

Hlaupablaðið

Heimildin · #096 · 2.–8. maí 2025

hlaup.is

Unnið í samstarfi við hlaup.is

Hugsar stöðugt um næsta skref

■ Baldvin er fremsti langhlaupari Íslands.

65 ára hlaupari í fremstu röð í heiminum

■ „Eins og að vera á góðum sportbíl“

Úr núll í hundrað kílómetra

■ Sif átti erfitt með gang og missti þriðjung úr lunga. Ekkert stoppaði hana frá því að verða 100 kílómetra hlaupari.

Heimildin

LEIÐARI

Endurfæðingin

Undan hverju erum við að hlaupa?

Lífið er þjáning, er stundum sagt vera grunnurinn í búddisma. Oft virðumst við hins vegar verja lífinu í að hlaupast undan óþægindum. Við finnum líklega öll rof að einhverju leyti. Rof frá umhverfinu, náttúrunni, tengslum og jafnvel okkur sjálfum.

Gjörðir og tilvist

Þau atriði sem sérfræðingar um heilsu vara okkur við eru ein-kennandi fyrir daglegt líf okkar flestra. Læknirinn Kristín Sigurðardóttir lýsir áhrifum tengslaleyxis í ráðleggingum sínum um hreyfingu á fremstu síðu Hlaupablaðsins. Hún varar við náttúruleysi, „nature deficit disorder“. „Öll löng seta er óholl,“ bendir íþróttasjúkraþjálfarinn Róbert Magnússon á. Sjúkraþjálfarinn og hlaupahvatinn Birkir Kristinsson bendir á að „við erum gerð til þess að hreyfa okkur“. Hlaup er „frumhreyfing mannsins“. Það má ganga svo langt að segja að hlaup sé örlög okkar, að því leyti. Hann bendir á rannsóknir um að heilinn stækki við reglubundna hreyfingu og einbeiting aukist. „Þarna þarf að verða vitundarvakning, bæði með tilliti til samfélagslegrar ábyrgðar en líka út frá bættum afköstum og til að gera fólk sjálfbærara svo það lendi meðal annars síður í kulnun,“ segir Birkir í viðtali í Hlaupablaðinu.

Að brjótast út úr hringnum

Þetta er í annað skiptið sem Hlaupablaðið er unnið í samstarfi Heimildarinnar og Hlaup.is. Þema Hlaupablaðsins í ár er að brjótast út úr því sem afmarkar okkur og gera það sem okkur er ætlað. Sérstaklega er rætt við hlaupara sem hafa þanið út mörkin og troða þannig ákveðna slóð fyrir okkur hin. Hafsteinn Óskarsson byrjaði aftur að hlaupa upp úr fertugu. Hann er núna í fremstu röð í heiminum í sínum aldursflokki í milli-vegalengdum. Á spretti líður honum eins og á sportbíl. Sigurður Konráðsson hljóp fyrst Laugavegshlaupið eftir sextugt og hefur nú farið átta sinnum, nú síðast í gegnum sandrok. Gunnar J. Geirsson fagnaði áttatræðisafmælinu með hálfmaraþoni í skosku hálöndunum og heldur áfram á sínum hraða. Vegferðir grundvallast á því að leggja af stað. Rád til byrjenda frá Róberti Magnússyni sjúkraþjálfara eru góðir hlaupaskór og að forðast „of mikið, of oft, of snemma“. „Of seint“ er hins vegar sjaldnast vandamál í sífbreytilegum og hverfulum heimi. Það er enn þá hægt að horfast í augu við að með ákveðinni þjáningu megí feta leið til meiri styrks, frelsis og tengsla.

Að gera

Kristín Sigurðardóttir læknir bendir á að ef maður notar ekki getuna missir maður hana. Með sama hætti og það fennir í slóð. Karmalögmálið í búddisma byggir á endurgjaldi, eða endurgjöf, frá heiminu við gjörðir okkar. Að vera er að gera. Upphafleg merking orðsins karma er „að gera“. Aðeins við sjálf getum breytt okkar eigin karma. Bara við getum ákveðið að leggja af stað og fara veginn í átt til lausnar, sem er reyndar „áttfaldi vegurinn“ í búddisma, en má vel vera einfaldur til að byrja með. Síðan endurfæðumst við í breyttri mynd eftir eigin gjörðum.

Fíllinn taminn

Við erum öll misjöfn en eigum sameiginlegt að öll erum við hönnuð fyrir hreyfingu. Fyrir sum geta hlaup reynst vera frelsun úr vítahring, sem byggir á því tvennu að leggja af stað og halda áfram. Fyrstu skrefin eru ekki endilega erfiðust, heldur að fara af stað í annað, þriðja, fjórða og fimmta skiptið, þar til náðst hefur vani. Þar til fíllinn – samkvæmt frægri hugmynd í hegðunarsálfræði um að fíllinn sé tilfinningar okkar og reiðmaðurinn rökhugsunin – fer sjálfur af stað. Þegar við ... filum það. Þá hefur endurfæðingin orðið. Í sálfræðinni er til þekkt kenning um „flæði“, þegar geta og áreynsla fara saman – þannig að tengsl myndist milli vitundar, gjörða og veraldar. Leiðin þangað er lengri og grýttari en Dyrfallahlaupið og ekki án þjáningar. Þetta er okkar karma. Og hver veit nema á leiðinni náist um stund okkar eigin útgáfa að nirvana. Hvort sem það er að hlaupa niður fjallshlíð í snjó, finna æðruleysið í sandbyl eða leka niður inn í eitthvert endamark.

Jón Trausti Reynisson



Níu lykilatriði um hreyfingu að læknisráði

Kristín Sigurðardóttir læknir veitir forvitnilega innsýn í afgerandi áhrif hreyfingar á líkama okkar og heila. Hún varar við „náttúruleysi“ og að fólk rjúfi tengslin við sig sjálft eða náttúruna.

Hreyfing er svo mikill grundvallarþáttur í okkar lífi og því miður hefur gleymst að við erum hönnuð til að hreyfa okkur. Tengsl eru grundvöllur okkar tilveru, vellíðan og heilsu,“ segir Kristín Sigurðardóttir læknir sem rekur fyrirtækið Á heildina lítið. „Þá á ég við tengsl við okkur sjálf, tengsl við aðra og tengsl við umhverfið og náttúruna. Þegar þessi tengsl eru rofin á einhvern hátt þá er það óheilnæmt. Það er svo fallett varðandi hreyfinguna að hún hjálpar með alla þessa þætti.“

1 Heilinn þarf hreyfingu

Kristín bendir á að ekki einungis sé líkami okkar hannaður fyrir hreyfingu heldur heili okkar líka. „Við hreyfingu myndast ýmis efni sem hafa til dæmis jákvæð áhrif á heilastarfemi og einnig fjölgar taugatengingum í heila sem eflir taugateygjanleika (neuroplasticity). Einfaldlega mætti segja að heilaheilsa eflist, heilinn getur starfað betur og jafnvel er talað um að það hægi á öldrun,“ segir hún.

2 Notaðu getuna eða tapaðu henni

„Vöðvar og bein eru ekki bara til að hreyfa okkur á milli staða heldur taka þátt í mikilvægum efnaskiptum,“ segir Kristín. „Hreyfing hjálpar okkur varðandi heilnæmari efnaskipti, til dæmis blóðsykurstjórnun, og hún eflir til dæmis hjartað og lungun, bætir meltinguna og styrkir vöðva og bein.“ Hreyfing er mikilvægur þáttur í efnaskiptunum og heilsunni almennt. „Ég er ekki að tala um að við þurfum stóra og mikla vöðva og mér finnst oft misskilið að við eigum að hreyfa okkur fyrst og fremst til að verða grennri eða líta betur út. Það er einfaldlega þannig að hreyfing er partur af því að vera til og eins og sagt er á ensku, „if you don’t use it you loose it“. Ef við hreyfum okkur þá líður okkur betur núna en í leiðinni aukast vissulega líkurnar á að við séum hraustari og líði betur síðar líka.“

3 Ganga sé hluti daglegs lífs

Kristín nefnir að ganga sé mikilvæg grunnhreyfing og ráðleggur hún fólki að hafa göngu sem hluta af sínu lífi, fyrir utan að halda í bernskuna. „Það þarf ekki að ganga langt eða mikið en ef ganga væri partur af lífi allra á hverjum degi þá væri hreysti þjóðarinnar meira og hvað þá allt hitt sem er hægt að krydda og bæta við í hreyfingunni. Gott getur verið að ríffa upp hvernig börnin hreyfa sig og taka stundum meiri hraða á milli en það er mikilvægt að reyna stundum á hjarta og lungun og geta svo hvílt á milli.“

4 Heildræn nálgun mikilvæg

Jákvætt er að viðhalda styrk og fá þyngd í gegnum allan líkamann til að viðhalda beinþéttni. „Ég ráðlegg þess vegna fólki sem helst gengur eða hleypur til dæmis að nota bekkina sem það fer fram hjá og gera til dæmis armbeygjur og dýfur. Mikilvægt er að gleyma ekki efri hluta líkamans. Ég veit um fólk sem hefur í gegnum tíðina verið duglegt að ganga og hlaupa en hefur í áráraddir gleymt að hugsa um efri hluta líkamans. Svo dettur það og þá er styrkurinn í handleggjunum ekki nægilegur. Við þurfum þyngd í gegnum beinin til þess að viðhalda beinþéttninni. Það er gott að finna leiðir til að leyfa líkamanum að njóta sín á heildrænan hátt,“ segir Kristín.

5 Losaðu spennuna

„Lífið er oft stundum erfitt og spennir vöðvar fylgja streitunni. Þá er gott að hreyfa sig til að losa um þessa spennu og auka seytrun efna úr vöðvum (t.d. myokine/„hope molecules“) sem bæði bæta líðan og hjálpa til við að komast í endurheimtina. Þannig að hreyfing er mikilvæg á margan hátt, almennt fyrir líkamann og aldeilis fyrir taugakerfið, hugsun okkar og tilfinningar.“



6 Tengstu öðrum

Í æsku tengjast börn öðrum börnum í gegnum hreyfingu í leikjum. „Það þekkjá allir gleðina sem er í leiknum og við tökum það með okkur í alls konar hreyfingu þegar við verðum fullorðin þótt það heiti kannski ekki lengur leikur. En þetta hefur svo mikil áhrif og hreyfing eflir tengsl. Meira að segja að horfa á hreyfingu – hver hefur ekki farið á fótbolta- eða handboltaleik eða horft á dans? Það sameinar okkur. Hreyfing sameinar okkur sem þátttakendur og í að styðja aðra. Þá erum við bæði að efla svo margt í okkar eigin líkama og sál og líka að auka tengingar við aðra, til dæmis að efla samhygd og samvinnu. Mér finnst það vera vanmetið í umræðunni að hreyfing tengir okkur ekki bara við okkur sjálf og heilsu okkar og hreysti, heldur tengir hún okkur svo fallega við aðra á svo marga vegu.“

7 Tengsl við náttúruna

Hreyfingin getur skapað tengsl við náttúruna og forðað okkur frá „náttúruleysi“. „Það er svo margt sem við getum gert utandyra. Auðvitað er öll hreyfing jákvæð og það skilar miklum árangri að hreyfa sig hvort sem það er úti eða inni. Frábært er að hafa aðstöðu innandyra líka, sérstaklega þegar veður er slæmt og útaðstæður erfiðar. Við fáum hins vegar eitthvað enn þá meira út úr því að hreyfa okkur utandyra. Það er skrátið að oft þegar verið er að byggja í dag þá virðist gleymast að við erum órjúfanlega tengd umhverfi okkar og náttúru. Við erum partur af náttúrunni en ekki aðskilin henni. Það er leitt að þegar byggt er mjög þétt og húsin eru of há þá er ekki lengur heillandi að ganga um vegna skuggavarps og jafnvel vindstrengja. Þar sem græn svæði vantar eða þrífast ekki þá er ólíklegt að við þrífumst, hvað þá döfnum og blómstrum. Það er eins og það hafi gleymst. Ef við erum ekki úti í einhverjum tengslum við náttúrulegt umhverfi þá þýðir það að heilsan okkar er ekki eins góð og hún gæti verið. Ég hef talað um „náttúruleysi“ í þessu samhengi – sem kallast á ensku „nature deficit disorder“ – og á við þetta rof okkar við náttúruna. Þannig mætti segja að slíkt náttúruleysi sé áhættuþáttur fyrir heilsuna. Það hefur jákvæð áhrif á lífeðlisfræðina okkar, svo sem starfsemi líkamskerfa okkar, að vera eitthvað utandyra og í tengslum við góða náttúru.“

8 Gott fyrir ónæmiskerfið

Útivist getur haft góð áhrif á ónæmiskerfið. „Skemmtileg rannsókn sýndi til dæmis að þá getur hvítu blóðkornunum fjölgað en þau ráðast gegn bakteríum, veirum og afbrigðilegum frumum. Niðurstöður fleiri rannsókna hafa til dæmis sýnt að hreyfing og heilnæm birta bæta líðan og efnaskiptaheilsu og minnka líkurnar á framþróun ýmissa krabbameina og heilabilun,“ segir Kristín.

9 Sleppa sólgleraugum að morgni

Kristín ítrekar að birtan skiptir miklu máli þegar kemur að heilsunni. „Birta og myrkur skipta máli við að stilla líkamsklukkuna okkar sem hefur svo áhrif á stillingar fyrir líkamskerfi okkar og virkni. Stundum kalla ég það að birtustilla.“ Kristín ráðleggur fólki til dæmis að reyna að fá að minnsta kosti einhverja birtu utandyra á morgnana og þá helst að sleppa sólgleraugunum til að birtunemarnir í augunum geti sent heilanum skilaboð. Og enn betra ef hægt sé að fá einhverja birtu í hádeginu og líka í lok dags. Aldrei ætti að horfa í sólina eða brenna en hins vegar að njóta þess að vera utandyra. „Hreyfing og útivist eru einfaldlega partur af því að vera manneskja og auka lífsgæði okkar. Þetta styður vaxandi fjöldi rannsókna. Ég held að takmarkið sé að líða sem best núna og í raun og veru heitir þetta að lifa lífinu lifandi.“

**FYRSTA
HLAUPIÐ**



REYKJAVÍKUR
MARAFON
ÍSLANDBANKA

**MEÐ VATNSSOPA
Á HEILANUM**



RMI.IS

Margfaldur meistari með skýr markmið

Baldvin Þór Magnússon er besti langhlaupari landsins í dag. Hann hugsar stöðugt um næsta skref.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Baldvin Þór Magnússon er besti langhlaupari landsins í dag. Hann er nýbakaður Norðurlandameistari í 3.000 m innanhúss og bætti um leið eigið Íslandsmet. Hann tók þátt í Evrópumeistaramóti í 5.000 metra hlaupi, 23 ára og yngri, árið 2021 og vann til bronsverðlauna en hann hljóp á tímanum 13 mínútum og 45 sekúndum, sem var Íslandsmet og þriðji besti árangur á þessu móti. Hann á einnig Íslandsmet í 1.500 m, 3.000 metra hlaupi og innanhúss í 5.000 m. Hann á Íslandsmet innanhúss 1.500 mílu, 3.000 m, 5.000 m og utanhúss í 1.500 m, 3.000, 5.000 m og 10 km götu. Á götunni setti Baldvin glæsilegt Íslandsmet í 10 km og varð þá fyrsti Íslendingurinn til að fara vegalengdina undir 29 mínútum. Baldvin stefnir lengra og segir mikilvægt að hlauparar setji sér markmið í þrepum og vinni að þeim til jafnvel nokkurra ára.

Atvinnuhlaupari

Baldvin Þór fæddist á Íslandi en flutti til Bretlands fimm ára gamall þar sem hann býr. Hann er mjög fjölhæfur hlaupari og hefur átt afar farsælan feril en hann stundaði háskólanám með hlaupunum og er núna útskrifaður með M.Sc.-gráðu í íþróttfræðum. Baldvin Þór stundar hlaup sem atvinnu og er einnig að þjálfa. Hann tryggði sér sæti á Evrópumeistaramótinu sem fór fram nýlega þegar hann varð Norðurlandameistari og náði þar langbesta árangri sem Íslendingur hefur náð á EM í víðavangshlaupum. Hann varð 16. af 82 keppendum. Baldvin hleypur bæði á braut og götu upp að 10 km og var valinn

millivegalengda- og langhlaupari 2024 af Frjálsíþróttasambandi Íslands og hlaup.is og kosinn götu- og brautarhlaupari sama árs af lesendum hlaup.is.

