætlar í tíu kílómetra og ég líka, ef ég fæ leyfi hjá læknum. Þegar þú greinist með krabbamein er svo mikilvægt að koma ekki til baka í rúst heldur jafnvel sterkari og það er markmiðið með starfi Ljössins.“

Ljósíð er sjálfseignarstofnun sem sinnir endurhæfingu og stuðningi fyrir krabbameinsgreinda og fjölskyldumeðlimi. Þar er boðið upp á fjölbreytta þjónustu með það að markmiði að efla líkamlega og andlega getu. Um 400 manns sækja þjónustuna mánaðarlega. Ljósíð reidir sig á stuðning frá almenningsi til að geta haldið starfsemi úti. Allir sem hlaupa fyrir Ljósíð í Reykjavíkumaraþoninu eru velkomnir í undirbúningskokkhóp kl. 15.30 á fimmtudögum á vegum Ljössins.

Sjá ljosisid.is

Ógnar metum Kára Steins

Hlynur Andrússon sigraði Kára Stein Karlsson í hálfu maraþoni í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra. Hann hefur líka hoggið ansi nærri Íslandsmetum hans í fimm og tíu kílómetra hlaupi. Hlynur á nokkur Íslandsmet í styttri vegalengdum og stefnir á lágmarkin fyrir Ólympíuleikana og HM.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



“Félagar mínir plötuðu mig í frjálssar og ég vakti nógu mikla athygli til að fá boð um frjálssípróttastyrk til áframhaldandi náms frá nokkrum háskólum ytra.

Hlynur Andrússon sigraði hálfmaraþon karla í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra. Hann hljóp á tímanum 01:10:04. Íslandsmethafinn Kári Steinn

Karlsson kom svo fast á hæla hans á tímanum 01:10:12. Met hans síðan í Kaupmannahöfn 2014 er 65:12.

Hlynur spilaði körfubolta með ÍBV frá ellefu ára aldri. „Það var svo ekki fyrr en ég fór til Bandaríkjanna í skiptinám í menntaskóla árin 2011-2012 að hlaupahæfileikarnir komu í ljós. Félagar mínir plötuðu mig í frjálssar eftir körfuboltatímabilið þarna úti og ég vakti nógu mikla athygli til að fá boð um frjálssípróttastyrk til áframhaldandi náms frá nokkrum háskólum,“ segir Hlynur sem endaði í Michigan. Hann á nú aðeins eitt keppnisár eftir og mun klára master í frumeinda- og sameindalífraði næsta vor.

Hlynur sló Íslandsmetinn í mílu (1609 metrar) og 3000 metrum innanhúss í vetur. „Eins náði ég í 5000 metra metið utanhúss í vor þegar ég hljóp á tímanum 14:00:83. Í fyrra var ég svo nálægt 10 kílómetra metinu en keppti ekki í þeirri grein í ár,“ segir Hlynur sem vonar að næsta ár verði enn betra.

Aðspurður segist Hlynur aldrei hafa hlaupið maraþon. „Ég hef aðeins hlaupið nokkur hálfmaraþon, en er aðallega að keppa í styttri vegalengdum á braut.“ Hann segist ekki koma til með að taka þátt í hálfu maraþoni í ár líkt og í fyrra. „Ég verð því miður í æfingabúðum fyrir síðasta „cross country“ eða víðavangshlaup-tímabilið mitt.“ Hann segir langtímamarkmiðin að styrkja Íslandsmetinn í langhlaupgreinum og ná lágmarkum á



Hlynur sigraði í hálfu maraþoni karla í fyrra. Hann á nokkur Íslandsmet í styttri greinum og stefnir á frekari sigra.

Ólympíuleikana og heimsmeistaratótið í frjálsum.

En á hann einhver ráð handa þeim sem stefna langt í hlaupum? „Já. Aldrei að hætta að leita leiða til þess að bæta sig. Hlusta á þá sem eru betri og vera tilbúinn að

leggja eins mikið á sig andlega og líkamlega og unnt er.“ Hann skrifar árangurinn á samvissusemi, vinnusemi og hæfileika. „Ég hefði heldur aldrei náð svona langt án þess stuðnings sem ég hef frá fjölskyldu og vinum.“

EKKI HINDRANIR, HELDUR ÁSKORANIR

INOV

SIBS VERSLUN

Viltu gefa í á hlaupunum?

Magnesiumspreyinn frá Better You hafa reynst þeim sem stunda íþróttir vel. Magnesium Recovery hentar sérstaklega þeim sem hreyfa sig mikið.

Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamanum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamanum ásamt því að stuðla að betri heilsu vöðva, beina, vökvajafnvægis og til stjórnunar á tauga- og vöðvasamdrætti. Nýjustu rannsóknir benda einnig til þess að magnesium geti nýst gegn vægu þunglyndi,“ segir Hrönn Hjálmsdóttir, heilsu-markþjálfari hjá Artasan.

Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum

Sigurjón Sigurbjörnsson er rúmlega sextugur ofurhlaupari sem notar Magnesium Recovery frá Better You. Með því hefur hann losnað við vöðvakrampa og um leið bætt sig í hlaupinu: „Ég er rétt að verða 62 ára og er búinn að nota Magnesiumspreyð síðan 2011 þegar ég setti nágildandi Íslandsmet í 100 km hlaupi og hef notað það í öllum keppnum og æfingum síðan. Síðasta alvörukeppni mín var á

Laugaveginum í fyrra, 2016, en þá bætti ég Íslandsmetið í 60 ára flokki og fór fram úr mörgum hlaupurum seinni hluta hlaupsins. Þegar þeir komu í mark sögðu þeir mér að þeir hefðu fengið krampa. En ég slapp alveg við það enda notaði ég magnesiumspreyð vel fyrir hlaupið. Svo meiddist ég í hásin í Reykjavíkumaraþoninu og var greindur með króníska hásinabólgu. Mér var ráðlagt eftir áramót, þegar ég var enn þá að berjast við þessi meiddi, að nudda mig með magnesiumolíu og ég er aftur byrjaður að hlaupa.“

Eftir 10 sekúndur var ég krampalaus

Sigurjón getur sagt margar reynslusögur um hversu vel magnesiumolían hefur reynst honum:



Sigurjón reidir sig mikið á magnesiumspreyinn. Þau hafa oft bjargað honum.

“Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum. Í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég fór að nota magnesiumolíu fékk ég enga vöðvakrampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt.

“Ég byrjaði að nota magnesiumspreyð árið 2011 og hef notað það í öllum keppnum og á æfingum síðan.

Magnesium hefur áhrif á

- orkumyndun (ATP í frumunum)
- vöðvastarfsemi
- taugastarfsemi
- myndun beina og tanna
- meltingu
- blóðflæði
- kalkupptöku
- húðheilsu

Merki um magnesiumskort:

- Svefnerfiðleikar
- Sinadráttur
- Vöðvakrampi
- Aukin næmni fyrir stressi
- Síþreyta
- Orkuleysi
- Höfuðverkir
- Fjörfiskur

„2015 ákvað ég að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu og reyna að bæta metið í heilu maraþoni í 60 ára flokki og verða fyrstur Íslendinga að hlaupa vegalengdina undir þremur tímum. Ég hljóp á 2:59:29 og þegar ég kom í mark fékk ég krampa. Ég hafði notaði

spreyð fyrir hlaupið en drakk svo ekki nægan vökva í hlaupinu sjálfu. Mér voru gefnar magnesiumstöflur í sjúkrahúsi og sagt að það gætu liðið 15 mínútur þar til þær virkuðu. Ég fór út af svæðinu og hitti konuna mína sem var með magnesiumspreyð mitt, ég sprejjaði á mig og eftir tíu sekúndur var ég krampalaus“

Steinefni skolast út með svita

Magnesiumskort má oft rekja til lélegs og rangs mataræðis, mikillar streitu, ýmissa lyfja, mikillar koffínneyslu og næringarsnauds jarðvegs sem nýttur er til ræktunar matvæla. Einnig skolast steinefni út úr líkamanum þegar við svitnum, þannig að ef við æfum mikið þá töpum við steinefnum sem við þurfum að passa upp á að bæta okkur.

Sölustaðir: Flest apótek, Fræið Fjarðarkaupum, Heilsutorg Blóma-vali

15 ml glas

Magnesium Recovery hefur reynst fjölda íþróttafólks afar vel en það inniheldur einnig kamfóru, svartan pipar og sitrusolíur til að styrkja æfinguna og hraða endurheimt.



Lífrænt rauðrófuduft í hylkjum

Rauðrófur innihalda mikið af næringar- og plöntuefnum, meðal annars járn, A-, B6- og C-vítamín, fólínsýru, magnesium og kalíum. Að auki innihalda þær góð, flókin kolvetni, trefjar og öflug andoxunarefni.



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

Ingvaldur Erlingsdóttir, maraþonhlaupari



LÍFRÆNT
OFURFÆÐI

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Blómstrar á hlaupum

Eftir barneignir ákvað Steinþóra Þórisdóttir að setja sjálfa sig í fyrsta sæti, koma sér í form og fara út að hlaupa. Hún segist bókstaflega hafa skriðið á milli ljósastaura til að byrja með en í dag fer hún létt með fullt maraþon.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Hlaupin komu þannig til að samstarfskona mín hjá Encode-Íslenskar lyfjaramsóknir sýndi mér hlaupaprógramm sem hún fór eftir og heitir From couch to 5K. Ég prentaði það út og hengdi á ísskápinn þar sem það hékk í margar vikur. Ég skoðaði prógrammið oft og sá það fyrir mér sem fyrsta skrefið til að koma mér í form en eftir að börnin mín fæddust lét ég sjálfa mig alveg sitja á hakanum. Síðan gerðist það einn daginn að ég ákvað að byrja að hlaupa og fór af stað. Það var hrikalega erfitt og ég bókstaflega skreið á milli ljósastaura. Þetta er átta vikna prógramm en þegar ég var komin í viku fjögur endurtók ég hana nokkrum sinnum og það endaði með að þetta átta vikna prógramm tók mig átta mánuði. Mér fannst ég rosalega dugleg þegar ég komst loksins fimm kílómetrana,“ rifjar Steinþóra upp þegar hún er spurð um tildrög þess að hún fór að stunda hlaup.

Hlaupafélagi mikilvægur

Steinþóra átti hlaupafélaga en þegar

“Síðan gerðist það einn daginn að ég ákvað að byrja að hlaupa og fór af stað. Það var hrikalega erfitt og ég bókstaflega skreið á milli ljósastaura.

