

Hlaupahlaðið

Heimildin

#54 · 10.–16. maí 2024

hlaup.is

Unnið í samstarfi við hlaup.is

Hvernig byrjar þú að hlaupa?

Svona breyta hlaup líkamanum

Ráðgjöf frá sjúkrabjálfa

Hleypur með Alzheimer leiddur af fjölskyldunni

Áhrif hlaups á sálarlífið

Brosir gegnum sárin

Andrea Kolbeinsdóttir, margfaldur hlaupameistari, deilir lærdómi sínum. Nú tekur hún hlé í læknisfræði til þess að reyna við atvinnumennsku í hlaupum.



Uggur og ótti í maraþoninu í Köben

Jón Trausti Reynisson var haldinn maranoju, sem rættist úr.

Þetta byrjaði allt með flóttu. Viðbrögð líkamans við ógnarástandi eru að berjast eða flýja. Þegar streitan hafði náð of miklum tókum á mér fyrir mörgum árum ákvað ég einn daginn að flýja. Enska orðið yfir hlaup er „run“, sem átti sér eldri mynd í íslensku, að „renna“. Merkingin nær jafnt yfir hlaup sem flóttu. Einhvern veginn reynist flóttinn oft það besta sem við getum gert: Öfugsnúð liggur sigurinn í uppgjöfni. Sem er eins einfalt og að taka eitt skref.

Þau sem byrja að hlaupa enda hins vegar gjarnan á því að ganga mjög langt, ef svo má segja. Eitt af æðstu markmiðum margra hlaupara er að klára maraþonhlaup. Svo vill til að atburðurinn er beinlínis nefndur eftir hlaupi þar sem maður nokkur drap sig á því að hlaupa of langt. Það virðist ekki skynsamlegt athæfi.

Þrátt fyrir að hafa lofað sjálfum mér því fyrir löngu síðan að hlaupa ekki maraþon fór ég mitt fyrsta götumaraþon síðustu helgi. Kaupmannahafnarmaraþonið var haldið á fæðingardegi heimspekingsins Søren Kierkegaard, 5. maí síðastliðinn. Hugmyndir hans, sem hann skrifaði meðal annars í bókina Uggur og ótti, og Endurtekningin, eiga erindi til hlaupara. Flestir myndu tengja við endurtekninguna, þetta eina skref sem endurtekur sig í sífellu. Helst er hann þó þekktur fyrir hugmyndir sínar um hið „trúarlega stökk“, hvernig við getum tekið stjórnina á eigin tilveru með trú.

Uggur og ótti er í grunninn tilraun Kierkegaards til að takast á við frægan valkviða. Margir sem undirbúa sig fyrir maraþon upplifa svokallaða „maranoju“, óttann við að allt fari afvega. Enda virðist oft ómögulegt að feta rétta stíginn. Við eigum til dæmis að hlaða í okkur kolvetnið sem aldrei fyrr, en samt breyta sem minnstu. Maraþonið sjálf ykir síðan upp minnstu veikleika okkar, vegna endurtekningarinnar.

Samkvæmt Kierkegaard þarfnastrúin þess ekki að við höfum ástæðu, lógik eða rök. Það er nákvæmlega í trúnni sem við tökum stökkið, förum úr því að gera ekki yfir í að gera og síðan vera eitthvað sem við vorum ekki áður. Fyrsta skrefið sem við tökum í hlaupum getur þannig verið hið „trúarlega stökk“ Kierkegaards. „Öndanleg uppgjöf er síðasta stigið fyrir trúna,“ skrifaði Kierkegaard. Þannig getum við fundið grunn fyrir því að taka fyrsta hlaupaskrefið. Við gefumst upp og trúum því um leið að við getum þetta. Eins og Andrea Kolbeinsdóttir hlaupari lýsir mikilvægasta lærdómnum í viðtali við Hlaupablaðið: „Að hafa trú á að þú getir eitthvað og þá getur þú það.“

Allt í einu fann ég mig á þrjúgasta og fimmta kílómetra í maraþoni. Það var þegar maðurinn í risaeðlubúningnum tók aftur fram úr mér sem fræ efasemdanna sáðu sér í hlauparasálinni. Og þegar ég, skömmu síðar, sá vesalings hlauparann kasta upp Dettifossi af orkugelum við hliðina á mér, sem ég áttaði mig á því að við vorum öll að deila þessari kvöl saman. Að það væri kannski einhver tilgangur í henni, eins og búddistar líta svo á að lífið sé þjáning, vegna langana okkar. „Hvers vegna er ég að þessu?“ hugsaði ég, eða sagði upphátt, á 38. kílómetra. Þar sem lífið hefur verið einfaldað niður í eina löngun: Að stoppa.

Öll mín maranoja virtist vera að rætast. Magaverkur með óljósa stefnu, orkugel í útrásarhug, blæðandi nuddsár og yfirþyrmandi tilfinning um að nenna þessu ekki.

Mannshugurinn virkar þannig að eftir á sitja hátindarnir eftir í minningunni. Við gleymum erfiðleikum. Eins og Steinn B. Gunnarsson íþróttafraeðingur lýsir í viðtali við Hlaupablaðið deyfir hreyfing sársauka og er verkjastillandi. Fjölmörg áhrif líkamans eru óútskýrð, en við skiljum þau eingöngu með upplifuninni.

Við höldum nefnilega áfram. Við byrjum og höldum áfram, vegna þess að af því bara. Við þurfum enga ástæðu. Þurfum bara að trúna.

Hér er Hlaupablaðið, gefið út af Heimildinni í samstarfi við Hlaup.is.

Jón Trausti Reynisson



Hvernig er best að byrja að hlaupa?

Aðeins eitt skref tekur að byrja hlaup, en hér eru leiðbeiningar um bestu leiðina til að viðhalda samstarfsvilja líkamans.

Torfi H. Leifsson
skrifar

Það er ótrúlega gaman að fara út á góðum sumardegum með góðum félögum og eiga skemmtilega stund með þeim á hlaupum, eða bara fara út og vera einn með sínum hugsunum og tæma hugann algerlega og upplifa síðan þessa miklu vellíðan að loknu hlaupi.

Stór hluti af ánægjunni við hlaupin er síðan að setja sér markmið og ná þeim. Þá er það ekki síður vegferðin í átt að markmiðinu sem er skemmtileg, en að ná markmiðinu sjálfu, sem getur verið að taka þátt í almenningshlaupi hér á Íslandi eða taka þátt í stórum borgarhlaupum með tugþúsundum annarra þátttakenda og að minnsta kosti öðru eins á hliðarlínunni sem hvetja mann áfram.

Hlaupin færa manni líka mikið frelsi. Það er hægt að fara hvert sem er og hvenær sem er út að hlaupa og á ferðalögum eru hlaup oft besta og skemmtilegasta leiðin til að skoða umhverfið. Þá skiptir ekki máli hvort maður dvelur í sumarbústað í sveitinni og fer í utanvega- eða fjallahlaup eða er í einhverri stórborgarferðinni.

Hvað þarf að hafa í huga þegar fyrstu skrefin í hlaupum eru stigin?

Þau sem hafa áhuga á að byrja að hlaupa, þurfa helst að hafa í huga að fara ekki of geyst af stað. Mjög mikilvægt er síðan að fjárfesta í góðum hlaupaskóm, setja sér viðráðanleg og skynsamleg markmið, taka frá tíma og tileinka sér þolinmæði.

Fyrstu æfingarnar

Fyrir þá sem eru að byrja frá grunni er heppilegt að byrja á því að hlaupa og ganga til skiptis og byggja þannig upp styrk hægt og rólega til að aðlaga stöðkerfið að þessari nýju hreyfingu.

Fjöldinn allur af æfingaáætlanum er til bæði á netinu og sem smáforrit í síma. Oftast er viðmiðið að gera fólki kleift að hlaupa samfellt í 30 mínútur 3-4 sinnum í viku eftir 10 vikna þjálfun. Hægt er að benda á t.d. „Couch To 5 km“ (C25K) eða „Run Walk“ í Play Store og App Store eða önnur smáforrit fyrir hreyfingu sem oft fylgja sínum.

Fyrir þá sem eru með nokkurn grunn úr annarri hreyfingu og hafa líka verið að hlaupa eitthvað er mikilvægt að byrja rólega og ætla sér ekki um of þótt einhver hlaupagrunnur sé til staðar.

Góðir hlaupaskór

Mjög mikilvægt er að vera í góðum hlaupaskóm frá upphafi. Eftir að búið er að hlaupa ca 600-900 km á einum hlaupaskóm má gera ráð fyrir að dempunareiginleikar séu ekki lengur til staðar eða hafi minnkað allverulega. Það er því ekki heppilegt að ætla sér að nota gamla og mikið notaða íþróttaskó eða hlaupaskó þegar byrja á að hlaupa. Eitt af því sem er líka mikilvægt fyrir byrjendur er að valdir séu réttir hlaupaskór sem henta þeirra hlaupalagi. Hægt er að finna út hvernig skór henta hverjum og einum með því að fara í hlaupagreiningu, en það eru nokkrir aðilar sem bjóða upp á það.

Skipulag og aðhald

Það er oft erfitt að finna tíma fyrir æfingar, sérstaklega eftir vinnu, því alltaf er nóg að gera fyrir fjölskyldufólk og auðvelt að sleppa því að fara út að hlaupa. Eitt af því fyrsta sem þarf því að gera er að ákveða fasta tíma fyrir hlaupaæfingarnar og semja um það við aðra fjölskyldumeðlimi. Skipulag er lykhillinn að árangri og það getur orðið löng bið eftir framförum ef ekki er haldið fast í æfingaplanið.

Það getur því verið mjög gott fyrir byrjendur að fá utanaðkomandi aðhald og besta leiðin til þess er að finna hlaupahóp og byrja að hlaupa með honum (hægt er að sjá lista yfir alla hlaupahópa á landinu og æfingátíma þeirra á hlaup.is). Með því fæst yfirleitt aðgangur að leiðbeinanda og fastir skipulagðir tímar með stórum hópi af fólki með sama áhugamál og reynslu sem það er yfirleitt tilbúið að miðla.

Að auki eru margir hlaupahóparnir með mikið og skemmtilegt félagslíf í tengslum við hópinn. Hlaup er því hiklaust hópíþrótt fyrir þá sem eru meðlimir í hlaupahópi.

Þolinmæði

Einn mikilvægur eiginleiki sem byrjendur í hlaupum verða að tileinka sér er þolinmæði. Það er ekki hægt eða skynsamlegt að reyna að koma sér í gott hlaupaform á örfáum vikum. Því er mikilvægt setja

sér langtíamarkmið og gefa sér góðan tíma til að ná því markmiði. Dæmi um skynsamleg markmið byrjenda gæti verið að taka þátt í 5 km eða 10 km almenningshlaupi eftir nokkurra mánaða skipulagðan undirbúning.

Aðrar æfingar

Miklu máli skiptir fyrir hlaupara, byrjendur sem lengra komna, að teygja og gera styrktaræfingar samhliða hlaupaæfingum. Sérstaklega er mikilvægt að styrkja miðjuna og fætur. Síðan er æskilegt að byrja hvert hlaup með léttri upphitun sem getur falist í röskri göngu/mjög léttu skokki í nokkrar mínútur og/eda hreyfiteygjum/liðleikaæfingum. Þannig kemur þú líkamanum í gang með því að auka blóðstreymi og súrefnisflæði til allra vöðva.

Hvað ber helst að varast?

Mjög algeng mistök þeirra sem eru að byrja að hlaupa er að fara of geyst af stað, ætla sér að komast í form á stuttum tíma og hvíla ekki nóg milli æfinga. Líkaminn þarf ákveðinn tíma til að aðlagast nýrri hreyfingu og því þarf að auka álag og ákefð jafnt og þétt. Passa þarf að reyna ekki að hlaupa hratt á hverri æfingu og bæta tímarni í hvert skipti, heldur er nauðsynlegt að taka á vixl léttar æfingar þar sem hlaupið er rólega á spjallhraða og æfingum þar sem ákefðin er meiri eða hlaupin er lengri vegalengd en á öðrum æfingum í vikunni. Of oft, of hratt og of mikið skilar venjulega meira af vandamálum en framförum.

Annað sem hlauparar þurfa að huga að er næringarinntaka og hvíld. Aukin hreyfing kallar á meiri orku og því þarf að gæta vel að því að auka við næringarinntöku í samræmi við aukna hreyfingu svo næg orka sé til staðar á æfingum og að hvílt sé nægilega á milli æfinga og svefn sé nægur.

Meira af upplýsingum og fróðleik

Á vefsíðu hlaup.is má finna ýmsan fróðleik en að auki heldur hlaup.is reglulega tveggja kvöldu fræðslunámskeið + verklegan tíma. Fjallað er um hlaup fyrir byrjendur og lengra komna þar sem farið er ítarlega í alla þætti þjálfunar, hlaupa-stíl, mataræði, teygjur, styrktaræfingar, meiðsli, konur og hlaup, útbúnað og margt fleira.

Fyrsta skrefið í átt að marki

Sumarið 2023 var í fyrsta sinn hægt að skrá sig sem kvár í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka. Þessi þarfa breyting varð til af ákalli samfélagsins um aukið umburðarlyndi gagnvart fólki af öllum kynjum. Elías Rúni var með þeim fyrstu til að taka skrefið á síðasta ári og tók þar með af skarið fyrir öll hin sem á eftir komu.

**FYRSTA
HLAUPIÐ**



**REYKJAVÍKUR
MARAPON 40 ÁRA
ÍSLANDBANKA**

FYRIR ÖLL HIN



RMI.IS

Hvað gerist í huganum þegar við hreyfum okkur?

„Mögnuð“ breyting verður á huganum þegar við hreyfum okkur. Hreyfing virkar eins og þunglyndislyf á þau sem glíma við vægt eða miðlungs þunglyndi. Endorfín, sem fást við hlaup, hafa áhrif á túlkun tilfinninga, deyfa sársauka og valda sælutilfinningu. **Steinn B. Gunnarsson** íþróttá- og lýðheilsufræðingur veitir innsýn í áhrifin og ráð til að fá hugann til að halda sig við hreyfinguna.



Hlaupið
Við verjum mun meiri tíma inni en áður gerðist. Hreyfing úti í náttúrunni veitir mótvægi við skortinn.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Hreyfing, svo sem hlaup, er góð fyrir líkama og sál. Steinn B. Gunnarsson íþróttáfræðingur, sem kennir lýðheilsufræði við íþróttáfræðideild Háskólans í Reykjavík, segir að hvað sálfræðilega þáttinn varðar sé þetta fjölbætt og að ekki sé allt vitað um hvað gerist í heilanum í þessu sambandi.

„Í rauninni er hreyfing eins og hlaup ákveðið form af streitu sem við setjum á líkamann. Málið er að það gefur okkur útrás. Í þessu tilfalli varir streitan í stuttan tíma og síðan nær líkaminn jafnvægi aftur og þá getur það verið hollt fyrir kerfið okkar. Tímabundið álag sem líkaminn okkar vinnur úr er bara hollt fyrir okkur og byggir okkur upp; það hefur góð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Síðan eru það fleiri þættir sem gleymast oft í þessu, sérstaklega ef við erum að hreyfa okkur með öðru fólki en þá geta félagsstengslin komið inn í. Margir fá líka of litla tengingu eða tengsl við náttúruna. Fólk eyðir hlutfallslega miklu meiri tíma inni heldur en fólk gerði áður og því getur hreyfing í náttúrunni verið gríðarlega holl fyrir okkur. Þannig að þessir tveir þættir, félagskapurinn og síðan útiveran, eru líka sterkir áhrifavaldar og skipta miklu máli.“

Niðurstöður rannsókna sýna fram á að hreyfing ein og sér kallar fram viðbrögð í líkamanum sem hefur svo góð áhrif á andlega heilsu. Steinn segir að varðandi hlaup og þolþjálfun þá sýni niðurstöður rannsókna að slíkt geti haft sambærileg áhrif í baráttunni við þunglyndi eins og til dæmis það að taka þunglyndislyf og er hann þá að tala um væg eða miðlungseinkenni þunglyndis



Tímabundið álag sem líkaminn okkar vinnur úr er bara hollt fyrir okkur og byggir okkur upp

Steinn B. Gunnarsson
íþróttá- og lýðheilsufræðingur

en ekki þegar fólk er mjög langt leitt. „Þannig að hreyfing hefur gríðarlega góð áhrif. Lyfjaiðnaðurinn er stór og miklum fjármunum varid í hann og ef hægt er að fá sambærileg áhrif út frá hreyfingu í þessu samhengi þá er það náttúrulega magnað.“

Hægir á aldurstengdri hrörnun

Fjölmargt og ekki allt útskýranlegt gerist í heilanum við hreyfingu eins og hlaup. Lengi hefur verið talað um boðefnið endorfín og eins og segir á Vísindavefnum þá hefur það verið þýtt „innrænt morfín“ þar sem það myndast í heila og hefur efnafæðilega byggingu sem svipar til morfíns og annarra ópíata.