Markmiðin þurfa að vera í þrepum

Það þarf margt til þess að verða afburða langhlaupari; aga, vilja og ástríðu, en ekki síður að setja sér markmið og stefna að þeim í ákveðnum þrepum. Líkamleg hlið og andleg eru einnig mikilvægar. Baldvin hefur unnið að markmiðum sínum með skipulögðum hætti og sífellt náð lengra og stefnt hærra. „Ég myndi segja að það sé mjög mikilvægt að vera tilbúinn til að gera þetta heils hugar og gefa hlaupunum langan tíma ef maður vill ná góðum árangri, það er lykilatriði en líka að gera hlutina rétt og þar er margt sem spilar inn í, hugarfarið er mikið atriði. Menn geta lent í meiðslum eða hreinlega misst hausinn eftir vonbrigði eða þegar eitthvað gengur ekki upp eins og maður vildi og hafa þá ekki lagt 100% í hlaupin. Aginn er líka mjög mikilvægur ef fólk vill ná árangri.“

Og fleira hefur áhrif á hlaupaárangur. „Maður þarf að hafa gaman af þessu og njóta þess að hlaupa og þess vegna er félagsskapurinn mikilvægur í þessu hjá flestum, hann hjálpar verulega. Markmiðin þurfa að passa vel saman ár eftir ár og fara stigvaxandi en þau miðast við hvað maður vill ná út úr hlaupunum. Ef þú ert til dæmis með ákveðið markmið á þessu ári, þá þarftu að velta fyrir þér hvað væri raunhæft markmið fyrir þig á næsta ári ef þú vilt ná toppárangri eða jafnvel vinna aftur á bak. Hins vegar ef þú ert meira í hlaupum til að hafa gaman eða hlaupa einhverja 5 km þá er það annað mál.“



Baldvin stefnir að því að komast á Ólympíuleikana 2028. „Ef markmiðið er að vera þar þá þarf ég að hlaupa á undir 13 mín. í 5 km hlaupi eftir þrjú ár. Ég hef því markmið fyrir þetta ár og set mér markmið fyrir næsta ár og ef það allt gengur upp þá ætti ég að vera á góðum stað árið eftir, maður gerir þetta í stigum. Það þurfa allir að finna út hvað þeir vilja gefa mikið í hlaupin, eftir því hvað aðstæður leyfa og gefa tök á. Ég er heppinn því ég get gefið allt í hlaupin, en ef maður er með fjölskyldu og í fullri vinnu þá þarf maður að passa sig á að gera þetta á löngum tíma, hver og einn þarf að finna hvað passar honum. Það geta samt allir bætt sig.“

Hvernig æfirðu fyrir mót? „Til að toppa þá breytast æfingarnar þannig að maður fer í gegnum uppbyggingartímabil og í hágæða æfingar. Eins og ég hugsa þetta þá er fullt af æfingum sem byggja menn upp sem hlaupara lífeðlisfræðilega og svo eru aðrar æfingar sem undirbúa mann fyrir keppnina. Það er svolítill munur á hvernig maður tekur æfingar, t.d. ef maður vill vinna í mjólkursýruþröskuldi, sem er kannski ekki mjög mikil nákvæmnisæfing fyrir neina ákveðna keppnisvegalengd í en svo eru aðrar æfingar sem eru nákvæmar fyrir keppnisvegalengdina þína.“

Lyftir til að halda sér heilum
Álagsmeiðsli herja á hlaupara eins og margt annað íþróttafólk og segir Baldvin að þau megi varast með

Markmiðin þurfa að passa vel saman ár eftir ár og fara stigvaxandi

Baldvin Þór Magnússon
Íslandsmeistari í hlaupum

styrktaræfingum. „Ég tek lyftinga-ræfingar en legg þær í aftursætið þegar keppni nálgast, lyftingaræfingar geri ég til að halda mér heilum og þær eru mikilvægar til að ég geti gert sem mest á hlaupum.“
Kolvetnaríkt mataræðið er mikilvægt fyrir langhlaupara og það þarf að huga að rétttri tímasetningu til að taka þau inn svo þau nýtist sem best. „Flestir hlauparar þurfa mun meira af kolvetnum en venjulegt fólk og það þarf að passa að borða kolvetni á réttum tíma þannig að það þarf að borða þau fyrir æfingar, á æfingum ef þær eru langar, en sjálfur tek ég eins mikið af kolvetnum og ég kemst upp með, og svo strax eftir æfingu. Það er mikilvægt að taka kolvetni á réttum tíma, það er ekki gott að vera með lágan blóðsykur og ef þú ert ekki með kolvetni í líkamanum mun hann ekki svara

æfingunum sem skyldi og þá er maður heldur ekki jafntilbúinn fyrir næstu æfingu. Til að geta æft eins mikið og þú hefur tök á er gott að fylla alltaf á bensínið um leið og þú ert farinn að nota það.“

Meiri taktík í hlaupum á braut

Þrátt fyrir að hafa stundað mikið langhlaup þá viðurkennir Baldvin að sér finnist götu- og brautarhlaup í raun skemmtilegri, þau krefjast allt annarra þátta og séu mjög teknísk. „Hlaup á braut eru allt öðruvísi en langhlaupin, það þarf miklu meiri taktík í þeim,“ segir hann og viðurkennir að sér finnist skemmtilegra að hlaupa brautina og að hlaupa 1.500 m sé skemmtilegast.

Hvað er fram undan hjá þér? „Núna er ég í æfingabúðum í Pýrenea-fjöllum í Frakklandi og hef verið í tvær vikur og á sex vikur eftir, svo fer ég til Brussel í Belgíu og keppi þar í 5 km hlaupi og síðan í 1.500 m. Ég tek frekar langa keppnislotu og svo ætla ég að sjá til hvað verður hjá mér, hvort ég taki annað búst í háfjöllum eða smá hlé fyrir sumarið, ég hefði mátt gera betur í taktíkinni á Evrópumeistaramótinu þannig að ég ætla að vinna með það. Það sem maður þarf alltaf að hugsa um þegar maður hefur hlaupið í einhvern tíma er hvert næsta skref er og hverju maður getur breytt eða bætt við í æfingum sem líkaminn þarf á að halda, eða að bæta einhverju við og breyta einhverju, hvort sem það er í magni eða gæðum hlaupa.“ ●



◀ **Undirbúningur**
Er í átta vikna æfingaferð í Pýrenneafjöllum á mótum Spánar og Frakklands.

SPORTTAPPINN

ER KOMINN AFTUR



Hlaupablaðið



Líkaminn er hannaður til að hreyfa sig

„Öll löng seta er óholl,“ segir íþrótta-sjúkraþjálfarinn **Róbert Magnússon**, sem tilgreinir þrjú lykilatriði fyrir meiðsli: „Of mikið, of oft, of snemma“.

Svava Jónsdóttir
skrifar

EF fólk ætlar að fara að byrja að hlaupa þá skiptir máli að byrja rólega – og vera í góðum hlaupa-skóm, að sögn íþrótta-sjúkraþjálfara. Það getur jafnvel byrjað á því að fara út að ganga, hlaupið svo á milli tveggja ljósastaura og gengið svo á milli tveggja og svo koll af kolli.

„Fólk þarf að setja sér raunhæf markmið,“ segir Róbert Magnússon íþrótta-sjúkraþjálfari. „Ef viðkomandi er vanur að hlaupa einn kílómetra í upphitun fyrir styrktaræfingu og fer allt í einu að hlaupa tíu kílómetra þá er það margföld aukning. Fólk þarf að sníða sér stakk eftir vexti og breytingarnar þurfa að vera hægar. Fólk þarf til dæmis að auka álagið eina vikuna og aðra og svo næstu og svo minnka fjórðu vikuna; það þarf að vera tröppugangur í því sem er verið að gera.

Það þarf að gefa sér tíma til að auka magn, hraða og vegalengdir. Líkaminn þarf góðan tíma til þess að aðlagast og jafna sig á álaginu. Gott er að setja sér markmið – hafa þau raunhæf fram í tímann. Jafnvel leita sér aðstoðar fagfólks, vera í hlaupahóp og svo skiptir máli að hlusta á líkamann.“

Alls konar tískubylgur

Róbert bendir á að það séu margir flottir hlaupaþjálfarar sem geta sett upp prógramm.

„Eitt af því sem við sjúkraþjálfarar sjáum mikið af er að fólk er oft að hlaupa eftir einhverju prógranmi sem var kannski hannað fyrir einhvern annan en það er ekkert eitt sem gildir fyrir alla. Þetta þarf að vera einstaklingsmiðuð þjálfun. Fólk bregst mismunandi við þjálfuninni að því leytinu

til að sumir geta farið hratt áfram en aðrir ekki.“

Róbert segir að alls konar tískubylgur séu í gangi þegar kemur að aðferðum og þjálfun.

„Nú er mjög vinsælt að hlaupa lengi hægt og sjaldan hratt. Ég ætla svo sem ekki að fara mikið út í það. Það eina sem ég veit sem sjúkraþjálfari er að hraði er bara ein af þessum breytum sem þarf að fara varlega í að breyta og maður breytir aldrei nema einni breytu í einu. Ef viðkomandi er að hlaupa tíu kílómetra þá fer hann ekki á næstu æfingu að hlaupa fimmtán kílómetra hraðar. Hann verður þá að hlaupa tíu kílómetra og bæta þá örlítið hraðann.“

Styrktarþjálfun með

Einnig er mikilvægt að æfa og hlaupa fjölbreytt, taka hliðarskref, jafnvel skref aftur á bak og háar hnélyftur. „Kannski þess vegna eru utanvegahlaupin orðin vinsæl vegna þess að þau eru alhliða. Malbikið er náttúrlega svolítið einhæft. Það hollasta sem við gerum fyrir bakið er að ganga eða hlaupa á ósléttu undirlagi af því að þá erum við alltaf að stilla bakið af, leiðrétt og vinna „vöðvavinnu“ sem kannski týnist meira á malbikinu.“

Höggálag verður þegar fæturnir lenda á jörðinni í hlaupi og segir Róbert að það sé jákvætt að því leytinu til að það styrkir bein, brjóska og stoðkerfi. „Samhliða hlaupum tel ég að það sé nauðsynlegra eftir því sem við eldumst að stunda styrktarþjálfun með hlaupunum. Þyngdaraflíð tekur okkur öll á endanum og það eru höggin sem verða alltaf erfiðari. Hlaupin minnka kannski með aldrinum en styrktarþjálfunin þarf að koma á móti til þess að við náum að yfirvinna þyngdaraflíð jafnvel og við gerum þegar við erum yngri.“

Jákvæð áhrif

Róbert segir að kostirnir við að hlaupa séu fleiri heldur en ókostirnir. Hlaup hafa áhrif á hjartað, æðakerfið og stoðkerfið og segir hann að niðurstöður rannsóknna sýni ekki fram á að slit á liðum verði meira hjá fólki sem hleypur miðað við fólk sem lifir kyrrsetulífi. Hlaup hafa þannig áhrif á bein og brjóska.

„Hlaup hafa bara jákvæð áhrif á líkamann. Auðvitað er nauðsynlegt að hreyfa sig og við vitum að hámarks súrefnisupptaka er tengd við lífaldur þannig að þeir sem eru með betra þol almennt lifa lengur og eflaust eru lífsgæðin betri.“

Þá hefur útivera góð áhrif á sálina hvort sem það eru göngur eða hlaup.

„Fólk getur farið yfir strikið“

Margir sitja stóran hluta dagsins sem getur skapað stífni í líkamanum. Hreyfing, svo sem hlaup, gerir mikið fyrir það fólk.

„Menn rífast um það hvort það sé gott að hreyfa sig í klukkutíma eða tvo á fullu þegar menn eru búnir að sitja allan daginn. Líkaminn er hannaður til að hreyfa sig þannig að öll löng seta er óholl. Hún styttr vöðva, við eigum erfiðara með að rétta úr okkur og hún veikir rassvöðvana. Líkaminn er hannaður til að vera í einhvers konar hreyfímóti og hlaupin hafa jákvæð áhrif. Það er hins vegar ekki vitað hvort að mikil hreyfing í stuttan tíma sé eins góð og að vera aktífur allan daginn.“

Róbert segir að sjúkraþjálfarar séu farnir að fá til sín hlaupafíkla. „Það er ofboðslega mikið af miðaldra fólki í dag sem hleypur, er á gönguskíðum og í alls kyns hreyfingu og því finnst það verða að hreyfa sig og ná ákveðnu markmiði. Það getur verið erfiðt að standast samanburðinn á samfélagsmiðlum þar sem allir eru að hreyfa sig.



Hraði er bara ein af þessum breytum sem þarf að fara varlega í að breyta

Róbert Magnússon
sjúkraþjálfari

Öll hreyfing er góð en fólk getur farið yfir strikið í þessu eins og með mataræði, áfengi og annaðsem getur farið illa með fólk.“

Róbert segir að til sjúkraþjálfara leiti meðal annars fólk sem er farið að fá einhver einkenni vegna hlaupa eða hefur meiðst.

„Við erum að sjá fólk meðal annars vegna vandamála tengd sinum, vöðvatognunum eða alls kyns stoðkerfisálagi. Oft og tíðum eru þetta álagsverkir af því að fólk hefur að einhverju leyti farið fram úr sér meðal annars vegna langra hlaupa eða stífrar þjálfunar og fólk fær ekki nægilega hvíld. Það hleypur of margar svokallaðar gæðaæfingar eða álagsæfingar en það þarf að hlaupa rólega á milli,“ segir hann.

Þrjár orsakir meiðsla

Ráðin sem Róbert veitir að lokum eru einföld.

„Ég hef lengi notað þetta slagorð: Of mikið, of oft, of snemma. Það er í rauninni lykillinn að öllum þessum meiðslum sem fólk er að glíma við; það er að hlaupa of mikið. Það fer of oft að hlaupa og það fer of snemma af stað. Allt of margir ætla sér eingöngu sex mánuði í undirbúning fyrir maraþon. Maður segir gjarnan að til þess að hlaupa hálfmaraþon þurfi að hlaupa 16–17 kílómetra vegna þess að á keppnisdegi eða hlaupadegi þá ná nú flestir á adrenalíninu að hlaupa fimm kílómetra í viðbót en til að hlaupa heilt maraþon þarf að hlaupa 36 kílómetra. Það er mikill munur á þeim undirbúningi. Það tekur oft langan tíma að aðlagast að verða maraþonhlaupari eða að ná að hlaupa maraþon. Þótt að margir komist í gegnum það þá lenda margir í meiðslum á leiðinni vegna þess að þeir eru að fara úr litlu í allt of mikið of snemma. Það finnst mér vera lykillinn að þessu.“ ●

NJÓTTU HLAUPSINS!



Hlaupablaðið

„Ég hef trú á súrefni til heilans“

Þegar **Gunnar J. Geirsson** fagnaði afmælisdeginum við áttætt hélt hann ekki kökuboð. Hann hljóp hálfmaraþon í skosku hálöndunum. Hér lýsir hann áhrifum hlaupa á lífið eftir starfslok.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Gunnar J. Geirsson, sem er rúmlega áttæður, byrjaði að hlaupa fyrir alvöru í kringum 1987. Hann hefur tekið þátt í um átján maraþonum, farið Laugaveginna átta sinnum og auk þess tekið þátt í fjölda götuhlaupa hérlandis og erlendis.

Í dag fer hann þrisvar í viku á æfingu með hlaupahópnum sínum, Laugaskokki, auk almennra göngutúra að heiman.

Á áttatíu ára afmælisdaginn sinn í fyrra fór Gunnar hálft maraþon, svokallað Loch Rannoch Half Marathon, í skosku hálöndunum.

Var of þungur

Gunnar hafði eitthvað skokkað í gegnum árin en í kringum 1987, kominn á fimmtugsaldur, ákvað hann að byrja að hlaupa fyrir alvöru. Honum fannst hann vera orðinn of þungur.