Steinþóra Þórisdóttir

hann lenti í slysi og varð að taka sér hlé frá hlaupum ákvað hún að ganga til liðs við hlaupahópinn Bíddu aðeins sem Bryndís Baldursdóttir stóð fyrir. Hann sameinaðist síðar öðrum hópi og heitir núna Hlaupahópur Breiðabliks og Hafþór Rafn Benediktsson er þjálfari. „Ég vissi að án hlaupafélaga myndi ég ekki halda áfram. Þegar ég mætti á fyrstu æfinguna sagði Bryndís okkur að hlaupa niður á braut og það reyndist vera mín venjulega fimm kílómetra leið en fyrir hópnum var þetta bara upphitun. Mér tókst þó að skakklappast þetta, Bryndísi tókst að tala mig í gegnum hlaupin og ég hljóp síðan nokkra hringi

Magnesium Citrate frá Gula miðanum

Líkaminn þarf magnesium til að virka á sem skilvirkastan hátt. „Magnesium er fjórða algengasta steinefnið í líkamanum og nauðsynlegt fyrir eðlilega líkamsstarfssemi. Það stuðlar meðal annars að eðlilegri virkni tauga og vöðva, getur hjálpað til við að draga úr lúu og þreytu ásamt m.a. því að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og að viðhalda beinum og tönnum.“ segir Signý S. Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu. Um það bil helmingur þess magnesiums sem er í líkamanum finnst í beinum og tönnum. Hinn helmingurinn í frumum, vefjum og líffærum líkamans.

Inntaka á magnesium hefur að sögn Signýjar meðal annars hjálpað mörgum að losna við fótáæirð og sinadrætti á nóttunni. Hvert glas af Magnesium Citrate frá Gula miðanum inniheldur 100 jurtafylki og hver skammtur



» Magnesium stuðlar meðal annars að eðlilegri virkni tauga og vöðva, getur hjálpað til við að draga úr lúu og þreytu ásamt m.a. því að stuðla að eðlilegum efnaskiptum og að viðhalda beinum og tönnum.

500 mg af magnesium sítrati og 80 mg af hreinu magnesium, en líkaminn á afar auðvelt með að taka upp magnesium sítrat. Vörur frá Gula miðanum fást í apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum matvöruverslana.

Líkaminn á afar auðvelt með að taka upp magnesium sítrat.



Steinþóra segir hvetjandi að hafa hlaupafélaga. Hún er í Hlaupahópi Breiðabliks. Hún er hér lengst til hægri.

með hinum. Ég hélt áfram að mæta á æfingar og það var mikill sigur að ná að hlaupa tíu kílómetra nokkru seinna. Lykillinn í þessu er að halda áfram að mæta á æfingar og ekki gefast upp,“ segir hún.

Hálft Reykjavíkumaraþon framundan

Tveimur árum síðar tók Steinþóra þátt í hálfmaraþoni og ekki leið á löngu þar til hún hljóp sitt fyrsta maraþon. Þau eru nú orðin tvö, auk Laugavegshlaups nú fyrr í sumar. „Ég fékk mikla hvatningu frá hlaupahópnum og allt í einu var ég komin á það stig að geta tekist á við erfiðar áskoranir og hlaupið lengri vegalendir,“ segir hún.

Næsta verkefni er að hlaupa hálf maraþon í Reykjavíkumaraþoni til styrktar Einstökum börnum. Steinþóra vinnur hjá Vistor hf. og hún, ásamt tveimur öðrum samstarfskonum, stendur fyrir hvatningu í vinnunni til að taka þátt í Reykjavíkumaraþoni. Þær eru búnar að fá um 90 manns frá Veritas samsteypunni til að hlaupa og kallar hópnum sig „Veritas hleypur til góðs“ á hlaupastyrkur.is.

Fyrsta skrefið var erfitt

Steinþóra viðurkennir fúslega að það hafi verið mjög erfitt að stíga það skref að byrja að hlaupa og koma því inn í daglega rútinu. „Ég

“Ég blómstra þegar ég hleyp, ég brosi allan tímann og næ að hreinsa hugann. Ég er orðin miklu heilsu- hraustari en áður. Ég var t.d. alltaf í sjúkrahjúfjun því ég þjáðist af bakmeiðslum en ég finn ekki fyrir þeim í dag.

Steinþóra Þórisdóttir

lét börnin, fjölskylduna og heimilið alltaf ganga fyrir eða þar til ég tók þá meðvituðu ákvörðun að setja sjálfa mig í forgang og taka frá sérstakan tíma í hverri viku fyrir hlaup.“

Vöðvastyrkur mikilvægur

Mikilvægt er að styrkja vöðvana til að forðast meiðslu en Steinþóra komst að því eftir að hún tók þátt í Jökulsárhlaupinu í fyrra. „Ég haltraði meirihluta hlaupsins vegna hnémeiðsla. Eftir það fór ég í sjúkrahjúfjun og var ráðlagt að styrkja

vöðvana í kringum hnén því þeir þurfa að styðja vel við liðina. Ég var í fjarþjálfun frá þjálfara á ithrottir.is, sem sendi mér forrit í snjallsímann og ég fór alveg eftir því. Innan þriggja mánaða fann ég mikinn mun á mér,“ upplýsir hún.