Þá segir á Vísindavefnum að mikilvægustu áhrif endorfína séu að þau virðast koma í veg fyrir sársaukaböð til heilans og séu þar af leiðandi verkjastillandi. „Endorfín hafa einnig áhrif á túlkun tilfinninga og valda vellíðan eða sælutilfinningu. Þau eru líka talin hafa áhrif á hungur, minni, streitu, krampa og verkun áfengis.“

Steinn segir að núna sé líka mik-

ið talað um endókannabínóða (e. endocannabinoids) í tengslum við vellíðanartilfinninguna í kjölfar hreyfingar. „Þetta er á svo miklu frumstigi, en vellíðunaráhrifin tengd hreyfingu eru samt óumdeild og tengjast líka þessari útrás og aukna blóðflæði til heilans og svo virkjum við náttúrulega skilningarvitin með því að hreyfa okkur og setja fulla athygli á það sem við erum að gera. Það kallar fram vellíðan þegar við brjótum svoltíð upp þessa kyrrsetu og komum okkur í aðstæður sem líkami okkar var svoltíð hannaður til að vera í. Umbunarkerfi heilans (e. reward system) bregst líka við með því að okkur líður betur þegar við höfum gert eitthvað sem kallar á áreynslu. Heilinn okkar er svo magnaður en á sama tíma svo flókinn að það er ekki vitað nákvæmlega um þetta. Allt er þetta aðeins óljóst og umdeilt en á sama tíma mjög spennandi fræði.“

Steinn bendir á að hreyfing og þolþjálfun geti klárlega hægt á aldurstengdri hrörnun hjá eldra fólki og hjálpað til við að viðhalda sem bestri vitsmunafærni lengur en hjá sumum þeirra sem fá nánast enga hreyfingu. „Þar skipta hlaup og þolþjálfun máli.“

Þetta er allt samtengt

Steinn segir að besta leiðin til að mæla þol sé með hámarkssúrefnisupptökuprófi. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna er fólk sem er með mjög lága hámarkssúrefnisupptöku og með lítið þol líklegt til að glíma við þunglyndi heldur en þau sem búa yfir hærri hámarkssúrefnisupptöku. „Það eru því mjög fjölbætt jákvæð áhrif sem hreyfing hefur fyrir andlega heilsu. Tengsl hreyfingar og þunglyndis hafa mikið verið rannsökuð, auk tengsla hreyfingar og kvíða. Það sama á þar



▲ Hægt á öldrun
Steinn bendir á að hreyfing og þolþjálfun geti klárlega hægt á aldurstengdri hrörnun.

við. Hreyfing og þolþjálfun getur stundum hjálpað þeim sem glíma við kvíðaröskun samkvæmt niðurstöðum rannsókna. Það tengist þessari útrás og við hreyfingu fær fólk kannski svoltíð frá frá erfðum hugsunum sínum eða daglegu amstri.“

Þá skiptir umhverfið miklu. „Fólk fer í aðstæður þar sem það er meira úti í náttúrunni að hreyfa sig. Það er í því ástandi sem maðurinn þróaðist til að vera í sem er stöðug hreyfing og tenging við náttúruna og líkamann og annað fólk. Hjartað fær útrás og fólk fer að nota vitsmunafærni. Í því sambandi má nefna það að í dag er meira hugsað út í hvernig hægt er að nota hreyfingu til að viðhalda vitsmunafærni sem lengst. Og það er eiginlega fátt, ef eitthvað, í vísindaheiminum sem hefur sýnt sig að hafi eins verndandi áhrif og líkamleg hreyfing fyrir heilsu almennt.“

Skipta má þessu í þrennt. „Þrjú mikilvægustu áhrifaþættirnir fyrir langlífi hjá fólki eru gott þol, styrkur og hraði. Við getum þjálfað þessa þætti upp með því að auka þolið, auka styrkinn og auka hraðann okkar. Við verðum þess vegna hraustari og aukin hreysti eykur líkurnar á löngu og farsælu lífi. Þegar líkaminn virkar betur – þegar við erum betur á okkur komin líkamlega – er miklu líklegt að hugurinn virki líka betur af því að kerfið okkar virkar betur. Þetta er allt samtengt. Ef líkaminn er heilbrigður, og hann verður heilbrigðari með því að fá hæfilega hreyfingu, þá líður okkur oft líka betur andlega.“

Byrja hægt og smátt

Eitt er að byrja að fara að hlaupa og annað að halda svo áfram að hlaupa næstu daga, vikur, mánuði og jafnvel ár.

„Ég myndi segja að það sem fólk klikkar oft á í hlaupum og er að koma sér af stað er að það fer of geyst af stað. Og þegar við förum of geyst af stað eykur það líkur á því að við meidum okkur og síðan getur það gert það að verkum að við getum ekki haldið áfram. Það á að byrja smátt og fá helst einhverjar leiðbeiningar hjá einhverjum sem hefur þekkingu á sviðinu.“

Steinn talar um að þegar búa á til nýjar venjur þá sé einmitt best að byrja smátt. „Við byrjum rólega og síðan þarf að láta þessa nýju venju falla að rútnunni okkar og okkar daglega lífi. Það er hægt að tengja hlaupin við félagskap og tækifæri á tengslum við náttúruna. Það er líka gott að gefa sér tíma til þess að finna fyrir þessum jákvæðu áhrifum, leyfa okkur að finna þegar okkur líður betur og finna fyrir því að þetta gerir okkur gott. Þá erum við líklegri til að halda áfram.“

Hvernig má sannfæra sig um hreyfingu?

Steinn nefnir áramótaheit í þessu sambandi, þegar fólk mætir gjarnan í líkamsræktarstöðvar eftir hátíðirnar, en að svo mæti færri þegar frá líður.

„Ef fólk byrjar hins vegar smátt og kemur þessu inn í rútnuna og áttar sig á að því líður betur þá vill það frekar halda áfram. Stærsti þátturinn er að fólk finni sjálft, upplifi og reyni að átta sig á því hvað þetta gerir fyrir þá andlega og líkamlega.“

Steinn nefnir svo í þessu sambandi atferlisfræðinginn B. J. Fogg við Stanford-háskóla sem hafi nefnt þrennt sem þurfi að hafa í huga í tengslum við að skapa nýjar venjur og viðhalda venjum. Það þarf í fyrsta lagi kveikju – eitthvað sem ytir fólki af stað. Það þarf í öðru lagi að vera mögulegt að framkvæma hlutinn, hann sé einfaldur og falli edlilega að rútnu viðkomandi. Og í þriðja lagi er það hvatning. „Það er svo sterkt ef við getum fundið einhvern með okkur í verkefni, ef við finnum til ábyrgðar, ef við erum með æfingafélaga eða erum partur af æfingahópi sem hreyfir sig saman. Og ef við mætum ekki þá finnst okkur við kannski vera að svíkja hópinn sem treysti á okkur. Þannig að við þurfum að vera sniðug í að gera þetta að einhverju sem okkur finnst við þurfa að gera en á sama tíma njóta að gera.“

BOSSE



Ultra Open Earbuds

**Andrea Kolbeins
& Arnar Péturs**

Hlaupablaðið

Hjartalæknirinn Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir lýsir góðum og síðri áhrifum hlaups á mannlíkamann, allt frá hjarta niður í frumstig. Hún þekkir þau á eigin skinni, verandi langhlaupari til margra ára. „Í gegnum tíðina hefur þetta verið mjög góð leið til þess að takast kannski mest á við álag í vinnunni,“ segir hún.

Svona breyttist líkaminn við hlaup

Svava Jónsdóttir
skrifar

Hlaup og önnur þolþjálfun hafa margvísleg áhrif á líkamann, ekki bara á hjarta- og æðakerfið, eins og oft er talað um heldur líka á aðra líkamstarfsemi. Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir hjartalæknir segir að ef fyrst er horft á afkastagetu hjarta- og æðakerfis þá aukist hún. Oft taki það dálitinn tíma að vinna upp þolið en þá sé þolinmæði lykilatriði. Hjartað aðlagast álaginu smám saman og verður ekki takmarkandi þáttur við áreynslu.

Hjartað dælir meiru

„Við þjálfun eykur maður hæfileikann til þess að mæta þessu þannig að maður geti þjálfað hjartað upp í að dæla meiru í hverju hjartasláði en áhrifin á pulssinn eru svolítið önnur. Þjálfun hefur litlil sem engin áhrif á hámarksþúls einstaklingsins. Hann er kannski fremur háður erfðum og aldri. Hins vegar lækkar hvíldarpúlsinn almennt og getur jafnvel farið mjög langt niður. Lækkaður hvíldarpúls skýrist að hluta til af því að hjartað stækkar og dælir meiru í hverju hjartasláði og þarf því færri slög til að dæla sama magni í hvíld. Lægri hvíldarpúls kemur líka til vegna áhrifa á taugakerfið eða öllu heldur ósjálfráða taugakerfið, áhrif utansemjuhlutans aukast og hjartslátturinn lækkar. Það þýkir vera jákvæð aðlögun að þjálfun.“

Blóðfita lækkar

Það verða margvíslegar breytingar í hjartavöðvanum og æðum. „Þjálfun minnkar líkurnar á að hjartavöðvinn stífni með aldri. Þolþjálfun hefur áhrif á framleiðslu ýmissa boðefna í æðabelinu, æðarnar haldast sveigjanlegri og mýkri. Hæfileikar æðanna að bregðast við áreiti með því að víkka eða dragast saman haldast betur í horfinu við áreynslu og þjálfun.“

Þórdís Jóna segir að áreynsla og þjálfun – og ekki síst langhlaup – hafi áhrif á áhættuþætti hjarta- og

æðasjúkdóma, þessa klassísku áhættuþætti. Blóðþrýstingur lækkar almennt í langflestum tilfellum hjá þeim sem hreyfa sig reglulega. Þórdís Jóna segir að þar komi ekki bara þolþjálfun til heldur getur líka styrktarþjálfun lækkað blóðþrýsting. „Æðarnar verða sveigjanlegri og blóðfita lækkar og oft hefur þjálfun áhrif á líkamsþyngd og insúlínviðnám sem er einn af þeim kvillum sem er orðinn svo algengur hjá kyrrsetufólki. Þannig að þetta eru jákvæð, heilsufarsleg áhrif sem hafa meðal annars líka minnkað líkurnar á kransæðasjúkdómum. Þegar maður er að reyna á sig beinist blóðflæðið frá ákveðnum líffærum. Í hvíld fer kannski 20-25% af öllu blóðflæði til meltingarvegarins en við áreynslu fer þetta niður í 3-5% á meðan að blóðflæði til vöðvanna eykst og kannski fjórfaldast eða fimmfaldast. Blóðflæði til húðarinnar eykst líka af því að við þurfum að kæla okkur í gegnum húðina. Þannig að blóðflæðinu er beint til þessara líffæra.“

Jákvæð stækkun hjartans

Þórdís Jóna segir að við bæði þolþjálfun og styrktarþjálfun geti orðið breytingar á hjartanu. „Við þolþjálfun eru helstu breytingarnar þær að hjartað getur stækkað til að taka á móti

meira blóðrúmmáli og dæla meira í hverju sláði. Hjartavöðvinn þykknar venjulega óverulega og þessar breytingar ganga til baka þegar fólk hættir þjálfun. Hjartavöðvafrumunum fjölga raunverulega ekki en þær verða bústnari og tilbúnari í átök við þessa þjálfun. Við sjáum stundum við annað álag á hjartað eins og háþrýsting að hjartavöðvinn þykknar líka og hjartað stækkar, en þá er það yfirleitt vegna bandvefsmyndunar, ekki vegna þess að vöðvafrumurnar verði sterkari. Það gengur síður til baka. Við litum svo

”
Þessi tilfinning að þú sért móður er svolítið huglæg

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir hjartalæknir og hlaupari

á að þessi aðlögun hjartans við þessu álagi sé raunverulega jákvæð og hafi ekki varanleg áhrif á neinn neikvæðan hátt.“

Vissir kvillar líklegri við mikla þjálfun

Ýmsar flökkusögur eru til um meinsemdir hlaupaþjálfunar.

„Ég fæ reglulega spurningar eins og: „Það getur nú ekki verið hollt fyrir hjartað að hlaupa svona mikið?“ Og svo fylgja í kjölfarið sögur af hlaupurum sem hafa fengið hjartasjúkdóm.“

Ef maður vill horfa á áhrif þjálfunar á hjartað þá getur maður annars vegar horft á hvað maður græði mögulega á þjálfuninni og hvað maður vill fyrirbyggja að gerist í tengslum við æfingar og keppni. Er einhver áhætta fólgin í mikilli þjálfun og hvað ef maður er með hjartasjúkdóm og vill æfa? Maður getur sagt að rannsóknir hafa sýnt að hjá þeim sem hafa verið í mikilli úthaldsþjálfun – og þá ber að bæta við að þessar rannsóknir eru reyndar flestar gerðar af körlum og byggja mest á körlum – þá er ákveðin hættu á að kalk safnist í veggina á kransæðunum hjá þeim sem sérstaklega stunda langhlaup, hjólreiðar og skídagöngu. Það hefur þrátt fyrir það ekki verið sýnt fram á auknar líkur á kransæðastíflu í þessum hópi, sennilega vegna þess að fitan í æðunum hefur harðnað og kalkað inn í æðavegginn. Hættulegast er ef fitan í æðaveggnum er í mjúkum fituskellum sem skaga inn í æðavegginn, því þá geta auðveldlega myndast sár í fituskellunni sem þá getur valdið lokun á kransæðinni og hjartaáfalli. Reglubundin þjálfun lækkar í heildina líkurnar á að fá kransæðastíflu en hún getur verið aukin á meðan á álaginu stendur. Það gerist til dæmis að fólk sem hleypur keppnishlaup fái hjartaáfall í tengslum við það. Það gerist líka heima í sófa án áreynslu. En þá verða einhverjar breytingar; það verður eitthvað ákveðið álag á æðakerfið akkúrat á meðan á áreynslunni stendur og rétt fyrst á eftir sem eykur líkurnar samanborið við það ef viðkomandi væri ekki að reyna á sig.“

Áhætta á afmörkuðum kvillum virðist aukast við mjög mikla þjálfun. „Síðan hafa menn líka séð langvarandi áhrif þjálfunar varðandi hættu á að fá hjartsláttartruflarnir í formi gáttatífs sérstaklega og þær rannsóknir byggja líka fyrst og fremst á körlum. Þetta er mögulega talið gerast vegna bandvefsmyndunar í vinstri gátt. Þetta er háð magni þjálfunar yfir lengri tíma almennt séð og getur gagnast að draga úr þjálfun ef þetta kemur upp.“

Þórdís Jóna segir að þeir sem eru með undirliggjandi hjartasjúkdóm þurfi að ráðfæra sig við lækni ef þeir ætla að stunda stífar æfingar. Hún bendir á að á sama tíma sé endurhæfing og þjálfun mikilvægur partur af meðferð hjartasjúkdóma. „Það sem getur komið upp er að fólk veit hreinlega ekki að það sé með undirliggjandi hjartasjúkdóm og getur þá veikt alvarlega. Við erum því miður að sjá einstaka tilfelli af skyndidauða í tengslum við hlaup. Það er þá aðallega miðaldra fólk og sérstaklega karlar sem eru þá komnir með kransæðasjúkdóma sem fá þá kransæðastíflu í tengslum við áreynslu.“

Vinnur gegn slitgigt

Þjálfun eins og hlaup styrkir ónæmiskerfið þegar á heildina er litið. Þórdís Jóna segir að fyrst eftir mikla áreynslu verði ákveðin bæling á ónæmiskerfinu og geta komið fram bólguviðbrögð. „Það er þess vegna ekkert óalgengt að fólk fái kvef í kjölfarið af langri keppni þar sem það reynir mikið á sig. En í heildina litið styrkir reglubundin þjálfun bæði ónæmiskerfið og minnkar bólgur í líkamanum. Reglubundin þjálfun er til dæmis mikilvæg til þess að minnka



líkur á slitgigt. Margir halda að maður eigi að hreyfa sig sem minnst ef maður er með slitgigt eða eigi á hættu að fá slitgigt, en það er raunverulega ekki þannig.“

Jákvæð áhrif upp í 750 mínútur á viku

Þórdís Jóna segir að þegar kemur að því hvað sé ákjósanlegt að æfa mikið sýni niðurstöður nokkuð stórrar rannsóknar að þjálfun upp í 750 mínútur á viku hafi jákvæð áhrif. „Meiri þjálfun gæti mögulega haft neikvæð áhrif á heilsuna og líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum,“ segir hún.

„Það verða ekki miklar breytingar á starfsemi lungnanna við hlaup en viðkomandi þjálfar þó upp súrefnisupptökuna í lungunum og eins lærist að þola mæðina betur. Þessi tilfinning að þú sért móður er svolítið huglæg. Lungun eru sjaldan takmarkandi þáttur við þjálfun nema að það sé einhver lungnasjúkdómur fyrir hendi.“

„Orkugjaldmiðill“ styrkist

Þórdís lýsir því sem hún nefnir orkugjaldmiðil frumanna, sem hefur áhrif á getu okkar til áreynslu.

„Það verða hins vegar miklar breytingar í hvatberunum, sem eru orkustöðvarnar í vefjum líkamans, til að mynda vöðvum. Þar á frumuöndunin sér stað og nýtist orkan úr næringunni til myndunar ATP sem kalla mætti orkugjaldmiðil frumunnar. Starfsemi hvatberanna örvast mikið við þjálfun og þannig getum við líka lagt meira á okkur.“

Dregur úr beinþynningu

Hlaup hafa góð áhrif á vöðvastyrk og liðleika og bendir Þórdís Jóna á að fólk þurfi að teygja og viðhalda liðleika ef

það stundar hlaup. Hún tekur sem dæmi miðaldra, granna konu sem á hættu á að fá beinþynningu sérstaklega í efri hluta líkamans. „Þjálfun minnkar líkur á beinþynningu og ef viðkomandi hleypur er álagið fyrst og fremst á neðri hluta líkamans – á ganglimi og kannski mjaðmir og mjaðmagrind – en minna á til dæmis brjóstkassann þannig að það er alveg þekkt að konur sem stunda hlaup fái beinþynningu í aðra líkamshluta. Það getur því verið gott að stunda styrkjandi æfingar með, ekki síst fyrir efri hluta líkamans. Beinþynning tengist líka hormónum en ef líkamsfitan minnkar of mikið þá minnkar framleiðslan á östrogeni.“

Svo má nefna að hlaup örva meltinguna og bæta svefn almennt en þó ekki ef viðkomandi hleypur of nálægt svefntíma. Þórdís Jóna segir að eflaust snuði margir hlauparar sig um svefn; fari kannski snemma á fætur til að hlaupa og missi þannig svefn að morgni til eða fari of seint að sofa á kvöldin eða æfi of seint til að geta sofnað.