„Það var eiginlega aðalástæðan fyrir því að ég fór að hreyfa mig meira. Svo hef ég verið að hlaupa og hreyfa mig nokkuð reglulega síðan.Ég byrjaði að hlaupa einn en var oft að leita í blöðunum að einhverjum skokkhópum sem tækju við byrjendum. Þannig hópar voru ekki eins algengir þá eins og núna. Svo var myndaður hópur hjá Mætti og hann var fyrsti skokkhópurinn sem ég fór í. Hann var í þrjá mánuði frá því á vorin og fram að Reykjavíkumaraþoni og var meðal annars miðaður við skemmtiskokkið þar. Svo breyttist það og tveimur til þremur árum síðar var farið að bjóða upp á hlaupaæfingar allt árið. Þannig byrjaði þetta hjá mér.“

Gunnar hljóp síðan lengi með hlaupahópi á vegum Námsflokka Reykjavíkur. „Ég lærði heilmikið þar en þar var góður þjálfari og góð aðstaða. Félagslega hliðin var líka til fyrirmyndar. Það var hlaupið þrisvar í viku: Á mánudögum sprettir, á miðvikudögum millivegalengdir og svo á laugardögum voru löngu hlaupin; eða eins og hefðbundið er í dag hjá flestum skokkhópum. Námsflokka-hópurinn varð síðan að Laugaskokki sem er minn núverandi hlaupahópur. Sammerkt með öllum þessum hópum eru frábæri þjálfarar og hlaupafélagar.“

Félagsskapurinn mikilvægur

Gunnar segir að í Laugaskokki sé fólk á öllum aldri og öllum getustigum.

„Við erum tveir félagar þar sem komnir erum yfir áttætt, Ingólfur Sveinsson og ég, og við göngum og skokkum saman. Við reynum að mæta sem oftast og hitta félagana og taka þátt í æfingunum eins og við getum. Félagsskapurinn skiptir ekki minna máli en hraðinn hjá okkur núorðið. Það er mjög gott að hafa æfingarnar sem einn af föstu punktunum þegar maður er hættur að vinna,“ segir hann.

Hlaupum fylgir um leið ákveðin sjálfsþekking.

„Maður lærir heilmikið á sjálfan sig þegar maður fer að hlaupa. Það kemur svo margt í ljós sem maður þarf að spekulera í, finnst mér.



▲ **Hokinn af reynslu** Gunnar hefur hlaupið um 18 maraþon, mörg hálfmaraþon og hann hefur hlaupið Laugaveginna átta sinnum.

Tíminn og hraðinn skipta minna máli

Gunnar J. Geirsson
hlaupari

Maður fer til dæmis að hugsa meira út í til dæmis stoðkerfið, hjarta og lungu og þetta hefur mér fundist áhugavert. Ég held að það hafi mjög góð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu fólks að hreyfa sig svona og andlegi hlutinn tengist kannski ekki síður félagsskapnum. Ég hef líka trú á súrefni til heilans. Það er nú einfalda skýringin sem ég finn á þessu. Svo hef ég bara séð í gegnum tíðina hvað þetta hefur góð áhrif á marga hlaupara sem hafa átt í einhverjum andlegum erfiðleikum. Það er í seinni tíð farið að tala svo mikið um „heilaeilsu“ og þegar maður kynnir sé það þá reynist



Félagarnir skokka
Í Laugaskokki er fólk á öllum aldri og öllum getustigum. Hér eru Gunnar og Ingólfur Sveinsson, ríflega áttæðir hlaupafélagar.

Maður lærir heilmikið á sjálfan sig þegar maður fer að hlaupa

Gunnar J. Geirsson
hlaupari

hreyfing vera mjög góð fyrir það líka sem viðbót við annað.“

Um átján maraþon

Gunnar segir að fyrstu árin hafi ekkert verið talað um heilt maraþon.

„Þegar getan og reynslan batnaði vorum við byrjuð að tala um maraþon og heillaði það marga að hlaupa þessar lengri vegalengdir.“

Síðan þá hefur Gunnar hlaupið um 18 maraþon, mörg hálfmaraþon og hann hefur hlaupið Laugaveginna átta sinnum, um 55 kílómetra leið.

„Mér fannst þetta mjög gaman og ekki síst æfingaferlið á undan hlaupunum sem gat varað í nokkra mánuði auk þess sem við fórum í margar skemmtilegar ferðir í tengslum við þessi hlaup bæði innanlands og utan.“

Æfingar, gangur og hlaup

Nú orðið eru æfingar Gunnars orðnar blanda af göngu og skokki til skiptis.

„Maður hleypur kannski 200 metra og gengur 200 metra. Tíminn og hraðinn skipta minna máli. Það er jafnvel betra að fara hægar heldur en hraðar. Fólk er oft að hugsa um hraðann en það á ekki að hugsa of mikið um hann, sérstaklega ekki á þessum aldri.“

Síðastliðna vetur hefur Gunnar stundað leikfimi tvisvar í viku hjá Félagi eldri borgara í Garðabæ. „Það er líka mjög gott. Það þarf að halda vöðvamassanum, liðleikanum, úthaldinu og snerpunni við.“

Þakkar hreyfingunni lífsgæðin

Gunnar segir að það hafi góð áhrif á flesta að hreyfa sig reglulega og ekki síst eldra fólk. Oft er þörf en þá er nauðsyn, segir hann.

„Það hægir á manni eftir því sem maður eldist og þá eru hlaup, ganga eða önnur líkamsrækt sem viðheldur styrk, úthaldi og jafnvægi mjög mikilvæg. Það þarf að miða áreynslu við getu. Sumir geta hlaupið fram eftir öllum aldri en öðrum hentar gangan betur. Fólk þarf að finna áreynslu við sitt hæfi og ekki síður það sem því finnst gaman af. Ég þakka hlaupunum og annarri líkamsrækt að mér finnst ég í allgöðu formi miðað við aldur og sætti mig við það að það hefur hægt á mér. Ég hef góðan styrk í fótum og get farið í góða göngutúra og léttar fjallgöngur.“

Eftir því sem skrefunum og árunum fjölgar hefur Gunnar skipt út hlaupaferðum fyrir gönguferðir erlendis.

„Í staðinn fyrir hlaupaferðir höfum við hjónin undanfarið farið í nokkrar vikulangar gönguferðir með Bændaferðum til dæmis til Ítalíu, Spánar og Þýskalands. Þegar maður er að fara í þessar ferðir eða ákveðið hlaup þá er maður að undirbúa sig fyrir það í nokkra mánuði og þá er sjálft hlaupið eða gönguferðin gúlrótin til að hreyfa sig. Það að ég byrjaði að hlaupa hefur gefið mér mjög mikið í lífinu. Það er mikilvægt að halda áfram að hreyfa sig þegar maður eldist þó það hægi á manni. Maður lengir kannski ekki lífið, en bætir lífsgæðin, held ég. Og það er aldrei of seint að byrja.“ ●



BRAUÐ
— & CO —

**LÍFRÆN HRÁEFNI
EKKERT DRASL AUKAEFNI**



**ÞESSI MIÐI VEITIR ÞÉR
20% AFSLÁTT Í BRAUÐ & CO**

BRAUÐ
— & CO —

Hlaupablaðið



Náttúruhlaup gefa orku og vellíðan

Sigurður Konráðsson er áttfaldur Laugavegshlaupari. Hann fór fyrst eftir sextugt.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Náttúruhlaup gefa fólki allt annað en götuhlaup en það er meðal annars talað um að undirlagið fari betur með skrokkinn, fólk fái orku frá náttúrunni og svo er það áskorunin sem fylgir hlaupunum. Aðstæður geti verið öðruvísi en reiknað var með, leiðin grýtt eða undirlagið mjúkt og hér á landi er allra veðra von. Það eru þessir þættir sem heilla fyrir utan fallega náttúru.

Sigurður Konráðsson, prófessor emeritus í íslenskri málfræði, byrjaði að hlaupa fyrir um 20 árum og hljóp Laugaveginnn nokkrum árum síðar, þá kominn yfir sextugt. Hann segir marga við utanvegahlaup heilla og hefur hlaupið Laugaveginnn átta sinnum, síðast í sumar sem leið við afar erfiðar aðstæður en hlaupið þykir bæði krefjandi og eitt skemmtilegasta utanvegahlaup á landinu enda náttúrufegurð sem umlykur leiðina.

Hljóp fyrst Laugaveginnn kominn yfir sextugt

Sigurður hafði ekki stundað hlaup mjög lengi þegar hann spurði þjálfara sinn hvort hann væri tilbúinn í Laugavegshlaupið, sem er 55 km utanvegahlaup, en Laugavegurinn tengir saman tvær af okkar helstu náttúruperlum, Landmannalaugar og Þórsmörk, þar sem hlauparar enda hlaup sín.

„Ég byrjaði að hlaupa í hlaupahópi hjá Sigga P., eða Sigurði P. Sigmundssyni, og Torfa og hafði hlaupið í örfá ár með Sigga P. þegar ég spurði hvort hann héldi að ég gæti farið Laugaveginnn. Hann hélt það nú,“ segir Sigurður og hlær. „Þannig byrjaði þetta. Ég var á námskeiði hjá þeim félögum í hálfu ári eða svo en undirbúningurinn gengur út að að vera með þjálfara sem skipuleggur hlaupin, sem er mjög mikilvægt, og ég held að almennt sé það svo. Þetta er heilmikið átak og maður fer ekkert nema að vera búinn að æfa sig vel og það er ákveðin gulrót að klára hlaupið og komast á leiðar-

enda. Það þýðir líka að þegar maður er kominn á þennan aldur þá þarf maður að vera að allan veturinn að undirbúa sig. Ég hleyp Esjuna reglulega og ýmsar brekkur og spretti. Ég hef svo farið Laugaveginnn á hverju ári í ein átta ár. Þetta er ósköp þægileg dagsferð, maður þarf ekkert að taka flugvél til útlanda til að hlaupa og svo er þetta tiltölulega þægilegt hlaup að mörgu leyti. Það er þó langt, ég er um átta tíma að hlaupa, það er nokkuð langt fyrir okkur sem förum þetta hægt, þá er maður lengi á fótum.“

Sigurður hrósar þeim sem standa að undirbúningi fyrir Laugavegshlaupin en framkvæmdaraðili er Íþróttabandalag Reykjavíkur, ÍBR. Ákveðin þátttökuskilyrði eru í hlaupið og gerð er krafa um að þátttakendur ljúki því innan tiltekinna tímamarka milli ákveðinna staða á leiðinni. „Það er ákaflega vel staðið að þessu hlaupi og það eru engar líkur á að maður lendi í einhverjum ógöngum. Það er líka hlaupið á þeim tíma þegar veðrið er hvað best í júlí þannig að hlauparar

þurfa ekki að búast við snjóbyljum eða slíku. Ég hef verið heppinn, ég hef ekki þurft að hætta hlaupi en það eru gerðar lágmarkskröfur á Laugaveginum, að hlauparar nái tilteknum stöðum á tilteknum tíma, annars verða þeir stöðvaðir og mega ekki halda áfram.“

Hélt að hann yrði að hætta hlaupi sökum sandstorms

Það hlýtur að gefa þér mikið að hlaupa svona úti í náttúrunni með landslagið allt um kring? „Það er það sem er, ef þú berð saman að hlaupa þarna og svo á bretti inni í stöð þá er það eins og svart og hvítt, þetta er allt annað og lagar algjörlega allt, meðal annars hugann. Maður lifir á því að fara svona ferð það sem eftir er ársins. Ég hef farið í fleiri svipuð hlaup eins og Hengilshlaupið og Fimmvörðuhálsinn og svo ætla ég í Öræfahlaupið í sumar sem er í Skaftafelli, en það er nýtt hlaup og mikið tilhlökkunar-efni. Þetta gefur okkur hlaupurunum öllum óskaplega mikið að koma út í svona fallega náttúru á sumrin.

▼ Sigurður Konráðsson Byrjaði seint að hlaupa. MYND: GÖLLI



Það er meira en að segja það að fá svona sandstorm beint framan í sig

Þú hefur að öllum líkindum lent í misjöfnum veðrum og einhverjum erfiðleikum á þessum hlaupum? „Jú, það er nú óhætt að segja það. Nú síðast í fyrra var Laugavegshlaupið ansi erfitt og það erfiðasta sem ég hef farið. Það var svo mikill mótvindur og sandstormur,“ segir hann með áherslu. „Það tók ansi mikið úr manni. Ég var þarna næst því að halda að þetta myndi ekki ganga, að ég kæmist ekki á leiðarenda. Það er meira en að segja það að fá svona sandstorm beint fram- an í sig, það er ekkert hægt að komast í skjól eða annað, maður verður bara að móða sig einhvern veginn áfram, þetta var það erfiðasta sem ég hef lent í á Laugaveginum.“

Sigurður segir að þrátt fyrir að hann geti ekki notið mikið náttúrunnar á hlaupum sjónrænt þá gefi það mikla vellíðan. „Það er nú þannig að þegar maður er að hlaupa þá þarf maður að horfa þessa fimm metra fram fyrir sig þannig að það er ýmislegt sem fer fram hjá hlauparanum en mér líður óskaplega vel þarna úti í náttúrunni, það gefur langmest.“

Hljóp í rauðri viðvörðun

Undirbúningur er mikilvægur og að fólk gefi sér tíma í hann. Góðir hlaupaskór og góður þjálfari er það mikilvægasta fyrir utanvegahlaup segir Sigurður. Hann segir að fólk sem byrji að hlaupa utanvegur snúi yfirleitt ekki aftur frá þeim, þau gefi allt annað en götuhlaupin og innihlaupin. Ætlaðu aftur í sumar í Laugavegshlaupið?

„Já og ég er að undirbúa mig. Ég fer í Puffin Run í Vestmannaeyjum í byrjun maí. Það er afar vinsælt og vel skipulagt hlaup um Heimaey. Einna spennastur er ég þó fyrir Öræfahlaupinu í Skaftafelli, sem verður haldið í fyrsta skiptið núna í lok júní. Eftir Laugaveginnn er það síðan Fimmvörðuháls-hlaupið í fimmta skiptið og hið dásamlega Þórsmerkurhlaup. Ýmis fleiri hlaup eru svo sem á dag-skrá enda úr miklu að velja.“

Sigurður keppir líka inni um vetur. „Ég hleyp langmest úti og alltaf frá vori til hausts en á veturna er ég dálítið inni á 200 metra brautum en það er ólíkt því að hlaupa úti og í náttúrunni. Ég hef vanið mig á að taka þátt í alls konar mótum inni og keppi þá í allt frá 200 metra upp í 3.000 metra hlaupum.“

Aðspurður segir Sigurður það eiga vel við sig að hlaupa í náttúrunni og raunar langflesta sem fara að iðka utanvegahlaup af einhverju viti en fólk þurfi að gefa sér tíma í að undirbúa sig vel. „Það þarf að vera mikil reglusemi í þessu, ég á við að ef maður ætlar að hlaupa þrisvar í viku þá verður maður að gera það. Náttúruhlaupin eru allt annað en innanhússhlaup eða hlaup á braut, maður þarf að taka frá tíma í þetta alveg eins og með ýmislegt annað. Maður veit aldrei hvernig aðstæður eru, í hvernig skóm er best að vera, á nöglum, grófum eða fínnum, en skóbúnaðurinn skiptir mjög miklu máli. Ég hef lent í ansi mörgum veðrum og ég hef hlaupið í rauðri viðvörðun en verst var að hlaupa í sandrokinu síðastliðið sumar. Öll vit voru full af sandi og maður bruddi sand mestalla leiðina,“ segir Sigurður. ●

GARMIN ÚR FYRIR HLAUPIN

Við hjálpum þér
að finna rétta
úrið fyrir þig

GARMIN®

GARMIN
Fenix 8 - 43/47/51 mm
• 1,3" eða 1,4" AMOLED skjár
• Allt að 10/16/31 dags rafhlöðuending
• Garmin Pay, Spotify, 32 GB minni
• Bluetooth, Wi-Fi, GPS
0100290321 0100290311
0100290421 0100290411



Verð frá:

194.995



GARMIN
Venu 3/3s
• 1,2" eða 1,4" AMOLED skjár, stálrammi
• Allt að 14 daga rafhlöðuending
• GPS, Bluetooth, Wi-Fi, tónlistarafspilun
• Púls-, svefn-, streitumælir, o.fl.
0100298501 0100298503
0100298502 0100298500

84.995



**SENDUM UM
LAND ALLT**

Þú getur sótt pakkana þína á
næsta Dropp afhendingarstað



GARMIN
Vivoactive 6
• 1,2" AMOLED skjár
• Allt að 11 daga rafhlöðuending
• Garmin Pay, (Spotify, 4 GB minni)
• Bluetooth, GPS
0100286320 0100286330

NÝTT

59.995



GARMIN
Vivosmart 5
• Telur skref og skynjar sjálfkrafa æfingar
• Mælir púls, svefn, streitu o.fl.
• Allt að 7 daga rafhlöðuending
• Má fara með í sund
0100264510 0100264511

26.995



GARMIN
Forerunner 165/165 Music
• 1,2" AMOLED skjár
• Allt að 11 daga rafhlöðuending
• Garmin Pay, (Spotify, 4 GB minni)
• Bluetooth, GPS
0100286320 0100286330

165 47.995 **165 Music 57.995**

📍 Lindir | Skeifan | Grandi | Akureyri | KEF Airport 📄 www.elko.is ✉ elko@elko.is 📞 544 4000

ELKO

Eldsnöggur eldri hlaupari á heimsmælikvarða

Hafsteinn Óskarsson meiddist sem ungur hlaupari og þurfti að hætta en er nú í fremstu röð í heiminum í millivegalengdum í sínum aldursflokki. „Eins og að vera á góðum sportbíl,“ segir hann um að hlaupa hratt.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Ég ætla að verða í fremstu röð á meðal jafnaldranna,“ segir menntaskólakennarinn Hafsteinn Óskarsson sem er í fremstu röð í heiminum í sínum aldursflokki í millivegalengdum. Hann náði nú í lok mars öðru sæti á heimsmeistaramóti innanhúss fyrir eldri flokka í Flórída í 800 metra hlaupi.