Tíu kíló eru fokin frá því að Steinþóra byrjaði að hlaupa en hún segir hlaupin fyrst og fremst veita sér óendanlega mikla gleði. „Ég blómstra þegar ég hleyp, ég brosi allan tímann og næ að hreinsa hugann. Ég er orðin miklu heilsu- hraustari en áður. Ég var t.d. alltaf í sjúkrahjúfjun því ég þjáðist af bakmeiðslum en ég finn ekki fyrir þeim í dag. Hlaupin henta mér mjög vel. Fyrir mér er hlaupahópurinn mikilvægastur og hvatningin frá honum skiptir mig miklu máli. Án hans finnst mér hvert skref erfiðara, ég vorkenni sjálfri mér ágilega miknið og er þyngri í skrokknum.“

En hvað er gott að hafa í huga þegar markmiðið er að hlaupa maraþon? „Það fer eftir stöðu hvers og eins. Þeir sem hlaupa markvisst og geta hlaupið tíu kílómetra vandræðalaust þurfa 15-17 vikna undirbúning og prógramm frá hlaupþjálfara sem þekkir viðkomandi vel. Annars þarf að byrja fyrr að æfa, helst undir leiðsögn hlaupþjálfara. Styrktarþjálfun er mikilvæg og að finna þann hlaupahóp sem manni líður best að hlaupa með.“

FRÁBÆR MORGUNMATUR EÐA MILLIMÁL



• TILVALIÐ Í NESTIÐ • FYRIR OG EFTIR ÆFINGU • HENTAR ÖLLUM

INNIHELDUR CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI. 1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKT. GLÚTEINLAUST OG VEGAN. LÍFRÆNT VOTTAÐ OG ÓERFDABREYTT.

Heilsuvörur úr íslenskri hvönn

SagaMedica er íslenskt þekk-
ingarfyrirtæki
sem sérhæfir sig
í rannóknum á
íslenskum lækn-
ingajurtum og
framleiðslu á
náttúruvörum úr
þeim. Þær jurtir
sem hafa verið
rannsakaðar hafa
mikla sögulega
þýðingu fyrir ís-
lensku þjóðina,
enda hafa lækn-
ingajurtir skipað
stóran sess í sam-
félaginu frá land-
námstíð.

Íslenska ætíhvönnin er uppi-
staðan í vörum SagaMedica og
er hvönnin sem fyrirtækið notar
m.a. tínd í Hrisey sem er vistænt
vottuð. Hvönnin hefur verið nýtt
til heilsuþótar af Íslendingum í
yfir þúsund ár og tveggja áratuga
rannsóknir okkar hafa leitt til
merkilegra uppgötvana á virkni
hennar,“ segir Ingibjörg Ásta Hall-
dórsdóttir, markaðs- og sölustjóri
SagaMedica.

SagaMedica hefur verið á mark-
aðnum síðan árið 2000 og býður
upp á áhugaverðar vörur úr hvönn.
SagaPro, við tíðum þvaglátum, fer
þar fremst í flokki en SagaPro er
unnið úr laufum hvannarinnar.
Varan hentar vel konum og körlum
með minnkað blóðrúrymi og
einkenni ofvirkir blóðru sem er
algennt vandamál. SagaPro bætir
lífsgeði þeirra sem glima við þetta
vandamál.

„Það hefur sýnt sig að SagaPro
fækkar mjög salernisferðum
jafnt að degi
sem nóttu og
bætir svefninn.
Ákveðin lífsstils-
hópar sækja líka
í auknum mæli
í þessa vöru til
að geta stundað
áhugamál sín
án vandkvæða,
þetta eru til að
mynda hlaupa-
rar, golfarar,
göngufólk og
fólk sem stundar



„Það eru fjölmargir hlauparar að
taka SagaPro að staðaldri eða tíma-
bundið fyrir keppnishlaup,“ segir
Ingibjörg Ásta.



Varan
hentar vel
konum og
körlum með
minnkað
blóðrúrymi
og einkenni
ofvirkir
blóðru sem
er algennt
vandamál.

hjólréiðar. Þetta er eitt mest selda
bæti efnið á innanlandsmarkaði í
dag.“

Tekur þátt í Fit&Run

SagaMedica tekur þátt í sýning-
unni Fit&Run sem haldin verður í
Laugardalshöllinni í tengslum við
Reykjavíkurmaraþonið 17. og 18.
ágúst.

„Við verðum þar með bás og
kynnum þar SagaPro og aðrar
vörur fyrirtækisins. Við munum
taka vel á móti gestum og gang-
andi,“ segir Ingibjörg. „Það eru fjöl-
margir hlauparar að taka SagaPro
að staðaldri eða tímabundið fyrir
keppnishlaup. Við mælum með
því að byrja að taka SagaPro 10-14
dögum fyrir keppnishlaupið til að
hámarka virknina.“

Vinsælar vörur SagaMedica

Aðrar vinsælar vörur sem
SagaMedica selur eru SagaVita sem
gagnast vel til að verjast kvefpest-
um. Jafnframt þykir SagaVita vera
orkugefandi og afköstin aukast.

SagaMemo hefur góð áhrif á
minnið. SagaMemo er unnið úr
fræjum hvannarinnar og blágresi.
SagaMemo er notað af fólki sem
vill viðhalda heilbrigði minni.

Aðrar vörur frá SagaMedica
eru Voxis háltöflurnar en hægt
er að velja um þrjár mismuandi
tegundir. Voxis klassíska útgáfan,
Voxis sykurlaus og Voxis sykurlaus
með engifer. Voxis er unnið úr
laufum hvannarinnar og gagnast
vel við særindum í hálsi og kvefi.

Vörurnar frá SagaMedica eru
fáanlegar í helstu apótekum,
heilsu- og matvöruverslunum.

Kynntist SagaPro í hlaupa- hópnum

„Ég átti erfitt með að ná heilli nótt
án þess að vakna og þurfa að fara
á klósettið. Svefninn var orðinn
ansi slitróttur. Ég kynntist Saga
Pro þegar hlaupahópnum mínum
bauðst að prófa, til að sjá hvort
Saga Pro hjálpaði í löngum hlaup-
um og drægi úr tíðum klósett-
ferðum. Eftir stuttan tíma á Saga
Pro var vandamálið úr sögunni,“
segir Árni Einarsson en hann hefur
notað SagaPro í rúm títíu ár.