Saga Þórdísar Jónu

Þórdís Jóna fæddist í Reykjavík en ólst upp á Egilsstöðum og á unglingsárunum æfði hún frjálsar íþróttir, aðallega hástökk og 800 metra hlaup. Hún spilaði körfubolta á háskólaárunum en eftir að hún eignaðist börn upp úr 1990 fór hún að líta á hlaup sem líkamsrækt. „Þetta er þægilegt form. Þetta lá vel fyrir mér og þetta er þjálfunarform sem hentar vel ef fólk hefur takmarkaðan tíma. Það er nóg að skipta um fót, reima á sig skóna og fara út úr húsi. Maður kemur síðan beint heim. Það þarf ekkert að vera að vesenast svo mikið til þess að geta farið út að hlaupa.“

Hún bjó í Gautaborg á árunum 1995 til 2007 og þá notaði hún hlaup áfram sem



▲ Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir

Þórdís Jóna segir að áreynsla og þjálfun og ekki síst langhlaup hafi áhrif á áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma, þessa klassísku áhættuþætti. Blóðþrýstingur lækkar almennt í langflestum tilfellum hjá þeim sem hreyfa sig reglulega.

líkamsrækt auk þess sem hún tók á þeim árum líka þátt í skíðagöngum og hjólríðum. „Ég hafði yfirleitt það markmið að hlaupa eitt hálfmaraþon á ári til að hafa eitthvað til að keppa að.“

Svo eftir að ég flutti heim bjó ég í Hafnarfirði og fór að hlaupa með hlaupahópi FH þegar hann var stofnaður í janúar árið 2010. Þá byrjaði ég að fíkra mig aðeins áfram. Það var í fyrsta sinn sem ég fór að æfa hlaup aðeins markvissara og reglubundnara. Ég tók síðan þátt í mínu fyrsta maraþoni árið 2011. Þannig hófst þessi langhlaupaferill.“

Þórdís Jóna hefur tekið þátt í fjórum götumaraþonum en hún segist fljótt hafa farið að stunda utanvegahlaup og að þau henti sér betur. Hún á meðal annars næstbesta tíma frá upphafi í aldursflokknum 50 til 59 ára kvenna í Laugavegshlaupinu, sem er 53 kílómetrar. Það hljóp hún á 5 klukkustundum og 53 mínútum árið 2016.

„Mér finnst ég fá meira út úr því að hlaupa úti í náttúrunni. Mér finnst það fara betur með skrokkinn á mér og ég er hlutfallslega á seinni árum sterkari þar heldur en á götunni. Ég fór Laugaveginn árið 2013 og gekk mér ágætlega og svo aftur 2016. Ég keppti reyndar í þriðraut í millitíðinni. Mér gekk að mínu mati vel í Laugavegshlaupinu árið 2016 og í framhaldi af því bauðst mér sæti í landsliðinu í utanvegahlaupum og keppti með því þrisvar sinnum: Árin 2017, 2018 og 2019. Ég er ánægð að sjá þá uppbyggingu sem hefur orðið í utanvegahlaupum á þessum tíma, að sjá þessa miklu breidd og hvað það hefur bæst við mikið af sterkum hlaupurum á þessum tíma; raunverulega þessum stutta tíma.“

Á síðustu árum hefur Þórdís Jóna hlaupið meira lengri hlaup, meðal annars 100 kílómetra hlaup, en mest 115 kílómetra.

Góð leið til að mæta álagi

Hlaup hafa áhrif á líkama og sál.

„Í gegnum tíðina hefur þetta verið mjög góð leið til þess að takast kannski mest á við álag í vinnunni. Maður nær að hreinsa hugann. Maður nær svo sem líka að hugsa mikið þegar maður hleypur lengi en ég held að endorfínin og það sem maður fær út úr þessum löngu hlaupum sérstaklega fylli mann bæði vellíðan í skrokknum og líka andlega. Þannig að þetta hefur alveg hjálpað mínu andlega jafnvægi má segja.“

Það að vera að æfa hefur líka alltaf verið ákveðið aðhald. Maður þarf að plana svolítið meira heldur en ella hvernig maður ætlar að haga sínum tíma. Og það hefur gert það að verkum að maður er skipulagðari í öðrum hlutum líka af því að maður þarf að sjá til þess að eiga þennan tíma.“

Þórdís Jóna segir að hlaupin hafi gert mikið fyrir sjálfsmyndina. Það styrki egóið og hafi verið partur af sjálfsmynd hennar að vera haupari. „Það er alltaf jákvætt þegar vel gengur og maður fær hvatningu. Kannski fyrst og fremst þegar maður finnur að maður hefur náð að undirbúa sig vel fyrir hlaup og ná því út úr hlaupinu sem maður ætlaði sér. Ná þeim árangri þótt maður sé ekki endilega að tala um einhver sæti heldur meira að maður útfæri hlaupin á sem bestan hátt og að ná sínum besta árangri miðað við þær forsendur sem maður hefur. Svo er hlaupasamfélagið mikilvægt: Fólkíð sem maður kynnist, umgengst og hleypur með. Í mínu tilfelli hef ég líka verið svo lánsöm að deila áhuganum á þolíþróttum með maka, börnum og systur. Það hefur skipt mig miklu máli.“

Lífssporið Styrktarhlaup Lífs

Fimmtudaginn 30. maí 2024
kl. 18:00 við Braggann
í Nauthólsvík

Upphitun hefst kl. 17:45

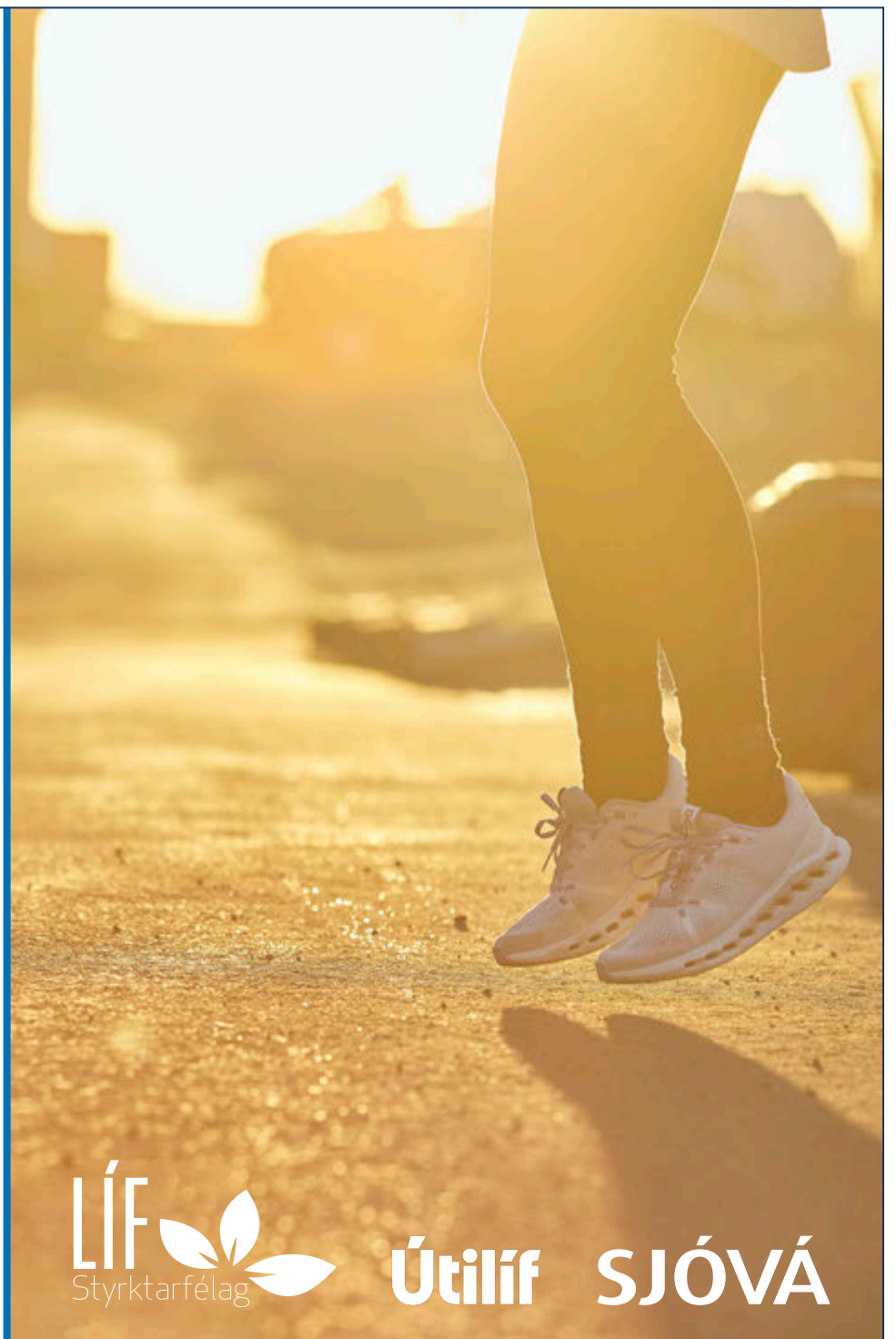
Þrjú hópar í boði:

- > 5 km ganga
- > 5 km hlaup
- > 10 km hlaup

Skráning á

netskraning.is/lifssporid

Líf er styrktarfélag
kvennadeildar Landspítalans



Hlaupablaðið

Svava Jónsdóttir
skrifar

Andrea Kolbeinsdóttir var í sjöunda bekk þegar tennisþjálfarinn hennar tók eftir nokkru sérstöku sem átti eftir að breyta stefnu lífs hennar. Þjálfarinn hafði ákveðið að láta nemendurna taka þátt í fimm kílómetra hlaupi. Andrea hljóp svo hratt að þjálfarinn ráðlagði henni að hefja æfingar í frjálsum íþróttum. Mörgum árum síðar, nánar tiltekið í fyrra, sló hún Íslandsmeið í 5 kílómetra hlaupi kvenna innanhúss, aðeins þremur klukkustundum eftir að hafa orðið Íslandsmeistari í skíðagöngu í jafnlangri vegalengd. Og nú síðast á sumardaginn fyrsta varð hún Íslandsmeistari enn aftur í 5 kílómetra götuhlaupi.

Andrea fæddist árið 1999 í Boston í Bandaríkjunum þar sem foreldrar hennar voru við nám. Hún var hálfss árs þegar fjölskyldan flutti til Nor-egs og hefur hún búið í Reykjavík síðan 2004 þegar fjölskyldan flutti heim, nánar tiltekið í Árbæ.

Á barnæsku- og unglingsárum sínum sagðist Andrea gjarnan ætla að verða barnalæknir, eins og faðir sinn. Lífið átti eftir að færa hana í þær áttir, en fyrst dreif áhuginn hana áfram inn í íþróttuferil.

„Ég var mjög aktífur krakki. Ég var í fótbolta, tennis og fimleikum og mig langaði helst að vera einhvers staðar úti að hreyfa mig. Ég var ekkert að horfa á sjónvarpið eða fylgjast með frægu fólki,“ segir Andrea.

Eftir fimm kílómetra hlaupið sem tennisspilari byrjaði hún að æfa frjálssar samhliða öðrum íþróttum, að ráðleggingu þjálfarans. „Mér gekk svo vel í því að hún hvatti mig til að prófa að æfa frjálssar. Ég byrjaði að æfa einu sinni í viku hlaup með ÍR í 7. og 8. bekk samhliða því að ég var enn þá í fótbolta og tennis.“

Hún vildi halda áfram að hlaupa og æfa hlaup. Það hvatti hana áfram að verða vitni að eigin framförum.



Það er betra að byrja aðeins of hægt en aðeins of hratt

Framfarir á eigin valdi

„Maður hafði greinilega hæfileika í hlaupunum og það er gaman að gera eitthvað sem maður er góður í. Það er líka ótrúlega skemmtilegt fólk í þessu hlaupasamfélagi og maður kynntist fullt af fólki og ég eignaðist vini sem eru bestu vinir mínir í dag. Það er alltaf gaman að mæta á æfingar og gaman að klára æfingar. Svo vildi ég æfa oftar en einu sinni í viku og ég varð betri og betri.“

Hún segir að hlaup snúist um hlauparann sjálfan. „Í hópíþrótt getur öllu liðinu gengið illa en maður sjálfur leggur kannski allt í þetta en maður tapar samt leiknum. En í hlaupinu er þetta alveg upp á þig komið hversu miklum árangri þú nærð og hvernig þér gengur í keppinni. Enginn annar getur haft áhrif á það. Mér finnst það vera mjög heillandi og það er gaman að sjá hversu hratt maður getur hlaupið og þá er maður strax kominn með eitthvert viðmið og þá verður maður alltaf háður því að reyna að bæta þann tíma.“

Framhald á næstu opnu ►

Knúin áfram af trú og vilja

Andrea Kolbeinsdóttir, margfaldur Íslandsmeistari í hlaupum, gerir hlé á lækisfræði til að reyna að verða atvinnuhlaupari. Hún deilir lærdómi sínum eftir hindranir og sigra síðustu ára. Fjölskyldumeðlimir hafa áhyggjur af hlaupunum, en sjálf ætlar hún að læra meira á mannslíkamann til að bæta sig og hjálpa öðrum. Hlaupin snúast um sigur hugans og stundum brosir hún til að plata heilann.



HLEÐSLA

ÍPRÓTTADRYKKUR



HÁGÆÐA PRÓTEINDRYKKUR
ÚR ÍSLENSKRI MJÓLK



Hlaupablaðið

Hlaupahlé fyrir læknisfræði

Andrea byrjaði að æfa einu sinni í viku og í 10. bekk var hún hætt í fótbolta og tennis og var bara í hlaupum.

„Ég fór að hugsa um næstu hlaupakeppnir en mér var orðið alveg sama um fótboltakeppnir. Í 10. bekk og á fyrsta ári í menntaskóla var ég í hlaupahópi hjá ÍR og æfði þrisvar til fjórum sinnum í viku. Svo komu tímabil á menntaskólaárunum þegar ég fékk smá hlaupaleiða og þegar ég setti allan fókusinn á inntökupróf í læknisfræði hætti ég allri skipulegri þjálfun til að vera að læra. Ég hljóp samt alltaf eitthvað, enda ekki til betri lærdómspása en að fara út að hlaupa.“

Eftir menntaskóla var aðalfókusinn að komast í læknisfræði. Það höfðu margir bandarískir háskólar samband og buðu mér styrki til þess að komast út í nám og mér fannst það vera ótrúlega spennandi. Það var í rauninni ástæðan fyrir því að ég hélt áfram að hlaupa til þess að prófa það og upplifa en svo var ég alveg með þá hugsun að hætta jafnvel að keppa í hlaupum og fókusera bara á læknisfræðina,“ segir hún. Það fór þó ekki þannig. Fyrst lá leið hennar til Kaliforníu í nám.

„Ég var úti í eitt og hálf ár. Það var ótrúlega skemmtilegt og ég naut mín í botn. Ég hafði alltaf hugsað mér að þetta rúma ár í Bandaríkjunum kæmi í staðinn fyrir heimsreisu, eins og margir vina minna fóru í eftir menntaskóla. Síðan kom ég heim til að læra fyrir inntökuprófið. Ég lokaði mig bókstaflega inni í herbergi í þrjú mánuði til að læra. Það skilaði sér því að ég komst inn. Ég byrjaði aftur að hlaupa meira eftir að ég var byrjuð í læknisfræðinni á Íslandi og fann hvað mig langaði frekar til að vera að hlaupa en að vera í skólanum.“

Gerir atlögu að atvinnumennsku

Andrea klárar núna í vor BS-nám í læknisfræði við Háskóla Íslands. Hún gerir ráð fyrir að taka sér eins árs hlé frá námi og prófa að verða atvinnumaður í hlaupi en hún gerir

Matseðill og æfingaplan Andreu

Íslandsmeistarinn deilir dæmigerðum degi í mataræði og æfingum.

- **Morgunmatur:** Grísk jógúrt með heimagerðu músli og ávöxtum. Lýsi og kaffi.
- **Fyrri æfing:** 60 mín. styrkur og beint í 60 mín. rólegt utanvegahlaup.
- **Hádegismatur:** Tvær súrdeigsbrauðsneiðar með ólífuolíu, osti, gúrku, tómata, spældum eggjum og stóru kálblaði eftst svo úr verða tvær „samlokur“. Eða afgangar frá kvöldinu áður.
- **Seinni æfing:** 60 mín. hot yoga
- **Kvöldmatur:** Kjöt- eða fiskréttur með hrisgrjónum eða sætum kartöflum og grænmeti.

ekki endilega ráð fyrir að halda áfram í læknisfræði. „Mig langar að fara út af beinni læknisfræðibraut og skoða mögulega eitthvert annað nám sem tengist samt mannlík-amanum og heilbrigði. Ég ætla að taka stöðuna eftir þessa árspásu, halda öllu opnu. Ég get alltaf farið í nám en núna er tíminn og tækifærið til að sjá hvert maður getur náð í hlaupunum.“

Um hvað er hún að skrifa í BS-ritgerðinni? „Það heitir frumkomið aldósterónheilkenni. Í stuttu máli eru þetta einstaklingar með háþrýsting sem helst hár þótt viðkomandi sé á nokkrum blóðþrýstingslækkandi lyfjum. Þá er gert ákveðið próf þar sem niðurstöður leiða til þess að það sé hnútur í nýrnahettunni sem eru að framleiða og seyta aldósteróni í of miklu magni. Þá fer þetta fólk í svokallað nýrnahettubrottnám og lækna oft eða allavega batnar verulega, bæði háþrýstingur og fleiri fylgikvillar sem tengjast sjúkdómnum.“

Æfir kvölds og morgna

Andrea æfir almennt um tvisvar á dag en hún gat þó ekki æft eins oft þegar hún var á fullu í læknisfræðináminu. „Ég hef aldrei æft jafnmikið og núna, ég tek oft einn og hálfan tíma á morgnana og svo aftur seinni partinn. Aðra daga er langur hlaupatúr, kannski þrjú klukkutímar, og þá lætur maður nægja að fara í heita pottinn eftir á. Ég er alhliða hlaupari myndi ég segja en ég hjóla líka mikið og er í jóga til dæmis. Þetta eru ekki allt klukkutímar í hlaupum. Ég hleyp kannski um 80 kílómetra á viku, sem tekur kannski átta klukkutíma, en maður er samt að æfa í um 20 tíma á viku. Þannig að maður er að gera alls konar annað eins og styrktaræfingar og fleira. Ég er að jafna mig á meiðslum þannig að eins og er hleyp ég bara þrisvar til fjórum sinnum í viku.“

Hún segist vera hrifin af Heiðmörk til að hlaupa og svo er það Elliðaárdalur. „Svo er ég að safna hæðarmetrum fyrir EM í sumar þannig að ég fer mikið með hlaupavinum mínum upp á Esju og tek nokkrar ferðir þar. Núna þegar snjórinn er að fara er geggjáð að komast upp á ný fjöll. Ísland er með geggjáða náttúru til að hlaupa utanvega en ég er hrifnari af að hlaupa á mjúku en á malbiki.“

Raðar inn metum og titlum

Andrea státar af nokkrum Íslandsmetum og Íslandsmeistaratitlum. Hún hefur unnið Laugavegshlaupið (55 km) síðustu þrjú ár og bætti brautarmet kvenna í hvert skipti. Þá sigraði hún í Reykjavíkurmaraþoninu árið 2022 og 2023 í kvennaflokki. Hún var kjörin Íþróttakona Reykjavíkur 2022 og 2023 og lenti í fjórða sæti í kjöri á Íþróttamanni ársins 2023.