Þetta gerir hann eftir að hafa þurft að hætta hlaupum sem ungur maður. „Það var mjög skemmtilegt að taka þátt í heimsmeistaramótinu í Flórída,“ segir Hafsteinn. „Þetta var risastórt mót með nokkur þúsund keppendum og stóð yfir í átta daga. Þetta var innanhússmót og skipulagt þannig að í flestum greinum þurfti að vera undankeppni ef þátttakendur voru nægilega margir,“ segir Hafsteinn. „Til dæmis hjá okkur sem vorum í 800 metra hlaupi í mínum flokki þá þurfti að hlaupa á tveimur dögum. Fyrst voru undanúrslit og síðan úrslit. Við vorum tuttugu keppendur og það þurfti að hlaupa í fjórum riðlum og síðan voru úrslitin daginn eftir. Ég sigraði nú reyndar í mínum riðli og var með besta tímann.“

Ég hafði í janúar hlaupið 800 metra á 2:22,46 mínútum þannig að ég hafði áhuga á að reyna að bæta þann tíma. Þegar ég hljóp þetta í vetur þá var það í þriðja skipti sem ég náði að bæta Norðurlandametíð og þar með Íslandsmetíð í flokknum.“

Norðurlandameistari

Í febrúar varð Hafsteinn Norðurlandameistari í 800 metra hlaupi á Norðurlandamótinu í Noregi án þess að ná að bæta sig.

„Það hafði sýnt sig á síðustu æfingum fyrir HM að ég gæti hlaupið enn hraðar og ég lagði af stað með það fyrir augum, vitandi að það var þarna í hlaupinu maður sem hefur náð betri tíma en ég og það talsvert betri tíma. Ég vissi að hann er endasprettismaður, mjög sterkur í endaspretti, þannig að ég treysti ekkert á það að vera í rólegu hlaupi og reyna að vinna hann með endaspretti. Svo ég hljóp bara mitt hlaup, eins og maður segir. Ég leiddi hlaupið í úrslitunum alveg fyrstu 700 metrana. Þá tók hann fram úr mjög örugglega og ég átti greinilega ekki séns í hann en kom inn í öðru sæti og var með tímann 2:22,70. Mig vantaði þínu-lítið upp á að bæta mig. Það munaði ekki nema 24/100 úr sekúndu. Miðað við æfingarnar í vikunni áður var ég svektur með tímann. Ég hefði viljað bæta mig. Ég er hins vegar sérstaklega ánægður með annað sætið. Það var virkilega gaman.“

Sigurvegarinn endaspretharði bætti mótsmetið og kom í mark á 2:21,00 en sá í 3. sætinu náði 2:24,79.

Annar Íslendingur á palli

Fríða Rún Þórðardóttur, var einnig á HM í Flórída og varð heimsmeistari í víðavangshlaupi í 55–59 ára flokki, vann til silfurverðlauna í 3.000 metrum og bronsverðlauna í 1.500 metrum. „Ég er formaður í nefnd á vegum Frjálsíþróttasambandsins sem vinnur að framgangi frjálsíþróttar í eldri aldursflokki og situr Fríða Rún með mér í henni ásamt tveimur öðrum.“

Hafsteinn, sem hleypur almennt sex daga vikunnar, segir að þessi árangur tryggi að hann muni ekkert fara að hætta að hlaupa þótt hann hafi reyndar ekkert verið að íhuga það. „Maður er í þessu af tveimur ástæðum. Það er annars vegar það að vera í líkamsrækt, sem maður myndi nú gera hvort sem er, og svo hins vegar að stunda áhugamál. Ég grínast stundum með það að ég æfi þrisvar í viku til að halda heilsunni og þrisvar í viku til að stunda áhugamálið.“

Framarlega og stundum fyrstur

Hafsteinn segir að þegar hann var 11 til 12 ára hafi tvö bekkjarsystkini sín, sem æfðu frjálsíþróttir, stundum keppt í að hlaupa í kringum skólann í frímínútum. Hafsteinn segir að hann hafi getað hlaupið jafnhratt og þau. „Það var alveg greinilegt að þetta átti vel við mig. Ég fann ekkert fyrir því þótt ég yrði



Annað sætið Hafsteinn Óskarsson varð annar í 800 metra hlaupi 65 til 69 ára í Flórída í mars.



▼ Afreksfólk

Fríða Rún Þórðardóttir keppti einnig á mótinu í Flórída og komst á verðlaunapall.



◀ **Hindrunarhlaupari** Friðrik Þór Óskarsson tók þessa mynd af Hafsteini í 3000 metra hindrunarhlaupi í landskeppni Íslands og norðurhluta Noregs, Svíþjóðar og Finnlands (svokölluð Kalottkeppni) í Alta, Noregi, 1983. „Ég náði þar mínum besta tíma, 9:22,86 mín.“

móður og þreyttur; það skipti mig einhvern veginn engu máli. Og það er dálítið svoleiðis enn þá. Þó ég sé

alveg að springa úr mæði, þá er það bara þannig og hvað með það?“

Eldri bræður Hafsteins æfðu sem unglingar hlaup á Melavellinum með ÍR. „Þeir létu svo vel af þessu að ég smitaðist bara af þeim í raun og veru og fór 13 ára að fara út á Melavöll á æfingar hjá Guðmundi Þórarinssyni sem var þar þjálfari ÍR til fjölda ára.

Það kom strax í ljós að ég gat verið framarlega í mínum aldursflokki og stundum fyrstur. Það var eitthvað sem heillaði mig við það; það er alltaf gaman að vera bestur í einhverju.“

Hafsteinn segist hafa æft stift þar til hann var 18 ára og að þá hafi hann náð sínum besta tíma í 800 metrum, eða 1:54,40 mínútum. Þá var hann orðinn svo slæmur í hásin að hann varð að hætta og hann hljóp ekkert í þrjú ár og á þeim tíma fór hann tvisvar í skurðaðgerð vegna þessa.

„Ég byrjaði svo aftur að hlaupa og náði tveimur góðum árum eftir það. Ég var kominn í lag en náði ekki að bæta mig í 800 metra hlaupi en bætti mig hins vegar í í 1.500 metrum niður í 3:57,9 og prófaði 3.000 metra hindrunarhlaup þar sem ég komst í landsliðið og náði best 9:22,86.

Svo fóru alls konar meiðsli að há mér á sama tíma og stofnun fjölskyldu og vinna fóru að hafa forgang. Ég tók langt hlé hvað varðar hlaupin. Ég var hættur þessu 27 ára gamall.“

Byrjar aftur fertugur

Fertugur byrjaði Hafsteinn að skokka svolítið og taka aðeins í lóðin en hann

hafði haldið sér í einhverju formi með hjólreiðum og útivist fram að því.

„Smátt og smátt fór ég að hlaupa lengra og fór í skokkhóp ÍR þegar ég var 43 ára. Ég byrjaði að kíkja aðeins á hlaupabrautina þegar innanhússaðstaða var opnuð í Laugardalshöll í kringum 2006. Og þá fékk ég svolítið bakteríuna aftur, að prófa að hlaupa á braut og keppa á brautinni. Og þegar ég var orðinn 48 ára var ég kominn eiginlega á fullt í því.“

Þegar Hafsteinn byrjaði að hlaupa aftur um fertugt var fyrst og fremst um að ræða götuhlaup. „Svo fór ég að skoða úrslit á Evrópumeistaramótum og heimsmeistaramótum í aldursflokknum og sá að ég átti greinilega langmestan sénsinn á að verða framarlega í millivegalengdahlaupum. Svo fannst mér líka bara gaman að geta hlaupið alvöru hratt en þá var maður að hlaupa mikið hraðar heldur en í fimm og tíu kílómetra götuhlaupum. Það er eins og að vera á góðum sportbíl sem fer hratt. Það er mjög skemmtileg tilfinning að finnst maður vera á miklum hraða. Ég hef líka gaman af að æfa með fjölbreyttum hætti; það er að segja að um sé að ræða mikla styrktarþjálfun og síðan sprettihlaup og langhlaup í bland. Það þarf að tvinna þessu öllu vel saman. Og liðleikaþjálfun þarf að vera stór partur af því líka til þess að ná að halda sterkum löngum skrefum í svona hröðu hlaupi.“

Alþjóðleg mót

Hafsteinn fór á Norðurlandameistaramót innanhúss árið 2006 og náði þá að sigra í 1500 metra hlaupi. Það var í fyrsta skipti sem hann fór á alþjóðlegt mót í eldri aldursflokki. Á

NÝTT FRÁ
HOKA



SKANNAÐU KÓÐANN
TIL AÐ SJÁ ALLT
HOKA ÚRVALIÐ

ÞÚ SVÍFUR Í MARK Í HOKA!
UPPLIFÐU HÁMARKS DEMPUN OG ÞÆGINDI



HOKA BONDI 9
VERÐ: KR. 33.990



HOKA CIELO X1 2.0
VERÐ: KR. 49.990



HOKA CLIFTON 10
VERÐ: KR. 31.990



HOKA TECTON X 3
VERÐ: KR. 49.990



HOKA MAFATE SPEED 4
VERÐ: KR. 33.990



HOKA SPEEDGOAT 6
VERÐ: KR. 33.990



HOKA MACH X 2
VERÐ: KR. 44.990



HOKA KAHA 3
VERÐ: KR. 46.990

SPORTIS.IS
520-1000

SPØRTÍS

SKEIFAN 11
108 REYKJAVÍK

Hlaupablaðið

Evrópumeistaramóti utanhúss árið 2008 náði hann 7. sæti í 800 metra hlaupi en 5. sæti í 1.500 metra hlaupi á heimsmeistaramóti utanhúss í Kaliforníu árið 2011. Síðan þá hefur hann haldið áfram að taka þátt í alþjóðlegum meistaramótum eins og aðstæður hafa leyft.

„Ég blandaði saman götuhlaupum og brautahlaupum á þessum tíma og hljóp oft fimm og tíu kílómeta í götuhlaupum í keppni þegar ég var um fimmtugt. Það var í upphaldi hjá mér að geta tekið þátt í víðavangshlaupi ÍR; mér tókst nú einu sinni að sigra í því en það var 1983 eftir að ég kom til baka eftir hásinameiðslin á sínum tíma. Svo kom í ljós fljótlega eftir að ég var byrjaður að hlaupa aftur í öldunga-hlaupunum á fimmtugsaldrinum að ég var farinn að verða talsvert sterkari í styttri hlaupum á brautinni en í 5 og 10 kílómetra. Brautahlaupin skiluðu mér miklu framar í úrslitum ef ég bar mig saman við alþjóðlegan standard. Það styrkti mig í þessu fyrir utan það að það er skemmtilegra að æfa fyrir styttri hlaup, eða það sem við köllum millivegalengdahlaup sem eru 800, 1500 og 3000 metra hlaup. Síðan má ekki gleyma því hversu mikið það gefur manni að fylgjast með þeim mikla fjölda eldri þátttakenda sem taka þátt í alþjóðamótunum og verða vitni að þeirri keppnisgleði sem þar skín úr augum allra.“

Hafsteinn náði að setja nokkur Íslandmet í 400 til 3.000 m í aldursfloknum 45–49 ára, ýmist innanhúss eða utanhúss. Sum þeirra standa enn.

Í alvöru keppnisformi

„Árið 2010 var ég kominn í nýjan aldursflokk. Þá var ég orðinn fimmtugur og í finu formi og fannst sem ég ætti að geta att kappi við þá bestu í Evrópu. Ég náði 3. sætinu í 800 metra hlaupi eftir harða keppni og náði 2:05,78. sem stendur enn þá sem utanhússmet.“

Hann lenti síðan aftur í þriðja sæti í 1500 metra hlaupi á Evrópumeistaramótinu í 55 ára flokki; hann segir að fyrir utan annað sætið í mars á þessu ári séu þetta helstu sigrarnir síðustu fimmtán árin.

„Þegar ég var á þessum aldri var ég kominn í alvöru keppnisform fyrir brautahlaup. Þetta þróaðist þannig smátt og smátt á kannski fimm árum. Það varð alltaf minni áhersla á götuhlaupin og smátt og smátt meiri áhersla á brautahlaupin.

Ég var orðinn fljótari og sterkari og réði við að hlaupa á gaddaskóm alveg á fullu, alveg á útopnu, án þess að meiða mig eða finna neitt sérstaklega fyrir því. Þegar maður hvílir sig í tíu ár þá getur það tekið jafnvel sjö til átta ár að ná því aftur vegna þess að vöðvarnir rýrna.

Ég var kominn í svipaðan pakka og fólk á milli tvitugs og þritugs hvað varðar álag, meiðsl og allt mögulegt vesen. Ég er eiginlega búinn að missa töluna á því hversu oft ég hef síðan dottið úr keppni vegna þess að ég hef verið að meiða mig. En svo kemur maður til baka og maður heldur sig við þetta og gefst ekkert upp. Maður kannski svissar yfir í hjólréiðar eða einhverja aðra líkamsrækt á meðan maður er meiddur en er samt sem áður með hugann við hlaupin og reynir að byggja sig upp aftur. Þannig að það hafa verið tímabil þar sem það hefur verið vesen á manni.“

Þakkar konunni

Hafsteinn þakkar konu sinni, Sigurrósu Erlingsdóttur, fyrir þann skilning sem hún hefur sýnt þessu áhugamáli hans og að hún hafi stutt hann dyggilega, meðal annars með því að koma með á mót erlendis.

Hafsteinn segir, eins og þegar hefur komið fram, að hlaupunum fylgi heilsurækt og svo veita þau honum ómælda ánægju í frítímanum en hann starfar sem kennari við Menntaskólan við Sund.

„Ég hleyp stundum einn og læt æfingatímann algjörlega ráðast af því



▲ **Flórída**
Mynd úr startinu í 800 metrum í Flórída.



▲ **Þriðji á Evrópumóti**
Frá Evrópumeistaramótinu 2010 í Nyiregyhaza í Ungverjalandi þar sem Hafsteinn náði 3. sæti í 800 metra hlaupi í flokknum 50-54 ára á tímanum 2:05,80 mín.

hvernig vinnan er og hvað er að gerast að öðru leyti en síðan eru fastir tímar tvisvar og stundum þrisvar í viku og þá hitti ég æfingafélagana. Svo hef ég aðstöðu í skólanum þar sem ég kenni og hef ég sparað mikinn tíma með því að fara þangað strax eftir vinnu og fara í styrktaræfingar.“

Finnur ekki fyrir aldrinum á hlaupum

Hafsteinn nýtur leiðsagnar hlaupaþjálfarans Sigurðar P. Sigmundssonar og segist hann æfa með frábærum hlaupaþópi hans. „Þar eru hlauparar á öllum aldri, meðal annars fjórir á mínum aldri en einnig nokkrir á unglingsaltri og svo allt þar á milli.“

”**Þegar ég er að hlaupa þá er tilfinningin alveg sú sama og hún var**

Hafsteinn Óskarsson
65 ára afreksmaður í hlaupi



◀ **Silfur**
Hafsteinn lenti í lok mars í öðru sæti í 800 metrum á heimsmeistaramóti í eldri aldursflokki innanhúss sem fór fram í Flórída í Bandaríkjunum.



▶ **Hlaupandi systkini**
Mynd sem var líklega tekin árið 1977. „Mamma tók myndina eftir að við fimm systkinin af átta lukum keppni í víðavangshlaupi ÍR. Kristberg (látinn), ég, Margrét, Sumarliði og Þorgeir.“

Talið berst að aldrinum en Hafsteinn er 65 ára.