Árni Einarsson,
þríþraut-
garpur

„SagaPro gagnast mér á
nokkrum sviðum. Ég er í þríþraut
og æfi því þrjár íþróttir, sund, hjól
og hlaup. Eftir að ég byrjaði að
taka SagaPro get ég tekið langar
hlaupa- og hjólaæfingar, 2-5 tíma,
án þess að þurfa að hendast inn
á bensinstöð eða bak við tré og
pissa. Númer eitt er þó svefninn.
Að þurfa ekki lengur að vakna
upp á nóttunni og léttu á mér er
frábært. Það er ómetanlegt að ná
góðum nætursvefni.“

Hlaupið til góðs fyrir betra líf

Margir taka þátt í Reykjavíkurmaraþoni til að láta gott af sér leiða í gegnum Hlaupastyrk, áheita-
söfnun Íslandsbanka. Árlega safnast milljónir en hvað verður um áheitafeð? Hér eru fáein dæmi.

Félagið Akkeri starfar í þágu
fólks á flóttu og var stofnað af
Þórunni Ólafsdóttur.

● Það sem gert var við Hlaupa-
styrk í fyrra: Að styðja við fólk á
flóttu og sjá verðandi og nýbók-
uðum mæðrum í flóttamanna-
búðum fyrir fatnaði, hreinlætis-
vörum og ungbarnavörum. Einnig
voru fjölskyldur á flóttu styrktar til
að komast frá Sýrlandi og aðstoðað
með leiguhúsnæði í Tyrklandi.
Greiddur lyfjakostnaður, keypt
námsgögn fyrir skólamiðstöðvar
í Grikklandi og aðstoðað við að
greiða flóttafólki aðgang að bókum
og fræðsluefni.

● Næst mun Akkeri nota
styrkinn í að koma á fót félagsrými
að evrópskri fyrirmynd. Markmið
rýmisins verður að rjúfa einangrun
fólks á flóttu með því að bjóða upp
á stað þar sem hægt er að sinna
áhugamálum, fræðast um samfélag
og réttindi og kynast nýju fólki.
Slikar miðstöðvar gegna mikilvægu
hlutverki þegar kemur að tengsla-
myndun fólks við nýtt samfélag og
öfugt. Miðstöðin mun bjóða alla
velkomna, óháð þjóðerni og félags-
legri stöðu.

Styrktarfélagið Gleym-mér-ei
heldur utan um styrktarsjóð sem er
notaður til að styrkja ýmis málefni
í tengslum við missi barns á með-
göngu og í eða eftir fæðingu. Einnig
skipuleggur Gleym-mér-ei árlega
minningarathöfn sem er tileinkuð
missi á meðgöngu og barnsmísi.

● Það sem gert hefur verið
með Hlaupastyrk er: Gagngerar



Þúsundir hlaupa Reykjavíkurmaraþoni og þar á meðal fjölmargir sem taka
sprettinn til að láta gott af sér leiða. MYND/DANIEL

endurbætur á duftreit fyrir föstur
í Fossvogskirkjugarði; tvö rúm og
náttborð gefin til meðgöngu- og
sængurkvinnadeildar Landspítala
og haldin minningarstund
15. október í 5 ár víða um landið.

● Næst ætlar Gleym-mér-ei að
nota styrkinn í fræðslu um missi á
meðgöngu, meðgöngu eftir missi og
hvernig hægt er að tala um missi á
meðgöngu við börn. Einnig fræðslu
fyrir foreldra sem hafa misst.

Styrktarfélagið Göngum saman
styrkir grunnrannsóknir á brjóstak-
rabbameini. Félagið fagnar nú tíu
ára afmæli og hefur frá upphafi lagt

áherslu á hreyfingu sem forvörn og
heilsuefingu, og haldið úti viku-
legum göngum frá upphafi. Félagið
hefur nú þegar veitt yfir 70 millj-
ónir í styrki til íslenskra rannsókna
á brjóstakrabbameini, samtals um
50 styrki. Allir styrkþegar vinna að
sama markmiði; að skilja eðli og
uppruna brjóstakrabbameins, í von
um betri meðferðarmöguleika og
lækningu í framtíðinni.

● Hlaupastyrkir eru mikilvæg
fjáröflun fyrir félagið og margir taka
árlega þátt til að safna áheittum.
Í fyrra tóku 88 manns þátt og
söfnuðu 2.532.785 krónum í áheitt.

Frá upphafi hafa hátt í tólf milljónir
safnast í styrktarsjóð félagsins og
eiga þeir sem taka þátt, og þeir sem
heita á hlauparana, stóran þátt í
árlegum styrkveitingum félagsins.

Félagið Blár apríl vekur almenna
athygli á einhverfu og safnar fé til
styrktar málefnum er varða börn
með einhverfu.

● Það sem gert hefur verið með
Hlaupastyrk: Árið 2014 voru keypt
sérkennslugögn fyrir alla skóla á
landinu, kúlusessur og heyrnar-
hlífur. Árið 2016 var styrknum
varið í framleiðslu á fræðsluefni um
einhverfu, hugsað fyrir nemendur
á yngsta stigi grunnskóla, sem
og foreldra sem vilja geta útskýrt
einhverfu fyrir yngri kynslóðinni.
Helsta sköpunarverk fræðsluefnis-
ins er Dagur, 10 ára tölvuteiknaður
dregur með einhverfu.