„Laugavegshlaupin sem ég hef unnið þrjú ár í röð standa upp úr. Það hefur verið það hlaup sem ég hef náð bestum árangri í, fengið langflest utanvegastig og þar sem allt hefur gengið upp hjá mér. Svo hefur maður farið í landsliðsverkefni og á nokkur Íslandsmet. Einn

Árs hlé frá námi

Andrea klárar í vor BS-nám í læknisfræði við Háskóla Íslands. Hún gerir ráð fyrir að taka sér eins árs hlé frá námi og prófa að verða atvinnumaður í hlaupi, en hún gerir ekki endilega ráð fyrir að halda áfram í læknisfræði.



dagur í lok mars í fyrra var líka mjög skemmtilegur en þá var ég Íslandsmeistari í fimm kílómetra skíðagöngu og setti Íslandsmet í 5.000 metra hlaupi sama dag. Svo á ég vonandi nóg inni til að setja á listann á þessu ári. Ég er mjög spennt fyrir þessu ári. Ég fer í sumar á Evrópumótin í utanvegahlaupum í Frakklandi; 58 kílómetra fjallahlaup með mikilli hækkun. Það er aðalfókusinn núna; að standa sig vel þar.“

Lærdómurinn af erfiðleikum

Vegurinn getur verið grýttur og gekk Andreu ekki eins vel og hún vildi í heimsmeistaramótinu í utanvegahlaupi í fyrra. Hún er spurð hvað hún hafi lært af þessu og þegar illa gengur. „Maður á ekki alltaf góða daga og það er partur af þessu. Það sem maður er stoltastur af á erfiðum dögum er að klára hlaupið og ná að halda áfram þótt allt sé að segja manni að stoppa. Þótt maður sé svekktur með niðurstöðuna nýtir maður það bara sem eldsneyti í að gera betur næst og lærir af nokkrum atriðum sem maður hefði kannski getað gert betur til þess að lenda

ekki í þessu. Eins og að passa að æfa næringuna betur og byrja ekki of hratt og reyna að halda stressi í lágmarki til að sofa betur og fækka klósettferðum. Hlaup eru alltaf erfið en í næsta hlaupi er það ekkert miðað við þetta. Það bara styrkir mann.“

Andrea er spurð hvað hlauparar þurfa að gera til að láta sér líða vel í upphafi hlaups upp á sjálfs-traustið að gera sem og andlega og líkamlega líðan. „Það þarf að passa sig á að slaka á og vita að þetta er langt hlaup og muna að það þarf ekki að sigra hlaupið á fyrsta kílómetranum. Það er betra að byrja aðeins of hægt en aðeins of hratt því það gefur miklu meiri orku að taka fram úr fólki í seinni hlutanum heldur en að láta fólk taka fram úr sér. Það er líka gott að minna sig á alla vinnuna sem maður er búinn að leggja inn því keppnishlaup er uppskeruhátíðin; vera spenntur fyrir þessu, muna hvað það eru mikil forréttindi að vera á ráslínunni og minna sig á að mann langar að vera þarna og njóta þess þótt þetta sé erfið. Þetta er ótrúlega gaman. Maður hefur oft notað það að brosa út í loftið á meðan maður er að hlaupa en þá



**Sölufélag
garðyrkjumanna**

Íslenskt grænmeti

**Þú veist
hvaðan það
kemur**

islenskt.is



„Það koma djúpir dalir og háar hæðir. Það koma upp erfiðleikar en það koma alltaf betri tímar

platar maður heilann þannig að manni líður betur. Mér finnst það virka.“

Hlaupin eru ekki alltaf áfallalaus. Þannig kom Andrea í mark fyrst allra kvenna í Puffin Run á Heimaey síðasta vor alblóðug á fæti eftir fall og með gifs á vinstri hönd.

Fjölskyldan hefur áhyggjur

Andrea segir að nokkrir fjölskyldumeðlimir hafi áhyggjur af öllum þessum hlaupum og að hún fari illa með líkamann með því að vera í svona afreksíþróttum og við

að reyna að verða eins góð og hún getur. „Það er alveg rétt hjá þeim. Það er ekkert heilbriggt við það að æfa svona mikið en ánægjan sem maður fær er þess virði. Og ég held að ég verði jafnhraust og aðrir þegar ég verð áttæð eða nírtæð. Ég hef allavega trú á því. En það er náttúrulega bara frábært fyrir almenning að fara út og hreyfa sig, sérstaklega að vera úti í fríska loftinu og hlaupa eða ganga í náttúrunni. Það þarf ekki að hlaupa langt, hálf tíma tús er betra en ekki neitt og í rauninni betra en þriggja tíma tús ef út í það er farið. Það er bara frábært fyrir langflestu og það getur gert margt fyrir bæði líkamlega og andlega heilsu og minnkað verki, eins og til dæmis bakverki ef fólk situr mikið.“

Mikilvægasti lærdómurinn

Afrekshlaupakonan er spurð hvað sé það mikilvægasta sem hún hefur lært af hlaupunum. „Kannski hvað það er ótrúlega mikilvægt að hafa trú á sjálfum sér. Að hafa trú á að þú getir eitthvað og þá getur þú það.“

Er eitthvað við hlaupin sem hægt er að yfirfæra yfir á lífið sjálft?

„Það er nú oft sagt að lífið sé eins

og langhlaup. Það koma djúpir dalir og háar hæðir. Það koma upp erfiðleikar en það koma alltaf betri tímar. Það á ekki að gefast upp.“

Andrea viðurkennir að stundum nenni hún ekki að fara út að hlaupa en hún talar um viljann til að ná markmiðum sínum sem yti á sig. „Maður hefur enga afsökun til að gera ekki hluti sem maður veit að maður þarf að gera til þess að komast þangað sem maður vill.“

Síðasta hálf árið hefur verið svolítið erfitt fyrir Andreu. Hún ætlaði að taka þátt í maraþoni á Spáni í desember en meiddist í æfingabúðum og gat ekkert hlaupið í átta vikur og þurfti svo að fara rólega af stað. „Þegar ég svo loksins var kominn af stað fékk ég lungnabólgu. Það getur verið mjög erfitt að geta ekki verið að gera það sem maður vill gera; að komast ekki út að hlaupa. Það tekur á andlegu hliðina.“

Hún er spurð út í meiðslin og segir hún að þetta kallist beinbjúgur sem hún fékk í vinstri fótlegginn. „Það lýsir sér þannig að ef ég hefði haldið aðeins áfram þá hefði þetta orðið álagsbrot. En ég stoppaði rétt fyrir það en ég þurfti samt að hvíla mig í átta vikur í lok síðasta árs. Ég ætlaði mér í aðeins

of gott form fyrir þetta maraþon sem ég var að stefna á. Ég var að stefna á að fara undir Íslandsmetið sem Martha Ernstdóttir á í maraþoni og varð aðeins of gráðug og hlustaði ekki á líkamann. Maður lærir ótrúlega mikið af þessu og ég er þakklát fyrir að vera orðin heil og vonandi geri ég ekki þessi mistök aftur.“

Eins og þegar hefur komið fram stefnir Andrea á að verða atvinnumaður á næsta ári og hún vill sjá hvert það leiðir hana. Hún segir það vera mismunandi hvað í því felist að vera atvinnumaður í hlaupi. „Maður getur náttúrulega verið misheppinn með styrktaraðila og fleira. Ég er alveg ótrúlega þakklát fyrir fólkið og fyrirtæki sem standa á bak við mig. Ég sé alveg fyrir mér að fara eitthvert erlendis í æfingabúðir og þurfa ekki að mæta einhvers staðar frá átta til fjögur sem munar ótrúlega miklu upp á að geta æft vel og ekki síður hvílst vel á milli æfinga. Það er breytilegt hverjir kalla sig atvinnumenn og hversu mikið maður fær borgað fyrir það en mig langar að prófa það í eitt ár og sjá hvert það tekur mig.“

Leiðin er greið en það tekur á að hlaupa svona mikið.

„Mér finnst gott að finna fyrir þreytu. Þá finnur maður að maður er búinn að gera eitthvað. Það er þægilegt að slaka á eftir erfiðan dag þegar maður er þreyttur á miðri hlaupæfingu. Hlaup snúast um að láta hausinn sigrast á því.“

Draumurinn uppi í fjöllumunum

Spurð um draumana segist Andrea mikið lifa í núinu, en hún á sér samt sýn. „Það opnast alltaf einhverjar dyr ef maður er opin fyrir þeim. Ég sé fyrir mér að vera alltaf tengd hreyfingu og heilbrigðum lífsstíl. Ég hef mikinn áhuga á að hjálpa fólki að líða betur með því að breyta lífsstílum, sama í hvernig formi það verður og hvar sú vinna verður. En ég hef mikla trú á því að hægt sé að lækna marga andlega og líkamlega kvilla með heilbrigðum lífsstíl, hreyfingu, mataræði og góðum svefni. Ég væri til í að vinna við eitthvað slíkt í framtíðinni og vera svo hlaupandi í fjöllumunum. Kannski leiðsögumaður í frönsku Ölpunum; vera þar með hlaupahópa. Það væri algjör draumur. Vonandi verður maður búinn að lifa Ólympíudrauminn fyrir það.“

Hlaupablaðið

Hlaupadagskrá hlaup.is og 2XU

Hér eru
öll hlaupin
á árinu

Hlauparar á Íslandi geta valið úr 52 götuhlaupum og 39 utanvegahlaupum á öllu árinu. Hér birtist dagskrá hlaupanna í heild sinni.



KYNNING

Torfi H. Leifsson
skrifar

Samtals eru 96 hlaupaviðburðir skráðir í Hlaupadagskrá hlaup.is og 2XU, fyrir árið 2024. Þar af eru 52 götuhlaup, 39 utanvegahlaup, 4 víðavangshlaup og 1 hindrunarhlaup. Dagskráin ber þess greinilega merki að utanvegahlaup verða sífellt vinsælli, en götuhlaupin með sínum hefðbundnu vegalengdum, 5 km, 10 km, hálfu maraþoni og heilu maraþoni eru áfram sterk í sessi enda mjög einfalt að byrja þátttöku í hlaupum með stuttu götuhlaupi eins og 5 km eða 10 km hlaupi. Benda má á til dæmis Neshlaupið, Vatnsmýrarhlaupið, Brúarhlaupið á Selfossi og að sjálfsgöðu Reykjavíkumaraþonið sem góða fyrstu kosti í götuhlaupum.

Það eru nánast endalaus tækifæri til að búa til góð utanvegahlaup hér á Íslandi og árlega skjóta upp kollinum ný utanvegahlaup víða um land. Mörg utanvegahlaupin eru þó hér á höfuðborgarsvæðinu eins og Stjörnuhlaup VHE, Hvítasunnuhlaup Hauka og Brooks, Álafosshlaup Scarpa, Hólmsheiðarhlaup Fram og Ultraform, Tindahlaup Mosfellsbæjar og Nettó og Heiðmerkurhlaupið. Það gerir hinum almenna hlaupara auðvelt fyrir að taka þátt, því ekki þarf að ferðast mikið. Önnur spennandi utanvegahlaup utan höfuðborgarsvæðisins eru meðal annars Akrafjall Ultra, Mýrdalshlaupið, Bláskógaskokkið, Þorvaldsdalsskokkið, Fjögurra skóga hlaupið og Þórsgata – Volcano Trail Run.

Þetta er 27. árið sem hlaup.is birtir hlaupadagskrá allra almenningshlaupa á Íslandi. Að þessu sinni er dagskráin gefin út á prenti í fyrsta sinn samhliða útgáfu á hlaup.is vefnum.

Þú getur fengið nánari upplýsingar og skráð þig í ofangreind hlaup á hlaup.is. ●

hlaup.is

GÖTUHLAUP · Hlaup.is

Neshlaupið

11. maí 2024

- **Staðsetning:** Seltjarnarnes
- **Vegalengdir:** 3,25 km, 7,5 km, 15 km

Neshlaup TKS er hlaupið frá Sundlaug Seltjarnarness og í fallegan hring á Seltjarnarnesinu kringum golfvöllinn og út við sjóinn.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Akrafjall Ultra

18. maí 2024

- **Staðsetning:** Akrafjall
- **Vegalengdir:** 10 km, 20 km, 27 km

Akrafjall Ultra er utanvegahlaup haldið á Akranesi og er því aðgengilegt fyrir flesta sem vilja prófa utanvegahlaup nálægt höfuðborgarsvæðinu. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Stjörnuhlaup VHE

18. maí 2024

- **Staðsetning:** Garðabær
- **Vegalengdir:** 11 km, 22 km

Stjörnuhlaup VHE er utanvegahlaup í fallegu umhverfi í landi Vífilssstaða og Heiðmörk. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Hvítasunnuhlaup Hauka og Brooks

20. maí 2024

- **Staðsetning:** Hafnarfjörður
- **Vegalengdir:** 14 km, 17,5 km, 22 km

Hvítasunnuhlaup Hauka, Brooks og heilsuþjálfarinn Hafnarfjarðar, er glæsilegt utanvegahlaup um fallegt uppland Hafnarfjarðar. Hlaupið byrjar og endar á Ásvöllum í Hafnarfirði. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP

Hraunhlaupið

24. maí 2024

- **Staðsetning:** Mývatn
- **Vegalengdir:** 9,4 km

Hraunhlaupið er hlaupið frá Dimmuborgum í Mývatnssveit um einstaka náttúru Dimmuborga, hraunið, Hverfellsandinn og endar svo við Jarðböðin við Mývatn.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Mýrdalshlaupið

25. maí 2024

- **Staðsetning:** Vík í Mýrdal
- **Vegalengdir:** 3 km, 10 km, 21 km

Mýrdalshlaupið er mjög vinsælt, skemmtilegt og krefjandi utanvegahlaup í mikilli náttúruferð Víkur í Mýrdal. Hlaupið hefst í Víkurfjöru áður



▲ Bláskógaskokkið 2020

en hlaupið er upp á Reynisfjall. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

GÖTUHLAUP

Mývatnsmaraþonið

25. maí 2024

- **Staðsetning:** Mývatn
- **Vegalengdir:** 10 km, 21,1 km, 42,2 km

Mývatnsmaraþon er gamalgrótt götuhlaup þar sem brautin er flatur hringur umhverfis Mývatn. Yfirborð vegarins er malbikið. Keppni hefst og lýkur við Jarðböðin við Mývatn.

GÖTUHLAUP

Lífssporshlaupið

30. maí 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

LÍF styrktarfélag heldur Lífssporshlaupið til styrktar málefnum tengdum heilsu kvenna.

GÖTUHLAUP

Miðfellshlaupið

1. júní 2024

- **Staðsetning:** Flúðir
- **Vegalengdir:** 1,2 km, 3 km, 5 km, 10 km

Miðfellshlaupið er verkefni sem er hugsað til að hvetja til almennrar hreyfingar og heilsuefingar. Hlaupið er unnið í samstarfi við Heilsuefandi samfélag í Hrunamannahreppi.

GÖTUHLAUP

Hafnarfjarðarhlaupið

6. júní 2024

- **Staðsetning:** Hafnarfjörður
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Hafnarfjarðarhlaupið hefst á Thorsplani í miðbæ Hafnarfjarðar, þar sem hlaupaleiðin liggur um fallegustu götur bæjarins við sjávarsíðuna.



UTANVEGAHLAUP

Hengill Ultra Trail

7. júní 2024

- **Staðsetning:** Hveragerði
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km, 26 km, 53 km, 106 km

Hengill Ultra Trail hefst í miðbæ Hveragerðis. Í styttri vegalengdum er hlaupið í kringum Hveragerði og upp að Hamrinum en lengri vegalengdir fara upp Reykjadalinn og upp á Hengil. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Álafosshlaup Scarpa

12. júní 2024

- **Staðsetning:** Mosfellsbær
- **Vegalengdir:** 5,6 km, 10 km

Álafosshlaupið er sögufrægt hlaup sem fyrst var hlaupið árið 1921. Hlaupið er frá Varmárvelli að mestu leyti utanvega um austursvæði Mosfellsbæjar.

UTANVEGAHLAUP

Hlaupárshringurinn

12. júní 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Hlaupárshringurinn byrjar í Guðmundarlundi í Kópavogi. Hlaupið er í gegnum Skógræktina í átt að Vífilstaðavatni og til baka aftur í gegnum Guðmundarlund.

UTANVEGAHLAUP

Gullspretturinn

15. júní 2024

- **Staðsetning:** Laugarvatn
- **Vegalengdir:** 8,5 km

Gullspretturinn er utanvega-hlaup þar sem hlaupið er í kringum Laugarvatn yfir ár, mýrar, móa með frjálstri aðferð.

UTANVEGAHLAUP

Mt. Esja Ultra

15. júní 2024

- **Staðsetning:** Esjan
- **Vegalengdir:** 3 km - Steinninn, 21 km - Mt. Esja Hálftr maraþon, 43 km - Mt. Esja Maraþon

Mt. Esja Ultra er fjallahlaup sem fer fram í hlíðum Esju. Einnig verður hið vinsæla ævintýrahlaup fyrir krakka. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Bláskógaskokk HSK

16. júní 2024

- **Staðsetning:** Þingvellir-Laugarvatn
- **Vegalengdir:** 5 mílur (8,05 km), 10 mílur (16,09 km)

Bláskógaskokk HSK er hlaupið frá Gjábakka, austan Þingvallavatns eftir gamla Gjábakkavegi til Laugarvatns og verður engin bílaumferð á hlaupaleiðinni, meðan á hlaupinu stendur.