„Ég finn aðeins minni hreyfanleika miðað við áður. Það er að segja að ég finn mest fyrir því að vera stírdari í daglegu lífi þegar ég er að hreyfa mig og beygja. Ef maður þarf eitthvað að vera að vinna á gólfinu eða leika við barnabörnin þá er liðleikinn minni en hann var. Svo þegar ég er að hlaupa þá er tilfinningin alveg sú sama og hún var. Þetta snýst allt um hvað maður setur mikla ákefð í hlaupin. Þó að hraðinn sé minni en hann var þegar ég var yngri þá finnur maður ekkert fyrir því. Maður veit ekkert af því. Það er bara klukkan sem segir það. Þannig að þegar ég hleyp núna á 2:22 mínútum og er í góðu formi og í góðri keppni þá er það nákvæmlega eins og þegar ég hljóp 18 ára á 1:54.“

Fólk yfir fertugt eigi að hlaupa hratt

Hafsteinn er talsmaður þess að fólk sem er komið yfir fertugt og fimmtugt hugi meira að því að styrkja sig og hlaupa hratt og blanda miklu meira sprettum inn í hlaupaþjálfunina. „Það er svolítið

um að fólk hlaupi of mikið, of langt og of rólega sem gefur raunverulega ekki eins mikið og það gæti miðað við tímann sem fólk setur í það. Ég myndi segja að það væri betri nýting á klukkutíma að hlaupa í hálf tíma og taka svo styrktarþjálfun í hálf tíma heldur en að hlaupa bara í klukkutíma. Eða blanda saman mjög hröðum sprettum. Ég er að taka spretti alveg niður í 50 til 100 metra. Og þá er maður að gera allt annað. Þá opnar maður miklu meira mjaðmírnar og maður þarf að teygja sig í skrefin. Það er allt önnur hreyfing og miklu meiri hreyfing sem virkjar margfalt fleiri vöðva.“

Hafsteinn segir að nú sé markmiðið að halda sér meiðslalausum og geta æft þannig að hann geti tekið á á fullu annað slagið. „Það þarf ekki að vera mjög oft á ári. Og það þarf að halda sér gangandi þannig að maður geti verið í þessum fína félagsskap sem eru hlaupa-félagarnir. Og svo hitti ég annað slagið þá sem eru í fremstu röð í heiminum.“

Í október verður svo haldið Evrópumeistaramót utanhúss sem Hafsteinn stefnir á að taka þátt í ásamt fleira áhugasömu eldra fólki. ●



HENGILL ULTRA TRAIL
STÆRSTA UTANVEGAHLAUP Á ÍSLANDI
HVERAGERÐI LAUGARDAGINN 7. JÚNÍ
SÖLUSÝNING Í ÍPRÓTTAHÚSINU
VÍKING EFTIR PARTYÍÐ : PATRIK PBT
SKÍTAMÓRALL / HELGI BJÖRNS / KLARA EINARS
DJ ANNA ÁRMANN / DOCTOR VICTOR

HÓTEL
ÖRK

Útilíf

66
NORTH

GRÖÐURHÚSÍÐ
THE GREENHOUSE

Buff

POWERADE

WILLIS TOWERS
WATSON

Europcar

GARMIN

samskIP

Hlaupablaðið



Hlaupalistinn

2025

Öll hlaup sumarsins eru hér skráð á lista Hlaup.is. Notendur Hlaup.is völdu í vetur bestu hlaup síðasta árs. Fremstu utanvegahlaupin reyndust Akrafjall Ultra, Hólmsheiðarhlaupið og Puffin Run. Bestu götuhlaupin reyndust Hleðsluhlaupið, Hlaupasería 66°N og Hlaupahóps FH og svo Brúarhlaupið á Selfossi. Meðal nýrra hlaupa í ár er Öræfahlaupið.

GÖTUHLAUP

1. maí hlaup UFA

1. maí 2025

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

UFA stendur fyrir 1. maí hlaupi á Akureyri þar sem hlaupið er keppni á milli grunnskóla þar sem keppt er um hlutfallslega þátttöku.

GÖTUHLAUP

Launaflishlaupið

1. maí 2025

- **Staðsetning:** Reyðarfjörður
- **Vegalengdir:** 13,5 km

Launaflishlaupið er hlaupið frá Reyðarfirði að Sundlaug Eskifjarðar.

UTANVEGAHLAUP

Puffin Run

3. maí 2025

- **Staðsetning:** Vestmannaeyjar
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km, 20 km

Puffin Run er utanvegahlaup, þar sem hlaupinn er hringur kringum Heimaey. Hlaupið er nefnt eftir lundabyggð sem hlaupið er framhjá. Hægt er að hlaupa 4*5 km eða 2*10 km boðhlaup.

GÖTUHLAUP

Neshlaupið

10. maí 2025

- **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

Bakgarður 101

10. maí 2025

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

Bakgarður 101 fer fram í Öskjuhlíð og hefst/endar hver 6,7 km hringur við Mjölnisheimilið í Öskjuhlíð. Leiðin fer um skemmtilega stíga Öskjuhlíðar og góða göngustíga meðfram henni og Nauthólsvík.

GÖTUHLAUP

Fjölskylduhlaup TM Reykjavík

17. maí 2025

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 2 km

Fjölskylduleiðin er um tveggja kílómetra skógarhringur í Elliðaárhólmanum. Þátttaka stendur öllum til boða.

GÖTUHLAUP

Hamingjuhlaupið

17. maí 2025

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 3 km, 7,8 km

Hamingjuhlaupið fer fram á alþjóðlegum degi gegn hinseginfordómum. Hamingjuhlaupið er 7,8 km götuhlaup um Elliðaárdalinn, stútfullt af skemmtilegum uppákomum á leiðinni.

UTANVEGAHLAUP

Stjörnuhlaup Sport24

17. maí 2025

- **Staðsetning:** Garðabær
- **Vegalengdir:** 11 km, 17 km, 22 km

Stjörnuhlaup Sport24 er utanvegahlaup í fallegu umhverfi í landi Vífilstaða og Heiðmörk. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP

Akrafjall Ultra

17. maí 2025

- **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.

GÖTUHLAUP

Fjölnishlaup Olís

29. maí 2025

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 1,4 km, 5 km, 10 km

Fjölnishlaup Olís er hlaupið frá Grafarvogslaug í Dalhúsum. Fjölnishlaupið er einn elsti viðburður opinn almenningi á vegum Fjölnis.

UTANVEGAHLAUP

Hraunhlaupið

30. maí 2025

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

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

GÖTUHLAUP

Mývatnsmarapónið

31. maí 2025

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

Mývatnsmarapón er gamalgróið götuhlaup þar sem brautin er flatur hringur umhverfis Mývatn. Yfirborð vegarins er malbikað. Keppni hefst og lýkur við Jarðböðin við Mývatn.

UTANVEGAHLAUP

Mýrdalshlaupið

31. maí 2025

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

Mýrdalshlaupið er mjög vinsælt, skemmtilegt og krefjandi utanvegahlaup í mikilli náttúrufegurð Víkur í Mýrdal. Hlaupið hefst í Víkurfjöru áður en hlaupið er upp á Reynisfjall. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP

Hengill Ultra Trail

6. - 7. júní 2025

- **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.

Hlaupahlaðið



MYND: SHUTTERSTOCK

GÖTUHLAUP
Fjölskylduhlaup TM Akureyri
7. júní 2025

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 2 km

Fjölskylduleiðin er um tveggja kílómetra hringur. Þátttaka stendur öllum til boða.

UTANVEGAHLAUP
Hvítasunnuhlaup Hauka og Brooks
9. júní 2025

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

Hvítasunnuhlaup Hauka, Brooks og heilsubæjarins 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.

GÖTUHLAUP
Hafnarfjarðarhlaupið
12. júní 2025

- **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
Álafosshlaup Scarpa
12. júní 2025

- **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
Gullspretturinn
14. júní 2025

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

Gullspretturinn er utanvegahlaup þar sem hlaupið er í kringum Laugarvatn yfir ár, mýrar, móa með frjálsri aðferð.

UTANVEGAHLAUP
Mt. Esja Ultra
14. júní 2025

- **Staðsetning:** Esjan
- **Vegalengdir:** 1 km, 2,3 km, 21 km - Mt. Esja Hálftr maraþon, 43 km - Mt. Esja Maraþon

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

UTANVEGAHLAUP
Bláskógaskokk HSK
15. júní 2025

- **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.

GÖTUHLAUP
Miðnæturlaup Suzuki
19. júní 2025

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

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

UTANVEGAHLAUP
Sólstöðuhlaup Skógarbaðanna
21. júní 2025

- **Staðsetning:** Akureyri
- **Vegalengdir:** 14,2 km, 26 km

Sólstöðuhlaupið er nýtt utanvegahlaup í Vaðlaheiði við Eyjafjörð sem verður haldið á Sumarsólstöðum.

UTANVEGAHLAUP
Snæfellsjökulshlaupið
21. júní 2025

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

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

UTANVEGAHLAUP
Hólmsheiðarhlaup Ultraform og Fram
26. júní 2025

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

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

UTANVEGAHLAUP
Iceland Volcano marathon
28. júní 2025

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

Eldfjallahlaupið (Iceland Volcano Marathon) fer fram í Mývatnssveit á einum fallegasta stað Norðurlands. Hlaupið byrjar við rætur Hverfjalls og býður upp á þrjár vegalengdir.

UTANVEGAHLAUP
Öræfahlaupið Kristínartindar
28. júní 2025

- **Staðsetning:** Skaftafell
- **Vegalengdir:** 23 km

Öræfahlaupið er nýtt utanvegahlaup þar sem hlaupið er í stórbrotnu umhverfi í Skaftafelli sem er hluti af Vatnajökulspjóðgarðinum

GÖTUHLAUP
Ármannshlaupið
2. júlí 2025

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

Ármannshlaupið hefst í Skarfagörðum 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
3. júlí 2025

- **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.

Hlaupahlaðið



UTANVEGAHLAUP
Dyrfjallahlaupið
5. júlí 2025

- **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 öllu getustigum. Hlaupið er um vikur og fjöll í kringum Borgarfjörð eystri. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefa ITRA stig.

UTANVEGAHLAUP
Þorvaldsdalsskokkið
5. júlí 2025

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

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

GÖTUHLAUP
Skúli Craftbar hlaupið
5. júlí 2025

- **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 mið-bænum og út í Nauthólsvík og til baka.

UTANVEGAHLAUP
Laugavegshlaupið
12. júlí 2025

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

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

GÖTUHLAUP
Óshlíðarhlaupið
18. júlí 2025

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

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

UTANVEGAHLAUP
Utanbrautarhlaup Hlaupahátíðar
18. júlí 2025

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

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

UTANVEGAHLAUP
Vesturgatan
19. júlí 2025

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

Vesturgatan er hluti af Hlaupahátíð á Vestfjörðum. Hlaupið er fyrir Skagann milli Arnarfjarðar og Dýrafjarðar og endað á Sveinseyri við Dýrafjörð, sem er í nokkurra km fjarlægð frá Þingeyri.

UTANVEGAHLAUP
Fjögurra skóga hlaupið
19. júlí 2025

- **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 utanvegahlaupið í árlegri kosningu hlaupara á hlaup.is.

UTANVEGAHLAUP
Snæfellshlaupið
19. júlí 2025

- **Staðsetning:** Austurland
- **Vegalengdir:** 2 km, 10 km, 30 km

Snæfellshlaupið er utanvegahlaup umhverfis Snæfell hæsta fjall Íslands utan jökla, um stórbrotið og fjölbreytt landslag við rætur Snæfells. Hlaupið er viðurkennt af ITRA og gefur ITRA stig.

GÖTUHLAUP
Skemmtiskokk- og hjólrreiðar Hlaupahátíðar
20. júlí 2025

- **Staðsetning:** Vestfirðir
- **Vegalengdir:** 2 km, 4 km, 8 km hjólrreiðar

Hlaupahátíðin á Vestfjörðum er fjölskylduhátíð og því er boðið upp á 2 km og 4 km skokk ásamt 8 km hjólrreiðum

UTANVEGAHLAUP
Botnsvatnshlaup Landsbankans
25. júlí 2025

- **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
26. júlí 2025

- **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.



▲ Hvítasunnuhlaup Hauka og Brooks 2023

UTANVEGAHLAUP
Pósthlaupið
26. júlí 2025

- **Staðsetning:** Hrútafjörður-Búðardalur
- **Vegalengdir:** 7 km, 12 km, 26 km, 50 km

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

GÖTUHLAUP
Adidas Boost hlaupið
30. júlí 2025

- **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
Súlur Vertical
2. ágúst 2025

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

Súlur Vertical hlaupið er utanvegahlaup 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.

UTANVEGAHLAUP
Austur Ultra
2. ágúst 2025

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

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

GÖTUHLAUP
Vatnsmýrarhlaupið
7. ágúst 2025

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

Vatnsmýrarhlaupið er götuhlaup þar sem hlaupið er í Vatnsmýrinni og Skerjafirði. Upphaf og endir hlaupsins eru í nágrenni Háskóla Íslands. Hlaupið er á flatrí og hraðri braut sem er tilvalin til að bæta tímann sinn í 5 km hlaupi.

GÖTUHLAUP
Rauðavatn Ultra
9. ágúst 2025

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 3 klst, 6 klst, 12 klst, 24 klst, 100 km

Rauðavatn Ultra er nýtt hlaup þar sem hlaupinn er sami hringur í kringum Rauðavatn mismunandi langt og lengi. Hlaupið er Íslandsmeistaramót í 100 km hlaupi og samhliða því er keppt í 3/6/12 og 24 klst hlaupum.

GÖTUHLAUP
Brúarhlaup á Selfossi
9. ágúst 2025

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

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

Hlaupahlaðið

UTANVEGAHLAUP

Fimmvörðuhálshlaup
Náttúruhlaupa

9. ágúst 2025

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

Fimmvörðuhálshlaup Náttúruhlaupa hefst við Skóga og er hlaupið um Fimmvörðuháls að Volcano Huts í Húsadal.

UTANVEGAHLAUP

Jökulsárhlaupið

9. ágúst 2025

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

Jökulsárhlaupið er utanvegahlaup þar sem hægt er að velja um þrjár vegalengdir. Lengsta leiðin byrjar við Dettifoss. Millivegalengdin leggur af stað frá Hólmatungum og stysti leggurinn byrjar við Hljóðakletta. Öll hlaupin enda í Ásbyrgi.

UTANVEGAHLAUP

Reykjavík Trail

12. ágúst 2025

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 5 km, 15 km, 25 km

Reykjavík Trail er nýtt og skemmtilegt utanvegahlaup sem fer fram að mestu á malarstígum í Elliðaárdalnum, Rauðhólum og Heiðmörk. Hlaupið hefst neðst í Elliðaárdalnum.

UTANVEGAHLAUP

Fjarðarhlaupið

16. ágúst 2025

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



Stjörnuhlaup 2023

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

16. ágúst 2025

- **Staðsetning:** Strandir, Vestfjörðum
- **Vegalengdir:** 3,7 km, 16,5 km, 26 km, 48 km

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

GÖTUHLAUP

Reykjavíkumaraþon
Íslandsbanka

23. ágúst 2025

- **Staðsetning:** Reykjavík
- **Vegalengdir:** 3 km, 10 km, 21,1 km, 42,2 km

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka er fjölmennasta götuhlaup á Íslandi og er hlaupið víðsvegar um stiga og götur borgarinnar. Allar vegalengdir hefjast í Sóleyjargötu og enda á Lækjargötu fyrir framan Menntaskólann í Reykjavík.

GÖTUHLAUP

Hleðsluhlaupið

28. ágúst 2025

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

Hleðsluhlaupið (áður Fossvogshlaupið) fer fram í Fossvogi og er hlaupið frá Víkinni, félagsheimili Víkings. Hlaupa-leiðin er hringur í Fossvogsdalnum, einn fyrir 5 km og tveir fyrir 10 km.

UTANVEGAHLAUP

Tindahlaup Mosfellsbæjar í
boði Nettó

30. ágúst 2025

- **Staðsetning:** Mosfellsbær
- **Vegalengdir:** 12,4 km - 1 tindur, 34,4 km - 5 tindar, 38,2 km - 7 tindar, 19 km - 3 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 er viðurkennt af ITRA og gefa ITRA stig.

GÖTUHLAUP

Ljósanæturhlaupið

3. september 2025

- **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.

UTANVEGAHLAUP

Þórsgata - Volcano Trail Run

6. september 2025

- **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.

GÖTUHLAUP

Vestmannaeyjahlaupið

6. september 2025

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

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

UTANVEGAHLAUP

Vatnsendahlaupið

10. september 2025

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

Í Vatnsendahlaupinu er farið frá Kórnum í Kópavogi, upp að Guðmundarlundi og þaðan upp Vatnsendahlíð. Hlaupin er 10 km utan-vegaleið á fjölbreyttum stígum sem fáir hafa hlaupið við jaðar Heiðmerkur.