● Næst ætlar Blár apríl að nota
styrkinn í námskeið fyrir foreldra,
fræðslu fyrir foreldra barna sem eru
ekki með einhverfu heldur almenna
fræðslu fyrir alla. Einnig fyrirlestra-
röð um einhverfu fyrir skóla.

Erindi eru samtök um samskipti
og skólamála. Þau veita ókeypis
ráðgjöf til barna að 18 ára aldri
og aðstandenda þeirra varðandi
samskiptavanda og einelti, bæði
gerendur og þolendur. Einnig sjálfs-
styrkingu fyrir börn til að takast á
við afleiðingar af samskiptavanda
og einelti. Erindi sér um félagsstarf
fyrir félagslega einangruð börn eða
börn sem hafa þörf fyrir styrkingu í
félagslegum samskiptum.

Afstaða – til ábyrgðar, er for-

varnar-, fræðslu- og hagsmunafélag
fanga og áhugamanna um fangelsis-
mál. Markmið þess er að stuðla að
betrun í afplánun og upplýsa fanga,
almennig og stjórnvöld um fram-
gang í forvarnarstarfi og nýjungum
í betrunarmálum.

● Það sem félagið ætlar að gera
við Hlaupastyrkinn nú: Er að koma
á fót atvinnumiðlun fyrir fyrrver-
andi fanga, enda er örugg atvinna
oft algjört lyklatríði þegar fólk
lýkur afplánun og heldur út á meðal
almennings. Afstaða vill líka efla
stuðning fyrir aðstandendur fanga
þegar fjölskyldumeðlimur/ástvinur
hefur afplánun og áfallið skellur
á þeim. Slíkur stuðningur er afar
mikilvægur vegna þess að aðstand-
endur fanga er oft og tíðum falinn
hópur sem á mjög erfitt, býðst afar
fá úrræði til aðstoðar og hafa ekki
í nein hús að venda. Mikilvægt er
að upplýsa og aðstoða þennan hóp
sem situr oft einn eftir með börn á
sínu framfæri og á á hættu að missa
allt sitt þar sem fyrirvinnan hefur
verið svipt frelsi og möguleikum
á samskiptum við umheiminn.
Afstaða mun áfram leggja áherslu
á menntun, starfsþjálfun, verk-
nám, störf, húsnæði og styrkingu
fjölskyldusambanda, enda allt
liðir í farsælli endurkomu fanga í
samfélagið að afplánun lokinni. Allt
er þetta mikilvægt í því að fækka
endurkomum í fangelsin, fækka
glæpum, fækka brotapolendum og
minnka kostnað ríkisins. Að betra
einstaklinga í fangelsinum er sam-
félagslega hagkvæmt.



Erfitt maraþonhlaup

Barkley maraþonhlaupið er eitt erfiðasta maraþonhlaup sem hægt er að taka þátt í. Hlaupið er haldið í Frozen Head garðinum í Tennessee fylki í Bandaríkjunum og er svokallað últra maraþonhlaup en leiðin er um 161 km löng, þar sem hámarksfjöldi þátttakenda er fjörutíu.

Það er ekki löng leið sem gerir hlaupið svona erfitt. Stærsta áskorunin er að rata í mark en mestur hluti leiðarinnar er ómerktur. Hlaupið er

gegnum skóg, yfir trjáboli og klifra þarf upp grýttar hliðar. Hlaupið fer oftast fram í lok mars eða byrjun apríl og þá rignir mikið á svæðinu sem gerir hlaupið enn erfiðara. Fæstir ná að ljúka keppni en meira en helmingur hlaupa frá árinu 1986 hafa endað þannig að enginn lauk keppni.

Upphafsmaður hlaupsins er Gary „Lazarus Lake“ Cantrell og þykja þátttökuskilyrðin nokkuð sérstök en þau eru aldrei tilkynnt opinberlega

fyrir hvert hlaup. Þeir sem sækja um þátttöku þurfa m.a. að skila inn ritgerð þar sem þeir útlista hvers vegna þeir ættu að fá að taka þátt, borga rúmlega 150 kr. fyrir umsóknina og þurfa auk þess að uppfylla ýmis skilyrði sem breytast á milli ára.

Utan hefðbundnu leiðarinnar er hægt að hlaupa styttri leið, svokallað skemmtiskokk, en hún er um 97 km löng. Hlauparar hafa 60 klukkustundir til að klára hlaupið.



Mikil fitubrennsla

Fitubrennsla hlaupara ræðst af þyngd, hlauphraða og líkamsburðum hvers og eins. Til að reikna út hámarksbrennslu hitaeininga á hlaupum er hægt að margfalda þyngd sína í pundum með 0,63, og margfalda þá útkomu með fjölda mílna sem á að hlaupa. Talan sem þá fæst jafngildir þeim hitaeiningum sem brennt var umfram grunnhraða efnaskipta. Hlaupi 68 kílóa kona tíu kílómetra brennir hún um 567 hitaeiningum. Eftir því sem líkamsformið er betra brenna færri hitaeiningar við hlaup á sömu vegalengd og þá er tímabært að hlaupa hraðar eða lengra.



Hlaupið um heim allan

Það er óþarfi að örvænta þegar Reykjavíkurmaraþoninu lýkur því það eru enn mörg maraþon fram undan í heiminum sem gaman væri að taka þátt í.

Þar má nefna Medoc maraþonið í Frakklandi í september þar sem hlaupið er í gegnum vínekrur sem gæti haft áhrif á frammistöðu hlauparanna, eða að minnsta kosti vegalengdina sem þeir hlaupa. New York Maraþonið fer fram 5. nóvember og er sennilega stærsta maraþon í heimi. Þar er hlaupið gegnum hverfi borgarinnar sem aldrei sefur og tekinn stór bití úr safarikasta epli heims.