▲ Brúarhlaupið á Selfossi 2019

GÖTUHLAUP

Miðnæturhlaup Suzuki

20. júní 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km, 21,1 km

Miðnæturhlaup Suzuki fer fram í kringum Jónsmessu og Sumarsólstöður, einstakt hlaup á björtu sumarkvöldi. Hlaupið byrjar og endar í Laugardalnum.

UTANVEGAHLAUP

Snæfellsjökulshlaupið

22. júní 2024

- **Staðsetning:** Arnarstapi-Ólafsvík
- **Vegalengdir:** 22 km

Snæfellsjökulshlaupið hefst við Arnarstapa, Snæfellsnesi og er hlaupið upp að jökli yfir til Ólafsvíkur.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Hólmsheiðarhlaup Ultraform og Fram

27. júní 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 6 km, 10 km, 22 km

Hólmsheiðarhlaup Fram og UltraForm er utanvegahlaup sem haldið er á höfuðborgarsvæðinu og því aðgengilegt fyrir alla sem vilja prófa utanvegahlaup. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig. Hlaupið hefur tvö síðustu ár verið kosið Utanvegahlaup ársins á hlaup.is.

GÖTUHLAUP

Ármannshlaupið

2. júlí 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Ármannshlaupið hefst í Skarfa-görðum og er hlaupið meðfram ströndinni í átt að Hörpu þar

sem snúið er við. Hlaupið hefur í gegnum árin verið þekkt fyrir flata og hraða braut þar sem margir hlauparar hafa náð sínum besta tíma.

GÖTUHLAUP

Akureyrarhlaupið

4. júlí 2024

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km, 21,1 km

Akureyrarhlaup hefst og endar við Hof við Strandgötu á Akureyri. Hlaupið er um eyrina og fram í Eyjafjörð og er hlaupaleiðin marflöt og vænleg til góðra afreka.

UTANVEGAHLAUP

Dyrfjallahlaupið

6. júlí 2024

- **Staðsetning:** Borgarfjörður Eystri
- **Vegalengdir:** 11,7 km, 23,4 km, 50 km

Dyrfjallahlaupið er hlaupahátíð á Borgarfirði eystra þar sem boðið er upp á keppnisleiðir fyrir hlaupara á öllum getustigum. Hlaupið er um vikur og fjöll í kringum Borgarfjörð eystri. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefa ITRA stig.

GÖTUHLAUP

Skúli Craftbar hlaupið

6. júlí 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Skúli Craft Bar hlaupið hefst og endar við Skúla Craft Bar í Kirkjustræti í Reykjavík þar sem hlaupið ef frá miðbænum og út í Nauthólsvík og til baka.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Þorvaldsdalsskokkið

6. júlí 2024

- **Staðsetning:** Þorvaldsdalur
- **Vegalengdir:** 16 km, 25 km

Þorvaldsdalsskokkið er elsta skipulagða óbyggðahlaup á Íslandi og eru vegalengdir sem keppt er í hluti af norðurhluta Landvættar.

GÖTUHLAUP

Skálavíkurhlaupið

11. júlí 2024

- **Staðsetning:** Vestfirðir
- **Vegalengdir:** 12 km, 19 km, 19 km hjóleiðar

Skálavíkurhlaupið er hluti af Hlaupahátíð á Vestfjörðum. Hlaupið-hjólað er frá Skálavík og inn til Bolungarvíkur.

GÖTUHLAUP

Óshlíðarhlaupið

12. júlí 2024

- **Staðsetning:** Vestfirðir
- **Vegalengdir:** 15 km

Óshlíðarhlaupið er hluti af Hlaupahátíð á Vestfjörðum. Hlaupið er milli bæjarfélaga frá Bolungarvík til Ísafjarðar. Hlaupið verður um Óshlíðina en vegurinn þar er aflagður.

Hlaupahlaðið



▲ Hólmsheiðarhlaupið 2023

UTANVEGAHLAUP Útanbrautarhlaup Hlaupahátíðar

12. júlí 2024

- **Staðsetning:** Vestfirðir
- **Vegalengdir:** 7 km

Útanbrautarhlaupið er hluti af Hlaupahátíð á Vestfjörðum. Hlaupið er frá gönguskiðasvæði Ísafjarðarbæjar (Seljalandsdal) þar sem farið verður eftir hjóla og göngustígum í nágrenni við Seljalandsveg.

UTANVEGAHLAUP Laugavegshlaupið

13. júlí 2024

- **Staðsetning:** Landmannalaugar-Þórsmörk
- **Vegalengdir:** 55 km

Laugavegshlaupið er svokallað Ultra hlaup, en það er samheiti á hlaupum sem eru lengri í kílómetrum en maraþon. Laugavegshlaupið hefst í Landmannalaugum og endar í Þórsmörk, þegar búið er að hlaupa hina vinsælu gönguleið, Laugavegin. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefa ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP Vesturgatan

14. júlí 2024

- **Staðsetning:** Vestfirðir
- **Vegalengdir:** 10 km, 24 km, 45 km

Vesturgatan er hluti af Hlaupahátíð á Vestfjörðum. Hlaupið er fyrir Skagann milli Arnarfjarð-

ar og Dýrafjarðar og endað á Sveinseyri við Dýrafjörð, sem er í nokkurra km fjarlægð frá Þingeyri.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is Fjögurra skóga hlaupið

20. júlí 2024

- **Staðsetning:** Fnjóskadalur
- **Vegalengdir:** 4,3 km, 10,3 km, 17,6 km, 30,6 km

Fjögurra skóga hlaupið fer fram í suðurhluta Fnjóskadals. Hlaupin byrja á mismunandi stöðum en hlaupið er í gegnum Vaglaskóg, Lundsskóg, Þórðarstaðaskóg og Reykjaskóg. Öll

hlaupin enda á sama stað, á íþróttavelli umf. Bjarma sem staðsettur er við Þjóðveginn. Fjögurra skóga hlaupið hefur verið valið besta utanveghlaupið í árlegri kosningu hlaupara á hlaup.is.

UTANVEGAHLAUP Snæfellshlaupið

20. júlí 2024

- **Staðsetning:** Austurland
- **Vegalengdir:** 10 km, 30 km

Snæfellshlaupið er utanveghlaup umhverfis Snæfell hæsta fjall Íslands utan jökla, um stórbrotið og fjölbreytt landslag

við rætur Snæfells. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is Botnsvatnshlaup Landsbankans

26. júlí 2024

- **Staðsetning:** Húsavík
- **Vegalengdir:** 3,3 km, 8,3 km

Botnsvatnshlaupið er haldið á Húsavík og er hlaupið á malarstígum í kringum Botnsvatn fyrir ofan bæinn. Botnsvatn er ein af útivistarperlum Húsvíkinga og þar er að finna fjölbreytta náttúru og dýralíf, vatn, strönd

og þægilegan göngustíg umhverfis vatnið.

UTANVEGAHLAUP Kerlingarfjöll Ultra

27. júlí 2024

- **Staðsetning:** Kerlingarfjöll
- **Vegalengdir:** 12 km, 22 km, 63 km

Kerlingarfjöll Ultra er hlaupið í umhverfi Kerlingarfjalla. Hlaupaleiðirnar liggja um háhitasvæði, gljúfur, jökulfláka og fram hjá Kerlingu – dranganum sem fjöllin draga nafn sitt af.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Pósthlaupið

27. júlí 2024

- **Staðsetning:** Hrutafjörður-Búðardalur
- **Vegalengdir:** 7 km, 26 km, 50 km

Pósthlaupið er hlaupið frá Hrutafirði yfir í Búðardal um gamla landpóstaleið. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

GÖTUHLAUP

Adidas Boost hlaupið

31. júlí 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Adidas Boost hlaupið hefst við Rafstöðvarheimilið í Rafstöðvarbrekkunni í Elliðaárdal. Hlaupið er um Elliðaárdalinn og Fossvogsdalinn á hraðri braut tilvaldri til að bæta tímann.

UTANVEGAHLAUP Austur Ultra

3. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Stafafellsfjöll, Austurland
- **Vegalengdir:** 9 km, 18 km, 53 km

Austur Ultra er utanveghlaup þar sem hlaupið er um land Stafafells í Lóni á Austurlandi, einnig þekkt sem Lónsöræfi. Rásmark allra vegalengda er í Hvannagili. Svæðið er eitt stórkostlegasta og fjölbreytilegasta þversnið af íslenskrí náttúru sem hægt er að komast í.

UTANVEGAHLAUP

Súlur Vertical

3. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 18 km - Fálkinn, 28 km - Súður, 43 km - Tröllíð, 100 km - Gyðjan

Súlur Vertical hlaupið er utanveghlaup á Akureyri. Rásmark er við Goðafoss í Gyðjunni, lengsta hlaupinu, en í Kjarnaskógi fyrir aðrar vegalengdir. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

GÖTUHLAUP · Hlaup.is

Vatnsmýrarhlaupið

8. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 5 km

Vatnsmýrarhlaupið er götu-hlaup þar sem hlaupið er í Vatnsmýrinni og Skerjafirði.



▲ Álafosshlaupið 2021

Hlaupablaðið

Upphaf og endir hlaupsins eru í nágrenni Háskóla Íslands. Hlaupið er á flatri og hraðri braut sem er tilvalin til að bæta tímann sinn í 5 km hlaupi.

GÖTUHLAUP · Hlaup.is

Brúarhlaup á Selfossi

10. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Selfoss
- **Vegalengdir:** 3 km, 5 km, 6 km hjólréiðar, 10 km

Brúarhlaupið á Selfossi hefst við/undir Ólfusárbrúnni. Boðið er upp á hefðbundnar götuegalengdir í hlaupum en einnig er boðið upp á stutta leið í skemmtihjólréiðum og stutt krakkahlaup. Allar hlaupaleiðir eru marflatar og því tilvaldar til að bæta tímann sinn.

UTANVEGAHLAUP

Fimmvörðuháls hlaup Náltúruhlaupa

10. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Skógar-Þórsmörk
- **Vegalengdir:** 28 km

Fimmvörðuháls hlaup Náltúruhlaupa hefst við Skóga og er hlaupið um Fimmvörðuháls að Volcano Huts í Húsadal.

UTANVEGAHLAUP

Jökulsárhlaupið

10. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Ásbyrgi
- **Vegalengdir:** Hljóðaklettur 13 km, Hólm Tungur 21,2 km, Dettifoss 32,7 km

Jökulsárhlaupið er utanvegahlaup þar sem hægt er að velja um þrjár vegalengdir. Lengsta

leiðin byrjar við Dettifoss. Milli vegalengdin leggur af stað frá Hólm Tungum og stysti leggurinn byrjar við Hljóðakletta. Öll hlaupin enda í Ásbyrgi.

UTANVEGAHLAUP

Fjarðarhlaupið

17. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Ólafsfjörður
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km, 18 km, 32 km

Fjarðarhlaupið er haldið á Ólafsfirði. Nokkrar vegalengdir eru í boði bæði götuhlaup inn á Ólafsfirði og utanvegahlaup sem byrja á Siglufirði eða Héðinsfirði.

UTANVEGAHLAUP

Trékyllisheiðarhlaupið

17. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Strandir, Vestfjörðum
- **Vegalengdir:** 3,7 km, 16,5 km, 25,7 km, 48,4 km

Trékyllisheiðin er utanvegahlaup sem fer fram á Ströndum. Nokkrar vegalengdir eru í boði og er ræst úr Trékyllisvík, Djúpvík, Bjarnafjarðarhálsi og Bólstað. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

HINDRUNARHLAUP

Drulluhlaup Krónunnar

17. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Mosfellsbær
- **Vegalengdir:** 3,5 km

Drulluhlaupið hefst við Íþróttamiðstöð UMFA við Varmá Mosfellsbæ. Drullu- og hindrunarhlaup Krónunnar er drullu-skemmtilegt hlaup þar sem



▲ Reykjavíkumaraþonið 2023

fjölskyldan vinnur saman að því að komast í mark í skítugasta hlaupi ársins. Áhersla er lögð á skemmtilega hreyfingu, gleði og samvinnu.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Gljúfurárhlaupið

17. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Húnaþing
- **Vegalengdir:** 25 km, 5 km rathlaup

Gljúfurhlaupið í Húnaþingi er haldið í fyrsta skipti í ár. Hlaupið er um svæði sunnan við Blönduós, hjá Hópinu og endað í Vatnsdalshólunum. Einnig verður boðið upp á styttra rathlaup.

UTANVEGAHLAUP

Iceland Volcano marathon

24. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Mývatn
- **Vegalengdir:** 10,55 km, 21,1 km, 42,2 km

Eldfjallahlaupið (Iceland Volcano Marathon) fer fram í

er hlaupið frá Víkinni, félagsheimili Víkings. Hlaupaleiðin er hringur í Fossvogsdalnum, einn fyrir 5 km og tveir fyrir 10 km.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Tindahlaup Mosfellsbæjar í boði Nettó

31. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Mosfellsbær
- **Vegalengdir:** 12,4 km - 1 tindur, 19 km - 3 tindar, 34,4 km - 5 tindar, 38,2 km - 7 tindar

Tindahlaup Mosfellsbæjar í boði Nettó hefst við Íþróttasvæðið að Varmá í Mosfellsbæ. Hlaupið er upp á 1 tind, 3 tinda, 5 tinda eða 7 tinda fjalla í kringum Mosfellsbæ. Hlaupið 2024 er jafnframt 15 ára afmæli hlaupsins og því verður um sérstakt afmælishlaup að ræða í samstarfi við Nettó. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefa ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP

Eldslóðin

31. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Garðabær
- **Vegalengdir:** 10 km, 28 km

Eldslóðin er utanvegahlaup í fallettri og stórbrotinni náttúru Íslands, við borgarmörk. Lengri brautin er frá Vífilsstöðum í Garðabæ, að Vífilsstaðavatni, inn að Búrfellsgjá, þar upp að Helgafelli og aftur til baka að Vífilsstöðum en styttri brautin er frá Vífilsstaðavatni og til baka niður Vífilsstaðahlöðina.

GÖTUHLAUP

Hleðsluhlaupið

29. ágúst 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Hleðsluhlaupið (áður Fossvogshlaupið) fer fram í Fossvogi og

GÖTUHLAUP

Ljósanæturhlaupið

3. september 2024

- **Staðsetning:** Reykjanesbæ
- **Vegalengdir:** 3 km, 7 km, 10 km

Ljósanæturhlaupið fer fram í tengslum við Ljósanótt í Reykjanesbæ. Rásmark og endamark eru við Sundmiðstöðina, Vatnaveröld, Reykjanesbæ. Hlaupið er um götur Reykjanesbæjar og er tilvalið fyrir alla fjölskylduna þar sem hægt er að finna vegalengdir við allra hæfi. Hlaupið er styrktarhlaup og fer hluti af skráningargjaldinu í Minningarsjóð Ölla.

GÖTUHLAUP

Vestmannaeyjahlaupið

7. september 2024

- **Staðsetning:** Vestmannaeyjar
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Vestmannaeyjahlaupið hefst við Sundlauginna í Vestmannaeyjum og er hlaupið um götur Vestmannaeyjabæjar á mjög fallettri og skemmtilegri braut.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Þórsgata - Volcano Trail Run

7. september 2024

- **Staðsetning:** Þórsmörk
- **Vegalengdir:** 4,5 km, 12 km

Volcano Trail Run hefst í Húsadal í Þórsmörk og fer áleiðis upp Laugavegin. Hlaupin er viðráðanlega skemmtileg leið í Þórsmörk og endað aftur í Húsadal. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

SAGA NATURA

ÍÞRÓTTA TVENNAN

15% AFSLÁTTUR

ENERGY
Burnirót (Rhodiola rosea)
Koffín 105 mg

L-theanin
Guarana
B5, B6, B12

Orka
Einbeiting
Efnaskipti

ÍSLENSKT ASTAXANTHIN
Astaxanthin 8 mg
Ríkt af E-vítamíni

Óflugasta andoxunarefni náttúrunnar

Heilsa
Úthald
Endurheimt

EYKUR ORKU OG ENDURHEIMT

AFSLÁTTUR GILDIR Á SAGANATURA.IS

Hlaupablaðið

GÖTUHLAUP · Hlaup.is

Flensborgarhlaupið

17. september 2024

- **Staðsetning:** Hafnarfjörður
- **Vegalengdir:** 3 km, 5 km, 10 km

Flensborgarhlaupið hefst við Flensborgarskólann í Hafnarfirði. Þaðan er hlaupið í áttina að Kaldárseli fyrir ofan Hafnarfjörð, mislangt eftir vegalengd. Allur ágóði af Flensborgarhlaupinu rennur til góðs málefnis.

GÖTUHLAUP

Haustrhlaup UFA

18. september 2024

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Haustrhlaup UFA hefst og endar við Hof á Akureyri. Hlaupið er á sömu brautum og keppt er á í Akureyrarhlaupinu

UTANVEGAHLAUP

Bakgarður Náttúruhlaupa

21. september 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 6,7 km hringur

Bakgarður Náttúruhlaupa fer fram í Heiðmörk og hefst-endar hver 6,7 km hringur við Elliðavatnsbæ við Elliðavatn. Leiðin fer um skemmtilega stíga Heiðmerkur.

GÖTUHLAUP

Hjartadagshlaupið

21. september 2024

- **Staðsetning:** Kópavogur
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Hjartadagshlaupið hefst inn

á Kópavogsvelli og er hlaupið þaðan út Kársnes og til baka inn á Kópavogsvöll.

UTANVEGAHLAUP · Hlaup.is

Heiðmerkurhlaupið

28. september 2024

- **Staðsetning:** Heiðmörk
- **Vegalengdir:** 2,3 km, 12 km

Skógræktarfélag Reykjavíkur heldur Heiðmerkurhlaupið sem hefst frá Elliðavatnsbæ við Elliðavatn. Með hlaupinu vill Skógræktarfélagið bjóða fastagestum og nýjum áhuga-hlaupurum að kynnst stíga-kerfinu í Heiðmörk og njóta þess að hlaupa í faðmi skógarins. Í boði er stutt skemmtiskokk og Ríkishringurinn svokallaði.