UTANVEGAHLAUP

Eldslóðin

13. september 2025

- **Staðsetning:** Garðabær
- **Vegalengdir:** 5 km, 10 km, 28 km

Eldslóðin er utanvegahlaup í fallegri og stórbrotinni náttúru Íslands, við borgarmörk. Lengsta brautin er frá Víflsstöðum í Garðabæ, að

Lífssporið
Styrktarhlaup LÍFS

Þriðjudaginn 20. maí 2025
kl. 18:00 við Braggann
í Nauthólsvík

Upphitun hefst kl. 17:45

Þrír hópar í boði:

- > 3 km ganga
- > 5 km hlaup
- > 10 km hlaup

Skráning á
netskraning.is/lifssporid

LÍF er styrktarfélag
kvennadeildar Landspítalans



Hlaupablaðið

Vífilsstaðavatni, inn að Búrfellsgjá, þar upp að Helgafelli og aftur til baka að Vífilsstöðum en 10 km brautin er frá Vífilsstaðavatni og til baka niður Vífilsstaðahlíðina. Stysta brautin 5 km fer um stíga í hrauninu og mýrina fyrir á milli Vífilsstaða og Urriðaholts.

GÖTUHLAUP

Flensborgarhlaupið

16. september 2025

- **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.

UTANVEGAHLAUP

Bakgarður Náttúruhlaupa

20. september 2025

- **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

20. september 2025

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

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



▲ Hvítasunnuhlaup Hauka og Brooks 2023

GÖTUHLAUP

Hausthlaup UFA

24. september 2025

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

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

VÍÐAVANGSHLAUP

Víðavangshlaup Fætur toga og Framfara

4. október, 18. október, 1. nóvember

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

Framfarir, heldur þriggja hlaupa víðavangshlauparöð á haustdögum. Hlauparöðin er einnig stigakeppni.

GÖTUHLAUP

Powerade Vetrarhlaupin 2025-2026

9. október, 13. nóvember, 11. desember

- **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 stigakeppni.

VÍÐAVANGSHLAUP

Víðavangshlaup Íslands

11. október 2025

- **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

Flandrasprettur 2025-2026

21. október, 18. nóvember, 16. desember

- **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 stigakeppni.

GÖTUHLAUP

Haustmarabon Félags marabonhlaupara

25. október 2025

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

Félag marabonhlaupara hefur í yfir 26 ár haldið vor- og haustmarabon. Leiðin liggur í fallegu umhverfi eftir helstu stígum borgarinnar eins fjarri allri bílaumferð og frekast er unnt.

GÖTUHLAUP

Vetrarhlaup UFA 2025-2026

29. október 2025, 26. nóvember 2025

- **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 stigakeppni.

GÖTUHLAUP

Gamlárshlaup UFA

31. desember 2025

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

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

GÖTUHLAUP

Gamlárshlaup ÍR

31. desember 2025

- **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.



Ólafía Kvaran, utanvegahlaupari

MEÐ SAGAPRO ERU ENGIN ÓÞARFA PISSUSTOPP

SagaPro getur hjálpað þér að halda betri fókusi og flæði í hlaupinu með því að minnka þörf fyrir pissustopp á löngum æfingum eða í keppni.

SagaPro er náttúrulegt bætiefni framleitt úr hvannarlaufum sem getur fækkað tíðum þvaglátum með því að hjálpa þvagblöðrunni að fyllast betur.



Þú færð SagaPro í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og á saganatura.is

SAGA NATURA

BOSSE



Ultra Open Earbuds

**Andrea Kolbeins
& Arnar Péturs**



Hljóp á þremur meðgöngum

Sumar hlaupakonur ákveða að halda áfram að hlaupa eftir að þær verða ófrískar. Nauðsynlegt er að fara eftir ráðleggingum lækna um hvað megi gera og hversu mikið. **Gréta Rut Bjarnadóttir** hefur gengið með fjögur börn og hljóp á flestum meðgöngum. Hún talar um hvað hún leyfði sér og einnig hvernig hún kom sér af stað aftur eftir fæðingu.

Svava Jónsdóttir
skrifar

Gréta Rut Bjarnadóttir var mikið í fótbolta þegar hún var yngri, en fannst hún þurfa að vera í einhverju öðru. Hún segist ekki hafa fundið sig í Crossfit eða að vera ein í ræktinni. Svo stakk faðir hennar upp á því að hún færi að hlaupa. Hann hafði þá hlaupið Laugaveginns tvisvar eða þrisvar sinnum og ákvað Gréta Rut að feta í fótspor hans.

„Þá byrjaði ég að fá þessa hlaupa-bakteríu. Hann í rauninni kom mér í þetta.“

Gréta Rut var búin að vera að hlaupa í um níu mánuði þegar hún fór í fyrsta Laugavegshlaupið árið 2015. „Ég fékk utanvegabakteríu í gegnum pabba minn. Þannig byrjaði þetta. Ég er meira að keppa í utanvegahlaupum heldur en á götu og er búin að fara Laugaveginns fjórum sinnum. Besti tíminn minn þar er 6:01. Það væri gaman að ná undir sex í ár en maður á eftir að sjá hvernig það gengur.“

Gréta Rut hefur oft verið í verð-launasætum á hlaupaferlinum. „Það

er ótrúlega fyndið að sumarið 2023 lenti ég alltaf í fjórða sæti. Það voru einhver álög á mér. Ég var í fjórða sæti í aldursflokknunum á Laugaveginnum, í Hólmsheiðarhlaupinu og Eldslóðinni. Þegar ég var yngri lenti ég einu sinni í aldursflokknunum í öðru sæti á Laugaveginnum. Svo hafa verið nokkrar barn-eignarpásur þannig að maður er alltaf að koma sér aftur af stað í þessu.“

Hlaupið á meðgöngu

Gréta Rut hefur gengið með fjögur börn og hefur hlaupið í nokkra mánuði á þremur þeirra.

Það er mikilvægt að konur leiti ráða hjá læknum upp á hvort óhætt sé að hlaupa. Gréta Rún segir að þeir lækna og ljósmæður sem hún hafi talað við hafi sagt að hún ætti að gera það sem hún væri von svo lengi sem henni liði vel. „Líkaminn er ótrúlegt fyrirbæri og lætur mann alveg vita ef þetta verður of mikið. Maður á alltaf að hlusta á líkama sinn.“

Hún segist hafa hlaupið fram að 20. viku á fyrstu meðgöngunni. „Mér fannst ég verða að gera eitthvað annan hvern dag; ég var ekki mikið að stressa mig á að ég yrði að hlaupa þrisvar eða



▲ **Hlaup eftir fæðingu** Gréta Rut segir að hún hafi byrjað að hlaupa á gervigrasvelli þegar hún fór að hlaupa aftur eftir fæðingu.

”
Ég hugsaði ekki rökrétt og bjó til alls konar atburðarás í hausnum sem gerði mig svo hrædda

fjórum sinnum í viku. Stundum gerði ég eitthvað þrjá daga í röð. Ég var samt ákveðin í að hvíla ekki tvo daga í röð af því að þá hefði ég alveg dottið í „comfort zone“, allavega er ég þannig manneskja. Mér fannst rosa fínt að vera með regluna „annan hvern dag“. Og ég miðaði oft við tíma frekar en kílómetra,“ segir hún.

Á fyrstu meðgöngu Grétu greindist vaxtarskerðing og ákvað hún að hægja alveg á sér. „Það kom svo í ljós í tuttugu vikna sónar að hann var vaxtar-skertur og þá hætti ég að hlaupa.“

Gréta Rut fæddi svo andvana son sinn á 29. viku.

Upplifði ótta eftir missinn

Hún varð svo aftur ófrísk og lifði um tíma við ótta.

„Ég þorði ekki að hreyfa mig af því að ég hélt að ég myndi valda einhverjum skaða. Ég var svo stressuð á þeirri meðgöngu og mér leið ótrúlega illa. Mér leið andlega og líkamlega mjög illa. Ég var á mjög vondum stað. Ég hugsaði ekki rökrétt og bjó til alls konar atburðarás í hausnum sem gerði mig svo hrædda. En ég fór samt í göngutúra. Mér finnst gaman að eyða orkunni minni í hreyfingu,“ segir hún.

Hún hélt áfram að gera það sem veitti henni vellíðan.

„Ég sótti enn þá meira í hlaupin eftir missinn. Þetta er líka svo mikil hugleiðsla. Mér finnst skemmtilegra að vera úti í náttúrunni. Maður fær svo ótrúlega mikla vellíðan út úr því. Mér finnst gaman að taka gæðaæfingar,“ segir hún en þá er átt við að hlaupið sé á meiri hraða en í rólegum og milli-rólegum hlaupum, „en ég fæ bara svo ótrúlega mikið út úr því að hlaupa úti í náttúrunni og ég kem til baka svo sjúklega orkumeiri þegar maður er einmitt búinn að fara utanvega. Ég held að þess vegna sækir ég í utanvegahlaup. Þetta snýst alls ekki alltaf um tíma hjá mér heldur að gleyma sér. Ég held að það sé erfiðara að gleyma sér ef verið er að hlaupa beinan malbikaðan kafla frekar en að vera í ótrúlega fallegri náttúru. Þess vegna held ég að ég sækir í utanvegahlaupin.“

Ólétt á verðlaunapalli

Gréta Rut varð svo óvænt ófrísk þriðja sinnið. Hún keppti í Tindahlaupinu árið 2021 og lenti í öðru sæti og var þá komin rúmar sjö vikur á leið án þess að vita það. Hún hélt áfram að hlaupa eftir að hún vissi að hún væri ófrísk fljótlega eftir hlaupið og tók fyrir viku í einu. „Ég var ekkert að hugsa langt fram í tímann.“

Gréta Rut segir að fyrstu vikurnar á þriðju meðgöngunni hafi gengið mjög vel; hún fann ekki fyrir miklum flökurleika og var ekki mjög þreytt. „Ég náði sem betur fer að halda hlaupunum svolítið vel inni; ég hljóp og gekk til skiptis. Ef manni líður vel í hlaupinu og daginn eftir hlaup þá er allt í góðu. Ég tók út allar erfiðar æfingar og hlustaði á líkamann. Ég gekk líka upp á Helgafell, Úlfarsfell og upp að Steini. Það er svo mikill styrkur í þessum brekkum. Ég verð orkumeiri þegar ég hreyfi mig. Það er mjög eðlilegt að það komi tímar sem maður er þreyttur en ég hef sótt mér orku með því að hreyfa mig.“

UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNGMENNA- OG ÍÞRÓTTASAMBAND FJALLABYGGÐAR
FJALLABYGGÐ

UMFÍ

LANDSMÓT UMFÍ 50+

**ÓLAFSFIRÐI
& SIGLUFIRÐI
27.-29. JÚNÍ**

ÍÞRÓTTIR & AÐPREYING

- FJÖLBREYTTAR GREINAR FYRIR 50 ÁRA OG ELÐRI
- MATAR- OG SKEMMTIKVÖLD
- SKRÁNING OPNAR 15. MAÍ

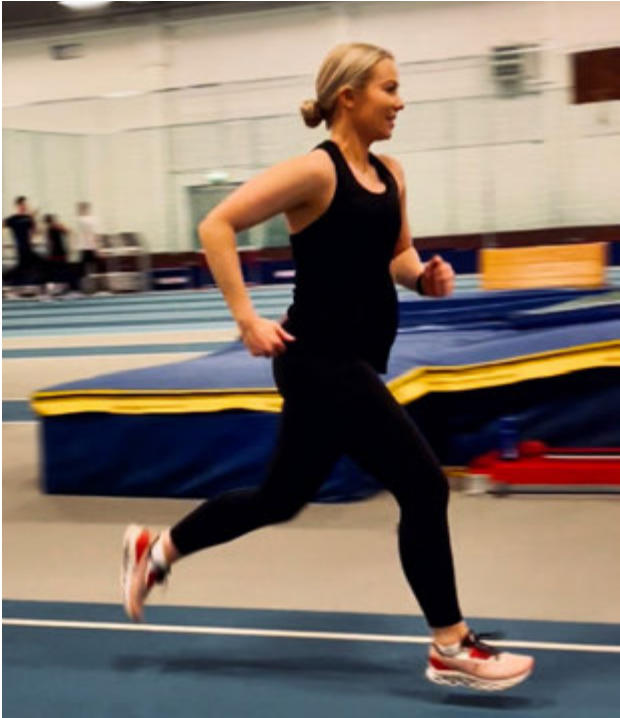


Fjallabyggð



ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS

Hlaupablaðið



Hún náði að hlaupa fram að þrítugustu viku á þriðju meðgöngunni og hljóp stundum fimm til átta kílómetra. „Lengsta hlaupið sem ég hef hlaupið ófrísk var í kringum átján til tuttugu kílómetrar en það var á fjórtánu eða sextánu viku. Svo snerist þetta meira um að fara út í hálf tíma til klukkutíma og þegar á meðgönguna leið var þetta kannski komið niður í þrjá kílómetra. Margir þæla mikið í kílómetraföldanum en maður verður að bera virðingu fyrir líkamanum sínum og þó maður geti „bara“ farið þrjá kílómetra í lokin þá er það samt gott fyrir mann.“

Svo var von á fjórða barninu í fyrra og náði hún að hlaupa fram að 25. viku.

▲ **Hlaup** „Líkaminn er ótrúlegt fyrirbæri og lætur mann alveg vita ef þetta verður of mikið. Maður á alltaf að hlusta á líkama sinn.“

”
Ég skil að meðgöngur eru misjafnar og ég hef heyrt hryllingssögur

„Þá var ég með stærri og meiri kúlu og var komin með togverki í liðbönd; ég fékk verki fyrr. Ég myndi samt alltaf mæla með að gera eitthvað annan hvern dag – hlaupa og labba til skiptis. Það er endalaust af fjöllum til dæmis í nágrenni höfuðborgarsvæðisins og það að ganga er svo góð styrktaræfing fyrir grind og læri en það gerði mikið fyrir mig að fara í fjallgöngur þegar ég gat ekki hlaupið. Ef ég átti slæman dag, var mjög þreytt eða illa sofin, þá fór ég kannski að hjóla í hálf tíma. Maður þarf náttúrulega algjörlega að hlusta á líkama sinn og reyna að vera með þessa rútinu.“

Gréta Rut segist hafa gengið rólega upp á Úlfarsfellið viku áður en hún fæddi yngsta barnið.

„Maður er bara að auka blóðflæði í líkamanum. Það fara alls konar gleðihormón í gang og það gefur manni svo ótrúlega mikið að fara út og fá súrefni og aðeins auka hjartsláttinn.



▲ **Fagnað við markið** Gréta Rut fær góðar móttökur eftir keppnishlaup.

Þetta gerir manni bara gott, andlega og líkamlega. Ég skil að meðgöngur eru misjafnar og ég hef heyrt hryllingssögur. En það skiptir máli að vera með þokkalega heilsu. Ég hugsaði ekki með mér að ég þyrfti að hreyfa mig sjúklega alla daga en ég ákvað að ég skyldi gera eitthvað annan hvern dag. Ég fór til dæmis líka í sund og hjólaði.

Ég hreyfði mig en þá er maður miklu sneggri að koma sér í stand aftur eftir fæðingu.“

Í góðu formi í fæðingu
Það er gott ef kona er í góðu líkamlegu formi þegar kemur að fæðingunni og segist Gréta Rut halda að það hvað fæðingarnar gengu vel tengist því.