Hinn 12. nóvember er svo hægt að hlaupa frummaraþonið frá borginni Maraþon og til Aþenu og fá á leiðinni söguna beint í æð.

Í febrúar 2018 er hægt að slást í hóp 300.000 hlaupara í Tókýó þar sem löng hefð er fyrir langhlaupum og í mars er svo hægt að hlaupa í hliðum Kilimanjaro í Tansaníu.

Í apríl er það svo Kínámarsmaraþonið sem gefur réttindi til að monta sig alveg óheyrilega að hlaupi loknu.

Það er því sannarlega hægt að hlaupa um heim allan á næstu mánuðum



ÞEGAR HOLLUSTA OG GOTT BRAGÐ SAMEINAST



HEILHVEITI PASTA

& BASIL PASTA SÓSA

Bragðgóð lausn fyrir langtíma orku!



Ný lausn við liðverkjum: Glucosamin LYFIS



Glucosamin LYFIS er ætlað við vægri til meðalsvæsinni slitgigt í hné. Lyfið fæst án lyfseðils í apótekum. Glucosamin LYFIS er í duftformi í skammtapokum og er leyst upp í vatni. Auðvelt er að taka lyfið inn og einungis þarf að taka það einu sinni á dag.

Fjöldi rannsókna staðfestir virkni glucosamin súlfats

„Margar rannsóknir hafa verið gerðar sem staðfesta virkni glucosamin súlfats við einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné og hefur það lengi verið notað við liðverkjum. Síðan 2007 hefur verið gerð sú krafa að vörur sem innihalda glucosamin séu framleiddar og seldar sem lyf, sem tryggir gæði, virkni og öryggi vörunnar,“ segir Hákon Steinsson, lyfjafræðingur hjá LYFIS.

Heilbrigður liðvökvi og brjóska er mikilvægt fyrir hreyfanleika liða

Hnéliðurinn er stærsti liður mannslíkamans og á honum er mikið álag við dagsins amstur. Mikilvægur þáttur í hreyfanleika liða er brjóska sem hylur enda beinanna sem mætast og liðvökvin sem auðveldar hreyfingar. Við slitgigt, í hné og öðrum liðum, koma fram skemmdir í liðnum, þar með talin þynning á



Liðverkir hrjá fjölda fólks og mikið mæðir á hnjáliðum sem eru stærstu liðir líkamans. Brjóska og liðvökvi eiga stóran þátt í hreyfanleika liða og þegar skemmdir verða minnkar hreyfanleiki og verkir geta komið fram.



Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat í duftformi og inniheldur hver pakki 30 skammtapoka.

liðbrjóskinu ásamt því að yfirborð þess verður grófar. Breyting verður einnig á beini og öðrum vefjum þannig að hreyfanleiki verður ekki eins og hann á að vera.

Glucosamin súlfat viðheldur gæðum liðvökva og dregur úr niðurbroti brjósks

Glucosamin LYFIS inniheldur glucosamin súlfat sem er eðlilegur efnisþáttur í liðbrjóska og liðvökva. Rannsóknir hafa sýnt að inntaka glucosamin súlfats örvar nýmyndun

Glucosamin LYFIS hentar fyrir þá sem finna fyrir liðverkjum vegna slitgigtar

- Glucosamin er náttúrulegur efnisþáttur í liðbrjóska og liðvökva
- Fjöldi rannsókna á glucosamin súlfati staðfesta virkni þess
- Einn skammtur á dag
- Leyst upp í vatni
- Auðvelt að taka inn
- Nær bragðlaust
- Ódýrari valkostur

mikilvægra „smurefna“ í liðum, m.a. hýalúronsýru. Auk þess hefur glucosamin súlfat einnig reynst hindra virkni brjóskeyðandi ensíma sem og myndun annarra vefjaskaðandi efna. Þessi áhrif geta stuðlað að vægri bólgueyðandi verkun.

Vegna verkunarmáta glucosamins geta liðið nokkrar vikur þar til dregur úr einkennum slitgigtar (einkum verkjum).

Glucosamin LYFIS fæst í 30 skammta pökkum í apótekum og er á góðu verði.

Notkunarsvið: Glucosamin LYFIS er notað til að draga úr einkennum vægrar til meðalsvæsinnar slitgigtar í hné. **Ekki má nota lyfið** ef um er að ræða ofnæmi fyrir glucosamini, einhverju öðru innihaldsefni lyfnsins eða fyrir skelfiski, þar sem glucosamin er unnið úr skelfiski og ef um er að ræða meðfæddan efnaskiptasjúkdóm (fenýlketonímigul). **Gæta skal sérstakrar varúðar:** Einstaklingar með sykursýki, astma, alvarlegt lífrar- eða nýrnvandamál, óþol fyrir einhverjum tegundum sykurs eða eru á natriúmskerti fæði skulu leita ráða hjá lækni áður en lyfið er notað. Einnig þarf að útiloka að um sé að ræða annan liðsjúkdóm. **Meðganga og brjóstgjöf:** Ekki liggja fyrir nægilegar upplýsingar um notkun og því skal ekki nota Glucosamin LYFIS á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Skömmun:** Fullorðnir, einnig aldraðir: Innihald eins skammtapoka á dag, helst með mat. **Algengustu aukaverkanir:** Ógleði, kvíðverkur, meltingartruflanir, vindgangur, hægðatregða og niðurgangur. **Lesið vandlega fylgiseðil sem fylgir lyfinu.** SmPC: Febrúar 2014.