VÍÐAVANGSHLAUP

Víðavangshlaup Fætur toga og Framfara nr. 1

5. október 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 1,1 km, 6,6 km

Framfarir heldur þriggja hlaupa víðavangshlauparöð á haustdögum. Fyrsta hlaupið fer fram á frísbíggvöllinum Fossvogi. Hlauparöðin er einnig stíga-keppni.

VÍÐAVANGSHLAUP

Víðavangshlaup Íslands

12. október 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 1,4 km, 2 km, 4 km, 6 km, 8 km

Víðavangshlaup Íslands er meistaramót Íslands í víðavangshlaupum og er öllum opið. Start og mark er á miðju

tjaldsvæðinu í Laugardal og er hlaupið í grasbrekkum og malarstígum þar í kring og er brautin því nokkuð hæðótt. Aldursflokkar hlaupa mislangt, frá 1,5 km upp í 9 km þar sem hringurinn er 1,5 km að lengd.

GÖTUHLAUP

Powerade vetrarhlaupin 2024-2025 - Október

10. október 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Powerade vetrarhlaupin er sex hlaupasería 10 km hlaupa sem fara fram á göngustígum í Elliðaárdal á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

VÍÐAVANGSHLAUP

Víðavangshlaup Fætur toga og Framfara nr. 2

19. október 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 1,1 km, 6,6 km

Framfarir heldur þriggja hlaupa víðavangshlauparöð á haustdögum. Annað hlaupið fer fram á túninu fyrir neðan Kjarrhólma í Kópavogi. Hlauparöðin er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Flandrasprettur 2024-2025 - Október

15. október 2024

- **Staðsetning:** Borgarnes
- **Vegalengdir:** 5 km

Flandrasprettur er sex hlaupasería 5 km hlaupa sem fara fram í Borgarnesi á tímabilinu

október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Haustrhlaup Félags maraþonhlaupara

26. október 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 21,1 km, 42,2 km

Félag maraþonhlaupara hefur í yfir 26 ár haldið vor- og haustrhlaupum. Leiðin liggur í fallegu umhverfi eftir helstu stígum borgarinnar eins fjarri allri bíla-umferð og frekast er unnt.

VÍÐAVANGSHLAUP

Víðavangshlaup Fætur toga og Framfara nr. 3

2. nóvember 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 1,1 km, 6,6 km

Framfarir heldur þriggja hlaupa víðavangshlauparöð á haustdögum. Þriðja hlaupið fer fram á túninu fyrir neðan Borgarspítalann. Hlauparöðin er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Vetrarhlaup UFA 2024-2025 - Október

30. október 2024

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 6-9 km

Vetrarhlaup UFA er fimm hlaupasería 6-9 km hlaupa sem fara fram á Akureyri á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Powerade Vetrarhlaupin 2024-2025 - Nóvember

14. nóvember 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Powerade vetrarhlaupin er sex hlaupasería 10 km hlaupa sem fara fram á göngustígum í Elliðaárdal á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Flandrasprettur 2024-2025 - Nóvember

19. nóvember 2024

- **Staðsetning:** Borgarnes
- **Vegalengdir:** 5 km

Flandrasprettur er sex hlaupasería 5 km hlaupa sem fara fram í Borgarnesi á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Vetrarhlaup UFA 2024-2025 - Nóvember

27. nóvember 2024

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 6-9 km

Vetrarhlaup UFA er fimm hlaupasería 6-9 km hlaupa sem fara fram á Akureyri á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Powerade vetrarhlaupin 2024-2025 - Desember

12. desember 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Powerade vetrarhlaupin er sex hlaupasería 10 km hlaupa sem fara fram á göngustígum í Elliðaárdal á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Flandrasprettur 2024-2025 - Desember

17. desember 2024

- **Staðsetning:** Borgarnes
- **Vegalengdir:** 5 km

Flandrasprettur er sex hlaupasería 5 km hlaupa sem fara fram í Borgarnesi á tímabilinu október til mars. Hlaupaserían er einnig stíga-keppni.

GÖTUHLAUP

Gamlárshlaup ÍR

31. desember 2024

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 10 km

Gamlárshlaup ÍR er einn stærsti hlaupaviðburður landsins og byrjar-endar hlaupið við Hörpu. Ávallt ríkir mikil stemning í hlaupinu þar sem þátttakendur mæta bæði með gleðina og metnaðinn í farteskinu. Fyrir þá sem eru keppnis þá er brautin flöt og kjörin til bætinga. Hlaupið er gleðihlaup með búningakeppni.

GÖTUHLAUP

Gamlárshlaup UFA

31. desember 2024

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km

Gamlárshlaup UFA er haldið á gamlársdag á Akureyri. Hlaupið er gleðihlaup með búningakeppni.

KYNNING

Hlaupavefur í 28 ár

Hlaupablaðið er gefið út af Heimildinni í samstarfi við Hlaup.is

Torfi H. Leifsson

skrifar

Á þessu ári verður hlaup.is vefurinn 28 ára, en fyrsta útgáfa af hlaup.is vefnum birtist 13. ágúst 1996. Vefurinn byrjaði smátt en hefur síðan vaxið hægt og sígandi og verið fyrst og fremst áhugamál umsjónarmanns, Torfa H. Leifssonar.

Hugmyndin með hlaup.is var að vera miðstöð upplýsinga og fróðleiks fyrir alla þá sem stunda hlaup að einhverju marki, sér til heilsuþátta, ánægju og/eða sem keppnisfólk.

Þrjár útgáfur af hlaup.is hafa litið dagsljósið og sú síðasta sem er í gangi núna var sett í loftið í ágúst 2020.

Á hlaup.is er hlaupadagskráin birt í heild sinni ásamt úrslitum úr öllum hlaupum á Íslandi. Til stendur að setja inn úrslit í hlaupum frá árinu 1986, en þeirri vinnu er ólokið. Einnig eru birtir tímar Íslendinga sem fara í hlaup erlendis. Með skráningu á úrslitum verður til svokallaður Ársbesti listi, en á honum eru bestu tímar ársins í 5 km, 10 km, hálfu maraþoni og maraþoni listaðir upp í karla- og kvennaflokki.

Hlaup.is tekur myndir í fjölmörgum hlaupum og birtir þær á vefnum. Hlauparar geta þar skoðað og keypt myndir af sér í hinum ýmsu hlaupum.

Hægt er að komast inn á Mínnar síður hlaup.is með rafrænum skilríkjum. Þar er hægt að sjá lista yfir öll úrslit viðkomandi hlaupara og allar myndir sem hann hefur



◀ Torfi H. Leifsson umsjónarmaður hlaup.is.

merkt sem sínar myndir. Þannig byggist upp safn úrslita og mynda af hlaupara sem hann getur nálgast á einfaldan hátt.

Í Hlaupadagskrá hlaup.is og 2XU er ítarlegar lýsingar á öllum hlaupum og þar geta hlauparar skráð sig í hin ýmsu hlaup.

Hlaup.is flytur líka fréttir af hlaupaburðum og hlaupurum og tekur viðtöl við hina ýmsu hlaupara til birtingar. Mikil magn af fróðleik hefur safnast upp á vefnum sem hægt er að skoða, lesa og hlusta á.

Viltu fá aðhald, leiðsögn og síðast en ekki síst félagsskap? Hægt er að finna lista yfir alla hlaupahópa á landinu á hlaup.is.

Allir hlauparar sem taka þátt í hlaupum á Íslandi eiga þess kost að gefa hlaupunum einkunnir á hlaup.is og koma þannig ábendingum til hlauphaldara um hvað megi betur fara í hlaupunum.

Á hverju ári fer fram val á Langhlaupara ársins ásamt vali

á Götuhlaupi og Utanvegahlaupi ársins. Í vali á hlaupum ársins geta hlauparar gefið einstaka þáttum einkunn og myndað þannig endanlega einkunnagjöf fyrir viðkomandi hlaup.

Hlaup.is hefur um 15 ára skeið haldið tveggja kvöldna námskeið með einum verkegum tíma fyrir hlaupara, þar sem farið er yfir alla þætti þjálfunar og hvað þarf til að verða betri hlaupari og ná meiri árangri í hlaupum. Fáðu nánari upplýsingar á hlaup.is um námskeiðin. Hlaup.is er líka með styttri fyrirlestra og kynningar fyrir fyrirtæki.

Hlaup.is vefurinn er í stöðugri þróun. Fjöldi skemmtilegra viðbóta fyrir hinn almenna hlaupara er í bigerð og til að styðja við frekari þróun á vefnum getur þú gerst styrktaraðili hlaup.is, sjá nánar styrktarsíðu á hlaup.is.

Bakhjarlar hlaup.is eru Útilíf og Fætur toga. ●



9. maí Fjölnishlaup Olís
20. júní Miðnæturhlaup Suzuki
2. júlí Ármannshlaupið
24. ágúst Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka



UMFÍ

ÍPRÓTTA VEISLA UMFÍ



FORSETAHLAUP 9. MAÍ
LANDSMÓT UMFÍ 50+ 6.-9. JÚNÍ
UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ 1.-4. ÁGÚST
DRULLUHLAUP KRÓNUNNAR 17. ÁGÚST

ALLT UM MÓTIN Á
UMFI.IS



UMFÍ

ÍPRÓTTA VEISLA UMFÍ



FORSETAHLAUP 9. MAÍ
LANDSMÓT UMFÍ 50+ 6.-9. JÚNÍ
UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ 1.-4. ÁGÚST
DRULLUHLAUP KRÓNUNNAR 17. ÁGÚST

ALLT UM MÓTIN Á
UMFI.IS

Greindist ungur með Alzheimer og hleypur í fylgd fjölskyldunnar

Hugbúnaðarverkfræðingurinn **Stefán Hrafnkelsson** er kominn á hjúkrunarheimili eftir að hafa greinst aðeins 58 ára gamall með Alzheimer fyrir sjö árum. Það hefur hjálpað heilsu hans að hlaupa með fjölskyldunni.



midnaeturhlaup.is

Ragnheiður Linnet
skrifar

Stefán Hrafnkelsson er 65 ára hugbúnaðarverkfræðingur og stofnandi og fyrrverandi framkvæmdastjóri Betware, sem greindist árið 2017 með Alzheimer-sjúkdóminn, þá 58 ára gamall. Hann varð fyrstur sjúklinga til að hlaupa til styrktar Alzheimer-samtökunum og var þá fremstur hlauparanna. Stefán kemur úr stórri, afar samhentri fjölskyldu sem hefur hist vikulega til að hlaupa saman. Gleytum ekki gleðinni, er heiti á hlaupahópnum sem var búinn til í kringum Stefán af fjölskyldu og vinum og segja ástvinir hans að hlaupin hafi augljóslega gert honum gott og haldið honum lengur góðum.

Hlaupa alla sunnudaga

Upphafsmenn að hlaupum fjölskyldu Stefáns eru bræður hans en þau hófust áður en Stefán greindist. Eftir greininguna komu börn og barnabörn inn í hópinn en systkini Stefáns, sem eru sex talsins með honum, eru miklir hlauparar og bræður hans eru, eins og sonur hans orðar það, „elíthlauparar“.

„Við hittumst alltaf á sunnudagsmorgnum og höfum gert í tæplega tíu ár. Stefán hefur alltaf hlaupið eitthvað en hnémeiðsli háðu honum. Hann synti hins vegar mikið og það var líka góð slökun sem fylgdi því eftir vinnu. Við höfum alltaf verið þéttur hópur en veikindin styrktu hópinn enn frekar. Ég held að það sé erfitt að finna systkini sem eru svona nán og hittast eins oft og reglulega,“ segir Arndís Rós, dóttir Stefáns. „Við förum líka á hverju sumri í fjölskylduferð eina helgi sem hefur verið gert til 20 ára og oftast hlaupum við þá einn morguninn.“

Haldið sér lengur góðum með hlaupum

Það er löngu vítað að hreyfing eykur almenna vellíðan, hefur forvarnaráhrif á ýmsa sjúkdóma og er nauðsynleg til að viðhalda lífsgæðum. Niðurstöður fjölda rannsókna sýna að reglubundin hreyfing og hollt mataræði geti dregið verulega úr hættunni á að fá Alzheimer-sjúkdóminn á efri árum. Slíkt lífferni getur þó eðlilega ekki tryggt að fólk fái ekki þennan sjúkdóm eins og dæmi Stefáns sýnir þar sem fleiri þættir, m.a. erfðafræðilegir, hafa þar áhrif á. Mikilvægt er fyrir Alzheimer-sjúklinga að halda hreyfigetu eins lengi og hægt er. Rannsóknir



“**Hlaupin með pabba hafa styrkt fjölskylduböndin, sem hafa þó verið mikil fyrir**

Hrafnkell Stefánsson
sonur Stefáns Hrafnkelssonar

sýna að úthaldsþjálfun eins og hlaup hafi góð áhrif á sjúklinga sem þegar eru komnir með Alzheimer-sjúkdóminn. Slík þjálfun hafi jákvæð áhrif á viðhald heilans, eykur áhrif frumubodafna sem stuðla að varðveislu heilavefjarins þannig að minnið varðveitist betur. Auk þess sem hreyfingin veitir betri almenna líðan sjúklinganna.

Úthaldshreyfing hefur góð áhrif almennt á Alzheimer-sjúkdóminn, hafið þið fundið það hjá pabba ykkar og þá hvernig? „Pabbi er í mjög góðu líkamlegu formi þrátt fyrir að hafa verið með þennan erfða sjúkdóm núna í sjö ár en hann greindist seint og er líklega búinn að vera með sjúkdóminn í um 10 ár og jafnvel

lengur,“ segir Hrafnkell, sonur Stefáns. „Hreyfing er ein besta forvörnin fyrir Alzheimer-sjúkdóminn, þó að það sé ekki alltaf hægt að koma í veg fyrir hann. En góð hreyfing hjálpar, minnkar líkurnar á að fá sjúkdóminn og seinkar ferlinu. Ég held að hann væri ekki á þeim stað sem hann er á í dag ef hann hefði ekki haldið hreyfingunni svona reglulegri. Hann fór á hjúkrunarheimili fyrir um tveimur mánuðum en það hefði gerst miklu fyrr ef hann hefði ekki hreyft sig reglulega.“

Ragnheiður, systir Stefáns, bætir við að hún minnst þess að Stefán hafi oft farið í ræktina, hann hafi hlaupið hratt og svo var hann horfinn. „Ég sagði við hann einu sinni: Þú gefur þér allavega tíma til að hlaupa. Og hann svaraði um hæl: Ég hef ekki tíma til að gera það ekki,“ segir hún. Þarna rataðist Stefáni satt orð á munn.

Sjúkdómur Stefáns hefur farið vaxandi eins og ætla má, hann er kominn á hjúkrunarheimili og getur ekki hlaupið eins og áður. Hann á til að gleyma sér í hlaupum og fara að ganga. Arndís Rós segir það þó ekki stoppa þau. Hún heldur í höndina á pabba sínum og leiðir hann þannig áfram eiginlega allt hlaupið. Hún tekur undir með Hrafnkeli, bróður sínum, að hlaupin hafi gert föður

Hlaupablaðið



Fjölskyldan saman á hlaupum

Á myndinni frá vinstri: Systkinin Ragnheiður, Stefán og Guðrún. Þá Arndís Rós, og Hrafnkell, börn Stefáns, ásamt börnum. Aftast er Guðný Salóme, dóttir Guðrúnar.

MYND: GOLLI

svolítið úr höndunum,” segir hún.

Bræður Stefáns og synir eru að æfa fyrir maraþon sem verður í haust og hafa tekið þátt í nokkrum slíkum og árið 2018 tóku þau öll þátt í hálfmaraþoni, Stefán og systkinin. Það var elsti bróðirinn, Jón Hrafnkelsson, sem átti hugmyndina að því að þau byrjuðu að æfa saman hlaup. Jón verður 72 ára á árinu og Hannes, bróðir þeirra, er líka mikill hlaupari. Þeir bræður hafa verið þrjú mót-orar í þessum hlaupum.

„Pabbi hleypur með stuðningi en er svolítið að færa sig yfir í göngu sem er líka í góðu lagi, öll hreyfing er betri en engin. Hreyfingin er númer 1, 2 og 3 í sambandi við sjúkdóma,” segir Hrafnkell.

Hreyfing með ákefð getur seinkað sjúkdómum og bætt líf fólks

Hannes Hrafnkelsson, dr. med. og sérfræðingur í heimilislækningum, er bróðir Stefáns en hann hefur skoðað sérstaklega áhrif hreyfingar á heilsu og sjúkdóma. Hannes segir hreyfinguna mjög mikilvæga, bæði geti hreyfing með ákefð seinkað alvarlegum sjúkdómum eins og Alzheimer og ekki síður stuðlað að betri lífsgæðum á efri árum. Hann segir að við séum góð í að nota hjálpartæki en ekki að hreyfa okkur til gagns.