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

rauðrófur

Rauðrófuduft
500 mg

NÁTTÚRULEG OFURFÆÐA

60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

SUPERFOOD

þú kemst
lengra & hraðar
náttúrulega



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

NON-GMO

100% VEGAN

ENIGMA AUKAERFI
ADDITIONAL FREE

Hlaupablaðið

„Það getur ýmislegt komið upp á í fæðingum og ég vil ekki alhæfa neitt en ég trúi ekki öðru en að hreyfingin hafi góð áhrif. Það er alvöru „mission“ að fæða barn og ég var allavega mjög þakklát fyrir að vera í þokkalegu standi. Ég held að það geri bara gott fyrir mann að vera með sterk lungu og vera kraftmikil, sama hvaða íþrótt maður stundar. Það má líkja fæðingu við íþróttakeppni; ég upplifi það þannig. Maður gengur með barnið og það er erfitt í lokin, allavega hjá mér, og svo kemur fæðingin sem tekur á og svo er barnið fætt og maður er smá „úff, hvað var ég að gera?“ en svo er maður kominn með barnið í fangið og þá er þetta svo þess virði. Ég tengi oft saman hlaup og að ganga með og fæða barn þótt verðlaunin séu ekki þau sömu.“

Hænskref

Gréta Rut nefnir að talað sé um að konur eigi að fara mjög varlega og gera lítið sex vikum eftir fæðingu. „Ég held að það sé ótrúlega mikilvægt að minna sig á að það þekkir enginn líkama sinn betur en maður sjálfur. Ég hef alltaf verið með það hugarfar en ekki að ég verði strax að hlaupa. Ég geri þetta í hænskrefum. Og það er allt í lagi að byrja aðeins fyrr í þessum hænskrefum og fara út í göngutúra og labba brekkur; þetta eru allt styrktaræfingar. Það er betra en að gera ekki neitt í sex vikur og fara svo út að hlaupa fjóra til fimm kílómetra. Ég hef alltaf verið með það markmið að taka þetta í minni skrefum en þá byrja ég kannski tveimur til þremur vikum eftir fæðingu og fer aðeins út í göngutúr. Það er hægt að fara út annan hvern dag í tíu mínútur eða tuttugu mínútur í stað þess að hlaupa þrjá kílómetra annan hvern dag. Þetta snýst meira um að fara út og byrja að ganga og prufa síðan að hlaupa nokkur skref og gera þetta í algjörum hænskrefum. Það er það sem ég hef verið að vinna með.“

Hún talar ekki bara um göngutúra heldur líka kraftgöngur og segir að það sé ótrúlega mikill styrkur sem hún hafi fengið út úr þeim. „Þá var maður náttúrlega að koma hlaupahreyfingunni líka inn í líkamann með því að fara í kraftgöngur og ganga upp brekkur. Þannig að maður getur gert margt áður en maður fer í hlaupaferð. Það er hægt að gera ótrúlega hluti áður en maður dettur í þann pakka.“

Hlabbb

Gréta Rut segir að hún hafi byrjað að hlaupa á gervigrasvelli þegar hún fór að hlaupa aftur eftir fæðingu og að það sé gott að byrja að hlaupa aftur þannig. „Það getur verið ójafnt undirlag utanvega og þess vegna kýs ég gervigras.“ Hún segist halda að margar nýbakadar mæður séu hræddar við æfingar sem hún segist skilja. „Það er enginn skaði skeður þótt maður finni smá eymsli hér og þar en þá veit maður frekar að þar eru mörkin. Ég hef farið í göngutúra tíu dögum eftir að ég hef fætt en það er eðlilegt að fá harðsperrur og maður er náttúrlega að vekja alls konar vöðva og bein sem hafa verið í dvala. Maður á að vera ófeiminn við þetta. Ég hef byrjað að hlaupa nokkur skref um fimm vikum eftir fæðingu. Ég hef aldrei markvisst farið út að hlaupa fjóra kílómetra. Kannski hef ég gengið í kringum Rauðavatn og ákveðið að prófa að skokka fimmtíu metra og svo kannski hundrað metra. Maður kallar þetta hlabb, að hlaupa og labba til skiptis. Það er gott að byrja þannig.“ ●

► Fjölskyldan

„Ég tengi oft saman hlaup og að ganga með og fæða barn þótt verðlaunin séu ekki þau sömu,“ segir Gréta, en börnin hennar eiga þó til að mæta henni hinum megin við marklínuna, ásamt eiginmanninum Ragnari Braga.









MIDNÆTURHLAUP
SUZUKI
19.06.2025





REYKJAVÍKUR
MARABON
ÍSLANDBANKA
23. ÁGÚST 2025

SJÁUMST Í SUMAR!

Hlaupahlaðið

Hrakfarirnar fylla reynslubankann

Hafðís Guðrún Hilmarsdóttir gafst upp á Laugaveginum, en hélt áfram. Hún lenti á vegg við Mont Blanc og tábrotnaði á Ítalíu. Hún er enn þá að bæta sig í hraða og vegalengdum eftir fimmtugt og finnur barnslega gleði við að hlaupa niður snævi þaktar hlíðar.

Svava Jónsdóttir skrifar

Ég hljóp 110 kílómetra fjallahlaup á Tenerife fyrir þremur vikum, ég hljóp Boston-marabonið í gær og eftir þrjár vikur fer ég til Wales til að hlaupa 50 kílómetra fjallahlaup,“ sagði Hafðís Guðrún Hilmarsdóttir utanvegahlaupari þegar rætt var við hana á góðviðrisdegi í apríl. „Ég hef prófað þetta með aðeins svona smá tvisti með maraboni inn á milli sem er svolítið skemmtilegt.“

Hafðís hefur hlaupið töluvert af Ultra-marabonhlaupum, bæði á Íslandi og erlendis, og henni hefur oftast gengið mjög vel en Ultra-marabonhlaup eru hlaup sem eru lengri en 42,2 kílómetrar sem er skilgreining á marabonhlaupi.

Enn að bæta hraða 51 árs

Hvað utanvegahlaup varðar segir hún að í gegnum árin hafi sér gengið best í fyrsta Laugavegshlaupinu en þá lenti hún í þriðja sæti. Þá varð hún í fyrsta sæti í sínum aldursflokki á Tenerife í vor í 110 kílómetra hlaupi. „Ég er enn að bæta mig í vegalengdum og bætti mig heima í mars bæði í fimm og tíu kílómetrum. Ég náði að bæta marabontímminn í maraboninu í gær; ég er að verða 51 árs og er ótrúlega ánægð með að vera enn að bæta hraða. Mér finnst mér ganga vel og mér finnst gaman að samtvinna götuna og fjöllin þó að fjöllin eigi hug minn allan; mér finnst það skemmtilegra þó að Boston-marabonið hafi verið algjörlega sturlað,“ segir hún með áherslu.

Fjöllin, náttúran og orkan

Hún er spurð hvað það sé við utanvega-hlaup sem heillar. „Það eru bara fjöllin, náttúran og orkan sem maður fær út úr því að vera úti í öllum veðrum. Það er skemmtilegt að fara upp á fjall en það er enn þá skemmtilegra að fara niður fjallið. Maður verður svo frjálss. Maður verður eins og fimm ára aftur, sérstaklega ef það er snjór. Ég elska Esjuna. Það er bara eitthvað rosalega frelsandi og gefandi við það að vera í fjöllum. Það er líka svo gott álag fyrir líkamann að vera í fjölbreyttu undirlagi.“

Það er gott fyrir líkama og sál að vera úti og hreyfa sig. „Ég veit ekki hvar ég væri ef ég hefði ekki hlaup eða einhverja aðra sambærilega hreyfingu sem ég hefði fallið svona mikið fyrir. Þetta er bara algjörlega mín leið til að fylla á

gleðiforðann. Mér finnst hlaupin líka kenna mér ótrúlega margt í lífinu. Það gengur ekki alltaf allt upp og maður þarf oft seiglu til að klára hlaup og stundum æfingar fyrir stóru hlaupin og ég þarf stundum að brjóta keppnishlaupin og æfingatímabilið á undan niður í smærri markmið; allt hjálpar þetta mér í vinnunni og einkalífinu og svo er náttúrulega geggjað að vera í góðu formi.“

Gafst upp á Laugaveginum

Hafðís hefur upplifað ýmislegt á hlaupaferlinum – bæði jákvætt og neikvætt. Hún segir að eftirminnilegast sé fyrsta Laugavegshlaupið árið 2013. „Ég var á námskeiði, ég var ekki búin að hlaupa í mörg ár og var algjörlega ný í utanvegahlaupum; ég vissi ekkert um það að vaða ár í hlaupum.

Úrið mitt dó eftir Emstrur. Það var skítaveður; hagléi og kalt. Ég hafði aldrei farið Laugavegin áður, ég vissi að ég væri komin yfir fjörutíu kílómetra en ég vissi ekkert annað. Þannig að ég ákvað að hætta bara í hlaupinu fljótlega eftir að úrið dó. Ég átti lítið eftir af næringu og vissi ekki hvar næsta drykkjarstöð var og hélt það væri kannski engin fyrir en í markinu þannig að ég fór bara að labba.

Þá kom einn úr hlaupahópnum, spurði hvað ég væri að gera og skammaði mig. Ég sagðist vera hætt en hann sagði mér að halda áfram og að það væru örfáir kílómetrar í næstu drykkjarstöð. Ég varð hissa. Ég hafði ímyndað mér að ég væri ekki einu sinni enn þá á þessum Laugavegi. Mér fannst þetta allt alveg ógeðslega glatað. Ég var ekki með neitt úr og vissi ekki neitt. Þannig að ég hljóp með honum að næstu drykkjarstöð og hámaði þar í mig Snickers og Powerade. Þetta var í fyrsta skipti sem ég borðaði súkkulaði á hlaupum. Ég náði síðan þriðja sætinu eftir að hafa verið þarna vafrandi um og ætlað að hætta,“ segir hún.

Upplifunin – að lokum – var „ótrúlega skemmtileg“. „Þetta var mitt fyrsta Ultra-hlaup og kenndi mér að þó það



komi svona stundir þar sem manni finnst hlutirnir ekki vera að ganga þá veit maður aldrei hvað getur gerst. Þó maður upplifi eitthvað neikvætt þá er bara að njóta þess; og það er það sama með veðrið. Þetta var skítaveður – hagléi í fangið og mikill vindur – en síðan hef ég svolítið fagnað roki og rigningu. Mér finnst það vera skemmtilegasta hlaupaveðrið. Það bætir

upplifunina. Bætir einhvern veginn við sigurtilfinninguna að slást líka við veðrið. Eins skemmtilegt og það er að hlaupa í sól og góðu veðri þá er eitthvað ótrúlega einstakt við að hlaupa í roki og rigningu.“

Hljóp tábrotin

Hafðís segist hafa lent allhressilega á vegg í miðju hlaupi árið 2019 í CCC í UTMB-seríunni sem er 100 kílómetra hlaup frá Chamonix. „Ég var komin fimmtíu kílómetra þegar ég var farin að kasta upp og bæði svitnaði og var kalt í um 30 stiga hita. Ég fór inn í læknistjaldið og ætlaði að jafna mig og þar mældist líkamshitinn 34 gráður. Ég fékk næringu og vökva og var látin jafna mig þar til líkamshitinn var orðinn nokkuð eðlilegur. Svo spurði læknirinn hvort ég ætlaði ekki að klára hlaupið en það var ekki alveg inni í myndinni hjá mér. Ég fann að það var eitthvað sem var ekki í lagi og ég tók mér alveg ár í að byggja mig upp aftur. Þetta hefur verið einhvers konar ofþjálfun.“

Hafðís langaði lengi að taka þátt í TOR, sem er 330 kílómetra fjallahlaup á Ítalíu, sem hefur verið stærsta markmið hennar frá því hún byrjaði að hlaupa. „Ég var svo heppin að komast inn 2023 en þegar ég var komin um 65 kílómetra datt ég og tábrotnaði. Ég vissi ekki þá að táin væri brotin en

Ég veit ekki hvar ég væri ef ég hefði ekki hlaup eða einhverja aðra sambærilega hreyfingu

sársaukinn var mikill. Ég var að fara niður bratt gil í brekku í háu fjalli og hljóp niður á drykkjarstöð og fékk þar aðhlýnningu hjá lækni. Ég tók verkjalyf og lét kæla tána til að sjá hvort ég gæti haldið áfram. Mig langaði náttúrulega til að klára þetta hlaup og hafði ég sex daga til þess. Það var erfitt að fara í skóna og sársaukinn hafði ekkert minnkað. Læknirinn sagði að táin væri brotin og spelkaði hana við næstu tá og hljóp ég um 20 kílómetra í viðbót og það var líklega það versta sem ég hef gert á ævinni varðandi hlaup. Það var þannig lagað allt í lagi að fara upp en að hlaupa svo niður var hræðilegt,“ segir hún.

Hún reyndi aftur við hlaupið. „Ég komst aftur inn á TOR í fyrra og þá tognadi ég á kálfa. Ég komst ekki einu sinni á ráslínu. Ég sótti því um í þriðja sinn og komst inn. Þannig að núna krossa ég fingur í þriðja sinnið og vona að heppnin verði með mér í september, allt er þegar þrennt er.“

Hafðís mælir með utanvegahlaupum sem hreyfingu og alls ekki sé nauðsynlegt að vera í löngum vegalengdum heldur sé einmitt mikið úrval af styttri keppnishlaupum bæði hérlendis og erlendis. Hún mælir sérstaklega með Esjunni til að bæta sig í hlaupum. ●



▲ **Fögnuður** Hafðís náði þriðja sæti í Laugavegshlaupinu eftir að hafa ætlað að gefast upp.

▲ **Meðmæli** Hafðís mælir með utanvega-hlaupum sem hreyfingu og alls ekki sé nauðsynlegt að vera í löngum vegalengdum heldur sé einmitt mikið úrval af styttri keppnishlaupum bæði hérlendis og erlendis. Hún mælir sérstaklega með Esjunni til að bæta sig í hlaupum.

MYND: NESTOR



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

VELKOMIN!

Í NÝJA OG ENDURBÆTTA VERSLUN

*LÍTTU VIÐ Í EINA GLÆSILEGUSTU
HLAUPAVERSLUN LANDSINS*

FRÁBÆR OPNUNARTILBOÐ!

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

ÚT 3. MAÍ

FÆTUR TOGA

HÖFDABAKKA 3, REYKJAVÍK

S. 55 77 100

FAETURTOGA.IS

Hlaupablaðið

MYND: GOLLI



Átti erfitt með gang en hleypur nú hundrað kílómetra

Sif Sumarliðadóttir þreyttist auðveldlega við göngu í skólann sem barn og þurfti oft að hvíla sig. Hún var antisportisti lengi vel en svo gerðist eitthvað sem kveikti í henni. Hún missti þriðjung úr lunga en lét ekkert stoppa sig og hefur verið í landsliðinu í bakgarðshlaupum.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Hún átti oft erfitt með gang sem barn vegna plattfótar og þurfti að hvíla sig á handriðum á leiðinni í skólann. Sif Sumarliðadóttir, hjúkrunarfræðingur og heilsuhagfræðingur, varð síðan á fullorðinsárunum ultra-hlaupari. „Ég átti líka erfitt með að skauta og fleira. Á tímabili kom upp sú hugmynd að ég færi í stóra bæklunaraðgerð til að leiðrétta þetta en það var fallið frá því. Ég er hjúkrunarfræðingur þannig að ég þurfti mikið að standa í starfinu en með tímanum óx ég upp úr þessu og þetta háði mér minna og minna.“

Antisportisti sem gerðist maraþon- og ultra-hlaupari
Sif fór svo að hlaupa, sem var óvænt því hún var „antisportisti“ eins og hún segir sjálf. „Ég fór eitt árið í Kvenna-hlaupið og við vinkonurnar gerðum allt til að vera síðastar í mark,“ segir hún og hlær. „Ég byrjaði ekki að stunda líkamsrækt fyrr en eftir 2005 eftir að ég eignaðist fyrsta barnið mitt. Ég byrjaði svo í þolstyrktartímum hjá World Class og upp frá því byrjaði ég að hlaupa á sumrin. Ég hef reynt að vinna með plattfótinn eftir að ég fór að hlaupa en plattfótur getur aukid líkur á meiðslum. Ég hef unnið í því að styrkja fæturna og stunda styrktarþjálfun með hlaupunum tvisvar í viku og auk þess hef ég verið með innanfótarstyrktarskó þannig að þetta hefur ekki háð mér sérstaklega. Það hjálpar manni að verjast meiðslum og komast lengra í hlaupum að byggja upp góðan grunn.“

Hæg uppbygging
Sif fór í sitt fyrsta 10 km hlaup 2010 og þar með hófst langur og farsæll hlaupaferill, en hún segir mikilvægt að byggja upp hlaupin á réttan hátt. „Ég fór 10 km í fyrsta skiptið í Reykjavíkur-maraþoninu árið 2010 og hef hægt og rólega verið að byggja upp hlaupin

síðan. Ég hafði prófað að hlaupa en fannst það ekki skemmtilegt en svo kviknaði neistinn einn góðan veðurdag og mér fór að finnast þetta mjög skemmtilegt. Ég byrjaði á 10 km hlaupi og að hlaupa hálft maraþon. Maður verður fyrst og fremst að hafa áhuga á þessu, það þýðir ekkert að pína sig að fara út að hlaupa, áhuginn verður að vera til staðar og það segi ég við alla sem eru að hugsa um að prófa. Ég byrjaði með KR skokki um 2014 og hafði þá bara hlaupið lengst hálft maraþon en þar var hluti af hópnum að fara Laugavegin árið 2015 og ákvað ég að kýla á það og það gekk bara mjög vel, ég var 6,41 mín. Þetta er svo allt öðruvísi en að hlaupa maraþon,“ segir Sif.