Furðufatahlaup Georgs

Mætum öll í furðufötum og búum til skrautlegasta hlaup sumarsins!

Hljómskálagarðurinn, 19. ágúst

Það verður fjör þegar Georg og félagar hlaupa af stað í allskonar búningum og furðuklæðnaði.

Skráningu á netinu lýkur kl. 13 þann 17. ágúst, en hægt er að skrá sig í Laugardalshöll, 17. og 18. ágúst. Þar verða einnig afhent hlaupagögn og armbönd.

Skömmun fyrir 8 ára og yngri frá kl. 13

Áður en hlaupið hefst klukkan 15 verður nóg um að vera í skemmtigarðinum okkar frá klukkan 13. Kastalar, leikir, klifur, bogfimi, andlitsmálning o.fl. 6 ára og yngri skulu mæta í fylgd fullorðinna.

Skráðu þig í fjörið núna á rmi.is



Laugarnar í Reykjavík

LENGRI
AFGREIÐSLUTÍMI
UM HELGAR
Í SUMAR
NÁNAR Á ITR.IS

Fyrir líkama og sál



fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds

Sími: 411 5000 • www.itr.is

Rúmur hálfur milljarður safnast til góðra málefna

Frá árinu 2007 hafa þátttakendur í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka getað hlaupið til styrktar góðu málefni. Tugir milljóna hafa safnast til á annað hundrað góðgerðafélaga í tengslum við hlaupið ár hvert.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Anna Lilja Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Íþróttabandalags Reykjavíkur sem sér um framkvæmd Reykjavíkumaraþonsins, segir að íslenska aðferðin við að safna áheimum sé öðruvísi en annars staðar. „Erlendis er löng hefð fyrir því að heita á hlaupara og við ákváðum að prófa þetta hérlandis árið 2006. Úti velur hlaupið sjálft yfirleitt nokkur málefni sem hlauparar geta valið úr en ég veit ekki til þess að okkar fyrirkomulag, það að fólk geti valið málefni og jafnvel stofnað málefni til að safna fyrir, þekkest annars staðar,“ segir hún. Þetta byrjaði rólega árið 2006 en þá söfnuðust 22 milljónir. Árið 2010 var svo vefsíðan hlaupastyrkur.is stofnuð og þá tvöfaldaðist sú upphæð. „Þá gat fólk sett mynd af sér og lýst því fyrir hvern það hljóp, hvað það vildi styrkja og þá kom krafturinn í þetta.“ Áheitasöfnunin er opin

fyrir góðgerðafélög sem hafa verið formlega stofnuð á Íslandi og eru með starfandi stjórn og kennitölu. Ekki er hægt að skrá félög sem nota kennitölur eða banka-reikninga einstaklinga. Núna eru 157 félög skráð á vefsíðuna svo það er hægt að velja um mjög fjölbreytt málefni. „Við erum með opið fyrir skráningu félaga til 4. ágúst og því enn þá hægt að bæta við félögum; þetta eru ótrúlega fjölbreytt félög, mannúðarfélag, dýravernd, minningarsjóðir, barnavernd o.fl., það er svo mismunandi hverju fólk brennur fyrir.“ Hún segir að um fjórðungur hlaupara hlaupi til góðs. „Það eru svona 15.000 manns sem taka þátt í hlaupinu, þar af um 4.000 útlendingar og í þeim hópi eru ekki margir sem hlaupa til góðs en einhverjir þeirra velja þó að hlaupa fyrir íslensk félög. Svo eru tvö til þrjú þúsund börn sem hlaupa í krakkahlaupi og skemmtiskokki og þau eru yfirleitt ekki að safna en af þeim 8.000 sem eftir eru velur um helmingurinn að hlaupa til góðs, þrjú til fjögur þúsund manns.“ Árið 2016 söfnuðust 97.297.117 krónur

til 164 góðgerðafélaga. En hvaða málefni skildu vera vinsælust? „Félög sem tengjast veikindum barna eru alltaf ofarlega á lista og en það er Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna sem oftast hefur safnað mestu.“

Anna Lilja ætlar ekki að hlaupa sjálf í ár frekar en fyrri ár. „Ég næ aldrei að hlaupa því það er í svo mörg horn að líta á hliðarlínunni, ég þarf til dæmis að koma úrslitunum til fjölmiðla og verð því að vera við markið og fylgjast með.“ Hún segist hins vegar vera dugleg að heita á hlaupara og málefni. „Bæði heiti ég á fólk sem ég þekki en líka þær sögur sem hreyfa við mér. Ég þori ekki að nefna eitt-hvað eitt málefni því ég þekki marga sem eru að hlaupa og styð þá alla. Mæli með því að fólk kíkji við á hlaupastyrkur.is og lesi um öll þessi frábæru málefni og það duglega fólk sem ætlar að hlaupa fyrir þau.“

Alls hafa 545.887.148 krónur safnast til góðra málefna í áheitasöfnun Reykjavíkumaraþonsins frá upphafi.



Anna Lilja Sigurðardóttir, upplýsingafulltrúi Reykjavíkumaraþonsins, heitir á fjölmörg málefni ár hvert. MYND/VILHELM

macron



ÆFÐU Í LIT

Macron er ört vaxandi íþróttamerki með höfuðstöðvar í Bologna á Ítalíu. Vandaður og litríkur fatnaður fyrir alla aldurshópa.

Macron Store Reykjavík er opin 12-18 alla virka daga og 11-14 á laugardögum.

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16