„Það eina sem við vitum að getur seinkað sjúkdómum eins og Alzheimer, er einkum hreyfing með mikilli ákefð. Það var gerð rannsókn í Svíþjóð á konum, annars vegar sem voru í góðu líkamlegu formi og hins vegar þeim sem voru það ekki og var rannsóknarhópnun fylgt eftir í 40 ár. Það kom í ljós að þær konur sem voru með gott þol höfðu margfalt minni líkur á að fá Alzheimer en hinar. Gott líkamlegt form getur seinkað Alzheimers-sjúkdómnum um tvö til þrjú ár en það er engin rannsókn sem segir hvers konar hreyfing geri þetta en líkamspjálfun með mikilli ákefð virðist stuðla að betri súrefnisupptöku. Slíka þjálfun ætti bara að gera einu sinni til tvisvar í viku, vegna þess að slíkar æfingar setja álag á hjarta. Þess háttar æfingar ætti að koma pulsnum í 85-90% af hámarkshjartsláttartíðni, og gera í 4-5 mín. í senn í sex skipti en hvíla svo. Þetta á svo að endurtaka þannig að þú getir gert síðasta skiptið eins og það fyrsta, þú þarft að geta haldið þetta út.“ Hannes segir mjög mikilvægt fyrir flesta að stunda styrktaræfingar til að vera sjálfstæðir einstaklingar á efri árum. „Við erum dugleg að vera með hjálpartæki en ekki að hreyfa okkur til gagns.“

Hreyfing og virkni bættu almenn lífsgæði

Hjördís Halldóra Sigurðardóttir er forstöðumaður hjúkrunar í Hlíðabæ og segir að Stefán hafi verið þar í nokkur ár sem sé langur tími miðað við Alzheimers-sjúklinga almennt. Hún segir að hann hafi notið sín í hreyfingu og líkamlegri þjálfun. „Stefán var í góðu líkamlegu formi og hægt að fara með hann í meira en göngu. Öll líkamleg virkni og hreyfing átti vel við hann. Hann hjálpaði við almenn garðstörf hér úti og hreyfði sig mikið, fór í gönguferðir og í tækjasal sem við erum með. Svo var hann hrifinn af sundi, þútti og frísbís sem við förum í á Klambatrúni. Við fengum borðtennis eftir að hafa farið á ráðstefnu í Rúmeníu 2022 en rannsóknir sýna að borðtennis geri Alzheimers-sjúklingum gott. Hann hafði gaman af öllu sem sneri að líkamlegri þjálfun og virkni.“ Hjördís segir Stefán vera ljúfling sem alltaf hafi mætt fólki með bros á vör. „Hann er mjög ljúfur maður og hefur farið í gegnum þessi veikindi með mikilli seiglu. Það bætti lífsgæði hans að vera í hreyfingu og þjálfun í Hlíðabæ á daginn á meðan kona hans var í vinnu.“



▲ Sæll með sínum Stefán nýtur þess að hlaupa með fjölskyldunni og starfsfólk hjúkrunarheimilisins telja það hafa hjálpað honum mikið í að halda niðri Alzheimer-sjúkdómnum.

sínum gott og nefnir einnig að hann hafi farið óvenjuseint á hjúkrunarheimili, hann hafi getað haldið sér það góðum lengi. „Mér finnst hlaupin augljóslega hafa hjálpað honum. Hann hefur hreyft sig mikið alla tíð hér heima og á Spáni þar sem við eigum íbúð hefur hann líka spilað golf. Pabbi gat verið óvenjulengi í Hlíðabæ, sem er dagþjálfun fyrir fólk með Alzheimer, sem segir að hlaupin hafa gert honum gott.“

„Hann býr líka að því að hafa verið duglegur fyrir veikindin að hlaupa. Hann hefur einnig farið á gönguskiði og þegar búíð var að setja á hann skíðin var eins og hann hefði engu gleymt og hann er mjög fótvis ef hann er í nýju umhverfi,” segir Ragnheiður systir hans.

Hefur dregið úr hreyfingunni eftir að Stefán fór á hjúkrunarheimili? „Við reynum að halda reglulegri hreyfingu hjá pabba. Við búum öll í

næsta nágrenni við hann og förum daglega með hann í göngutúra,” segir Hrafnkell. Arndís Rós bætir við að hún vinni rétt hjá þar sem pabbi hennar býr og hafi notað hádegishléið til að fara með hann út að hlaupa í 15-20 mín. hringi. „Ég fer með hann út í hádeginu og mér finnst hann hafa náð með öllum þessum hlaupum nokkrum mánuðum til baka í færni. Án efa gefa hlaupin og hreyfingin honum mjög mikið. Hann fer í golf með okkur, þótt hann spili ekki heilan hring þá fer hann samt og spilar eitthvað. Þegar hann var í Hlíðabæ fór hann í göngutúra alla daga. Veturinn var langur og erfiður og við hlupum ekki eins mikið og við hefðum viljað en nú er að vora þannig að við ætlum að byrja að hlaupa aftur, það verður enginn afsláttur gefinn,” segir Arndís Rós og hlær.

Hlaupin hafa styrkt fjölskylduböndin

Alzheimer er erfiður sjúkdómur sem hefur áhrif á alla innan fjölskyldunnar, ekki einungis hinn veika, hvað hafa hlaupin gert fyrir ykkur fjölskylduna í heild? „Hlaupin með pabba hafa styrkt fjölskylduböndin, sem hafa þó verið mikil fyrir. Aldursbilið er mikið í hlaupahópnum, sá elsti er 72 ára og sá yngsti er 21 árs



Ég sagði við hann einu sinni: Þú gefur þér allavega tíma til að hlaupa. Og hann svaraði um hæl: Ég hef ekki tíma til að gera það ekki.

Ragnheiður Hrafnkelsdóttir um bróður sinn, Stefán Hrafnkelsson

en þau yngstu hafa verið með frá nokkurra mánaða aldri þegar hlaupid var með þau í kerrum. Við leggjum áherslu á að nýta styrkleika pabba eins og hreyfingu. Það mæta ekkert allir alltaf en þeir sem geta gera það og við börnin hans förum svo okkar ferðir með hann í hlaup,” segir Hrafnkell. Ragnheiður, systir hans, bætir við að það sé alltaf reynt að hlaupa óháð veðri og að þau láti ekki veðrið stjórna sér, það gangi ekki á Íslandi. „Maður missir þá hlaupin

Hlaupablaðið



Hér er besta leiðin til að hlaupa

Áður en venjulegt kyrrsetufólk nútímans leggur upp í hlaup er gott að vita að hverju þarf að huga til að tryggja jákvæðu áhrifin og forðast að álagið leiði til meiðsla. **Gauti Grétarsson** sjúkrabjálfafræðingur veitir ráð um leiðina að farsælum hlaupum, meðal annars að stoppa og virða fyrir sér fuglana.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Hlaup eru góð þjálfun, svo sem fyrir hjarta, blóðrás, úthald og öndun. Einnig eru þau góð fyrir stoðkerfið og vöðvana. Gauti Grétarsson sjúkrabjálfafræðingur segir að það sem hins vegar skorti í hlaupabjálfun er að gera aðrar æfingar til þess að veita upp á móti hvað hlaupin eru einhæf.

„Hlaupin eru í raun einhæf þar sem þú ert bara að taka skrefið frá vinstri yfir á hægri og hægri yfir á vinstri. Það vantar því mikið upp á að þjálfast önnur kerfi eins og samhæfingu og stjórnun á alls konar hreyfingum öðrum,“ segir Gauti.

Hann bendir á að heilinn þarfnist líka þjálfunar. „Við vitum að vinstra heilahvel stjórnar hægri hlið líkamans og hægri heilahvelið þeirri vinstri. Þess vegna er mikilvægt að gera æfingar til þess að þjálfast bæði heilahvelin og einnig að tengja saman þessi heilahvel með ýmsum færnisæfingum. Einnig þarf að þjálfast skilningargætt eins og augu sem eru lykilþáttur þegar kemur að jafnvægi og því að átta sig á undirlagi og umhverfi. Enginn vill detta þegar hann er að hlaupa.“

Til að átta sig betur á því hvaða þættir það eru sem stjórna afreksgetu er gott að skoða eftirfarandi tölflu.

- Hjarta, lungu og blóðrás
- Kerfi vöðva og stoðkerfis

- Sálfræðilegir þættir
- Næringarfræðilegir þættir
- Taugalífeðlisfræðilegir þættir
- Stöðvar í heila og skilningargætt sem stjórna fyrrgreindum þáttum

Þrásetur í vinnu skapa stífni

Gauti bendir á högginn sem fylgja hlaupunum. „Við hlaup verður höggálag þegar fóturinn lendir á jörðinni. Til þess að þola betur þetta álag þarf að gera æfingar til að auka fjöðrun og þjálfast bremsukraft vöðvanna. Einnig þarf að gera liðkandi æfingar og æfingar til þess að auka hreyfingu og mútt í baki og mjöðmum. Allir verða stífir í baki við langar setur í vinnunni allan daginn og þessi stífleiki orsakar meira högg upp í bakið. Þess vegna þarf að gera æfingar bæði í upphitun til að liðka bak og mjaðmir og einnig eftir hvert hlaup.“

Gauti bendir á að hlaup eru mest bara hreyfing áfram. „Því þarf líka að hlaupa hliðarskref, krossskref og að hlaupa aftur á bak. Það er sjaldnast keppt í því þannig að fólk er ekkert að æfa þessa þætti. Þetta eru hins vegar grunnhreyfingar fyrir bæði samhæfingu og jafnvægi. Þess vegna skiptir miklu máli þegar maður er að gera æfingar aukalega við hlaupin að gera hliðaræfingar, hliðarskref og krossskref og aftur á bak, bæði til þess að þjálfast aðrar stöðvar í heilanum og einnig að bæta almenna hreyfifærni í stað þess að þjálfast bara hreyfinguna áfram.“



Því þarf líka að hlaupa hliðarskref, krossskref og að hlaupa aftur á bak

Gauti Grétarsson
sjúkrabjálfafræðingur

Járn mikilvægt

Gauti segir að það skipti máli hvernig fólk undirbýr sig fyrir hlaupaæfingu.

„Fólk þarf að borða tveimur til þremur tímum áður en það fer að hlaupa til þess að hafa prótein, fitu og kolvetni sem líkaminn notar í hlaupunum. Og eftir hlaup þarf fólk einnig

að borða næringarríkan mat fullan af steinefnum og bætiefnum.“

Ástæðan er að við þjálfun verður erting í vöðvum sem kallar á næringu. „Annars er hættu á vefjaskemmdum vegna álagsins. Við köllum það endurheimt þegar við erum að jafna okkur eftir þjálfun og álag. Það er þessi endurheimt sem verður að huga vel að. Borða, hvíla, slaka á og undirbúa líkamann fyrir næstu æfingu,“ segir Gauti.

Rétt eins og vöðvar verða fyrir álagi gildir sama um beinin. „Annað sem skiptir máli er að passa upp á að fá kalk. Kalk er nauðsynlegt fyrir beinin og þegar fólk er að hlaupa þá er alltátt verið að áreita beinin. Og þegar hlaupið er, er verið að nota kalk bæði í hjarta og blóðrásinni. Þess vegna þarf kalk til þess að bæði

hjarta og blóðrás starfi eðlilega. Sömuleiðis þarf að huga að járn af því að við notum hemóglóbín til þess að færa súrefni út í gegnum alla vefina og þá er nauðsynlegt að við hugum að því að við þurfum að borða járnrika fæðu. Þess vegna þarf fólk að borða járnrika fæðu.“

Hlaupa þarf á mismunandi hraða

Það þarf að huga að fjölbreytni í þjálfuninni þegar fólk er að þjálfast sig og undirbúa fyrir keppni. Mismunandi aðferðir eru nauðsynlegar þannig að það sé ekki alltaf bara verið að hlaupa sama hringinn og einnig þarf að hlaupa á breytilegum hraða, bæði hægt og hratt, og Gauti nefnir einnig hraðaaukningar.

„Hvað sálfræðilega þætti varðar þá þarf þetta að vera skemmtilegt. Þess vegna er oft gott að hlaupa með öðrum og þannig eru hlaupahópar mjög góðir og þannig aukum við samskipti við aðra. Það þarf líka að stoppa annað slagið og horfa í kringum sig og njóta í stað þess að hlaupa endalaust. Það þarf að virða fyrir sér umhverfið, horfa á fuglana í kringum sig, horfa út á sjóinn, horfa á fjöllin og jöklana þannig að viðkomandi upplifi meira en bara það að hlaupa. Þannig höfum við áhrif á jákvæðar tilfinningar og bættum þannig enn vellíðan. Það er mikilvægt að huga að þessum þáttum þegar fólk er að hlaupa – ekki bara að hlaupa og hlaupa heldur líka að njóta þess vel. Þess vegna eru utanvegahlaup orðin svo vinsæl, en þá er verið að hlaupa úti í náttúrunni, undirlagið er fjölbreytt, viðkomandi er að fara upp og niður og er að hlaupa í fallegu landslagi og upplifa fleiri þætti heldur en að hlaupa kannski bara á hlaupabretti inni á einhverri líkamsræktarstöð. Þetta eru hlutir sem skipta máli.“



„Ótrúlega falleg framtíðarsýn“ að hlaupa með pabba sínum á nírræðisaldri

Rannveig Hafberg hélt að hún gæti aldrei byrjað að hlaupa. Hún léttist um 38 kíló á einu og hálfu ári og hleypur væntanlega sitt tíunda ofurmaraþon í sumar. **Eysteinn Hafberg**, faðir hennar, byrjaði að hlaupa um sjötugt eftir hjartaáfall. Hann er orðinn fræg fyrirmynd í íslenska hlaupaheiminum.

Rannveig Hafberg var lengi í mikilli yfirþyngd. Árið 2007 hljóp hún – eða aðallega gekk – Reykjavíkumaraþonið ásamt vinnufélögum sínum. Tveimur árum síðar tók hún mataræðið í gegn og á einu og hálfu ári léttist hún um 38 kíló. Þarna byrjaði líf hennar að breytast, en hún átti eftir að komast að því að líf annarra í kringum hana fylgdi með.

Hún fór að skokka ásamt systur sinni á þessum tíma. „Mig hafði dreymt um að byrja að hlaupa en aldrei haldið að ég gæti það.“ Það gat hún hins vegar og árið 2009 tók hún aftur þátt í Reykjavíkumaraþoninu og hljóp þá 10 kílómetra. Í það sinn hljóp hún nánast allan tímann. Rannveig fór svo að æfa hjá Skokkhópi Hauka þar sem þjálfari leiðbeindi henni.

Þegar hún var nýbyrjuð að hlaupa með hópnum rakst hún á föður sinn, Eysteinn, sem er 83 ára, þar sem hann var úti að hlaupa. Hún segist ekki hafa haft hugmynd um að hann væri byrjaður að hlaupa. Í kjölfarið ytti Rannveig á föður sinn að fara að æfa með skokkhópnum sem hann gerði í kjölfarið.

„Pabbi fékk hjartaáfall árið 2007 og þurfti að fara í stóra aðgerð. Hann fór síðan í endurhæfingu á Reykjalundi og þar var hann aðeins látinn vera á bretti og fékk leiðbeiningar til að koma sér í form. Hann hafði svo sem gengið svolítið í gegnum árin en ekkert markvisst. Svo án þess að við systkinin vissum það fór hann að ganga upp Áslandsbrekkuna í Hafnarfirði sem er frekar brött. Svo fór hann að hlaupa niður brekkuna.“

Og boltinn var byrjaður að rúlla. „Hann var sjötugur þegar hann byrjaði sinn hlaupaferil.“

„Team Hafberg“

Hlaupið varð ástríða hjá fjölskyldunni. Móðir Rannveigar, Elín Ó. Hafberg, sem er að verða 82 ára, byrjaði líka að mæta á æfingar hjá skokkhópnum þar sem hún gekk og skokkaði. „Þannig að þetta varð sameiginlegt áhugamál hjá fjölskyldunni.“

Skokkhópurinn fór til Berlínar til að taka þátt í Berlínarmaraþoninu árið 2011. „Pabbi vildi ekki koma með af því að hann hélt að hann gæti ekki hlaupið hálf tölum. Við systurnar fórum og það var mjög gaman. Daginn sem við hlupum maraþonið hljóp pabbi sjálfur sama dag hálf tölum hérna heima.“

Sagt var frá því í Fjarðarpóstinum í maí 2011 að Eysteinn hefði hlaupið sitt fyrsta hálfmaraþon, sjötugur að aldri.

„Ég held að hann hafi verið svolítið svekktur að hafa ekki farið. Í kjölfarið fórum við systur með fjölskyldum okkar og mömmu og pabba í helgarferð til Mývatns þar sem pabbi fór í sitt fyrsta keppnis-maraþon ásamt okkur systrum og börnum okkar og mamma tók þátt í styttri vegalengdum. Þetta var æðisleg helgi og þar sem þetta var tiltölulega fámennt hlaup lentum við ansi mörg á verðlaunapalli. Við systkinin ákváðum í kjölfarið að fara með foreldrum okkar í hlaupaferð til Stokkhólms um haustið þar sem við hlupum hálf tölum en mamma var í þetta sinn



▲ Rannveig og Eysteinn Hefðu ekki talist líklegust til að verða hlauparar fyrir mörgum árum, en hlaupa nú saman.

„Hann er lifandi sönnun þess að það er aldrei of seint að byrja að hlaupa“

Rannveig Eysteinsdóttir um föður sinn, Eysteinn, 83 ára hlaupara.

í klappliðinu. Við vorum í merktum bolum. Team Hafberg. Svo héldum við áfram þessari hlaupavegferð og höfum meðal annars farið í nokkrar hlaupaferðir erlendis með Skokkhópi Hauka.“

Rannveig segir að faðir sinn hafi heyrt af hlaupi á eyjunni Borgundarhólmi í Danmörku. Hún segir að um hafi verið að ræða fimm daga hlaupahátíð og að faðir sinn hafi verið spennur fyrir að fara með fjölskyldunni þangað.

„Úr varð að þau buðu okkur í hlaupaferð og fórum við systkinin ásamt mökum og sjö börnum sumarið 2014. Við vorum aftur í bolum merktum Team Hafberg og vöktum mikla athygli og fórum í sjónvarpsviðtal. Fullorðna fólk hljóp á hverjum degi í fimm daga og kláraði sem samsvarandi heilu maraþoni á mismunandi stöðum á eyjunni. Unglingarnir hlupu þrjú hlaup og kláruðu hálf tölum á þremur dögum. Og þau sem voru aðeins yngri hlupu held ég tvö hlaup og kláruðu 10 kílómetra. Þetta var mjög skemmtilegt og eftirminnilegt ferð.“

og gaman að sjá hvað hann getur hlaupið orðinn þetta gamall. Þetta gefur manni ótrúlega fallega framtíðarsýn: Að sjá að maður geti sjálfur verið í þessum sporum eftir 20 ár. Þetta hefur líka sameinað fjölskylduna. Mamma hefur líka gaman af því að vera með og dóttir mín hefur verið að fara með henni. Þær hafa farið saman í Reykjavíkumaraþonið allavega fjórum sinnum 10 kílómetra þar sem þær ganga og skokka til skiptis. Þegar mamma varð áttæð gaf fjölskyldan henni það í afmælisgjöf að við hlupum með henni í miðnæturlaupinu. Henni fannst það vera alveg meiri háttar að hlaupa með barnabörnunum en þau voru sjö sem gátu mætt.“

Rannveig segir að margir í hlaupasamfélaginu viti hver faðir hennar er. „Ert þú dóttir Eysteins?“ er spurning sem hún hefur fengið. „Maður heyrir það svo ótrúlega oft að hann sé svo frábær og mikil fyrirmynd. Ég held að það sé gott fyrir fólk að hafa svona fyrirmynd og vita af honum. Hann er lifandi sönnun þess að það er aldrei of seint að byrja að hlaupa.“

Hún segir að heilsufarslega hafi hlaupin gefið honum mikið, svo sem gleði og ánægju sem og rútínu og mikla samveru með alls konar fólk en þó aðallega með fjölskyldunni.