Æfingátíminn ekki síðri en hlaupin sjálf
Hvernig hlaupum ertu aðallega í núna? „Ég er aðallega í utanvegahlaupum. Ég hef samt hlaupið nokkur maraþon síðan 2015. Ég flutti til London 2016, bjó þar í fjögur ár og kynntist góðu fólki í gegnum hlaupin. Þar hljóp ég nokkur maraþon á götunni, skráði mig í stóran hlaupaklúbb, London Heathside, og þá komust hlaupin á næsta stig og æfingarnar líka. Ég hljóp líka utanvegamaraðon en þarna byrjaði ég að fara lengur vegalengdir. Ég fór til dæmis í mjög skemmtilegt 100 km hlaup við suðurströnd Englands sem heitir South Downs Way þar sem maður hleypur meðal annars um fallegu hvítu klettana við Seven Sisters og Beachy Head og endar í Eastbourne. Árinu áður hafði ég tekið þátt í 96 km hlaupi í Peak District þjóðgarðinum í Miðnordur-Englandi og fór einnig 70 km hlaup meðfram Thames-ánni. Ég hljóp mitt fyrsta hlaup í Ölpunum í fyrra í Sviss, 70 km. Ég stefni á að fara til Wales í Snowdonia-hlaupið í 100 km núna í maí og CCC í ágúst, sem er einnig 100 km hlaup sem er hluti af UTMB-hlaupaseríunni sem er umhverfis Mont Blanc. Sem undirbúning fyrir það ætlum við systurnar að hlaupa þessa leið, í kringum Mont Blanc á fimm dögum með bakpoka á bakinu.“

Náttúran heillar
Það er ólíkt að hlaupa götumaraðon og svo utanvegur, gerir þú ekkert upp á milli? „Það eru orðin nokkur ár síðan ég hljóp maraþon en mér finnst reyndar hvort tveggja mjög skemmtilegt. Það er á dagskránni að hlaupa aftur maraþon en utanvegahlaupin hafa átt huga minn og hjarta núna. Það sem heillar er náttúran og að upplifa allt ferlið í kringum hlaupin, mér finnst æfingátíminn ekki vera síðri hluti af þessu en hlaupið sjálft, maður kynnist þá góðu fólki. Svo þarf að gera ráð fyrir ýmsu á leiðinni og undirbúa sig undir það að upplifa landslagið og áskorunina í hlaupinu sjálfu því maður veit aldrei í hverju maður getur lent. Það er þessi óvissa og svo sigurinn að yfirstíga það sem upp getur komið og líka sjálfan sig – það eru margir þættir í þessu.“

Missti hluta af lunga
Plattfótur Sifjar var ekki það eina sem hún hefur þurft að fást við og vinna með. Það var tekinn einn þriðji hluti úr lunga Sifjar þegar hún var tiltölulega nýbyrjuð að hlaupa. „Ég hafði haft einkenni í hlaupum, álagshósta og annað og fann að ég var með skrytinn verk við rifbeinin undir brjóstinu, ég vissi að þetta var eitthvað skrytið en grunaði ekki hvað þetta gæti verið. Á endanum greindist æxli í hægri lunga og þriðjungur var tekinn af því. Þetta var um vor og ég komst tiltölulega fljótt á fætur. Ég fór á Reykjalund í nokkrar vikur og fór svo að byggja mig upp um sumarið, fara í göngutúra og þess háttar. Um haustið hljóp ég 10 km í Reykjavíkumaraþoni. Ég var mjög heppin að hafa ekki misst meira af lunganu en þetta hefur í raun aldrei háð mér.“

Landsliðskona í bakgarðshlaupum
Sif hefur náð þeim árangri að vera landsliðskona í bakgarðshlaupum. Hún er fylgin sér og skipulögð, auk þess sem hún hefur góðan stuðning fjölskyldu en slíkt segir hún nauðsynlegt. „Landsliðskeppnin var síðast í

október en þetta var þriðja bakgarðshlaupakeppnin mín. Ég fór 37 hringi en það eru 248 km alls.“
Hvernig byggir þú þig upp fyrir svona hlaup? „Það er bæði grunnurinn sem maður hefur byggt upp í gegnum árin og svo er það gott æfingaprógramm sem byggist meðal annars á mörgum löngum hlaupum og svokölluðum „back to back“ æfingum, eins og það er kallað í hlaupunum, en þá hleypur maður annaðhvort tvisvar sama dag eða tvö löng hlaup sitt hvorn daginn. Undirbúningurinn fyrir svona stór hlaup er sambland af góðum æfingum og góðum grunni.“
Félagslegi þátturinn mikilvægur
Hlaupin gefa svo miklu meira en bara holla hreyfingu, segir Sif. „Það er félagsskapurinn og jafnvel vinskapur sem myndast. Félagsskapurinn skiptir mjög miklu máli. Ég er rosalega heppin en systir mín og besta vinkona, Hildur Sumarliðadóttir, er líka hlaupari, þannig að við hlaupum mikið og æfum saman. Hún hefur fylgt mér mikið eftir í mínum hlaupum og var minn aðalstuðningsmaður í bakgarðshlaupunum, ásamt frábærum vinkonum. Hún er mín allra sterkasta og mesta stoð fyrir utan fjölskylduna mína. Það er algjört lykilatriði að hafa fjölskylduna með sér í liði, það fer mikill tími í hlaupin þannig að það þarf að vera skilningur á þessu hjá fjölskyldunni. Ég er líka mjög skipulögð og fylgin mér en það þarf þegar maður er í vinnu og ég á mjög erfitt með að fylgja ekki programminu sem ég er með.“
Aðspurð um mikilvægi rétts undirbúnings og hvíldar segir Sif að mjög mikilvægt sé að sinna æfingum vel og næra sig á milli æfinga, meðan á æfingum stendur og í hlaupunum sjálfum. „En hvíld og endurheimt er ekki síður mikilvæg. Ég er með einn hvíldardag í viku, ég geri ekki beint neitt eitt ákveðið en ég á þrýstistigvél sem ég nota og er mjög ánægð með það. Það er líka mjög gott að fara í sund og gufu og hafa daginn rólegan.“ ●

„Það sem heillar er náttúran og að upplifa allt ferlið í kringum hlaupin

SÓLARVÖRN
Nr.1
Í HEIMINUM*

NIVEA
SUN

**GENGUR
HRATT
INN**

**VERNDAÐU
MEÐ OKKAR BESTU!**

NÝTT

**CITRACELL-
PROTECT™**
með C-vítamíni
& hýalúron



*Euromonitor International Limited; Beauty and Personal Care 2022ed;
NIVEA in the category Sun Care, incl. Sun Protection, Aftersun and
Self-Tanning; in retail value terms, 2022 data.

Hlaupablaðið



Aetti að hleypa fólki út í hádeginu

Rannsóknir sýna að ávinningur af því að hlaupa er gríðarlega viðtækur fyrir líkamlega, andlega og góða heilaheilsu, ekki síst þegar hlaupið er úti í náttúrunni.

Ragnheiður Linnet
skrifar

Hlaup eru mannum eðlislæg,“ segir sjúkraþjálfarinn Birkir Kristinsson. Hann telur að atvinnurekendur ættu að sjá sér hag í að hleypa fólki út í hádegishléi. Ávinningurinn af því að hlaupa varðar bæði líkamlega og andlega heilsu en líka heilastarfsemi. Birkir segir þessa þætti mjög vel rannsakaða en að fólk gleymi hvað þetta skiptir miklu máli.

Hver eru helstu áhrif hlaupa á líkamlega heilsu? „Þau hafa mikil áhrif á þessa svokölluðu lífsstílsjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, offitu og virka fyrirbyggjandi á þá. Fólk finnur þegar það fer að hreyfa sig reglulega að hlaupin hafa áhrif á allan líkamann og lífsgæði fólks almennt til lengri tíma. Líkaminn er gerður fyrir hreyfingu og það þarf að hreyfa liðina bara til að þeir virki sem best og séu vel „smurðir“. Maður sér það til dæmis þegar fólk leggst inn á spítala og liggur í viku eða tvær, að það stirðnar, liðir stirðna og vöðvar geta styst. Við erum gerð til þess að hreyfa okkur og hlaup eru ein af frumhreyfingum mannsins, það er bara gangan sem kemur þar á undan. Hlaup eru því mannum gríðarlega eðlislæg, þau styrkja liði, bein og mjúkvefi og ekki síður utanvegahlaupin, því álagið er fjölbreyttara á stöðkerfið en innihlaup eða hlaup á götu. Hlaupum fylgir þó einhæft álag og þess vegna eru álagseinkenni algeng í hlaupum en helstu álagseinkenni eru á hné, ökkla og mjúkvefi neðri útlima, eins og aftan á læri, hásin, undir fæti, í nára og framan á fótlegg, en það er misjafnt og

Einbeiting, minni og sköpun eykst verulega í tvær klukkustundir eftir hreyfingu

Birkir Kristinsson
sjúkraþjálfari

fer svolítið eftir því hvað fólk er veikt fyrir. Það góða við álagseinkenni er að þau láta vita af sér áður en þau verða slæm þannig að fólk getur þá dregið úr álagi, eða leitað sér aðstoðar.“

Líkaminn þarf tíma til að venjast hlaupaálagi

Birkir segir mikilvægt að fólk gefi sér tíma til að líkaminn venjist hlaupum og fari ekki of geyst, það kalli á meiðsli og jafnvel uppgjöf. „Það tekur þrjá til sex mánuði fyrir liði, vöðva og sinar að aðlagast nýju álagi þannig að maður verður að passa sig á að fara ekki úr engu, eða mjög litlu, álagi í gríðarlega mikið álag því það kallar á álagsmeiðsli það er næsta öruggt.“

Birkir segir framkvæmdastjóri Náttúruhlaupa, sem býður upp á námskeið í hlaupum fyrir mismunandi hópa. Myndirðu ráðleggja fólki sem langar að byrja að hlaupa að gera það í hlaupahópum undir leiðsögn eða getur fólk farið sjálft út, byrjað rólega og aukið svo hlaupin?

„Fólk getur gert hvoru tveggja en það er misjafnt hvað hentar fólki og það er rosalega þægilegt að fara í hóp undir leiðsögn einhvern sem vita hvað þeir eru að gera, þá þarf maður ekki að hafa áhyggjur af því hvort maður sé að gera rétt, það er nefnilega mikil hættu á að fólk fari of fljótt í of mikið álag en það drepur áhugann og eykur hættu á álagsmeiðslum. Ef maður fer rólega í hlaupin með það markmið að læra að njóta þess, þá verður þetta svo miklu skemmtilegra og hreyfingin fer að kalla á mann. Mistökin sem margir gera sem byrja einir eða í vinahópi er að fara of geyst og þess vegna er þetta grunnnámskeið sem við erum með í Náttúruhlaupum gott og hefur reynst mjög vel. Fæstir sem koma eru hlauparar heldur venjulegt fólk sem jafnvel hefur prófað og finnst jafnvel leiðinlegt að hlaupa en finnur sig svo í þessu því við hjálpum þeim að komast yfir þennan erfiða hjalla. Við viljum að fólk fari hægt og rólega inn í þetta og leggjum áherslu á að hver og einn njóti þess á sínum forsendum og að fólk sé ekki að bera sig saman við einhvern, en samkeppniselement getur verið svolítið sterkt í götuhlaupum og ef maður dettur í það getur það gert hlaupin erfiðari. Markmiðið í byrjun ætti að vera að læra að njóta að hlaupa og hafa gaman og svo getur maður byggt ofan á það



Birkir Kristinsson

Birkir segir mikilvægt að fólk gefi sér tíma til að líkaminn venjist hlaupum og fari ekki of geyst, það kalli á meiðsli og jafnvel uppgjöf.

og farið að keppa ef maður vill. Þannig að þessi grunnur sé alltaf til staðar, að hafa gaman, því annars verða hlaupin ekki að lífsstíl.“

Fyrirbyggjandi áhrif hlaupa á andlega heilsu

Margir gefa sér ekki tíma til að fara út að hlaupa þegar mikið er að gera en það ætti hins vegar að vera ofarlega á lista og það er ástæða fyrir því. „Framleiðsla serótóníns og endórfíns, sem framkalla vellíðunartilfinningu, eykst verulega við hlaup. Fólk verður glaðara ef það hreyfir sig reglulega og hlaupin hafa fyrirbyggjandi áhrif á kvíða, streitu og þunglyndi og getur hjálpað fólki í þeim tilfellum. Hlaupin geta líka aukið þol okkar gegn álagi og streitu sem við verðum fyrir til dæmis í vinnu, maður fær útrás og getur betur tekist á við erfiða hluti.“

Heilinn stækkar

Það hefur verið sannað vísendalega að ljós hefur jákvæð áhrif á heilastarfsemi, að sögn Birkis. „Einbeiting, minni og sköpun eykst verulega í tvær klukkustundir eftir hreyfingu. Eitt af því sem gerist í heilanum er að tengingin á milli mismunandi svæða heilans verður meiri og öflugri. Ég held að fólk þekki þetta alveg ef það hugsar út í að það kemur endurnært inn eftir að hafa hreyft sig úti. Rannsóknir sýna þetta, minnið verður líka betra. Atvinnurekendur ættu að nota þetta markvisst og hleypa fólki út í hádeginu í 20–30 mínútur, afköstin verða meiri á eftir fyrir vikið. Þarna þarf að verða vitundarvakning, bæði með tilliti til samfélagslegrar ábyrgðar en líka út frá bættum afköstum og til að gera fólk sjálfbærara svo það lendi meðal annars síður í kulnun.“

Þá gefa rannsóknir til kynna, að sögn Birkis, jákvæð langtímaáhrif hlaupa á heilastarfsemi ef fólk hreyfir sig reglulega. „Þó að styrktarþjálfun sé gríðarlega mikilvæg þá eru jákvæð áhrif á heilastarfsemina til komin vegna þolþjálfunar eins og hlaupa. Ef fólk hreyfir sig reglulega þá hefur það þau áhrif til lengdar að fólk lifir lengur, en það eru rannsóknir sem gefa til kynna að ákveðinn hluti heilans hreinlega stækki og geta hans til að aðlagast aukist. Hlaup hafa fyrirbyggjandi áhrif á heilabilunarsjúkdóma eins og Alzheimer-sjúkdóminn.

Í utanvegahlaupum eru áhrif náttúrunnar mikilvæg fyrir andlega heilsu, streitu og kvíða og almenna vellíðan. Hlaup og nánd við náttúruna vinna vel saman því þá ertu að fá áhrif sem gefa þér mikið andlega líka. Hreyfing var hluti af lífi okkar þar til við fórum að vera föst á skrifstofum. Það er firring í samfélaginu sem er að hluta til komin vegna atfengingar við náttúruna en hún kallar núvítund fram hjá okkur og dregur okkur inn í hana. Síðustu 10–15 árin hafa rannsóknir í stórum stíl sýnt að náttúran skiptir heilsu fólks miklu máli. Hreyfing og útivera hafa líka bæði áhrif á svefninn og líkamsklukkuna, það er mælt með að fólk sé í rúmlega klukkustund úti á dag í birtunni bara til að líkamsklukkan sé í lagi. Sólarljósið er okkur mjög mikilvægt, þannig að það er mjög margt sem útiveran og hreyfingin í henni gerir fyrir heilsu okkar. Fólk finnur það á eigin sinni þegar það er komið yfir erfiðasta hjallann og það er meðal annars það sem gefur mér mikið að sjá þegar það kviknar á þessu hjá fólki, það er komið í hreyfingu sem það hefur bæði gaman af og gefur því mikið,“ segir Birkir.

Geta allir hlaupið? „Nei, ekki allir. En allir sem geta gengið ættu að geta prófað sig áfram í hlaupum.“ ●

Eucerin®

Ofurlétt áferð
allt að
12 tíma mattandi
áhrif

Hámarks vörn,
alla daga

FYRIRBYGGIR SKAÐA AF VÖLDUM SÓLAR

FITULAUS OG
KLÍSTRAST EKKI

SVITA- OG
VATNSPOLIN

1 AF
HVERJUM 2 HÚÐLÆKNUM
NOTAR OIL CONTROL*



*Háttíðnið gætt meðal 7.717 húðsjúkdómalækna í 24 löndum, júlí-ágúst 2024.



**FYRSTA
HLAUPIÐ**



**REYKJAVÍKUR
MARAFON
ÍSLANDBANKA**

**ÞAR SEM ÉG SIGRA
SJÁLFAÐ MIG**



RMI.IS