Hlaup, göngur og gönguskíði

Rannveig keppir reglulega í hlaupum og hún segir að sér finnst vera gaman að keppa. „Ég er að fara Laugavegin í tíunda skiptið. Ég setti mér það markmið á sínum tíma að hafa farið tíu sinnum fyrir sextugt. Vonandi gengur það upp. Ég elska að hlaupa og ég elska að keppa og ég er búin að fara í alls konar hlaup bæði hérna heima og erlendis. Ég fer eins mikið og ég get.“ Rannveig á þó enn meira en tvö ár í sextugt og á samkvæmt genum áratugi eftir af öflugum hlaupaferli.

Þegar hún er spurð hvað standi upp úr nefni hún æfingartímabilið og undirbúninginn. „Oftast eru það vinkonurnar eða skokkhópurinn sem fer saman. Það hlaup sem stendur upp úr er hlaup sem ég reyndar náði ekki að klára. Það er hlaup á Madeira sem ég hef tvisvar reynt við en hlaupnir eru 85 kílómetrar. Þetta var mögnuð upplifun í bæði skiptin og þetta er eitthvað sem mig langar að reyna við í þriðja sinn.“

Það er svo mikil áskorun og ögrun að sjá hvað maður getur og þetta er svo skemmtilegt og það er svo mikil stemning í kringum þetta. Þetta er svo mikil upplifun að mínu mati.“

Rannveig segir að sig dreymi um að halda áfram að hlaupa og njóta eins lengi og hún mögulega getur – að hún geti haft orku og tíma til að njóta. „Ég elska að vera uppi á fjöllum og ég elska utanvegahlaup.“

Hún elskar fjöll – ekki bara til að hlaupa heldur fer hún líka í göngur. „Ég gekk meðal annars upp á Kilimanjaro í ár. Ég hef líka verið á gönguskíðum og hef líka ferðast í kringum það og farið í alls konar keppnir erlendis. Það er ótrúlega gaman.“



Sálfræðilegir kostir náttúruhlaupa Hlaup úti í náttúru hafa þann kost að vera fjölbreyttari og veita tengsl við náttúruna sem skortir í daglegu lífi flestra. Hér er hlaupið nærri Landmannalaugum. MYND: SHUTTERSTOCK

Salt og vökví

Gauti minnstist á að hlauparar þurfi að borða tveimur til þremur tímum fyrir hlaup og svo eftir hlaup. En það þarf líka að fá nægan vökva svo hjartað megni að dæla nægu blóði.

„Ég læt íþróttafólk oft mæla hversu vökvatapið er mikið á klukkutíma. Ég læt það vigta sig fyrir klukkutímalangt hlaup og svo aftur eftir hlaupið.“

Vökvatapið getur verið allt upp í einn til einn og hálfur lítri eftir því hvað er heitt. Ef fólk er að hlaupa í heitu umhverfi, til dæmis þegar fólk er að hlaupa í keppnum erlendis, þá þarf að huga að því að ef það tapar einum lítra á klukkutíma þá þarf það að passa upp á að fá vökvann til baka aftur. Við töpum ekki bara vökva úr vöðvunum heldur einnig úr blóðrásinni og þá vantar okkur blóð til að hjartað geti dælt nægilega miklu blóði út í líkamann við álagið.

Þeir sem hlaupa og keppa erlendis í hlaupum þurfa að hlada upp vöðvana fyrir álagið með næringu, vökva og söltum. Það er ekkert gagn í því að drekka bara vatn; það þarf að hafa bindiefni sem er þá í rauninni sölt. Þetta eru þættir sem snúa að næringarfræðilegu ástandi sem þarf að hugsa um. Þannig að allir þessir þættir hafa áhrif á það hvort þjálfunin sé að skila viðkomandi eins miklum framföllum eins og hægt er.“

Hlaupablaðið

Ævintýrleg ofurhálfmararþon í sex borgum

Hálfmararþonserían „Superhalfs“ fer fram í sex borgum í Evrópu. Þátttakendur fá 60 mánuði til að klára hlaupin og fá í lokin ofurverðlaunapening. **Ívar Jónsson** er einn örfárra Íslendinga sem klárað hefur öll hlaupin. „Þetta veitir mér innri ró og heldur mér ungum og ferskum,“ segir Ívar um öll hlaupin.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Örfá ár eru liðin síðan hlaupurum gafst í fyrsta skipti tækifæri til að taka þátt í hálfmararþonseríunni „Superhalfs“ sem fer fram í nokkrum borgum í Evrópu: Lissabon, Prag, Berlín, Kaupmannahöfn, Cardiff og Valensía. Hlaupin þykja vera viðráðanlegri fyrir hinn almenna hlaupara en mararþonserían „World Marathon Majors“ sem samanstendur af sex mararþonhlaupum.

Þátttakendur þurfa að skrá sig á netinu og fá síðan „súpervegabréf“. Fara þarf á síðu hvers hlaups til að borga fyrir þátttökuna eða með því að styrkja eitthvert gott málefni. Síðan hafa þátttakendur fimm ár – nánar tiltekið 60 mánuði – til að taka þátt í hálfmararþonum í fyrrnefndum sex borgum.

Á tveimur árum

Ívar Jónsson var einn þeirra þriggja Íslendinga sem fyrst klárðu öll sex hlaupin.

„Ég, Hrannar Hafberg og Stefania Skarphéðinsdóttir erum fyrstu Íslendingarnir sem ljúka við Superhalfs. Hrannar Hafberg benti mér fyrst á Superhalfs og fórum við þrjú til Lissabon árið 2022 sem var okkar fyrsta Superhalfs-hlaup,“ segir Ívar Jónsson sem hefur hlaupið öll „Superhalfs“-hálfmararþonin. „Það þarf að sækja um í hlaupið og ég hef tekið eftir að þetta er að verða svoltið vinsælt þannig að þetta selst orðið mjög hratt upp.“

Eins og fyrr segir hafa þátttakendur fimm ár – eða 60 mánuði – til að klára öll hálfmararþonin en Ívar kláraði þau á tveimur árum.

Eftir fyrsta hlaupið var strax byrjað að skipuleggja og finna næsta hlaup.

„Svo kom hlaupið í Kaupmannahöfn í september sama ár og þá hlaup í Cardiff tveimur vikum síðar. Ég hljóp svo í Prag 1. apríl í fyrra og í lok október var það Valensía. Þá stóð til að klára seríuna því í upphafi voru þetta bara fimm hlaup nema hvað að nokkrum dögum fyrir hlaupið í Valensía tilkynnti Superhalfs að hlaup í Berlín væri búið að bæstast við seríuna og stæði til boða að taka hlaup þar sem það sjötta. Í Valensía fengum við medalíu fyrir að hafa lokið seríunni en okkur fannst við ekki geta sleppt því að fara til Berlínar, þannig að við hlupum þar núna í byrjun apríl og fengum þá aðra

viðurkenningarmedalíu með öllum sex hlaupunum. Við vorum þrjú sem tókum öll hlaupin saman nema eitt. Fólk alls staðar að úr heiminum tekur þátt. Sumir vilja taka þetta á sem skemmstum tíma á meðan aðrir dreifa þessu kannski meira.“

Gulrót fyrir hlaupara

Ívar segir að allt í kringum þessa hálfmararþonseríu sé tiltölulega þægilegt. „Hlaupin eru vel skipulögð og brautirnar góðar. Það er auðvelt að ferðast til flestra borganna og er þægilegast að fara til Kaupmannahafnar. Það var kannski meira vesen með Prag og Cardiff, en þá þurfti að millilenda í London.“

Ívar nefnir að mismargir þátttakendur séu í hverju hlaupi. „Það voru um 40.000 manns í Berlín en bara um 15.000 í Prag. Þetta fer eftir því hvað skipuleggjendur treysta sér til að hafa marga þátttakendur í einu.“

Hann segir að það sem sé sérstakt við ofurhálfmararþonin sé að þau séu undir þeim formerkjum að fólk fær ekki viðurkenninguna fyrr en það er búið að ljúka öllum hlaupunum. Það sé eftirsótt að hafa gert eitthvað sem er öðruvísi, eins og að þurfa að ferðast til allra borganna sex. „Svo þegar fólk er búið að klára þetta fær það þessa eftirsóttu viðurkenningu sem er medalía með öllum hlaupunum.“

En hvaða máli skiptir það fyrir Ívar að hafa tekið þátt? „Það er í sjálfu sér bara gleðin. Ég er búinn að hlaupa í mörg ár og mér finnst alltaf vera gott að hafa einhverja svona gulrót til þess að halda áhuganum við. Þetta er bara ein gulrót af mörgum að taka þátt í þessari seríu og klára hana.“

Fagnaði afmælinu á Mont Blanc

Ívar byrjaði að hlaupa árið 1991. Hann tók þátt í sínu fyrsta keppnishlaupi árið 1994 sem var 10 kílómetra hlaup. „Svo var ég „on“ og „off“ í þessu. Það komu upp meiðslatímabil og einhvern tímann datt áhuginn niður og ég hljóp ekkert í fjögur ár. Ég fór af stað aftur árið 2000 og hef nokkurn veginn hlaupið reglulega síðan þá. Ég hef tekið þátt í ótal hálfmararþonum og tók smá utanvegatímabil í kringum 2010 þegar ég fór minn fyrsta Laugaveg.“

Hann hljóp Laugavegin fjórum sinnum.

„Ég fór í fyrsta mararþonið árið 2014 en það hafði verið fast í hausnum á mér að mararþon væri fyrir



▲ Ívar Jónsson „Þetta er bara ein gulrót af mörgum að taka þátt í þessari seríu og klára hana.“

Næstu ofurhálfmararþon

2024

- **Kaupmannahöfn:** 15. september
- **Prag:** 6. október
- **Valensía:** 27. október

2025*

- **Lissabon:** 9. mars
- **Prag:** 5. apríl
- **Berlín:** 6. apríl
- **Kaupmannahöfn:** 21. september
- **Cardiff:** 5. október
- **Valensía:** 26. október

* óstaðfestar tímasetningar

ofurhlaupara. Svo ákvað ég að hætta að hugsa þannig; ef þessi getur það, þá get ég það! Ég skræði mig og fór til Berlínar og fékk að upplifa í fyrsta skipti alvörulauk; stórt hlaup. Og þá var ekki aftur snúið þannig að ég sótti aftur um að hlaupa í Berlínarmararþoninu en það er ekkert auðvelt að komast í þessi stóru hlaup. Það er lottó og maður fer á biðlista og svo kemur í ljós hvort maður komist inn eða ekki. Ég komst aftur inn árið 2015 þannig að ég fór aftur til Berlínar; hljóp tvö ár í röð. Og þá kviknaði

neisti. Ég hafði heyrt af Majors Marathon sem eru í Berín, London, Tókió, Chicago, Boston og New York og ákvað að taka Chicago eftir að ég var búinn að hlaupa tvisvar í Berlín. Ég tók London ári seinna, 2017, og náði þar mínum besta tíma sem dugði mér til að komast til Boston án þess að fara í gegnum lottóíð. En í millitíðinni, á milli London og Boston, fór ég til Tókió og hljóp þar í lok febrúar. Boston var svo um miðjan apríl 2018. Svo endaði ég í New York í nóvember 2018. Ég hljóp þrjú mararþon það ár: Tókió, Boston og New York og kláraði þá þessa Majors Marathon-seríu. Þetta er bara svo gaman.“

Ívar segist hafa klárað þrjú mararþon þetta ár, 2018, vegna þess að hann hafi sett sér það markmið að klára seríuna fyrir fimmtugt en hann varð einmitt fimmtugur ári síðar. „Ég er fyrsti Íslendingurinn til að klára báðar seríurnar – Majors Marathon og Superhalfs – sem er gaman.“

Árið sem Ívar varð fimmtugur hljóp hann síðan á Mont Blanc – og meira að segja á afmælisdaginn. „Það var mitt fyrsta utanvegahlaup erlendis. Ég hafði tekið þátt í mararþonum en ekki fjallahlaupi.“

Mitt fyrsta 100 kílómetra hlaup var Hengill Ultra 2020 og lenti ég í fimmta sæti. Árið 2022 hljóp ég 120 kílómetra í ítölsku Ölpunum

sem heitir Lavaredo. Í fyrrahaust tók ég svo þátt í CCC sem er hluti af UTMB-seríunni sem haldin er í Chamonix í lok ágúst.“

Núvítund á hlaupum

Spurður hvað gefi honum að hlaupa segir Ívar áhrifin bæði ná til líkamans og andans.

„Þetta heldur mér í formi. Ég er örugglega búinn að vera í sömu þyngd síðan ég byrjaði að hlaupa. Ég passa alltaf í fötin mín, sem er ákveðinn kostur. Svo fylgir þessu mikil núvítund eins og að vera einn úti í náttúrunni. Þetta hreinsar hugann mikið. Bara njóta. Þetta veitir mér innri ró og heldur mér ungum og ferskum.“

Ívar ætlar að hlaupa Laugavegin í sumar.

„Í byrjun nóvember er stefnan tekin á Aþenu-mararþonið (The Authentic) sem er leiðin sem Feidípides sendiboði hljóp til að koma skilaboðum áleiðis um að grískur sigur hefði unnist í baráttunni um Mararþon árið 490 fyrir Krist,“ segir hann og vísar til fyrsta Mararþon-hlaupsins. Og það verður varla hans síðasta mararþon.

„Á meðan maður hefur skrokkinn í þetta þá heldur maður áfram.“

ELÍSA KRISTINSDÓTTIR
HLEYPUR Í

HOKA

SKÓM OG FATNAÐI

TIL HAMINGJU ELÍSA
MEÐ ÁRANGURINN Í BAKGARÐINUM OG AÐ VERA
KOMIN Á TOPP 10 Á HEIMSLISTA KVENNA!

ÞÚ FINNUR LANDSINS MESTA ÚRVAL AF HOKA Í SPORTÍS!



HOKA MAFATE SPEED 4



HOKA SPEEDGOAT 5



HOKA SPEEDGOAT MID



HOKA CHALLENGER



HOKA TECTON X



HOKA BONDI 8



HOKA CLIFTON 9



HOKA CIELO X1



HOKA MACH X



HOKA ROCKET X

SPORTIS.IS
520-1000

SPORTÍS

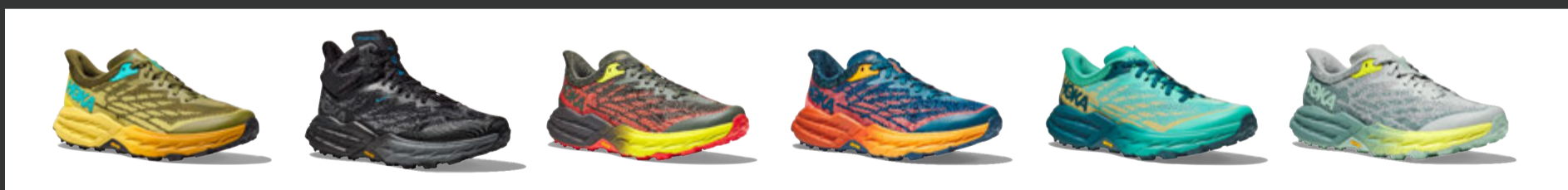
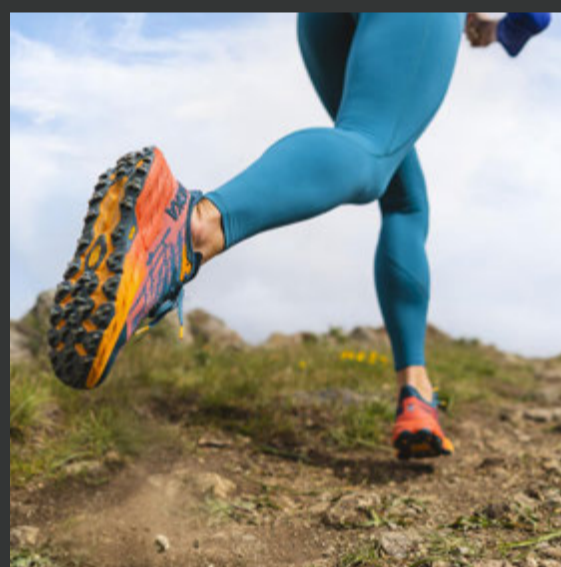
SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK



HOKA UTANVEGA- OG GÖNGUSKÓR MEÐ ÞÉR Á TOPPINN!



KAHA 2 GTX OG ANACAPA ERU ÖFLUGIR, LÉTTIR, MJÚKIR
OG STÖÐUGIR GÖNGUSKÓR. FRÁBÆR DEMPUN, STAMUR VIBRAM SÓLI
OG GORE TEX FILMA. ALLT SEM ÞÚ ÞARFT!



SPEEDGOAT 5 ER EINN VINSÆLASTI UTANVEGAHLAUPASKÓRINN Í DAG.
TVÖFALDUR MIÐSÓLI GEFUR FRÁBÆRA DEMPUN OG MÝKT. STÖÐUGUR
OG STAMUR SÓLI MEÐ META ROCKER TÆKNI. AÐEINS 291 GR.

VALINN "BEST OVER ALL" UTANVEGASKÓRINN Í RUNNERS WORLD MAGAZINE!

VELKOMIN Í SPORTÍS

SPORTIS.IS
520-1000

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK