VERÐ 1.890 KR.

útí

9. TBL. | HAUST 2021

TÍMARIT UM ÁSKORANIR, ÚTIVIST & HREYFINGU

KLIFUR Á MEÐGÖNGU
Ólétt í klettunum

ÁST OG FROST Á ÖRÆFUM

MAGNAÐIR ÍSHELLAR

ÚTIVISTAR PARADÍSIN SVISS

JÓGA FYRIR HLAUPARA

Í HVAÐA ÁSTANDI ERTU?
Láttu skoða þig

Á FJALLASKÍÐUM MEÐ BERGMÖNNUM
Reynsla byrjanda

900KM UMHVERFIS VATNAJÖKUL
Á HJÓLI

ISSN 2547-6726
9 772547 672002

TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 3+4 ÁBYRGÐ 3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

Efnisyfirlit

8 Hvar á að fara næst?

12 Ótroðnar slóðir

14 Námskeið með snjóvísindamanni

16 Góð ráð hlaupaþjálfara

20 Köngulóarkonan

22 Á námskeið hjá Bergmönnum

30 Töfrandi ísheller

42 Hjólað í kringum Vatnajökul

50 Klifur á meðgöngu

56 Að láta skoða sig

60 Mataræði og hreyfing

62 Jóga fyrir hlaupara

64 Ást og hatur á Öræfum

70 Þrekvirki á Eystri-Hnapp

72 Útivistarparadísin Sviss

82 Rótarfjallshnjúkur

88 Loftslagsleiðtogar framtíðarinnar

96 Saga keppnanna: Vesturgatan

98 Síðasta orðið: Langa vitleysan

BYRJAÐ Á FJALLASKÍÐUM

Alexía fór á námskeið hjá Bergmönnum.

MAGNAÐIR ÍSHELLAR

Teitur sýnir myndir og gefur ráð.

HJÓLAÐ Í KRINGUM VATNAJÖKUL

Þrír félagar settu sér markmið.

KLIFUR Á MEÐGÖNGU

Dóra Söldís lét óléttuna ekki aftra sér.

LÁTTU SKOÐA ÞIG

Guðmundur fór í ástandsskoðun.

ÚTI. 9.TBL HAUST 2021.

Útgefandi: Vertu úti ehf. **Ritstjórar:** Guðmundur Steingrímsson og Róbert Marshall. **Aðrir höfundar:** Alexía Björg Jóhannesdóttir, Dóra Söldís Ásmundardóttir, Hafdís Hanna Ægisdóttir, Magnús Orri Marínarson Schram, Mike Reid, Salome Hallfreðsdóttir, Teitur Þorkelsson, Tómas Guðbjartsson. **Myndritstjórn og umbrot:** Snorri Gunnarsson. **Grunnhönnun útlits:** Ragnar Helgi Ólafsson. **Umsjón auglýsinga:** Katrín Laufey Rúnarsdóttir. **Prentun:** Prentmiðlun.

ÞREKVIRKI Á EYSTRI-HNAPP

Suðaustur hryggurinn klifinn.

ÚTIVISTARPARADÍSIN SVISS

Tvær magnaðar gönguleiðir.

LOFTSLAGSLEIÐTOGAR FRAMTÍÐARINNAR

Rýnt í loftslagið á magnaðri göngu.

LAUGAVEGSHLAUPIÐ PLÚS

Róbert hljóp 50 mílur fimmtugur

Snjódrífurnar í NORÐUR tímaritinu

Fyrr í sumar lögðu 126 konur af stað í Lífskraftsgöngu upp á hæsta tind landsins, Hvannadalshnúk, eða Kvennadalshnúk eins og hann er kallaður í þessu verkefni. Hópur vaskra kvenna, sem kalla sig Snjódrífurnar, gengu í 14-16 tíma til stuðnings uppbyggingar á nýrri krabbameinsdeild á Landspítalanum.

Lestu meira um leiðangra Snjódrífanna og fleiri ævintýri með því að skanna inn kóðann eða kíkja á **66north.is/nordur**

Verslaðu á **66north.is**
Fylgdu okkur á Instagram **@66north**

Mónesfjara á Barðsnesi

Ef þú ættir einn dag á Íslandi

Eins og stór hluti þjóðarinnar, þá fór ég ekki að stunda útivist af kappi fyrr en í fyrsta samkomubanninu. Núna er ég haldin útivistardellu á háu stigi. Minn fullkomni dagur á Íslandi, myndi innihalda nokkra af þeim töfrastöðum sem ég hef heimsótt síðastliðna mánuði, að vísu þyrfti ég að „teleporta" á milli, en það er allt hægt í þykjustunni.

Ég myndi vakna í Grænu púpunni, en það kalla ég litla göngutjaldið mitt, í Bjarnarfirði á Ströndum. Þar myndi ég fá mér morgunmat, horfa yfir sjóinn og vonandi myndu örninn og selurinn sem ég hitti þar í sumar heilsa upp á mig. Svo myndi ég fá mér göngutúr í Mónesfjöru á Barðsnesi á Austfjörðum. Þar myndi ég feta mig varlega í fjörunni og dást að litríku klettunum og steingervingunum sem þar finnast. Hádegismatinn myndi ég svo borða á toppi Illusúlu, sem er

Fanney Sizemore er leikmunavörður Í Borgarleikhúsinu, fjallamennskunemi og meðlimur í fjallgönguklúbbnum Toppförum, sem var stofnaður árið 2007. Nánari upplýsingar á fjallgongur.is

dásamlegt útsýnisfjall á hálendinu við Markarfljót og Álftavatn. Eftir hádegi færi ég á Vestrahorn og myndi æfa mig í grjótglímu í fjörunni þar. Ætli ég myndi svo ekki vilja bara tjalda í Þakgili eða Þórsmörk og elda mér dýrindis máltíð á prímus og fara svo að sofa í Grænu púpunni, glöð eftir þennan dásamlega dag.

Forsíðumyndin

Myndina tók Ísak Ólafsson á göngu ungra loftslagsleiðtoga frá Núpsstaðarskógi yfir í Skaftafell síðastliðið sumar. Frá þeirri göngu greinir í blaðinu og myndin er þar líka. Hún er einfaldlega svo flott, og fjallasýnin svo mögnuð, að hún átti erindi á forsíðu.

FRÁ RITSTJÓRUM

Það er heilmikill vetur — myndir og frásagnir af vetrarsporti — í þessu blaði enda er veturinn, þótt oft sé hann hryssingslegur, æði mikill ævintýratími á Íslandi. Sú var tíð að vondaufir menn töldu að vonlaust væri að byggja upp nokkra ferðamennsku að vetri til á Íslandi. Það er erfitt að ímynda sér slíkan málflutning nú. Allt iðar af lífi. Fjallaskíðafólk prófar nýja tinda. Ísklifur heillar. Skíðasvæðin lifna við. Göngskíðasprengjan er enn að túrna út og náttúran í vetrarbúningi er auðvitað

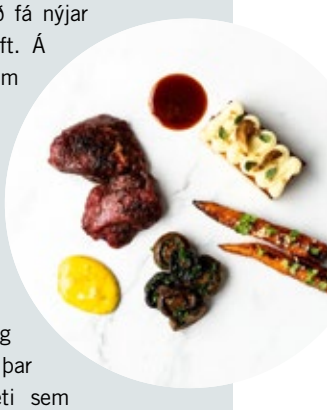
töfrandi sem slík. Norðurljósin, maður lifandi. Stjörnur og snævi þakin jörð. Ísland að vetri er stórbrotið útivistarland. Og ef veðrið er vont, þá er bara að klæða sig.

VIÐ MÆLUM MEÐ

Salomon XA Pro 3D

með Goretex vörn eru frábærir alhliða fjalla skór, bæði til að ganga og hlaupa í. Og líka til að klifra í. Mjög skóvandlátur fulltrúi ritstjórnar leitaði að léttum, sterkum skóm sem væru með nægilega harða kanta til að klifra krefjandi leiðir, eins og Via Ferrata í Ölpunum. Þessir skór frá Salomon reyndust vera málið. Hann er hæstánægður.

Sælkeramatur.



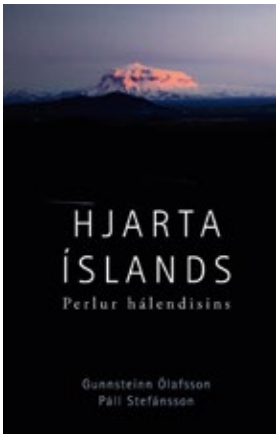
Það getur orðið leiðigjarnt að elda alltaf það sama á grillinu við tjaldið eða uppi í bústað og fæstir hafa heilabú sem gerir það mögulegt að fá nýjar hugmyndir nógu oft. Á leiðinni út úr bænum er þess vegna ekki svo vitlaust að koma við í Sælkerabúðinni á Höfða eða í Kjötkompaníinu , eða öðrum sambærilegum verslunum og láta matgæðingana þar galdra fram lostæti sem manni hefði aldrei dottið sjálfum í hug að elda. Við skorum á þessar búðir, þótt þær sérhæfi sig í kjöti að bjóða líka upp á grænkerafæði í auknum mæli.

Peakfinder appið

Þetta snilldarapp er meiriháttar ferðafélagi á allrahanda útivist á Íslandi og víðar. Það er auðvitað ekki nokkur leið að muna nöfn á öllum fjöllum hér á landi, en Peakfinder man þau. Maður opnar bara appið, beinir símanum að fjallahringnum og nöfnin blasa við. Ef maður segir engum að maður sé með appið er mjög auðveldlega hægt að birtast öðrum eins og maður sé mjög kunnur staðháttum. Meira að segja er hægt að nota appið líka til að undirbúa sig. Með því að smella til dæmis á topp Esjunnar segir appið manni hvaða fjöll blasa við þar. Nöfn og hæð.

Hjarta Íslands í máli og mjög flottum myndum

Þeir Gunnsteinn Ólafsson og Páll Stefánsson sendu á dögunum frá sér stórmerkilega ljósmyndabók sem heitir Hjarta Íslands - Frá Eldey til Eyjafjarðar. Gefur þar að líta marga fallegustu staði Íslands í öllum mögulegum svipbrigðum náttúrunnar. Páll er vel þekktur fyrir stórbrotnar myndir sínar og textinn er ekki af lakari endanum því studst er við rannsóknir fremstu náttúruvísindamanna þjóðarinnar, niðurstöður sérfræðinga á sviði sagnfræði og fornleifafræði auk þess sem óspart er leitað í þjóðsagna- og þjóðlagaarfinn. Þetta er eiguleg bók. Fjársjóður fyrir þá sem vilja ferðast; til að velja áfangastaði og til að



vita eitthvað meira um staðina sem þeir eru að sjá.

Skeljasandurinn á Rauðasandi (sjá mynd) er að mestu gerður ur hörpuskel. Hvergi er hörpudiskur jafn algengur hér við land og í Breiðafirði. Kjörlendi hans er hörð möl eða grófur skeljasandur þar sem allt að 100 hörpuskeljar grafa sig niður á einum fermetra. Þegar þær hafa lokið hlutverki sínu í lífkeðjunni rekur þær mölbrotnar á land og verða að undraveröld sanda og tjarna á Rauðasandi. Þetta og fleira má lesa í Hjarta Íslands.

Rokk og Ís

Á HALA Í SUÐURSVEIT

Tilfinningin sem sveif yfir vötnum á Hala í Suðursveit í lok ágúst var að hafið væri skemmtilegt ævintýri. Það var sumsé fyrsta Rokk og Ís hátíðin. Komu þar saman nokkrir tugir fjallaleiðsögumanna til að skerpa á getu og kunnáttu í ís og jöklum yfir daginn en á kvöldin var grillað, spjallað og hlustað á lifandi rokktónlist. Hljómsveitin Lizt spilaði í hlöðu Glacier Adventure, aðallega lög eftir David Bowie en líka frumsamið efni. Það voru grillaðir góðir hamborgarar, kveikt á litlum varðeld í stálskál, skálað í einum eða tveimur köldum og þeir allra hörðustu dönsuðu fram yfir miðnætti.

GARMIN

HEIMA

ER NÆR ÞÉR EN ÞÚ HELDUR

INREACH TÆKIN FRÁ GARMIN

Vertu í öruggu sambandi, hvar sem þú ert, hvert sem þú ferð. Ekki er hægt að treysta á símasamband ef eitthvað kemur uppá. Með inReach gervihnattasambandi nærðu sambandi heim með textaskilaboðum, getur sent neyðarkall á viðbragðsaðila og verið með ferilrakningu ef þú vilt leyfa þínum nánustu að fylgjast með ferðum þínum.

GARMINBÚÐIN

ÖGURHVARFI 2, 203 KÓPAVOGUR | SÍMI: 577 6000 | GARMIN.IS

INTEX EXCURSION PRO K2

Þessi uppblásni kajak/kanó er tær snilld. Tveggja manna, stöðugur og öruggur, og virkilega gaman að róa þessu á lygnum dögum um sundin blá, eða á fögrum vötnum. Pakkast auðveldlega, auðvelt að blása upp. Og er alls ekki dýr. Fæst á Amazon.

HVAÐ Á AÐ GERA NÆST?

Kynnin endurnýjuð við Hlöðufell

Anna Dóra Sæþórsdóttir forseti Ferðafélags Íslands

Anna Dóra Sæþórsdóttir

Næstkomandi laugardag (þegar þetta er skrifað) stefni ég á að ganga á Hlöðufell sem er fallegur móbergsstapi austan við Skjaldbreið og sunnan Langjökuls. Ég kom þangað síðast fyrir fjörutíu árum og er því löngu tímabært að endurnýja kynnin við þetta formfagra fjall. Hlöðufell er snarbratt og nær í tæplega 1200 m hæð. Toppurinn er hömrum girtur og einungis fær á nokkrum stöðum. Það er því eins gott að undirbúa ferð þangað vel. Ég vona að veðurguðirnir verði okkur hagstæðir því að í minningunni er útsýnið af toppnum stórkostlegt.

Suðvestan undir Hlöðufelli er skáli Ferðafélags Íslands sem kallast Hlöðuvellir. Þar gisti ég síðast fyrir fjórum áratugum, í þeirri sömu ferð og ég gekk á stapann. Þá var ég í þriggja daga ferð á vegum FÍ þar sem gengið var frá Hvítárvatni, að Hagavatni og þaðan að Hlöðuvöllum. Skálinn á Hlöðuvöllum er nýuppgerður og hlakka ég mikið til að sjá hvernig til hefur tekist með þá framkvæmd. Þó svo að ekki sé á dagskrá að gista þar, þá er aldrei að vita nema það breytist. Ferðafélagarnir eru nefnilega Landkönnuðir Ferðafélags Íslands undir stjórn þeirra Brynhildar Ólafsdóttur og Róberts Marshall en þau eru þekkt fyrir að taka skyndiákvarðanir sem úr verða hin skemmtilegustu ævintýri.

UMFJÖLLUN UM FJÖLL

Móskarðshnjúkar rísa í nágrenni Reykjavíkur. Þeir eru auðþekkjanlegir sem ljósu tindarnir austast í Esjufjallgarðinum og vestan við Skálafell. Þessi fallegu hnjúkar eru vinsælir til útivistar, á öllum árstíðum. Hæst rísa hnúkarnir í 807 metra. Ljós litur þeirra helgast af því að þeir eru gerðir úr rhýólíti. Af fjölmörgum gönguleiðum á Esjunni er leiðin upp Móskarðshnjúka í uppáhaldi hjá mörgum, enda ægifögur og útsýnið gott til allra átta. Þegar upp er komið er hægt að ganga á milli tindanna og eins er auðvelt að fara aðra leið niður. Möguleikarnir eru óþrjótandi. Á vetrum er oft urmull af fólki á fjallaskíðum í hlíðum Móskarðshnjúka, og þar hafa stundum orðið slys. Mikilvægt er að fara varlega.

MADSHUS
Madshus gönguskíðin
þín fást í GG Sport!
MADSHUS
GG SPORT
Stingum af ...
@ggsport.is
@gg_sport
Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardagar 11-15.

MYNDIR AF NORÐURLJÓSUNUM?

Vilborg hafði samband við Úti.

15. október: 13:56

Hvernig er best að ná skýrri mynd af norðurljósunum?

15. október: 15:43

Sæl Vilborg, til þess að ná góðri mynd af norðurljósunum þarf að nota hátt ISO og stórt ljósop. Þá væru góðar stillingar t.d ISO3200 - f2.8 og 5-10 sekúndur. Þrífótur er alger nauðsyn sem og fjarstýring eða tímastillir.

15. október: 15:54

Takk kærlega! En hvað með linsur einhver meðmæli?

15. október: 16.06

Já víðar linsur með stóru ljósopi eru skemmtilegastar fyrir svona tökur. F2.8 og allaveganna 20mm brennivídd

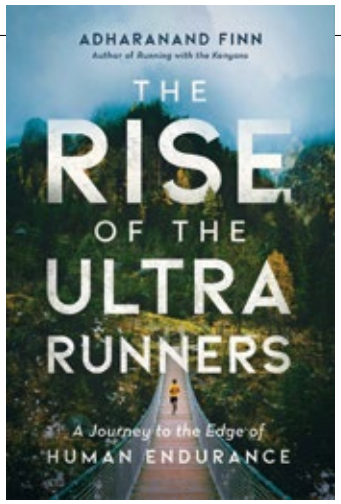
15. október: 16:24

Hvað ef maður er bara með síma?

15. október: 16.31

Þá bara beinirðu honum upp og vonar það besta! Nýjustu símarnir eru orðnir ansi fullkomnir, þannig að það er ekkert víst að þetta mistakist

112
EINN EINN TVEIR



Hvers vegna þykir ekkert merkilegt lengur að hlaupa maraþon? Hér áður fyrr taldist fólk til afreksmanna ef það hafði lokið við að hlaupa 42 kílómetra. Í dag eru þarf fólk helst að hafa hlaupið nokkra sólarhringa í röð til að teljast hafa áorkað einhverju sem vert er að segja frá í fjölskylduboðum. Hvernig má þetta vera? Þessum spurningum og hvar mörk mannlegs þols liggja reynir breski blaðamaðurinn Adharanand Finn að svara í bók sinni The Rise of the Ultra Runners. Í rannsókn sinni skráir hann sig og tekur þátt í allmörgum ofurhlaupum víðs vegar um heiminn. Þetta er oft á tíðum hrikalegar þjáningarsögur. En segir líka söguna af því hvernig n ú t í m a m a ð u r i n n leitar sér lífsfyllingar í sókn eftir ævintýrum sem innibera ekki bara lúxus og þægindi heldur einnig skort, hungur, ótta og örvæntingu. Þetta er frábær bók sem við mælum hiklaust með fyrir alla þá sem vilja hlaupa lengra eða vilja bara rétt gægjast inní sársaukahellinn.

Advanced Shelter með ný bretti og skíði

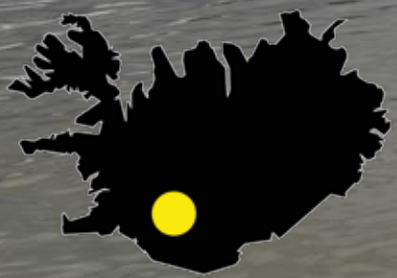
Við höfum um nokkurt skeið fylgst með því af töluverðri hrifningu hvernig íslenska skíða- og snjóbrettaframleiðandanum Advanced Shelter vex ásmeginn í útiveröldinni. Nýjasta verkefni þessa skemmtilega fyrirtækis sem á höfuðstöðvar sínar að Sigríðarstöðum í Flókadal á Tröllaskaga eru kleyfbretti með listaverkum frá listakonunni Sunnevu Ásu Weisshappel og koma þau sérlega vel út. Snjóbretta- og fjallamaðurinn Daníel Magnússon hefur yfirsýn með snjóbrettaframleiðslu Advanced Shelter sem jafnframt er unnin með kanadísku brettaverksmiðjunni Wired. Söluágóði brettanna með verkum Sunnevu verður gefinn í verkefni fyrir náttúruverndarsamtökin Protect Our Winters en AS vann svipað verkefni í fyrra með klifraranum heimsfræga Renan Ozturk en verk hans Meru skreytti bæði skíði og bretti fyrirtækisins. Nýjasta fjallaskíðalína fyrirtækisins er svo unnin í samstarfi við sænsku skíðaverksmiðjuna Åre Skidfabrik og eru fáránlega flott.

Advanced Shelter hefur hafið samtarf við Cintamani um framleiðslu, sölu og dreifingu fyrir verkefnið en fyrirtækið hefur líka framleitt allskyns fjallamennsku fatnað. Svokallaðan skjólfatnað en leiða má líkur að því að þaðan sé einmitt nafnið fengið.

ÆVINTÝRIÐ
HEFST Í ÚTILÍF
Þú færð **The North Face**
útivistarvörurnar hjá okkur
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI · SMÁRALIND
utilif.is

Tungnaá

Séð frá Stóra-Kýlingi á fjallabaksleið nyrðri. Fjöllin Hnaus, Austurbjallar og Hnaus bera við himinn. Skammt frá er lítill skáli, Höllin og liggur moldarvegur inn að ánni. Tilvalið svæði til að labba eða hjóla og til að njóta.



Mynd: Snorri Gunnarsson

Snjóflóðanámskeið með snjóvísindamanni

112

EINN EINN TVEIR

Chago Rodriguez er snjó- og sjóflóðavísindamaður við Boise háskóla í Idaho í Bandaríkjunum og jafnframt snjósérfræðingur hjá NASA. Hann er eigandi fyrirtækisins Avalanche Science og kennir snjóflóðabjörgun og snjófræði á námskeiðum víða um heim, og hefur gert frá 1996. Á liðnum vetri hélt Chago í fyrsta skipti námskeið á Íslandi. Í vetur verða námskeiðin fleiri, í mars á Tröllaskaga og í apríl í Oddskarði. Þau verða, eins og fyrr, haldin í samstarfi Avalanche Science og VT Adventures, sem er hollenskt útivistarferðaþjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í vetrarsporti. Starfsmenn á vegum þess hafa meðal annars boðið upp á skíðakennslu á Tröllaskaga undanfarna vetur, og rekið skíðaskóla í Hlíðarfjalli, undir merkjum Iceland Snow Sports.

Boðið verður upp á tvenn námskeið í mars á Tröllaskaga, annað fyrir byrjendur og hitt fyrir lengra komna, en bæði taka átta daga. Bókanir fara fram á icelandsnowsport.com. Námskeiðið í Oddskarði á Austfjörðum í apríl mun standa í þrjá daga, og hægt er að skrá sig í það á austurbru.is.

Ekki er einungis lofað fræðslu heldur töluverðum skíðaævintýrum í leiðinni. Námskeiðin eru ætluð einstaklingum af öllu tagi; skíða- og brettafólki, leiðsögufólki, fjallaskíðurum, fag- og áhugafólki og jafnvel hálærðum snjóvísindamönnum eins og Chago, hafi þeir áhuga. Grunnkunnáttu á skíðum eða bretti er þó krafist og betra er að vera í sæmilegu formi. Chago til aðstoðar við kennsluna verður Vincent Drost, skíðabrettakappi og kennari frá Hollandi, sem m.a. hefur kennt mörgum á bretti í Hlíðarfjalli.

Chago Rodriguez vinnur að doktorsverkefni um þessar mundir, með áherslu á snjórannsóknir, raunar svo flóknum að við hjá Úti treystum okkur illa til að endursegja grunnatriði þeirra á síðum blaðsins. Samkvæmt stöðlum Bandarísku Snjóflóðasambandsins, eða American Avalanche Association (AAA), er Chago PRO 1 og PRO 2 leiðbeinandi.

ÉG FER Á FJÖLL

SKRÁÐU ÞIG INN DRÍFÐU ÞIG ÚT

fi.is

Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533

Kjartan Long með hlaupahópnum á æfingu

Það þarf að hlaupa hægt til að hlaupa hratt

Kjartan Long hefur verið landvættaþjálfari um árabil og jafnframt þjálfað hlaupara í verkefninu FÍ Fjallahlaup hjá Ferðafélagi Íslands. Hann er við það að ljúka um þessar mundir námi hjá United Endurance Sports Coaching Academy (UESCA) í Bandaríkjunum en aðferðir hans hafa gefið hlaupurum góða raun t.d. í Þorvaldsdalsskokkinu og á Laugarveginum en í síðasta Laugarvegshlaupi voru rúmlega 30 manns sem luku hlaupinu undir hans handleiðslu. Úti tók Kjartan tali.

Kjartan, þú hefur verið að láta þitt fólk hlaupa berfætt. Hvers vegna?

„Þegar við hlaupum berfætt minnkar álag á hælana þar sem við hlaupum frekar á táberginu (miðfætinum) í stað þess að lenda á hælunum. Það sama á við þegar við minnkum skrefalengdina á hlaupum og fjölgum skrefunum. Að lenda á hælunum er eins og vera með handbremsuna á þegar við keyrum. Að hlaupa berfætt eða í skóm sem líkjast því að vera berfætt eins og til dæmis í Skinners-sokkum eða þunnbotna tásluskóm er talið geta minnkað líkur á hnévandamálum, tognun á ökkla, sinabólgu, slit á hásin og jafnvel bakvandamálum. Svo e það bara ótrúlega mikið frelsi og frískandi að fara úr skónum eftir hlaupatúr og taka nokkrar mínútur berfættur í mjúku grasi eftir langar hlaupaæfingar.

Eitt af þínum slagorðum er að hlaupa hægt til að hlaupa hratt. Hvernig virkar það?

Það eru til ótal upplýsingar um það hvernig við getum bætt árangur í utanvegahlaupum og hlaupum almennt. Hvort sem það er nýjast búnaðurinn; skór, heilsuúr, hjartsláttarmælir, þjálfunaraðferðir, orkugjafar, drykkir, gel, orkustangir eða mataræði. Sumir fara í keto, aðrir í vegan eða grænmetisfæði, enn aðrir í paleo

Það er engin „ein aðferð sem hentar öllum“ og margar breytur sem hafa áhrif – m.a. aldur, gen, grunnurinn, meiðslasaga og fleira.

OFURSPRETTIR

30sek - 2 mín sprettir á hámarkshraða.
Æfingar á þessum hraða kalla á lengri endurheimt.

HRATT HLAUP

Styttri sprettir í 2-8 mín. Hjálpar til við að auka hraða. Líkaminn er farinn að brjóta niður orkuna (kolvetni) án súrefnis.

MILLIHRATT HLAUP

Erfiðara að mynda meira en eina og eina setningu
Kolvetni farin að taka yfir sem orkugjafi.

RÓLEGT HLAUP

Upphitun og niðurhlaup - Spjallhraði
Líkaminn notar súrefni til að brjóta niður orkuna - aðalega fitu. Kolvetni eru farin að koma inn líka sem orkugjafi.

KRAFTGANGA

Byrjun á upphitun og endirinn á niðurhlaupi.
Fita er aðalorkugjafinn á þessari ákefð.
Líkaminn notar súrefni til að brjóta niður orkuna sem er fita.

ZONE 5:

Hámark: 90-100% af hámarkshjartslætti (peak athletic perfomance).
30sek - 2 mín sprettir.

ZONE 4:

Loftfirrt mörk: 80-90% af hámarkshjartslætti.
Styttri spretti 2-4 mín. Hjálpar til við að auka hraða.

ZONE 3:

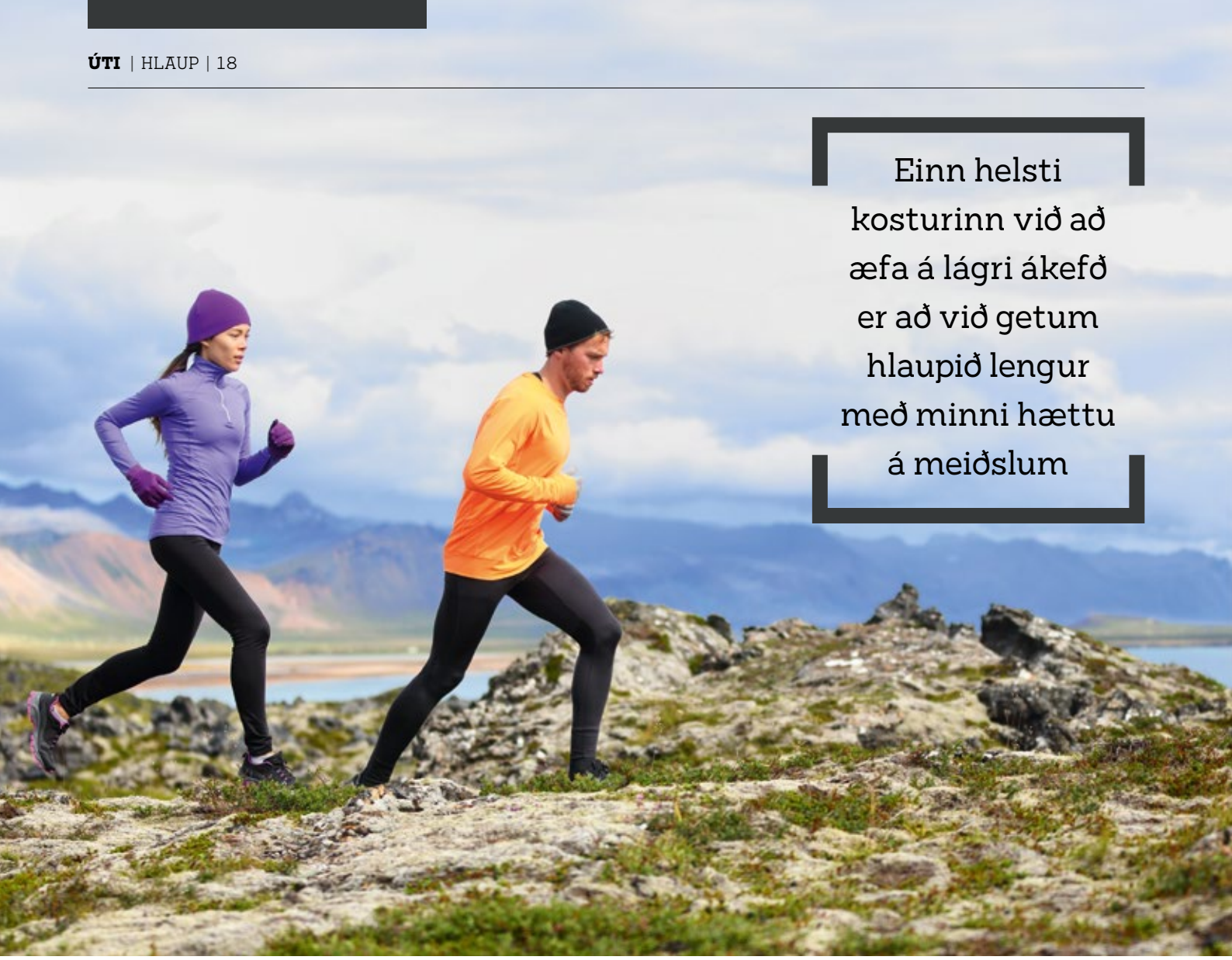
Lofthá mörk: 70-80% af hámarkshjartslætti.
Klukkutíma ákefð, notað fyrir 2-3 km spretti.

ZONE 2:

Fitubrennslu púls: 60-70% af hámarkshjartslætti (spjallhraði).
80% af æfingum okkar liggja þarna.

ZONE 1:

Endurheimt: 50-60% af hámarkshjartslætti.
Niðurskokk og upphitun.



> Einn helsti kosturinn við að æfa á lágri ákefð er að við getum hlaupið lengur með minni hættu á meiðslum

En eitt af því sem hefur reynst vel í þeim hópum sem ég hef komið að er lág-ákefðarþjálfun eða semsagt að hlaupa hægt til að hlaupa hratt.

Hér eru nokkrir af þeim kostum sem fylgja því að æfa á lágri ákefð og lífræðilega hjálpar okkur að hlaupa lengra og hraðar með tímanum.

- Hjartsláttur í hvíld lækkar.
- Hærri slagkraftur og meira slagmagn hjartans inn í æðakerfið.
- Fita tekur yfir sem aðal orkugjafi, á kostnað blóðsykurs og kolvetna.
- Aukinn hráæðaþéttleiki.
- Þéttleiki, stærð og fjöldi hvatbera eykst.

Aukning á slagkrafti þýðir að hjartað dælir meira blóði í hverju slagi og eykur heildar blóðmagn. Því fer meira súrefni til vöðvanna í hverju slagi og eykur skilvirkni þeirra. Meira blóð á hvert slag þýðir að það minnkar heildarfjöldi slaga og lækkar þar af leiðandi hjartsláttartíðnina.

Háræðar geta stækkað, víkkað og fjölgað á þeim svæðum þar sem þörf er á, og hafa þannig vel þjálfaðir hlauparar mun meiri háræðaþéttleika í fótleggjum en handleggjum ef borið er saman við óþjálfaðan einstakling. Fleiri háæðar þýðir meira súrefni til vöðva sem þess þurfa.

Einn helsti kosturinn við að æfa á lágri ákefð er að við getum hlaupið lengur með minni hættu á meiðslum vegna minna álags eða samþjöppunar á hné, ökkla og mjaðmir. Einnig verðum við mun skilvirkari að nota fitu sem orkugjafa og því spörum við kolvetnin sem eru af skornum skammti í líkamanum fyrir langhlaup. Að hlaupa á lágu álagi gefur einnig örmeiðslum eða eymslum tíma til að gróa. Að auki eru lágákefðar æfingar oft á þeim hraða sem lengri keppnishlaup eru og erum við þá vel undirbúin þegar kemur að keppninni sjálfri, þekkjum hraðann og tilfinninguna. Sjálfkrafa eykst svo hraðinn á lágri ákefð með sömu skynjaðir áreynslu og fyrr og þannig hleypur maður hægt til að hlaupa hratt.

Hvernig mælir maður þá lága ákefð á æfingum og keppnum?

Algengasta aðferðin er að nota hjartsláttarmæli sem er innbyggður í flest heilsuúr og svo er einnig hægt að nota púlsstrappa um brjóst eða upphandlegg sem er nákvæmari mæling.

Einnig er hægt að nota „spjallhraða" aðferðina til að mæla ákefðina eins og sést hér á myndinni.

Á æfingum miðar þú við að fara ekki yfir ákveðið hjartsláttar- og hraða zone og þá bæði hægt að miða við ákveðna pósentu af hámarkspúls sem íþróttamaðurinn hefur fengið metið með hlaupaprófi eða sérhæfðri mælingu sem hægt er að fá til dæmis hjá Greenfit.

Miðað er við að lág ákefðaræfingar séu á zone 1-2 sem er sá hraði sem þú getur talað án þess að þurfa að taka talpásu á milli setninga.

Það sem helst þarf að varast við þessa æfingaaðferð er að passa vel upp á hvíldina. Að æfa á lágri ákefð getur kallað fram aukinn þrótt og vilja til að æfa oftar og meira en þörf er á. Hvíldin er alveg jafn mikilvæg og æfingarnar sjálfar.

Hvíld er síðan ólík og má flokka í þrennt. Heilög hvíld þar sem þú gerir ekki neitt.

Virk hvíld þar sem æfðar eru teygjur, farið í nudd, létt hjólaæfing, jóga eða létt ganga. Og loks krossþjálfun eða æfingar sem taka ekki á þeim vöðvum sem þú ert alla jafna að æfa.

Gönguferðin þín er á **utivist.is**

Fjölbreyttar ferðir bíða þín

- Gönguferðir
- Hjólaferðir
- Jeppaferðir
- Langar ferðir
- Stuttar ferðir
- Jöklaferðir
- Bækistöðvaferðir
- Fjallaferðir
- Fjöruferðir

Opið alla virka daga kl. 12-17

ÚTIVIST

Laugavegi 178 - 105 Reykjavík - Sími 562 1000 - utivist@utivist.is

Köngulóarkonan

Þetta er Zaneta Bartonová en hún er frá litlu þorpi í Tékklandi. Núna vinnur hún við draumastarfið sem jöklaleiðsögumaður hjá Glacier Adventure í Suðursveit. Hún segist finna til djúprar tengingar við náttúruna en hún hefur klifrað í klettum nánast alla ævi. Zaneta hefur verið leiðsögumaður hér á Íslandi síðustu 3 árin. Myndina tók Flo Irion í ísklifurtúr í Breiðamerkurjökli. Þar eru bestu svelgirnir segir Zaneta. Köngulóarmaðurinn hefði verið fullsæmdur af þessari góðu pósu.

Mynd: Florent Irion

Nicorette QuickMist munnholsúði (inniheldur nikótín) við tóbaksfíkn, dregur úr fráhvarfseinkennum þ.m.t. nikótínþörf. Fyrir 18 ára og eldri. Úðið í munnhol. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. IS/NIC/Q/2021/9-3

Á leið upp Kalsárfjall

Á fjallaskíðum með Bergmönnum

LÆRDÓMUR, FJÖR OG SJÁLFSUPPGÖTVANIR Á TRÖLLASKAGA

Við mættum í Skíðadal á Tröllaskaga við Dalvík á föstudagskvöldi, vinahópurinn saman með það að markmiði að læra á fjallaskíði. Fyrirtækið Bergmenn urðu fyrir valinu sem bjóða upp á mjög spennandi námskeið í fjallaskíðun. Við vorum misvön í hópnum, flest algjörir byrjendur eins og ég, en þó öll ágætlega skíðandi. Ég var spennt en þó ekki viss um hvort sportið væri fyrir mig. Ég hlakkaði til að prófa og læra.

TEXTI: ALEXÍA BJÖRG JÓHANNESDÓTTIR

MYNDIR: ALEXÍA OG GUÐMUNDUR STEINGRÍMSSON

Jökull fer yfir snjóflóðabjörgun

Byrjað var á því á föstudagskvöldi eftir keyrslu frá Reykjavík að koma okkur í hús, en hvert par var með litla íbúð fyrir sig þar sem hugsað var fyrir öllu. Aðstaðan á Klængshóli í Skíðadal, þar sem Bergmenn bjóða upp á námskeiðin — en einnig er aðstaða að Karlsá við Dalvík — er í einu orði sagt glimrandi. Gestum er boðið uppá íbúðir í fallegum svörtum timburhúsum með góðu rúmi, sér baðherbergi og dásamlegu útsýni.

Jökull Bergmann leiðtogi lífs okkar (þessa helgina allavega) og eigandi Bergmanna kallaði fljótt saman stöðufund, að kvöldi komudags, þar sem farið var yfir plan helgarinnar. Vond veðurspá setti smá strik í reikninginn og var því ákveðið að skipta út dögunum og fara upp í fjall í langa ferð á laugardeginum og á sunnudeginum yrði farið dýpra í praktíska þætti fjallaskíðamennsku og teknar æfingar í snjóflóðabjörgun. Jökull sagði að vanalega væri byrjað á æfingunum en eins og alltaf í þessu sporti þá þarf að hlýða veðrinu. Farið var yfir allan búnaðinn og reyndust þá sumir sem leigðu fjallaskíðabúnað í höfuðborginni vera með rangan búnað. Skóstærðir reyndust vitlausar og sumar skófestingar pössuðu ekki á skíðin og annað. Þá var nú ansi gott að á staðnum var hægt að redda hlutunum. Föstudagskvöldið var svo tekið í spjall og slökun í einstaklega flottu samkomuhúsi á staðnum sem skartar bar, alls konar afþreyingarmöguleikum og herlegheitum.

Gengið inn Karlsárdal

Laugardagsmorguninn byrjaði snemma á glæsilegum morgunmat sem Sunna eiginkona Jökuls galdraði fram. Byrjað var á grunnfyrirlestri um það sem við þurftum að hafa á hreinu áður en lagt væri af stað upp á fjall. Til dæmis hvernig snjóflóðaýlir er notaður. Ég hélt einmitt fyrir helgina þegar ég var að safna saman þeim búnaði sem ég þurfti að hafa að ýlir væri bara einhver flauta. Kom nú aldeilis annað í ljós. Snjóflóðaýlir er mögnuð græja sem er alger skylda að vera með þegar farið er á fjallaskíði.

Yfir morgunverðarborðinu var smurt nesti í poka, svo allt dót tekið saman og stokkið upp í bíl. Keyrt var að Karlsárdal, að hinum bækistöðvum Bergmanna að Karlsá, og allt gert tilbúið þar. Jökull og Garðar Hrafn Sigurjónsson (Gaddi) voru leiðsögumenn okkar og kennarar. Þegar allir voru græjaðir — en aðstaðan að Karlsá virðist ekki síðri en að Klængshól — var ekki eftir neinu að bíða. Við byrjuðum á því að ganga á skíðunum nokkuð langa leið inn dalinn. Ég hef ekki

> „Ég hélt einmitt fyrir helgina þegar ég var að safna saman þeim búnaði sem ég þurfti að hafa að ýlir væri bara einhver flauta. Kom nú aldeilis annað í ljós.“

Skilyrðin voru blind og hópurinn náði ekki alla leið upp á topp.

SÍÐUR TIL AÐ SKOÐA VEÐURSPÁ OG SNJÓALÖG

Jökull og Gaddi fóru yfir nokkrar góðar síður til að skoða áður en lagt er í hann uppá fjall. Hver og ein hefur sín sérkenni og kosti, og maður þarf að grúska í þeim til að fá góða tilfinningu fyrir því hvernig aðstæður mögulega verða. Og alltaf þarf að hafa í huga að þær aðstæður geta mjög auðveldlega breyst.

snowsense.is
windy.com
blika.is
fatmap.com
vedur.is
belgingur.is

Alexía í sólarglætu á sunnudeginum.

fundið fjölina mína á gönguskíðum en þetta var öðruvísi. Ég vissi að það væri gulrót á endanum. Á einhverjum tímapunkti fengi ég að renna mér niður.

Eitthvað amaði að...

Gengið var í halarófu inn dalinn og veðrið byrjaði smátt og smátt að gefa í og við örkuðum inn í snjókófið. Eftir skamma stund í hvítum blindbyl byrjaði mér að líða ansi illa, varð óglatt og byrjaði að missa jafnvægið. Ég hafði aldrei lent í þessu á fjöllum áður. Þrátt fyrir að vera algjör nýgræðingur á fjallaskíðum þá er ég vön skíðum og enginn aumingi og gefst ekki auðveldlega upp en þarna var ég alveg að komast að þeirri niðurstöðu að ég þyrfti að snúa við. Það væri eitthvað að mér og ég gæti ekki klárað þessa átta tíma ferð. Þrælvanur Jökull var þó

fljótur að sjá hvað væri að gerast og sagði að ég væri að glíma við skíðaveiki. Skíðaveiki getur hrjáð suma þegar allt umhverfis er hvítt og ekki hægt að gera greinamun á himni og jörð. Jökull var að sjálfsögðu með ráð við þessu. Hann staðsetti mig beint fyrir aftan sig og sagði mér einungis að horfa á skíðin hans og hreyfa mín í takt við hans. Þannig mjakaði hann mér upp síðustu brekkurnar hægt og rólega sem ég hefði aldrei mögulega getað gert án hans.

Ædisleg niðurleið

Stefnan var tekin upp á topp á Karlsárfjalli en vegna veðurs fórum við ekki alla leið. Blint og hvasst veðrið var hressandi — það er alltaf smá hasar að vera úti í vondu veðri, vel búin — en toppurinn var ekki álitlegur. Þegar við vorum öll komin eins hátt og leiðsögumenn ákváðu að væri ráðlegt, eða í um 800 metra hæð og tæpir 200 metrar eftir að toppi — fórum við í aukaflíkur. Það er mikilvægt að láta sér ekki kólna þegar maður stoppar eftir erfiðið í uppgöngunni. Við fengum okkur nesti og heitt kakó. Skelltum svo hjálmunum á okkur og brunuðum niður fjallið, inn í iðandi hvítuna.

Niðurleiðin var hrikalega skemmtileg og allt öðruvísi en að skíða í troðinni skíðabrekku sem var mín eina reynsla áður. Þótt færið væri hart var samt gaman. Jökull fór fremstur til að vera viss um að við stefndum ekki í hættu og í halarófu á eftir honum þeyttumst við skríkjandi af gleði niður fjallið. Uppfull af endorfíni keyrðum við til baka í Skíðadal beint í heita pottinn og svo í geggjaðan kvöldmat sem beið okkar að Klængshóli.

Farið yfir búnað

Á sunnudagsmorgun settumst við niður í jógasal sem Jökull sagði okkur að hann hefði innréttað sérstaklega fyrir móður sína. Í salnum er stundum boðið upp á jógatíma. Nú var þar farið í praktíska hluti og æfingar. Farið var yfir þær vefsíður sem best er að skoða fyrir veðurspá og snjóalög. Rætt var um fatnað en það reyndist einmitt ansi erfitt fyrir marga í hópnum að velja fatnað. Verður mér of kalt í þessu eða of heitt í þessu? Eins og alltaf var bent á að bómull er ekki góð, en ull og gerviefni henta best í þessum aðstæðum. Grunnreglan er að það á að vera smá kalt þegar byrjað er gönguna þar sem hreyfingin hitar mann ansi fljótt upp og svo þarf að hafa auka hanska og hlýja dúnúlpu eða vesti til að bæta á sig áður en skíðað er niður. Bæði í fatnaði og búnaði í fjallaskíðamennsku er auðveldlega hægt að eyða milljónum en það er líka hægt að kaupa notaðar vörur og vera útsjónarsamur í kaupi á fatnaði. Fyrir þá sem vilja fara alla leið í að kaupa bestu græjurnar er verslun fyrir utan

Morgunfyrirlestur hjá Jökli og Garðari

Hópurinn

Amsterdam sem heitir Bootfitter þar sem fóturinn á manni er mældur og sérsmíðaðir skór búnir til, svo dæmi sé tekið. Hægt er að finna góða lista yfir nauðsynlegan búnað inni á heimasíðu Bergmanna, bergmenn.com.

Snjóflóðaæfing

Rætt var um hættur á fjöllum og hvernig er að best að bregðast við í snjóflóði. Jökull sagði okkur sína ótrúlegu sögu af snjóflóði sem endaði í þrettán brotnum beinum, 500 sporum og heillandi konu sem hjúkraði honum til heilsu. Þar var komin inn í líf Jökuls áðurnefnd Sunna. Stórbrotin saga um ástir og örlög, líkt og í bók eftir Guðrúnu frá Lundi. Um þetta þarf klárlega einhver að gera bíómynd.

Næst skelltum við okkur á snjóflóða björgunaræfingu. Búið var að grafa snjóflóðaýli á tveim stöðum í hlíðinni við húsin að Klængshóli. Við fórum ofarlega og svo hófst æfingin þar sem allir kveiktu á sínum ýli og stilltu á leit og skíðuðum við af stað í leit að „þeim týnda“. Skiptum okkur í tvo hópa og gekk nokkuð vel. Við

> „Í halarófu á eftir honum þeyttumst við skríkjandi af gleði niður fjallið“

vorum snögg að finna réttu staðina og nákvæmlega, með stöngum, hvar ýlarnir voru. Þá þurfti að henda sér af skíðunum og taka úr bakpokanum skóflu og merkja svæðið með stöngunum og skiptast á að moka. Náðum við þannig að „bjarga“ viðkomandi úr snjónum. Þetta var mjög áhugaverð og lærdómsrík æfing. Með leiðsögn og við góðar aðstæður, eins og þarna ríktu, leystum við verkefnið, en í huganum leitaði sá grunur að mér að við verri aðstæður og í raunverulegri hættu myndu ótal hlutir örugglega fara á verri veg. En þá yrði þó ómetanlegt að hafa lært alla vega eitthvað og vita grunnatriði í viðbrögðum.

Frábært námskeið

Markmið Bergmanna var að kenna okkur að geta tekið betri ákvarðanir á fjöllum með tilliti til leiðarvals og snjóflóðahættu, að beita og þekkja nauðsynlegan útbúnað til fjallaskíðaferða, kunna skil á grunntækni við upp- og niðurferð og að geta framkvæmt félagabjörgun í snjóflóði.

Við lærðum öll heilan helling. Það stóð líka upp úr hversu mikilvægt það er að hafa kunnáttufólk með sér innanhandar á fjöllum þar sem aðstæður geta verið alls konar og staðhættir ókunnir.

Þetta helgarnámskeið var frábært og allur aðbúnaður hinn besti. Ég hlakka til að fara meira á fjallaskíði. Nú erum við komin með nýtt sport til að verja tíma og fjármunum í. Er það ekki einmitt það sem mann vantar þegar fimmtudagsaldurinn nálgast?

Hvað er skíðaveiki?

Skíðaveiki eða Häusler veiki er tegund af ferðaveiki (sjóveiki, bílveiki o.s.frv) sem skíðafólk upplifir við viss veðurskilyrði. Í kringumstæðum þar sem himinn og jörð mætast í sama hvíta litnum nær heilinn ekki að greina stefnu eða hreyfingu af nægilegri nákvæmni. Hreyfiveiki á rætur í jafnvægislíffæri í innra eyra og gerist þegar innra eyrað skynjar hreyfingu sem er önnur en það sem augað sér. Einkennin eru svimi, höfuðverkir, ógleði og í verstu tilfellum uppköst.

Rudolf Häusler, sem þessi vanlíðan er kennd við, var fyrstur til að greina hana árið 1994 þegar hann var prófessor í háls, nef og eyrnafræði við Háskólasjúkrahúsið í Bern í Sviss. Häusler hélt því fram að þeir sem væri vanir að vera bíl- eða sjóveikir væri viðkvæmari fyrir þessu en aðrir.

Sagt er að skíðaveiki geti hrjáð allt af 10% af skíðafólki. Häusler mælti með lyfjum við þessari veiki en nú til dags reynir fólk oftast aðrar leiðir áður en gripið er í lyf. Til dæmis er talið að sól- og skíðagleraugu sem draga fram andstæður í birtu (high contrast) virki vel og sumir mæla með armböndum með svæðapunktanuddi sem kallast Seabands.

Heimurinn í fókus

> Mikilvægt er að huga að augnheilsu okkar en útivera, kuldi og vindur geta haft áhrif á augun okkar.
>
> Tomasz Þór Veruson leiðsögumaður

poc

RUDY PROJECT

bollé

CÉBÉ

Ray-Ban

VUARNET FRANCE

Þú finnur mikið úrval af útivistargleraugum í verslunum Eyesland og einnig í vefverslun eyesland.is.

Við bjóðum upp á góðar lausnir fyrir sjóngler og annað sem snýr að góðri sýn í útivistinni.

Skoðaðu úrvalið á www.eyesland.is

Grandagarði 13 · Glæsibæ, 5.hæð · eyesland.is

eyesland

TEXTI OG MYNDIR: TEITUR ÞORKELSSON

Töfrandi íshellar

Einn af fylgifiskum vaxandi ferðamennsku á Íslandi er aukinn áhugi fólks á íshellum. Án vafa eru íshellar einnig afsprengi hlýnandi loftslags, þar sem jöklar bráðna sífellt hraðar og vöxtur hefur færst í þetta magnaða samspil vatns, íss og hita sem skapar hellana. Leysingavatn eða jarðhiti bræðir ísinn svo eftir standa ævintýraleg holrúm og sjónarspil sem engu er líkt. Inni í slíkum hellum þarf að hafa allan varann á. Hættur leynast víða. En fegurðin er ótvíræð. Teitur Þorkelsson hjá polarfront.is er þaulkunnur íslenskum íshellum. Við gefum honum orðið.

Risavaxin ískristalljósakróna hangir niður úr þakglugganum, hvít mjöll þyrlast niður á gólfið og veggir og loft geisla grænblárri birtu síðvetrarsólar inn í þennan íshelli. Hér er ísinn þykkur og bogadreginn og hvergi sprungu að sjá og hellirinn því mjög stöðugur og öruggur. Lítil snerting á röngum stað getur þó fellt hundrað kíló af grýlukertum ofan á mann og ís eða grjót getur hrunið niður um opin á yfirborðinu. Farið aldrei inn í íshelli án hjálms.

Yfirborð bráðnandi jökulíss minnir helst á hreistur slöngu, sandöldur eyðimerkurinnar eða bylgjur úthafsins. Þessi íshellir hefur myndast á svipaðan hátt og hraunhellir en í stað glóandi hrauns er það rennandi vatn frá úrkomu og bráðnandi jöklinum sjálfum sem er hið mótandi afl. Í miklum leysingum fyllist allt þetta rými af ólgandi móraudri jökulá og enginn kemst inn á meðan hellirinn umbreytist í hamförum sem á endanum tortíma honum.

Þúsund ára jökulveggur, lóðréttur og kóngablár er gríðarfallegt umhverfi fyrir ísklifur. Blár er litur konunga, himins, hafs og álfa. Litur djúpsins, eilífðar og fjarska. Blár jökulís er glerharður og því verða ísaxir og broddar að vera vel brýnd til að bíta í hann. Að sama skapi er ísinn gríðarlega traustur og ísskrúfa í svona ís getur vel haldið meiri þyngd en stálbolti í múrvegg.

Banvænt aðdráttarafl einkennir íshella og hér eru hættur við hvert fótmál. Horfið upp: Svona þunn, sprungin og lárétt þakstykki geta hrunið hvenær sem er og þyrma engu sem undir verður. Til beggja hliða bíða grýlukerti, möl og stórir steinar þess að losna og detta niður. Undir fótum okkar er svo þunnt sand- og malarlag sem aftur liggur ofan á næfurþunnri ísskán og undir henni er metra djúp sprunga full af vatni. Hér snýr maður við.

Fagur sírenusöngur blárrar birtu, bogadreginna forma og rennandi vatns dregur unga sem aldna inn í íshella. Upplifunin er einstök. Hér má kanna göng, herbergi, fossa, grýlukerti, strompa og þakglugga. Allsstaðar er rennandi vatn. Það er eins og iðinn dvergur sé sífellt að smíða meira úr þessu gulli sem ísinn er. Hver íshellir er einstakt sköpunarverk á hverju ári og í raun á hverju augnabliki. Harkalegur og hættulegur, viðkvæmur og brothættur eins og Ísland. Síbreytileg hverful fegurð eins og lífið sjálft.

Treystið á jöklaleiðsögumenn sem þekkja til á hverjum stað þegar jöklar eða íshellar eru heimsóttir. Hættur sem geta leynst undir manni eru helstar hálka, holur ís, vatnsfylltar sprungur, flóð, straumharðar ár og kviksyndi. Hættur að ofan eru helstar hrun íss og grjóts af ýmsum stærðum og gerðum og jafnvel að hellirinn falli saman í heilu lagi. Helstu öryggistæki eru hjálmur, mannbroddar, broddstafur og gasmælir þegar það á við. Banaslys hafa orðið í íshellum á Íslandi vegna hruns og gasmengunar.

HENGILL ULTRA

NOW ELDSLÓÐIN

Buff

Snickers HAGI ehf.

Íslenska gámafélagið

samskip

BYKO

Bílaleigur Akureyrar Europcar

VÍKINGA

salomon

GARMIN

66° NORTH

TAG Heuer SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

LANDSNET MTB

KIA GULL HRINGURINN

AMÓTIN

POWERADE · Coca-Cola · Víking Brugghús · SNICKERS · Holta

SPECIALIZED · KIA · LANDSNET · now gæði · hreinleiki · virkni

Hjólað í kringum Vatnajökul

(OG REYNDAR ALLIR HINA JÖKLANA LÍKA)

TEXTI OG MYNDIR :MAGNÚS ORRI MARÍNARSON SCHRAM

Eftir að hafa gengið Vonarskarð var svo hjólað að Gæsavatnaskála

“Strákar, eigum við ekki að finna okkur eitthvað skemmtilegt fjallaverkefni og fara út að leika?”

Eitthvað á þá leið hljómuðu skilaboð á milli okkar, þriggja æskuvina fyrir nokkrum árum síðan. Við Rúnar, Haukur og Magnús Orri höfðum kynnst á Álftanesi fyrir 40 árum, verið duglegir í skátunum og fylgst að saman í gegnum æskuárin og gelgjuna. Síðan hafði hver farið sína leið, en strengurinn var alltaf sterkur og því lá beinast við að heyrast. Þetta væri rétti hópurinn í eitthvað útivistar-vesen. Ekki leið á löngu þar til planið lá fyrir: Fara á fjallahjólum í kringum stærstu jökla landsins. Vissulega nokkuð ruglað, svakalega spennandi og konceptið skýrt. Það gefur mikið – búið að ramma inn verkefnið og ferðirnar verða helmingi skemmtilegri fyrir vikið. Þetta myndi líka henta „Fjallalömbunum“[1] vel – en það var einmitt nafnið á skátaflokknum okkar í gamla daga.

Við settum snemma niður nokkrar einfaldar reglur; Við myndum freista þess að komast sem næst jöklunum, fara hvern jökul í einni ferð og elta slóða eða ferðaleiðir og vaða ár ef hægt væri. En mikilvægast – að njóta. Ekki bara eintómar harðræðisferðir – heldur líka njóta þess að vera til; það mætti alveg fá sér gott að borða að kvöldin og jafnvel setja eitthvað útí kakóið eftir langan dag.

Það varð úr að fara þrettán stærstu jöklana, sem dekka 98% flatarmáls jökla á Íslandi. Við byrjuðum á einfaldri dagsferð í kringum Snæfellsjökul, og svo voru það Langjökull og Þórisjökull. Mjög snúnir báðir en ólíkir. Árið 2019 fórum við Tindfjalla-, Mýrdals- og Eyjafjallajökul. Frábær verkefni, þar sem við fórum til að mynda Fimmvörðuháls tvisvar sama sumarið – báðar leiðirnar. Í fyrra voru það svo Eiríks-, Torfa- og Tungnafellsjöklar, ásamt Hofsjökli sem líklega var erfiðastur allra, enda streyma frá honum stór jökulföll í norður og suður. Ár sem við óðum allar. Allt voru þetta krefjandi jöklar með ferðasögur sem verða að bíða betri tíma. Í ár var það svo Vatnajökull en tveir síðustu; Þrándarjökull og Drangajökull koma svo á næsta ári.

Frábær ferðamáti

Í upphafi júlí var svo allt tilbúið fyrir stóra jökulinn. Vatnajökull liggur að hluta til við þjóðveg og því þurfti alltaf að taka einhverja 200 kílómetra á malbiki. Við ákváðum að byrja á þeim og lögðum af stað við gatnamótin inná Höfn. Við höfum farið alla jöklana á sömu hjólunum – erum meira að segja allir með eins hjól til að einfalda varahluti og lager – en

Villitjöldun við Tröllakrókahnaus í Lónsöræfum

að þessu sinni settum við mjórri dekk undir og klíta – til að einfalda okkur lífið. Fyrsta nóttin var að Hofi í Öræfum og önnur nóttin svo á Kirkjubæjarklaustri. Þar fylltum við vel á trússbílinn, en Helga Finnsdóttir kona Hauks og dóttir þeirra Hugrún fylgdu okkur alla ferðina eða þegar því var við komið. Eftir Klaustur fórum við svo upp Skaftártungurnar inní Hólaskjól og þaðan svo á fjórða degi inní Landmannalaugar. Mikið var í öllum jökulám og eftir góða yfirlegu var því ákveðið að fara yfir Tungná á stíflunni við Sigöldu og stefna á Jökulheima. Það reyndist gríðarlega skemmtileg hjólaleið, sérstaklega eftir afleggjarann að Veiðivötnum og lögðum við að baki tæplega 90 kílómetra eftir rennislettum vegslóðum. Þar sýndu fjallahjólin vel af hverju þau eru að mörgu leyti besti ferðamátinn um hálendi Íslands. Maður kemst hratt yfir, ef sá gállinn er á manni en maður getur líka svo auðveldlega stöðvað og komist í beint samband við náttúruna, þögnina, fuglana og árniðinn. Ekkert mál að stoppa og spjalla við ferðafélaganna eða taka inn útsýnið. Svo er líka stundum hægt að droppa sætinu og taka smá downhill kikk.

Skemmtileg Bárðargata

Frá Jökulheimum fórum við eftir Bárðargötu í Vonarskarð. Gatan, rétt eins og Bárðardalur og Bárðarbunga, er nefnd eftir landnámsmanninum Bárði sem kom að landinu fyrir norðan en fann strax að sunnanáttin var hlýrri en norðanáttin og fór því

> Villitjöldun, sumarnótt og nokkrir vinir. Ég bæði sé og veit og skil

[1] Fyrir tónlistarsagnfræðinga má geta þess að hugmyndin að nafninu kom frá vinsælu lagi Skriðjöklanna þar sem viðlagið var á þessa leið: “Mamma tekur slátur, mamma gerir það, mamma tekur slátur– elsku litlu sætu Fjallamlömbin mín” ef einhver man svo langt!

Lömbin á Skeiðarárbrú; Rúnar Gíslason, Haukur Ómarsson og Magnús Orri M. Schram

Vaðið yfir Rjúpnabrekkukvísl við Gæsavötn

með bústofn og fjölskyldu suður í gegnum Vonarskarð alla leið í Skaftártungur þar sem hann settist að. Bárðargatan var hrikalega skemmtileg dagleið, draumur hjólarans, fáfarin slóði eftir jökulröndinni og eyðilönd. Þar sem mikið var í ám þurftum við hjálp til að komast yfir jökulföllinn – Sveðju, Sylgju og Kaldakvísl. Vorum á góðri leið með að drepa okkur þegar við reyndum að vaða þær!

Dreki og gljúpir sandar

Allt fór þó vel og á áttunda ferðadegi lá leiðin í gegnum Vonarskarð, annað skipti okkar á stuttum tíma en síðasta haust fórum við um skarðið þegar við hringuðum Tungnafellsjökul. Reglur um ferðalög um skarðið eru umdeildar, en þar má ekki hjóla og því teymdum við hjólin um 15 km leið í gegnum skarðið. Það er vel skiljanlegt að gæta þarf vel að umferð um Vonarskarð, það er viðkvæmt svæði og í raun lítið vit í að leyfa þar umferð vélknúinna farartækja að sumarlagi.

Eftir nótt í Gæsavatnaskála lá leiðin inní Dreka eftir Gæsavatnaleið. Frábær jeppaleið en ekki síður skemmtileg fyrir hjólara. Í fyrstu var farið um úfið hraun alveg við bikasvartan jökulinn, inná milli geggjað "downhill" og svo komið inná sandana. Tröllladyngja, Kverkfjöll, Snæfell og Herðubreið leiddu okkur yfir flæðurnar, þar sem Jökulsá á Fjöllum kemur undan jökli. Þurrt var í veðri og sandarnir stórkostlegir fyrir hjólara og magnað að sjá ánna breiða úr sér á Flæðunum. Eftir afleggjarann við Holuhraun dró hins vegar mikið úr gleðinni þegar útá Dyngjusandinn kom, enda sandurinn gljúpur og því þurfti að leiða hjólin síðustu 20 kílómetranna. Við vorum því heldur lúnir er komið var í Dreka.

Eftir skemmtilegt hjólerí um Vikursand og Krepputungur, 75 kílómetra leið, var villitjaldað við Fagradal, grænum bletti norðvestan við Hálslón. Þessa kvöldstund var um 20 stiga hiti – og eftir útibað, leyfðum við hnjúkaþeyrnum að ilja okkur, og svo var dansað við undirspil gamalla slagara frá Mannakornum. Villitjöldun, sumarnótt og nokkrir vinir. Ég bæði sé og veit og skil.

Gott ástand eftir 800 km

Næst lá leiðin meðfram Hálslóni, yfir Kárahnjúkastífluna og inní Laugarfell. Við höfðum alltaf ætlað okkur að taka hvíldardag í Laugarfelli en þar sem ástandið á mannskapnum var gott, þrátt fyrir um 800 kílómetra, var ákveðið að halda daginn eftir beint af stað í Lónsöræfin. Nammidagar framundan.

Við ætluðum að gefa okkur tvo daga í Lónsöræfin, enda mikill óvissa um hvernig okkur myndi farnast. Allt byrjaði þó vel, við renndum auðveldlega inní Geldingafell en þá tók við eitthvað það mesta stórgrýtiskröngl sem við höfum nokkurn tímann séð. Í sex klukkutíma þurftum við að bera og teyma hjólin, og meðalhraðinn fór niður í 1,5 km á klukkustund. Maður skríður hraðar! Þið getið rétt ímyndað ykkur vesenið, bröltið og hversu lágt húmorinn náði. Undir kvöld fundum við þó okkur fallegan náttstað rétt við Tröllakróka og sváfum í svefnpokunum undir beru lofti. Aftur fengum við stórkostlegt sumarkvöld, þar sem við sváfum eins og ungabörn, enda lúnir eftir kröngliðið.

> Í sex klukkutíma þurftum við að bera og teyma hjólin, og meðalhraðinn fór niður í 1,5 km á klukkustund. Maður skríður hraðar!

Hví hjólar enginn Lónsöræfin?

Daginn eftir tók svo við konfektið í Lónsöræfunum, en við þurftum sko að hafa fyrir því. Það er snúið að taka hjólið á bakið niður brekkurnar í Múlaskálann og ekki síður upp Illakamb. En á móti var uppskeran mikil þegar við hjóluðum niður í Lón. Það er pínu

Þegar félagarnir fóru Hofsjökul í fyrra, missti Haukur útur sér: "Strákar, þetta er bara þarna yfir ánna, svo sandinn, og svo - sjáiði brekkuna - það er síðasta brekkan í dag". Það var hins vegar ekki síðasta brekkan þann daginn. Síðan var Hauki strítt á þessu ótal sinnum: "Haukur – er þetta þá síðasta brekkan?" - fimmaur sem einkennir þéttan vinahóp á fjöllum. Á síðustu dagleiðinni rétt við Höfn, þótti okkur því rétt að stoppa við Vestrahorn, og taka mynd – af síðustu brekkunni !

kómískt í dag en þegar við skipulögðum hringferðina, fannst okkur sérstakt að við höfðum ekki heyrt um neinn sem hafði hjólað Lónsöræfin. Við vitum núna hvers vegna! Það er ekki hægt. En við getum hins vegar sagt að við elskum fjallahjólin okkar svo mikið að við fórum með þau í tveggja daga ferð í Lónsöræfi og héldum á þeim allan tímann!

900 kílómetrar að baki

Eftir nótt á einu fallegasta tjaldsvæði landsins við Smiðjunes í Lóni rann upp síðasti ferðadagurinn og var ekki laust við að gleðin hafi verið rík þegar við renndum að gatnamótunum við Höfn. Tæplega 900 kílómetrar lagðir að baki á 14 dögum. Stórkostlegt ferðalag um magnaðar slóðir, vinskapurinn aldrei þéttari og ótal minningar. Eftir smá gleðistund, sundsprett á Höfn og góðan málsverð var gott að leggjast til hvílu í góðu rúmi. Ellefti jökullinn að baki. En strax helltist yfir mann löngunin – „Jæja....hvenær förum við aftur út að leika aftur?“

Tæplega 900 kílómetrar lagðir að baki á 14 dögum

Gengið upp Illakamb í Lónsöræfum

HERRAFATAVERZLUN

KORMÁKS & SKJALDAR

Kjörgarði - Laugavegi 59 - sími 511 1817

WWW.KORMAKUROGSKJOLDUR.IS

TEXTI: DÓRA SÓLDÍS ÁSMUNDARDÓTTIR

MYNDIR: DÓRA SÓLDÍS OG SINDRI INGÓLFSSON

Klifrað á meðgöngu

Dóra Sóldís Ásmundardóttir kolfell fyrir klifuríþróttinni fyrir nokkrum árum. Undanfarið hefur hún kynnst því hvernig er að stunda klifur með barn undir belti. Hún segir lesendum Úti hér frá þeirri reynslu og hvernig er best að bera sig að vilji konur klifra óléttar. Þegar þetta er skrifað var Dóra enn ólétt. Nú er barn hennar og Sindra Ingólfssonar komið í heiminn. Heilbrigður og sællegur drengur, Flóki Sindrason, fæddist í september. Úti óskar klifurforeldrunum hjartanlega til hamingju!

Gengið heim. Tvíburarnir í baksýn

Komin 37 vikur á leið í klifurhúsi í Drammen

Ég kynntist klifri fyrst þegar ég bjó í Ástraliu árið 2018. Sem mikil útivistar og íþróttamanneskja fann ég fljótt að klifur var hin fullkomna blanda fyrir mig. Líkamlega og andlega erfið, tæknileg íþrótt sem er stöðugt hægt að bæta sig í með markvissri þjálfun. Á sama tíma hefur maður möguleikann á því að vera úti í nátturunni, uppgötva nýja staði og læra að sigrast á óttanum. Klettalifur hefur því verið mín helsta útivist og hreyfing frá því í Ástralíu og mest af mínum frítíma hefur verið varið í það að leita uppi klifranlega kletta. Til að gera langa sögu stutta, ákváðum ég og Sindri kærastinn minn að flytja til Noregs í lok árs 2020, meðal annars til þess að hafa betra aðgengi að klettaklifri. Stuttu eftir að við fluttum út komust við að því að við ættum von á barni. Ætli flestir myndu ekki gera ráð fyrir því að klifur og meðganga fari ekki vel saman og það yrði því lítið um klifur þetta árið. Sem betur fer hefur það verið síður en svo þannig.

Leitað að traustum klifurvinum

Ég fór fljótt að reyna að afla mér upplýsinga um klifur og meðgöngu. Enn sem komið er, er þó ekkert sérstaklega mikið á veraldarvefnum um þetta málefni en þó eru nokkrar undantekningar. Fyrir þá sem þekkja til, hefur þó Beth Rodden, bandarísk atvinnuklifurkona opnað mikið á þessa umræðu seinustu ár. Helsta ástæðan fyrir því að ég var alltaf ákveðin í því að meðgangan ætti ekki að vera nein fyrirstaða fyrir klifur er sennilega sú að þegar ég bjó í Ástralíu fylgdist ég með barnshafandi konu með sístækkandi kúlu mæta í klifurhúsið og klifra fram á seinustu viku meðgöngunnar og allt þar til að kúlunni var skipt út fyrir barnavagn. Þrátt fyrir að þekkja þessa konu ekki neitt þá hefur það gert ótrúlega mikið fyrir mig að vita af henni, fyrirmyndir er svo mikilvægar!

Þrátt fyrir að ég hafi geta stundað klifur alla meðgönguna er þó vissulega margt sem ég hef þurft að gera öðruvísi. Ég hætti til að mynda að bouldera, leiðsluklifra og tryggja leiðsluklifur fljótt á meðgöngunni og hef því einungis tryggt og klifrað „top prope“ seinustu mánuði. Frá því að ég byrjaði að stunda klifur hefur Sindri verið minn helsti klifurfélagi og við höfum aldrei verið háð neinum öðrum í útiklifri. Það hefur því verið frekar takmarkandi að þurfa alltaf að finna þriðja aðila til þess að geta farið út að klifra með okkur, sérstaklega þar sem við erum nýflutt til Noregs og klifurtengslanetið því lítið. Með smá þolinmæði og óteljandi innleggjum á mismunandi Facebookhópa fundum við trausta og góða klifurvini sem hafa gert okkur kleift að klifra úti hverja einustu helgi frá því að útiklifurseasonið hófst hérna í Noregi.

Unnið í tækninni

Með stækkandi kúlu þurfti ég að skipta venjulega klifurbeltinu mínu út fyrir sérstakt óléttuklifurbelti sem fer umhverfis magann og yfir axlirnar (beltið ég hef notað heitir Mountain Mama frá Mad Rock). Í fullri hreinskilni þá eru þessi klifurbelti bæði óþægileg og dýr, en á sama tíma algjörlega þess virði þar sem það hefur gefið mér tækifæri til þess að stunda mína uppáhalds hreyfingu og verja tíma í náttúrnni alla meðgönguna!

> „Með stækkandi kúlu þurfti ég að skipta venjulega klifurbeltinu mínu út fyrir sérstakt óléttuklifurbelti sem fer umhverfis magann og yfir axlirnar.““

Líkaminn er stöðugt að breytast á meðgöngunni og því getur eitthvað sem var þægilegt í gær verið óþægilegt á morgun. Það er því mikilvægt að vera tilbúin til þess að aðlaga sig fljótt að breyttum aðstæðum. Þar sem magavöðvarnir færast í sundur með stækkandi barni þurfti ég fljótt að breyta hvað og hvernig ég klifraði. Ég var því fljótt neydd til þess að einblína meira á klifurtæknina í stað vöðvastyrks til þess halda mér á klettinum. Meðgangan er því fullkominn tími til þess að vinna í tækninni, ég er a.m.k. sannfærð um það að klifurtæknin mín verður betri eftir meðgönguna en fyrir! Magavöðvar eru nauðsynlegir í yfirhangandi leiðum, svo þær heyrðu sögunni til í kringum viku 17 á meðgöngunni. „Slabb“ klifur, sem krefst vandvirkar fótavinnu og tækni hefur því orðið minn nýi besti vinur.

Útiklifur í Hammern. 37 vikur.

„Furðulega staðreyndin er sú að gangan að klettunum er töluvert meira íþyngjandi en klifrið“

Egóið sett til hliðar

Aðkoma að klifursvæðum hefur verið eitthvað sem ég hef þurft að pæla stöðugt meira í. Í byrjun meðgöngunnar var nú ekki mikið mál að labba nokkra kílómetra að klettunum, en núna á seinni hluta meðgöngunnar hef ég forðast klifursvæði með meira en 5 mínútna göngu að klettunum. Furðulega staðreyndin er sú að gangan að klettunum er töluvert meira íþyngjandi en klifrið. Seinustu vikur hef ég einnig þurft að leggja mig fram við að setja egóið til hliðar þegar ég hef setið í útilegustól á milli klifurleiða. Það fyndna við þennan blessaða útilegustól er að ég barðist gegn því að hann yrði keyptur, hef neitað því að taka hann með á klifursvæðin og hef aldrei sett hann upp sjálf. Ég sit þó alltaf mjög þakklát í stólnum þegar Sindri hefur tekið hann með og setur hann upp fyrir mig...

Mér finnst einnig mikilvægt að minnast á það að klifur á meðgöngu væri auðvitað ekki hægt ef maður hefði ekki trausta klifurfélaga sem eru tilbúnir að aðlagast breyttum aðstæðum með manni. Frá því að ég byrjaði að klifra hefur Sindri verið minn helsti klifurfélagi og því hefur hann svo sannarlega haldið áfram á þessum tímapunkti.

Að njóta klifursins

Seinustu mánuðir hafa einnig kennt mér að klifra bara til þess að njóta þess, þ.e. ekki að klifra til þess að leitast við að ná erfiðri leið. Sem mikil íþrótta- og keppnismanneskja þykir mér gaman að reyna að leiða klifurleiðir sem reyna mikið á líkamlegu þolmörkin mín sem klifrari. Það hefur því verið áskorun að setja keppnisskapið til hliðar og hafa gaman að því að klifra, jafnvel þó að ég finni ekki fyrir hröðum hjartslætti og brunatilfinningunni í framhandleggjunum.

Frá upphafi meðgöngunnar hef ég klifrað mun meira úti en inni. Á þessum tímapunkti í mínu lífi er útiveran og ævintýrahluti klifursins aðgengilegri og meira gefandi heldur en íþróttahluti klifursins. Í þessum töluðu orðum er ég komin rúmlega 37 vikur á leið. Á þessum 37 vikum hef ég klifrað á 12 mismunandi klifursvæðum, mörgum oftar en einu sinni. Það tólfta, seinustu helgi. Ég verð þó að viðurkenna að þetta er farið að vera frekar þreytt, og vona því að á þrettánda klifursvæðinu sem ég mun klifra á í ár, mæti ég með barnavagn í staðinn fyrir bumbu.

Sindri og Dóra Söldís

Að láta skoða sig

Í ÁSTANDSSKOÐUN HJÁ GREENFIT

EFTIR: GUÐMUND STEINGRÍMSSON

Um nokkurt skeið hef ég tekið eftir því í fari mínu, að ef ég er á einhvern hátt þátttakandi í umræðu um heilbrigðismál og hollustu, í matarboðum, í heita pottinum, úti að skokka með vinum, þá kemur iðulega að þeim stað í umræðunni að ég lýsi því yfir — stundum smá óþreyjufullur, eða ákafur— að ég skilji ekki af hverju fólki sé ekki bara einfaldlega boðið uppá að fara í skoðun reglulega, svona eins og fólk væri bílar. Við setjum bíla í skoðun árlega. Af hverju ekki manneskjur líka? Árlegt heilsutjekk?

Auðvitað veit ég að á þessari hugsjón kunna að vera praktískir annmarkar. Hvað mig sjálfan varðaði var þó greinilega fyrir nokkru orðið ljóst að mig langaði mikið að fara í svona skoðun. Að fara í einhvers konar allsherjarmælingu á því hversu heilbrigður ég er, eða ekki, og fá vísbendingar um hvað þyrfti að laga og þá hvernig.

Þannig að: Þegar ég sá að Lukka í Happ hafði stofnað fyrirtæki með Má Þórarinssyni þjálfara og fleirum, sem bauð beinlínis upp á að fólk gæti pantað sér tíma í skoðun, að þá varð ég viðþolslaus af löngun. Greenfit heitir framtakið og er staðsett á Snorrabraut, í gömlu Osta- og smjörsölunni. Ég fékk tíma hjá Greenfit. Nú skyldi allt tekið í gegn. Farið í málin af kerfisbundinni nákvæmni. Staða helstu líffæra athuguð, virkni starfseminnar metin og á grunni tölulegra staðreynda gerð áætlun um heilsubætur.

Í íþróttafötum innanundir

Greenfit hóf starfsemi í mars 2019. Már nálgaðist Lukku tveimur árum áður með hugmyndir um að bjóða fólki upp á alhliða 100% næringarplan. Svar Lukku var einfalt: Það er ekki hægt. En hún var til í að skoða málið samt. Þau héldu áfram að henda hugmyndum á milli sín þar til grunnurinn að Greenfit var lagður.

„Við vildum þá gera þetta eins vel og hægt er, af alvöru og hafa vísindi og mælingar til grundvallar," segir Már. „Við byrjuðum á að skoða blóðið. Við vildum byggja planið meðal annars á blóðmælingu. Það var reyndar þrautarganga að geta boðið fólki upp á blóðmælingar þar sem það var ekki í boði að panta blóðprufu nema ef um heilsukvilla væri að ræða."

Það mál leystist þegar Greenfit hóf samstarf við blóðrannsóknarfyrirtæki. Í Greenfit er semsagt boðið upp á þrenns konar mælingar: Blóðmælingu, álagspróf ásamt mati á lungnagetu og grunnefnaskiptamælingu. Hægt er að fá eitt af þessu, eða allt. Ég fór í allt.

Þegar ég mætti um hádegisbil á föstudegi fyrr á þessu ári vel peppaður, vissi ég í raun ekki mikið á hverju ég átti von. Átti ég að vera í íþróttafötum? Ég var í þeim innanundir. Það reyndist sterkur leikur.

Slökun, puð og blóð

Alhliðapakkinn, sem Greenfit kallar Ástandsskoðun, fór þannig fram að fyrst var ég látinn liggja kjurr og anda með öndunarmæligrímu fyrir vitum mér í rólegum kringumstæðum í huggulegu herbergi. Þannig voru grunnefnaskiptin mæld. Því næst tók við álagspróf. Ég gat valið hjól eða bretti. Ég valdi bretti. Fyrst var ég látinn ganga rólega, með samskonar grímu og áður yfir nefi og munni. Undir lokin var hraðinn orðin slíkur að ég hélt mögulega að markmiðið væri að koma mér fyrir kattarnef, en puðið reyndist með ráðum gert.

Að þessu loknu var mælingum lokið í húsakynnum Greenfit. Ég fékk síðar boð í blóðprufu í Domus Medica. Hægt er að biðja sérstaklega um að ákveðin gildi séu mæld, hafi maður sérstakan áhuga á þeim, en uppleggið hjá Greenfit, segir Lukka, er að mæla þau gildi sem hafa þýðingu fyrir heilsuna og sem við sjálf getum með hreyfingu, lífsstíl og mataræði haft einhver áhrif á.

Í þessum prófum, ekki síst blóðinu, getur ýmislegt komið í ljós. „Niðurstöður úr blóðprufum fyrir bæði mig og Má voru mjög áhugaverðar þegar við vorum að byrja á þessu," segir Lukka. „Við vorum til að mynda bæði með háan blóðsykur þrátt fyrir að vera mjög meðvituð um heilsu og stundum bæði töluverða hreyfingu."

Svona getur þetta verið. Ég sjálfur átti eftir að komast að ýmsu.

Að ná hámarks árangri

Már segir Greenfit í raun ekki byggja á neinni fyrirmynd. Þær fyrirmyndir hafi alla vegi ekki verið fyrir hendi hér á landi, og í raun hafi það verið ein ástæða þess að þau ákváðu að kýla á það. Það var ekki neitt svona í boði.

Lykilatriðið í ferlinu er hvernig niðurstöður prófanna eru matreiddar fyrir mann. Í því felst gildi þjónustunnar. Pælingin er að maður fái eitthvað í hendurnar sem getur hjálpað manni að leggja áherslur og gera áætlanir. „Við horfum á heildarmyndina og gerum í sameiningu áætlun um næringu, hreyfingu, hvíld og endurheimt sem hentar hverjum og einum," segir Már. „Við höfum séð of marga dugnaðarforka mæta í ræktina dag eftir dag, mánuð eftir mánuð, án þess að ná tilskildum árangri. Með því að greina stöðuna og kortleggja markmiðin náum við hámarks árangri."

Már Þórarinsson

Það er skemmst frá því að segja að ég var ákaflega ánægður með þennan mikilvæga þátt í ferlinu. Niðurstöðurnar úr álagsprófinu og efnaskiptamælingunni bárust mér í tölvupósti samdægurs, vel fram settar og með greinargóðum útskýringum. Eftir að ég hafði farið í blóðprufu var settur upp fundur með mér, Lukku og Má — sem vegna sóttvarna fór fram á netinu — og auðvitað gat maður ekki annað en verið ánægður með umræðuefnið sem þar var krufið í um það bil klukkutíma:

Ég.

Hver vill ekki tala um sig í ríflega klukkutíma?

Vísbendingar blóðsins

Lukka byrjaði á því að rekja niðurstöður blóðmælinganna. Í þeim felast auðvitað urmull af upplýsingum. Blóðsykur er greindur, staða blóðkorna, kynhormóna og kólestróls, auk þess sem góðar vísbendingar fást um ástand æðakerfisins, lifrar, nýrna, beina, ónæmiskerfis, gallblöðru, mikilvægra innkirtla og fleira. Á grunni þessa er hægt að meta hvort einhver áhætta sé fyrir hendi, hvort t.d. sykursýki sé handan við hornið eða hvort breytingar á lífsstíl eða mataræði séu skynsamlegar. Ég er með hátt þríglýseríð, kom í ljós. Þarf að passa það. Skil ekkert af hverju, samt. Ég hreyfi mig, fasta og guð má vita hvað. Varð smá sár. Hafði reyndar aldrei heyrt þetta orð áður. Ég gúgglaði: Þríglýseríð. Umfram hitaeiningar sem maður þarf ekki safnast fyrir sem fita í blóðinu, sem er þríglýseríð. Eins og ég skil það. Ofát og hreyfingarleysi er yfirleitt ástæðan. Skellur! Svona getur líkaminn komið manni á óvart. Gott að vita. Lukka ráðlagði mér leiðir til

að bæta úr þessu. Ráðin samanstóðu af breytingum í mataræði, æfingum á zone 2 álagi og öndunaræfingum. Svo þurfti ég líka, af öðrum ástæðum, að taka D-vítamín. Það reyndist einfaldara.

Álagið sýnir innri mann

Eftir Lukku kom Már á tölvuskjáinn og við tók ekki síður gagnleg greining á niðurstöðum álags- og efnaskiptaprófanna. Með álagsprófinu, eða VO2 max prófi, eru loftskiptin í áreynslu mæld. Pælingin er að greina styrkleika og veikleika líkamans, með það að markmiði að finna hvar margvíslegir þröskuldar fólks liggja, eins og fitubrennsluþröskuldur og mjólkursýruþröskuldur. Á grunni þessara upplýsinga er hægt að stilla af ákefð í æfingum, sérsníða æfingaáætlun og gefa ráðleggingar um æskilega næringu. Ég komst til dæmis að því að minn svokallaði fat max punktur, þar sem fitubruni er í hámarki og kolvetnabruni í lágmarki, lá í 126 slögum á mínútu. Ef markmiðið væri að brenna fitu með æfingum ætti ég því sem mest að halda mig nálægt þeim punkti, til dæmis þegar ég fer út að skokka. Svo getur punkturinn breyst með tímanum.

Með myndrænum hætti er sýnt hvernig helstu kerfi líkamans komu út úr prófinu, s.s. æðakerfi, súrefnisflæði til heila, lungna- og öndunarkerfi, fitubrennsla og efnaskipti, hreyfanleiki og fleira. Engar viðvörunarbjöllur hringdu hér hvað mig varðaði. Flest reyndist í góðu lagi, en vísbendingarnar um það hvernig best væri fyrir mig að haga hreyfingu voru mikilvægar og skýrar. Ég skyldi leggja áherslu á cardio æfingar, með til dæmis hægu skokki, en henda inn ákefðaræfingu einu sinni í viku (HIIT) og einni styrktaræfingarsessjón.

> Með álagsprófinu, eða VO2 max prófi, eru loftskiptin í áreynslu mæld. Pælingin er að greina styrkleika og veikleika líkamans.

Annað reyndist einnig áhugavert. Í þessu prófi eru efnaskipti líka mæld og efnaskiptahraði. Kom þá ekki í ljós að mín efnaskipti eru hæg. Líkaminn á mér er sem sagt orkunýtinn. Eins og ég skil það, neitar hann mestmegnis að láta af hendi uppsafnaða fitu nema í fulla hnefanna. Hann liggur á fitunni eins og ormur á gulli.

Grunaði ekki Gvend. Þarna var komin ástæðan fyrir því að margra mánaða föstu átak, 16:8, skilaði litlu sem engu á vigtinni.

Rýnt í fitu og kolvetni

Þessi niðurstaða var hálfpartinn studd af niðurstöðu þriðju mælingarinnar, þessari um grunnefnaskiptin. Í þessari mælingu er metið hversu margar hitaeiningar líkaminn þarfnast til þess að viðhalda sjálfum sér í einn sólarhring í hvíld. Sú tala er yfirleitt um 60-75% af heildarorkuþörfinni yfir daginn, þar sem daglegt störf og alls kyns hreyfing krefst auðvitað auka orku. Í ljós kom að mín hitaeiningaþörf, ef ég stunda æfingu þann daginn, er slétt 2990. Það má hæglega setja eitthvað hollt og gott í magann á sér daglega upp á þau bíti.

En svo er fleira: Hversu hratt ganga efnaskiptin fyrir sig? Hver er efnaskipta-hraðinn? Hér er gripið til samanburðar.

Skilgreindur er eðlilegur efnaskiptahraði, og svo fær maður að vita hvort maður er hraður eða hægur í samanburði við meðalmanninn. Hægt er að auka efnaskiptahraðann með því til dæmis að bæta á sig vöðvamassa og gera lotubundnar hraðaæfingar (HIIT), t.d. með brekkusprettum.

Þetta reyndist allt í fína. En gæta þarf að fleiru: Líkaminn brennir aðallega tvenns konar orku, fitu og kolvetni. Það þykir vera til marks um heilbrigð efnaskipti ef stór hluti orkunnar kemur frá fitu í hvíld, en minna frá kolvetni. Best er að fitubrennsluhlutfallið sé um og yfir 65%, en kolvetnabrennsla um 35%.

Hér kom það sama í ljós og áður hvað mig varðaði, þótt engin sé ástæðan til að hafa af því of miklar áhyggjur. Bara gott að vita: Líkaminn á mér vill semsagt geyma fituna, en sækir frekar í kolvetni.

Gott og vel. Hann um það. Til að auka fitubrennslu á kostnað kolvetnisbrennslu er Greenfit þó með ýmis ráð. Lotubundnar föstur geta þrátt fyrir allt skilað hér árangri, að gera rólegar æfingar (zone 2) á fastandi maga, að auka hlutfall hollrar fitu í mataræði og að draga úr einföldum kolvetnum í fæðu, s.s. sykri og hveiti.

Misjafnt er eftir einstaklingum hvað virkar best. Mér til dæmis virðist, með þessar upplýsingar í bakhöndinni, að þetta síðasta hafi gagnast mér best: Að hætta að borða brauð og sykur.

Alla vega svona mestmegnis.

Lukka Pálsdóttir

Þjónusta fyrir alla

„Móttökurnar hafa verið mjög góðar og það er mikil áhugi á okkar þjónustu," segir Már. „Við erum lítið fyrirtæki sem er alltaf að reyna að bæta þjónustuna. Við byrjuðum á að markaðssetja okkur fyrir einstaklinga og nú höfum við verið að færa okkur líka yfir í fyrirtækin. Við erum að vinna með nokkrum frábærum fyrirtækjum í heilsueflingu starfsmanna sem að okkar mati hefur tekist nokkuð vel. Það er líka töluverð eftirspurn eftir fyrirlestrum og við erum alltaf að bæta við þá þjónustu til að svara eftirspurn."

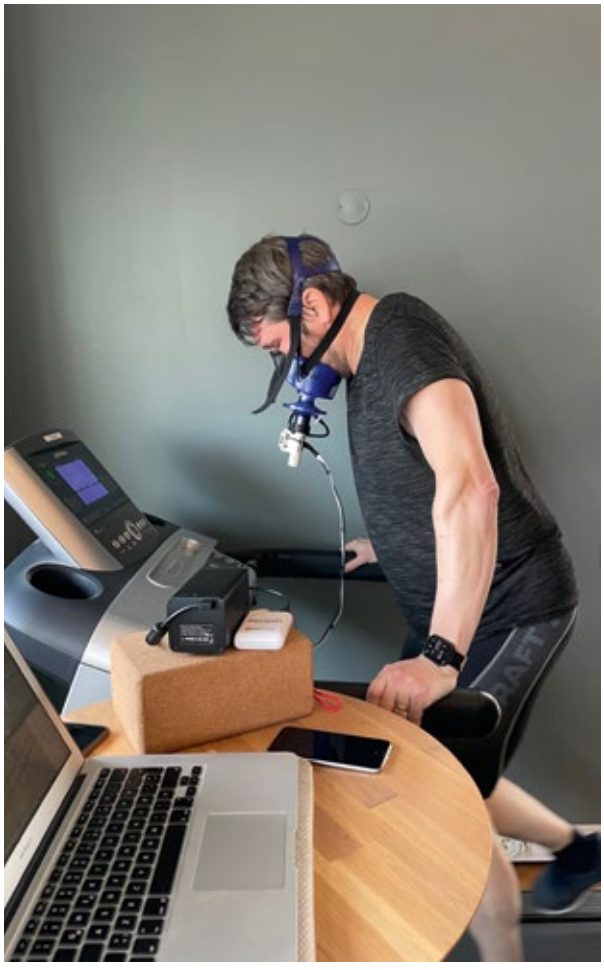
Ástandsskoðunin reyndist góð hugmynd, hvað mig varðaði. Þótt aldrei sé neitt alveg 100% og alltaf þurfi að túlka og pæla og velta fyrir sér hvað eigi best við sig, persónulega, og hvað síður, að þá er ómetanlegt að fá þessar upplýsingar í hendur og ekki síður að eiga gott samtal við fagaðila um það hvað sé skynsamlegt að gera á grunni mælinganna.

Slík sjálfsskoðun ætti að gagnast öllum, hvort sem fólk er rétt að stíga upp úr sófanum eða stefnir á pall á Ólympíuleikunum. Ekki er síður mikilvægt, segir Már — en það á ég eftir að prófa — að mæla sig aftur, skoða samanburðinn við fyrstu mælingu og sjá hvort puðið — sérstaklega ef maður hefur verið duglegur — hefur skilað einhverju. Greenfit býður að sjálfsögðu upp á slík framhaldspróf og samanburðarmælingar, ásamt því að bjóða upp á kerfisbundna eftirfylgni í formi næringar- og æfingaáætlana.

Og hver er þá niðurstaðan?

Jú, ég mæli með þessu. Hiklaust. Það er gott að láta skoða sig.

Alls ekki vitlaust að gera þetta árlega, jafnvel. Fara með bílinn og sig í skoðun.



Of mikið gott – er ekki gott

SAMTAL UM NÆRINGU Á FJÖLLUM (OG VÍÐAR)

Allt hefur sinn tíma. Líka flatkökur með hangikjöti og snickers. Það eru nefnilega takmörk fyrir því hversu mikið og oft hægt er að borða það sem þykir gott. Of mikið gott er ekki gott. Eitt vinsælasta umræðuefnið þegar vinir halda saman til fjalla er án efa matur. Hvað eigi að borða í kvöld, hvað var borðað í morgunmat og hvað er í nestinu. Hluti af áskoruninni er að halda orkustiginu, getunni við. Svengd leiðir til máttleysis.

Allir eru með sínar útgáfur af þessu en hvað segja fræðimenn á þessu sviði? Róbert Marshall er oft á ferð á fjöllum með Önnu Sigríði Ólafsdóttur, prófessor í næringafræði, í ævintýrahópnum FÍ Landkönnuðir og þar er umræðuefnið oft hvað sé best að borða. Hér birtum við eitt af fjölmörgum samtölum þeirra.

Tökum þetta fyrst mjög almennt. Hvað er best að borða á fjöllum?

Það getur verið mjög mismunandi hvaða matur hentar best á fjöllum. Annars vegar skipta einstaklingsþarfir og smekkur miklu máli og hins vegar er breiddin í fjallasporti, ákefð og aðstæðum slík að mikilvægt er að klæðskerasníða lausnirnar og vita forsendurnar. Ertu með trúss eða allt á bakinu, hverjir eru geymslumöguleikar fyrir mat og hvernig verður veðrið? Er um að ræða einn dag á göngu eða marga daga á hlaupum, eða eru skíði undir fótunum og jafnvel púlka í eftirdragi?

Ágætt er að hafa í huga að velja alltaf eitthvað sem við vitum að okkur mun langa í og höfum lyst á jafnvel þegar matarlyst er lítil eins og getur gerst við mikið álag og þreytu þvert á þarfir líkamans. Það má segja að góður grunnur feli í sér að hafa nóg að drekka, og þá er gott að vera búinn að hugsa út í aðgengi að vatni á leiðinni eða hvort

Anna Sigríður Ólafsdóttir er prófessor í næringarfræði, náttúruhlaupari og landkönnuður

þörf er á að bera allan vökva með sér. Orku til að setja út í vatnið, svo sem bollasúpur, kakóduft eða orku- og steinefnablöndur er auðvelt að bera með sér í bréfum. Næga orku á föstu formi, það er góðan og orkuríkan mat ef við erum á rólegu tempói ekki síst í kulda, en mat sem er léttari í maga ef hraðinn og ákefðin er mikil. Þegar við förum hægt yfir er til dæmis hægt að nýta hnetur og fræ, þurrkaða ávexti, ostbita eða soðin egg, kjarngóðar samlokur úr grófu brauði með áleggi sem veitir fyllingu að ógleymdum súkkulaðibitanum. Ef ákefðin er mikil getur hins vegar reynst erfitt að halda niðri miklum mat auk þess sem það getur komið í veg fyrir full afköst. Þá getur skipt sköpum að sneiða hjá trefjaríkum mat og mikilli fitu, en það á aðeins við í kringum ákefðina, til dæmis fyrir og á meðan keppni stendur fyrir þá sem eru með slík markmið. Þetta skiptir meira máli ef hraðinn er mikill til að koma í veg fyrir magaóþægindi. Auðmelt kolvetni geta til dæmis verið bananar, saltkringlur, orkustykki, gel og íþróttadrykkir. Óháð því hvað er verið að gera ætti fæðið alla jafna, frá degi til dags, að vera sem fjölbreyttast og veita bæði nægа orku og stuðla að vellíðan. Þar er lykillinn að velja sem mest fæðu úr jurtaríkinu, trefjaríkt kornmeti, hnetur, fræ, baunir og ertur, ávexti og mikið af hvers konar grænmeti. Það er þar sem skóinn kreppir hjá flestum.

Fólk sem er alltaf í einhverjum verkefnum sem útheimta mikla orku og borðar þá mikið, er slíku fólki hættara við að þyngjast þegar hægist um?

Ef miklar sveiflur eru í orkuþörf, þar sem mikil hreyfing skiptist á við kyrrsetutímabil, er hætt við að það taki tíma að stilla af skammtastærðir og matarmagn. Það ekki síst við ef við látum stjórnast af ytra áreiti í stað þess að einbeita okkur að því að læra á líkamann og þekkja tilfinningar seddu og svengdar. Undir miklu líkamlegu álagi er einmitt eðlilegt að þurfa að treysta á ytri þætti eins og klukkuna og næra sig eftir fyrirfram gefnu plani, en slíkt ætti ekki að vera hluti af daglegu lífi þar sem það getur líka ýtt undir óeðlilegt samband við mat ef við teljum ofan í okkur hvern bita. Það fyrsta sem mér dettur í hug þegar þú nefnir „að vera alltaf í einhverjum verkefnum“ er þetta skorpuálag, vera á fullu í einhvern tíma og hætta svo kannski alveg. Það er svo mikilvægt að venja sig á að stunda reglulega hreyfingu þótt ákefðin geti verið mismikil eftir tímabilum. Hvíld og endurheimt skiptir raunar líka máli og má ekki verða útundan. Ákaft álag kallar á hvíld á milli ef þjálfunin á að skila árangri. Fyrir fólk sem ekki er í afreksmiðuðum íþróttum ætti það að vera markmið að halda uppi svotil daglegri virkni en ekki fara í langa hvíld á milli tarna. Með tilliti til líkamssamsetningar er oftast heppilegra að bæta við hreyfinguna en að fara að skera matinn við nögl. Með því að velja öllu jöfnu matvæli sem eru rík af næringarefnum og trefjum en með hlutfallslega minni orku tryggjum við betri fyllingu sem tengja má við bætta seddustjórnum og þá um leið þyngdarstjórnun ef þess þykir þörf. Meira grænt og gróft er sem sagt málið en takmarka mikið unnar vörur. Þess ber að geta að í keppnisíþróttum er eðlilegt að sveiflast til um nokkur kíló eða allt að 7% af þyngd á milli keppnis- og hvíldartímabila.

Langflestir sem ég tala við og eru mikið á hreyfingu og í góðu formi myndu samt vilja vera tveimur til fimm kílóum léttari. Er það raunhæft?

Þessi þyngdarmiðaða nálgun er algeng og er ekki síst áberandi hjá fólki á miðjum aldri sem þegar er í góðu formi og mjög virkt líkamlega. Hræðsla við að þyngjast, kannski ekki síst með hækkandi aldri, getur orðið óheilbrigð og því er ágætt að snúa þessari spurningu við – hvernig getum við tryggt sem besta heilsu fram eftir aldri? Á þyngdartap að vera markmið og er það eitthvað sem skiptir máli fyrir árangur í þeirri hreyfingu sem þú vilt stunda? Hvað mun það í raun gera fyrir þig ef þú missir þessi kíló? Kílóatalan segir mjög takmarkaða sögu um heilsuna og ef horft er til árangurs og afkasta þá getur þyngdartap jafnvel komið í veg fyrir ætlaðan árangur, valdið þreytu og orkuleysi á æfingum, og ýtt undir meiðsli ef maður fær hlutfallslega minni orku en líkaminn þarf fyrir þjálfunarálagið. Vissulega er vert að hafa í huga að við getum komið í veg fyrir að vigtin mjakist uppávið með hækkandi aldri, og nýlegar rannsóknir benda til að brennsla hægist ekki verulega með hækkandi aldri eins og áður var haldið. Lykillinn að því að viðhalda brennslunni er hins vegar að tryggja viðhald vöðvamassa með því að stunda alhliða þjálfun, meðal annars styrktarþjálfun, og borða nóg. Breytt æfingaplan gæti því kannski verið málið, að minnsta kosti ef maturinn er annars góður og fjölbreyttur.

Hlauparar og fjallgöngufólk sem hefur áhuga á að vera aðeins léttari í sínum verkefnum, hvernig myndirðu ráðleggja slíku fólki að haga sínu mataræði til að hámarka í senn getu, ánægju og hreysti?

Horfðu á heildarmyndina, hver eru markmið mín og eru þau raunhæf? Hvað vil ég fá út úr hreyfingunni og hvað færir mér ánægju? Verð ég hraustari ef ég létti mig? Og er það í raun létting sem ég þarf eða eitthvað annað sem myndi skila mér sama eða betri árangri og kannski umfram allt bættri líðan? Með því að huga að líðan okkar og draga úr streitu verða verkefnin léttari, óháð þyngd. Streita og álag stelur oft frá okkur svefni og kemur í veg fyrir að við mætum full orku á æfingar, eða náum að mæta yfir höfuð, og gerir okkur erfiðara fyrir að borða af skynsemi. Streitan getur stafað af ýmsu, en við getum komið í veg fyrir að heilsumarkmiðin okkar verði að streituvaldi í stað þess að vera streitulosandi. Pressan í samfélaginu um fullkomið útlit, skyndilausnir og skjótfenginn árangur getur rænt okkur gleðinni sem er mikilvægasta vopnið í átt að árangri, ánægju og hreysti. Við þurfum að huga að rútínunum, reglunni og endurtekningunni, viðhaldi góðra venja. Ef þyngdartap fylgir getur það verið ávinningur og hvatning, en ætti ekki að vera forsenda þess að fara af stað eða merkimiðinn sem segir til um hvort þú hafir náð árangri.

Jóga fyrir hlaupara

Dagný Rut Gísladóttir, jógakennari, hefur undanfarin ár boðið hlaupurum á námskeið til sín í Yoga Shala. Við sendum okkar fulltrúa á námskeiðið og voru þeir sammála um gæði þess. Þeir voru sérstaklega ánægðir með að vera í fyrsta skipti ekki stirðustu gestirnir. Dagný segir jafnvægi líkamans snarbatna með æfingunum.

Hvernig datt þér þetta í hug?

Ég byrjaði í hlaupahóp og fór þá að hlaupa reglulega og lengri vegalengdir . Ég fann að líkaminn fór að vera stífari svo ég gaf mér tíma til að finna hvar mesta álagið væri og byrjaði að teygja fyrir og eftir hlaup. Líkaminn komst í miklu betra jafnvægi. Svo bauð ég hlaupahópnum mínum að koma í jóga í Yoga Shala. Eftir það fann ég að fleiri en ég þurfa að gefa sér tíma í fyrir teygjur þannig að ég vildi deila þekkingu minni og byrjaði því með þetta námskeið.

Eru hlauparar upp til hópa mjög stirðir?

Já hlauparar eru gjarnan mjög stífir. Í hlaupaíþróttum er mikið um endurtekingar sem þýðir að sömu vöðvar er notaðir aftur og aftur. Þegar sömu vöðvar eru endurtekið að herpast styttast trefjar þeirra og með tímanum verða vöðvarnir stífari og styttri. Þetta á við um allar íþróttir þar sem sama hreyfing er ítrekað notuð og sömu vöðvar.

Hvernig gagnast þetta hlaupurum?

Á þessu námskeiði vinnum við með öndun, gerum líkamsstöður/æfingar, teygjur og endum tímana á djúpri slökun. Það kemur jafnvægi á stoðkerfi líkamans þar á meðal bein, hreyfivöðva og liðamót. Jógaiðkun hefur einnig áhrif á innkirtla-, ofnæmis-, og taugakerfið okkar og þar að auki eflist einbeiting og jafnvægið okkar milli líkama og hugar. Það er mikill ávinningur af jógaiðkun og getur bætt lífsgæðin þín á ýmsan hátt. Jóga getur bætt meltinguna, létt á verkjum, t.d. langvinnum verkjum, stuðlað að betri svefngæðum, minnkað kvíða og þunglyndi ásamt því að auka styrk og liðleika. Með jógaástundun verður hlauparinn meðvitaðri um hreyfingu og öndun og þar með öðlast hann betri líkamsvitund. Í nútíma samfélagi erum við i miklu áreiti og við þurfum að gefa okkur tíma til að vera einnig í kyrrðinni. Hlaup og jóga er fullkomin samsetning.

Dagný Rut Gísladóttir býður upp á námskeið í Yoga Shala

Gerir aukinn liðleiki eitthvað fyrir mann svona árangurslega séð?

Yoga gerir hlaupurum kleift að æfa stöðugt án þess að taka sér hlé og jafna sig fyrr eftir erfið hlaup.

Minnkar þetta líkur á meiðslum?

Já það getur gert það. Jóga eykur hreyfanleika og styrkir vöðva sem er mikil forvörn gegn meiðslum. Með því að gefa sér tíma að teygja á líkamanum hvort sem það er fyrir hlaup þar sem þú heldur teygjum í stuttan tíma til að vekja líkamann eða eftir hlaup þar sem þú heldur stöðum í ákveðin tíma, í kyrrð og slökun með djúpum andardráttum, ferðu djúpt inn í líkamann og teygir á bandvefjum líkamans.

Geturðu lýst áherslunum í þessum tímum?

Ég byrja alla tíma á öndun. Öndunin er lykill að því að kyrra hugann, minnka streitu og til að skerpa einbeitingu. Öndun er auðveldasti og mikilvægasti hlutinn af sjálfvirka taugakerfinu sem hægt er að stjórna og stýra.

Á námskeiðinu er lögð áhersla á teygjur og yogastöður fyrir neðri hluta líkamans, en þótt við finnum mest strengi og spennu í fótleggjunum eftir hlaup hefur hlaup áhrif að einhverju leyti á allan líkamann. Við förum í nokkrar grunnjógastöður eins og sólarhyllingar sem hita upp líkamann, losar um spennu og streitu og er frábært að gera fyrir hlaup. Einnig er teygjum haldið í aðeins lengri tíma og við æfum okkur í því að sleppa takinu og losa okkur við spennu sem við höfum safnað upp.

Námskeiðið er haldið i innrauðum hituðum sal. Innrauði hitinn fer djúpt í líkamann, örvar vefi og líffæri þannig að maður svitnar mun meira.

Hvað ávinnst með innrauða hitanum?

Ef maður er 20 mín eða meira í innrauðum geislum losar maður eiturefni úr líkamanum og eykur virkni ónæmiskerfisins samhliða því að styrkja hjarta- og æðakerfi, auka blóð- og súrefnisflæði og bæta útlit húðarinnar. Maður er jafnframt að styrkja öndunarfærin, brenna kaloríum, auka liðleika liða, hækka sársaukaþröskuld, lækka blóðþrýsting, blóðsykur og kólesteról og minnka verki bólgur og bjúg. Þetta námskeið hentar því ekki bara fyrir hlaupara heldur einnig þá sem stunda mikla hreyfingu og útivist.

Ást og hatur á Öræfum

TEXTI OG MYNDIR: RÓBERT MARSHALL

Í hartnær 20 ár, eða frá því ég fyrst gekk á Hvannadalshnúk árið 2002, hef ég átt í ástar- og haturssambandi við Öræfajökul. Undanfarin áratug hef ég mest megnis verið þar sem leiðsögumaður og gengið hina sálarmyrðandi Sandfellsleið oftar en ég kæri mig um að rifja upp.

Þar á ég mestmegnis við Dauðabrekkuna ofan við Línustein sem oft kostar 4 til 5 tíma af tilbreytingalitlu þrammi. Þessi örnefni eru ekki formlega viðurkennd en svona umbreytir nýting nafnlausu landslagi í kennileiti sem bera í sér hughrif, minningar og tilfinningar. Þrátt fyrir hátt andlegt erfiðleikastig leiðarinnar um Sandfell er þetta þó besta leiðin til að koma stórum hópum upp á hæsta tind landsins sem er langt í frá sjálfgefið markmið. Ég er alltaf í skýjunum þegar það tekst. Bókstaflega og svo lengi á eftir. Gleði fólks við að ná svo háleitu og erfiðu markmiði er svo ósvikin, innileg og djúp að það smitar mann og maður ánetjast. Segir alltaf já þegar maður er beðinn. Hatar sig svo pínulítið á leiðinni upp og hatar jökulinn um leið. Elskar hann og allt fólk, veröldina, á leiðinni niður.

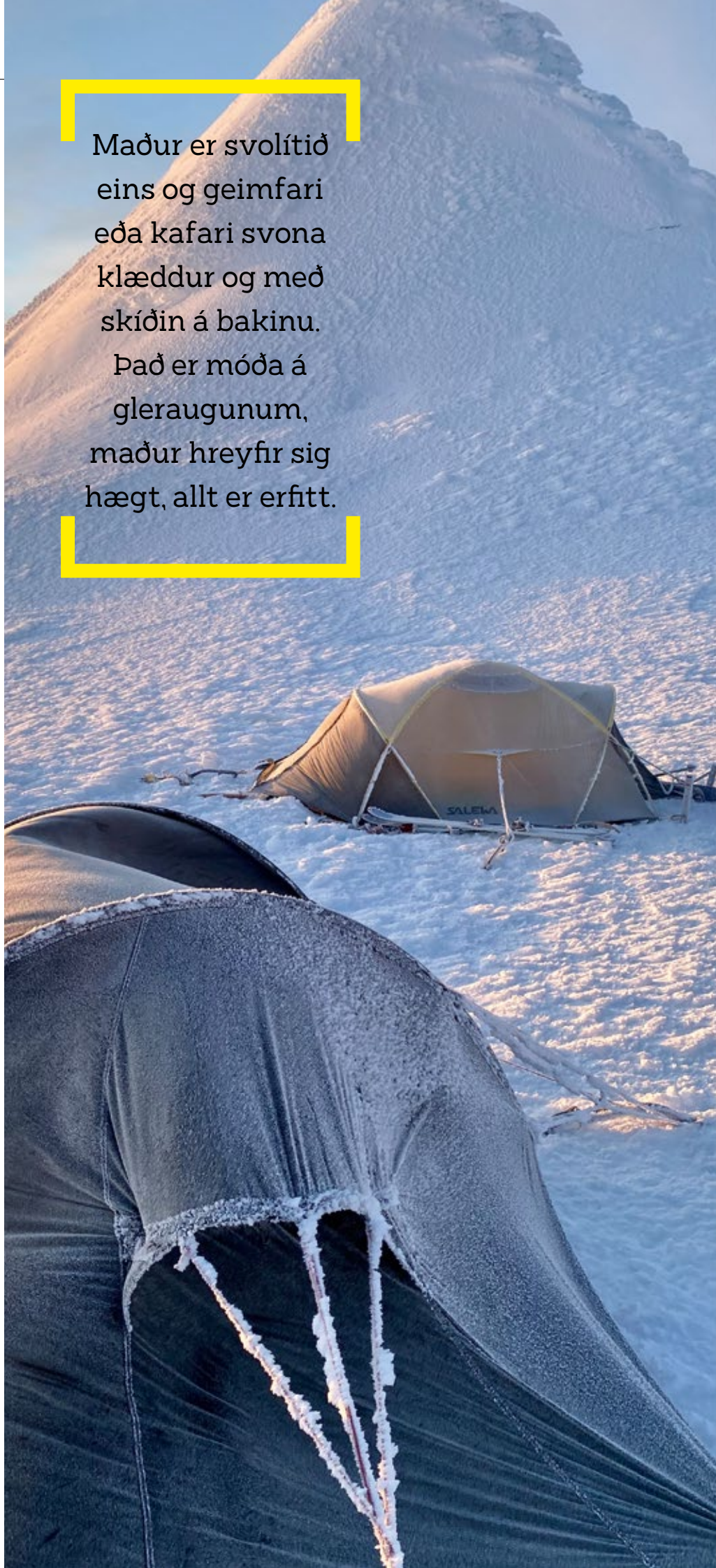
Öræfajökli er sama þó maður hati hann. Og kærir sig ekkert um ástina heldur. Hann bara er. Reynir hvorki að drepa mann né að veita manni skjól þó stundum velti maður fyrir sér hvort hann sé frekar Örævajökull en Öræfa. Í seinni tíð hef ég smátt og smátt verið að safna tindum hans og í vetur sem leið bættist nýr í hópinn. Hann var ekki ókeypis.

Saga mín og tindanna

Eftir Hvannadalshnúk var það Rótarfellshnúkur sem er nú bara labb. Svo Sveinstindur, Sveinsgnípa, Snæbreið: líka bara rölt. Dyrhamar þarf að klífa. Tryggja. Setja upp akkeri og línu. Það sama á við um Vestari Hnapp. Þar uppi hefur maður gríðarlega gott útsýni á tvíburabróðurinn austan megin. Draumur margra fjallamanna. Eystri Hnappur er umkringdur krosssprungnum jökli með hyldýpisholum á alla kanta. Nú var komið að honum.

Við lögðum upp á skíðum frá Hnappavallaleið og höfðum með tjöld og vistir til einnar nætur. Ég, Brynhildur, Mike, Haukur Ingi og Jón Heiðar. Spáin sagði hægur vindur og frost; mögulega -19. Léttustu svefnpokarnir okkar eru með lægstu mörk við -18 gráður. Þeir ættu að duga. Þeir pakkast svo vel og eru svo litlir um sig að þeir bara urðu að duga. Léttustu dýnurnar fóru með. Xtherm. Og Hilleberg tjaldið. Gældi við að taka Nemó litla sem er ofurlétt tjald undir kílói á þyngd en með þessum pokum væri það beinlínis hættulegt. Of þunnt.

Við Brynhildur og Mike Reid vorum öll á matsnámskeiði í fjallaleiðsögn, (Fjalla 2) Alpine Trekking guide assessment, hjá Jóni Heiðari Andréssyni fyrir tveimur árum og höfðum beðið hann um að setja saman upprifjunarnámskeið. Mike er yfirleiðsögumaður hjá Glacier Adventure sem er með höfuðstöðvar sínar á Hala í Suðursveit



Maður er svolítið eins og geimfari eða kafari svona klæddur og með skíðin á bakinu. Það er móða á gleraugunum, maður hreyfir sig hægt, allt er erfitt.

og Haukur Ingi, potturinn og pannan í því flotta fjölskyldufyrirtæki kom með. Að fara upp bratta með fólk og með öruggum hætti var verkefni túrsins. Tryggingar, hnútar, tækni, vöðvaminni. Á hljómsveitaræfingum er ég sá sem segi: Þeir æfast sem spila. Sama hér: Þau æfast sem klífa. Þeir fiska sem róa.

Ekki missa fingur, nef

Þegar komið var upp í 1500 metra hæð var ljóst að skíðin réðu illa við undirlagið. Mjög úfinn, hrjúfur og stórskorinn ís. Bootcamping er lingóið yfir þennan ferðastíl. Gengið á skíðaskóm með skíðin ströppuð við bakpokann. Við komum upp að Vestari Hnapp þegar sól var farin að setjast og klifum suðvestur horn hans í tveggja manna teymum: Ég og Brynka og Mike og Haukur undir vökulum augum Jóns Heiðars. Tvær spannir á mann. Geggjað. Það var rok og það var kalt. Skeljakkinn minn hafði horfið í pökkunarstressi (fann hann áðan ofan í tösku hjá Brynku) og ég bara með softshell jakka og hnausþykka dúnúlpu frá Patagoníu. Ákvað að klifra í henni. Sem betur fer. Kalt. Kalt. Kalt. Örugglega -30 með vindkælingunni. Við vorum öll í survival mode. Maður má hafa sig allan við til að missa ekki fingur, nefbrodd. Kinn. Maður er svolítið eins og geimfari eða kafari svona klæddur og með skíðin á bakinu. Það er móða á gleraugunum, maður hreyfir sig hægt, allt er erfitt. Toppuðum Vestari Hnapp í stórkostlegu kvöldútsýni. Niðurklifruðum og tjölduðum beint undir honum í hávaðaroki. Brunagaddi.

Rok er skepna

Það var varla hægt að koma niður hælum. Við negldum þá niður með alefli. Kýldum niður axir. Notuðum snjóprófílin. Allt til að halda tjaldinu. Gætum mögulega notað ísskrúfu sem hæl en þetta virtist ætla að duga. Engin leið að skera niður snjó í varnargarð. Ekki að tala um það að moka upp að tjaldinu til að stöðva vindinn sem blés léttilega undir það. Það tók heila eilífð að bræða klakann í mat og drykki. Léttu svefnpokarnir dugðu ekki. Ég svaf í öllu. Nóttin var samt köld. Það var ekki mikið sofið. Dormað. Vaknað. Skolfið. Brynhildur bað mig um að leggjast uppvið sig en þá lá ég á ísköldu bilinu á milli dýnanna og þegar við loks færðum dýnurnar vel saman varð okkur þokkalega hlýtt. Rok í 1800 metrum á jökli er allt önnur skepna en rok við sjávarmál. Hvað var að frétta af þessari spá. Það átti ekki að vera brjálað veður. Hvað ég hata þennan jökul. Af hverju er ég að þessu? Hví er ég hér? Er ég ekki orðinn of gamall í svona rugl? Ég þarf að pissa. En ég ætla samt ekki út að pissa. Sénsinn.

Svo er allt í einu bjart

Jón, Haukur og Mike urðu að fara út og bjarga tjaldinu sínu um nóttina. Festa betur.
Um tíma blés svo mikið inní tjaldið að það var eins og það snjóaði. Svefnpokinn var blautur í kringum andlitið á mér. Var þetta útaf önduninni í mér eða var allt á floti þarna inni? Hvernig voru skórnir? Var nokkuð að snjóa ofan í þá? Sneri þeim á hlið þar sem þeir stóðu í röð við hliðina á dýnunni. Færðum bakpokana innst og undir dýnurnar til að stöðva blásturinn þar.

Svo var allt í einu orðið bjart. Ég hlaut að hafa sofið eitthvað. Það var samt

ennþá hávaðarok. Leit út um tjaldopið. Sólarupprás. Klæddi mig í kalda en þurra skíðaskóna og fór út og pissaði í rokinu. Það frussaðist yfir skelbuxurnar þar sem það fraus umsvifalaust í gula hlandklaka sem fuku af goretexinu. Þetta er ekki sport fyrir pjattað fólk, mín kæru. Það sem ég hef séð og reynt í klósettmálum á fjöllum. Guð hjálpi ykkur. Ég er minntur á það að á fjöllum upplifir maður sínar verstu og bestu stundir og oft eru bara örfá andartök á milli þeirra. Fegurðin maður minn. Hnappurinn, tjöldin, hafið og sólin að rísa þarna austur á Höfn. Þetta er ekki jarðneskt - þetta er Laxneskt. Fegurðin er að kaupa hér hlut í eilífðinni. Tár í augunum. Yfir fegurðinni vissulega en líka smá af sjálfsvorkunn. Nóttin var hræðileg.

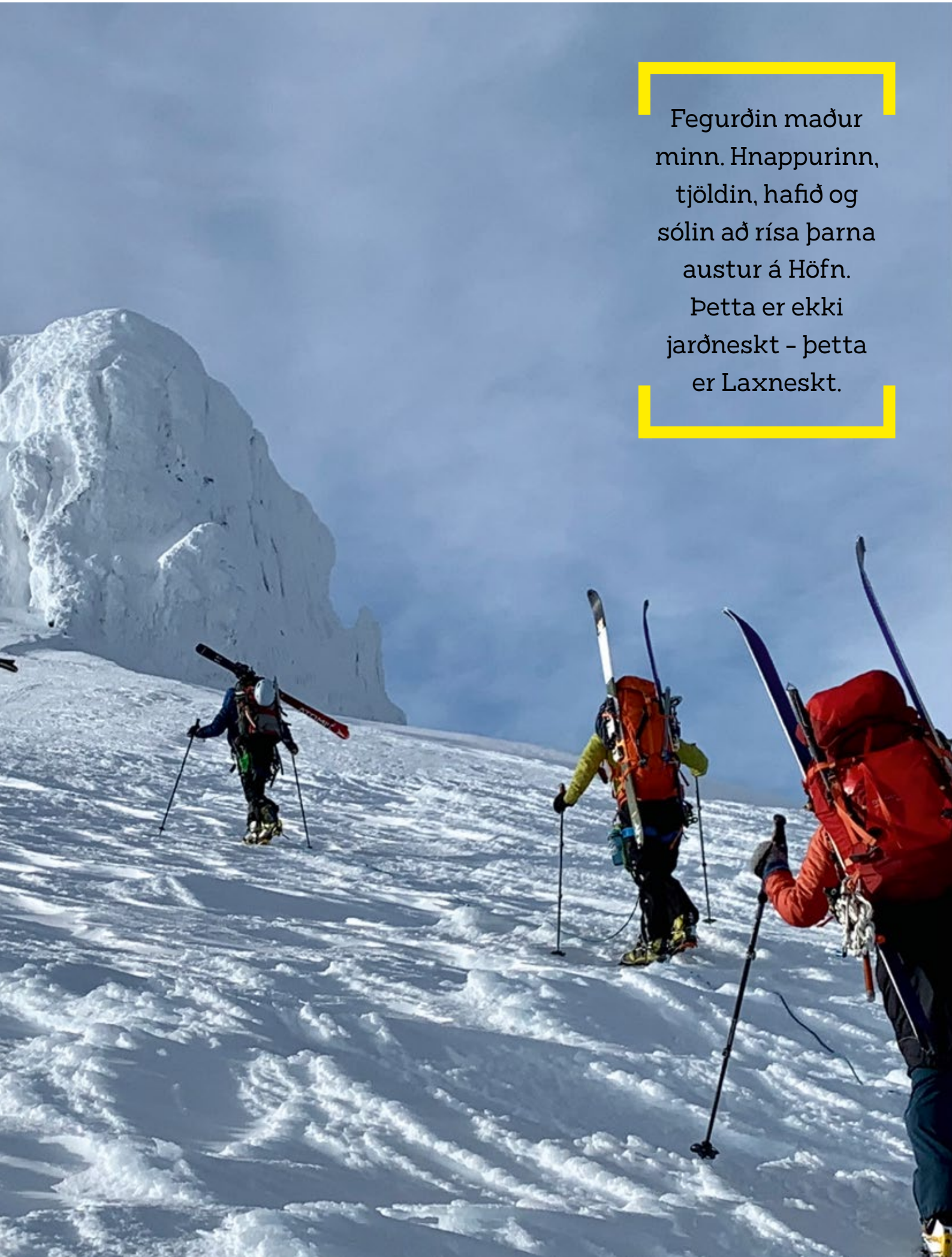
Hamingja á Eystri Hnapp

Ég læt strákana vita að við séum byrjuð á morgunverkum. Það er mikilvægt í svona aðstæðum að allir felli tjöld á sama tíma. Enginn þurfi að bíða. Við hitum okkur pasta í morgunmat; borðað með einu skeiðinni beint uppúr pokanum. Fáum okkur te í sama bollann. Pökkum, græjum og gerum og erum öll ferðaklár klukkan 9.

Stefnt var yfir sprungusvæðið í átt að Eystri Hnapp. Það voru kjöraðstæður. Allt gaddfreðið. Við vorum búin að sjá hvaða leið væri ákjósanlegust. Ég leiddi. Klofaði yfir sýnilegar sprungur. Athyglin er öll á yfirborðinu. Varast misfellur. Halda sig í klakanum. Gæta sín á mjúkum snjósalla. Síðasta spölin að Hnappnum hafði ég snjóflóðastöng við höndina og potaði framfyrir mig í allan mjúkan snjó. Opin sprunga við hliðina á Hnappnum var eins og dómkirkja að innan. Ég sá amk 30 metra niður. Þar fyrir neðan: Kolniðamyrkur. Hún er með yfirhangandi lofti. Hreinræktuð dauðagildra. Gerðum eins og á Vestari Hnapp. Tveggja manna teymi. Ég leiddi upp að öxl á milli hausanna tveggja á Hnappnum. Ísinn harður en gaf nægilega mikið eftir til að gefa gott tak. Rak niður snjóhæl og tryggði Brynku til mín og hún kleif svo framhjá mér, áfram í tryggingunni og upp á topp. Kom svo niður og við skiptumst á karabínum og hún tryggði mig upp. Þetta er einn flottasti tindur sem ég hef staðið á. Kannski er hann á pari við Hraundranga. Þvílíkt útsýni. Þarna er ekki mikið pláss. Sprungið jöklalandslag á alla kanta. Hundrað prósent hamingja. Búinn með alla tindana í öskjunni.

Tímavélar

Jöklar eru tímavélar. Þeir segja okkur svo margt um fortíðina og hafa um allnokkurt skeið reynt að vara okkur við framtíðinni. Þó þeim sé svo sem sama hvað um okkur verður. En jöklatími líður líka öðruvísi eins og tíminn



Fegurðin maður minn. Hnappurinn, tjöldin, hafið og sólin að rísa þarna austur á Höfn. Þetta er ekki jarðneskt – þetta er Laxneskt.

í microversinu sem Antman var inní á meðan Eilífðarstríðið geysaði í Marvel heiminum. Maður kemur niður og finnst eins og mun lengri tími hafi liðið en tveir dagar. Og að allir hljóti að hafa tekið eftir að maður er búinn að vera lengi í burtu á miklu ferðalagi. Maður er svo breyttur inni í sér að manni finnst eins og allt hljóti líka að hafa breyst.

Útsýnið þarna á milli Hnappanna tveggja situr í mér. Alltaf sýnir hann manni eitthvað nýtt þessi blessaði jökull. Í hverri ferð sér maður einhverja nýja fegurð. Enn eitt listaverkið dregur hann úr pússi sínu. Kastar fram nýjum landakortum, bendir manni á nýja tinda, toppa, hryggi, axlir sem hægt er teikna nýjar línur á í gps tæki heilans og þegar ég horfi á jökulinn neðan af láglendinu sé ég í huganum förin eftir sjálfan mig og samferðamenn mína undanfarna áratugi. Þessi strik teiknast ekki nema að maður fari sjálfur og svari kallinu og þessi ævintýri verða ekki nema maður titri af þreytu, afneiti hungrinu, skjálfi úr kulda, pissi á sig og grenji yfir fegurð og sjálfsvorkunn og hvað maður er lítill í þessu risavaxna kraftaverki sem er held ég ekki sama um mann þegar öllu er á botninn hvolft. Það hvíslar komdu og sjáðu hvað er fallegt. Reyndu þig. Mátaðu þig. Sjáðu hvað þú getur. Lifðu.

GELDINGADALIR

Örnefni og gönguleiðir að gosstöðvunum

NÁVÆMT KORT AF GOSSTÖÐVUNUM

- Kortið er uppfært reglulega
- Prentútgáfu má nálgast í útivistarverslunum og hjá Ferðafélagi Íslandi
- Rafræn útgáfa fæst á vef Ferðafélags Íslands: **www.fi.is**

Verð kr. 1000 -
Ágóði rennur óskiptur til Hjálparsveitanna
Vinsamlegast leggið upphæðina inn á reikning nr.
370-26-026810 kt: 530169 3759

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

Eystri-Hnappur . Ef vel er að gáð má sjá klifurfólkið á hinum hrikalega suðaustur hrygg, fyrir miðri mynd.

Leiðin upp íshryggginn

TEXTI OG MYNDIR: MIKE REID

Ég sá hana þegar ég horfði í átt að að víðfeðmu Atlantshafinu ofan af Eystri-Hnapp. Ég horfði niður á gönguskóna og rakti línuna í suðaustur eftir hrygg sem hvarf inn í skýjabakka sem nálgaðist hratt. Ég pírði augun til að reyna að sjá betur í gegnum skýin en gat bara séð byrjunina. Ég spurði Jón Heiðar, IFMGA fjallaleiðsögumann, sem leiddi þetta tveggja daga námskeið í fjallaleiðsögn, hvort þetta væri gerlegt. „Nei, Það er ómögulegt," sagði hann með vissu. Hvorki Brynka, Róbert, né Haukur, sem voru líka á námskeiðinu, höfðu heyrt um þessa leið upp á tindinn. Ég er sannfærður um að þessi ómöguleiki hafi nokkrum sinnum bergmálað í tali fjallamanna þarna því hryggurinn er næsta óaðgengilegur, umkringdur djúpum sprungum.

> Fyrir framan okkur er eins og bak á risaeðlu sé að koma uppúr skýjunum

Tveimur mánuðum síðar var ég búinn að sannfæra tvo fjallavini um að reyna við þetta klifur. Ég sagði Janet og Rögnvaldi að þetta væri mögulega ómögulegt. En við yrðum að reyna. Á björtum aprílmorgni spenntum við undir okkur skíðin og skinnuðum upp Stigárjökul. Fljótlega sáum við suð-austur hrygg Eystri Hnapps. Við ákváðum að sleppa skíðunum og fara í línu um það bil hundrað metra suður af hryggnum en þar verja risavaxnar sprungur Hnappinn eins og síki í kringum kastala.

Þegar við lögðum af stað i línunni lögðust skýin yfir okkur þannig að við sáum bara glitta í sprungur sem gátu gleypt bíla fram undan. Fljótléga varð ég að fara yfir sprungu á 10 metra breiðri snjóbrú. Ég gaf Janet og Rögnvaldi merki um að hafa línuna strekta. Ég hugsaði með mér að ef þetta gæfi sig væri ég í vondum málum. Ég tók upp snjóflóðastöngina mína og potaði í snjóinn fyrir framan mig.

Nokkur varfærin skref í viðbót og stöngin fer í gegnum brúnna í laust loft hinum megin. Ég sný til vinstri og stekk yfir mjóa opna sprungu og get haldið þar áfram. Fyrir framan okkur er eins og bak á risaeðlu sé að koma uppúr skýjunum en svo þétta þau sig aftur og allt hverfur. Ég held áfram og það rennur upp fyrir mig að ég gæti hafa farið of langt í austur og misst af upphafinu á hryggnum. Ég vildi samt ekki breyta um átt og held áfram þar til ég kem að flötu svæði sem veldur mér kvíða því nú er ég alveg viss að ég hafi farið of langt. Ég hafði ímyndað mér að upphafið á leiðinni yrði mjög sprungið en nú vorum við á mjög flötu og sléttu svæði. Ég tek upp símann minn til að skoða nákvæmara kort. Í ljós kemur að hryggurinn er framundan! Bara 30 metra í burtu.

Við komum útúr þessari borðtenniskúlu guðs, eins og svona aðstæður eru oft kallaðar, og ég sé hrikalegan ísvegg fyrir framan mig. Og ég sé klifurleiðina okkar upp á tindinn á Eystri-Hnapp. Uppnámið kallar fram blótsyrði sem best er geymt í ímyndun ykkar og á minniskortinu í gópró vélinni.

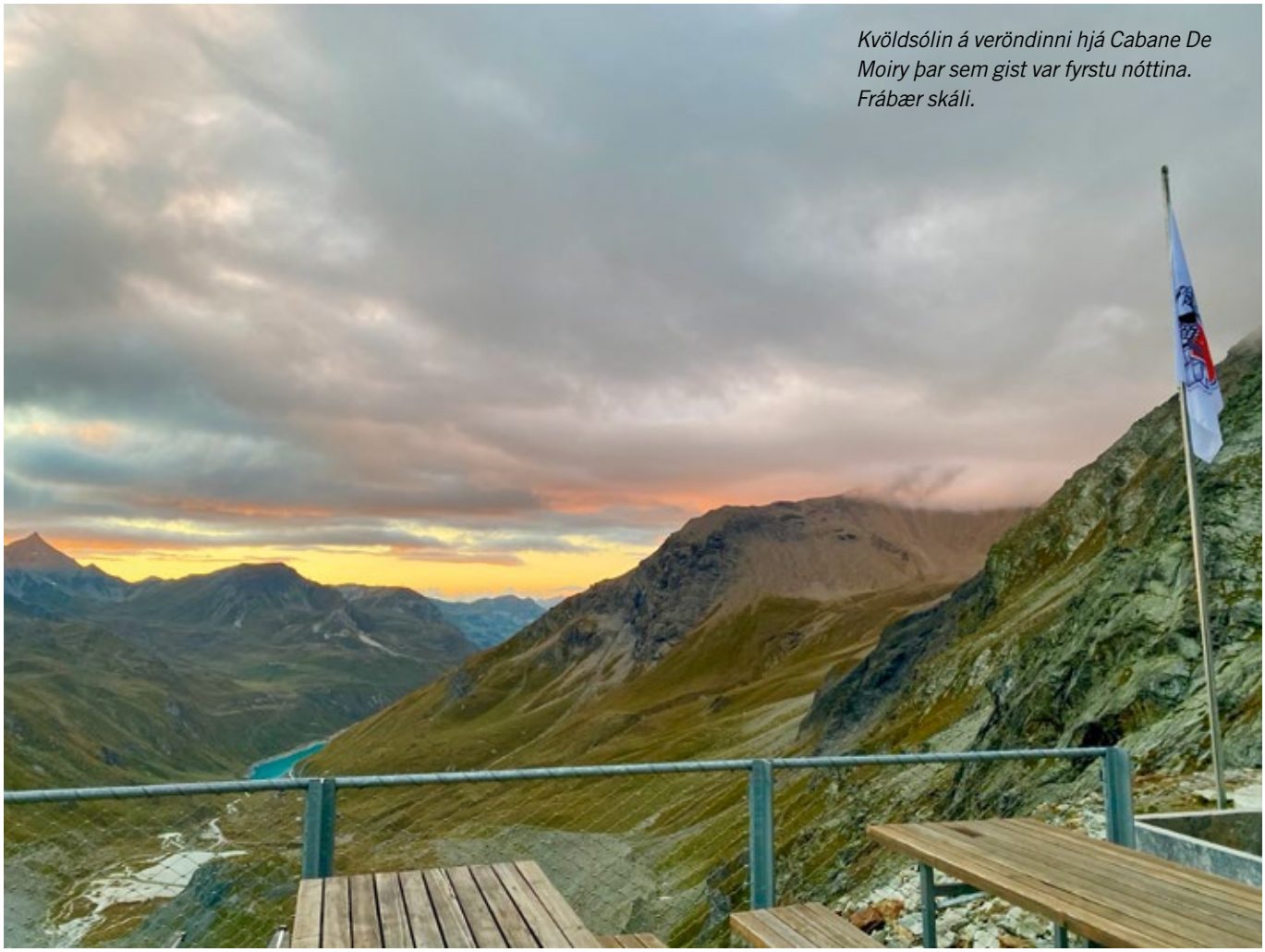
Klifurleiðin er eins og hægt var ímynda sér þegar snjór þekur jökulís frekar ótraust. Með tvo snjóprófíla og eina skrúfu, sem veitti aðeins andlega tryggingu, komumst við uppá hrygg-spönnina. Rögnvaldur leiddi eftir hryggnum sem er mjög opinn með fallhættu beggja vegna. Þetta eru tvær spannir sem taka sinn tíma því við viljum búa til örugg og djúp fótspor eftir nöktum íshryggnum. Janet fór fremst síðustu spönnina og sigurinn er í höfn. Tindinum náð.

TEXTI OG MYNDIR: RÓBERT MARSHALL

Tvö gönguævintýri í Sviss

Þegar maður hugsar um Sviss þá hugsar maður um úr og nákvæmni, súkkulaði og vasahnífa með öllum mögulegum verkfærum. Nýjasta útgáfan af þeim er sjálfskeiðungur með sérstöku verkfæri til að losa mítla úr húðinni. Bráðnauðsynlegt alveg.

Eftir Augstbordpass blasir Matterdalurinn við. Í fjarska blasir Breithorn við og þarna rétt handan við hornið er Zermatt og Matterhorn.



Kvöldsólin á veröndinni hjá Cabane De Moiry þar sem gist var fyrstu nóttina. Frábær skáli.

En maður hugsar líka um fjöll og náttúru. Í Sviss eru mörg sögufræg fjöll eins og Matterhorn og Eiger en fyrstu stóru klifurafrek fjallasögunnar voru unnin á þessum hrikalegu risum.

Maður hefur fyrirfram á tilfinningunni að Sviss sé ekki mjög stórt land. Það er rúmir 40 þúsund ferkílómetrar á meðan Ísland er rúmlega 100 þúsund ferkílómetrar svo löndin séu sett í samhengi við kunnuglegar stærðir. En þegar ferðast er um landið virkar það stórt. Fjölbreytnin kemur á óvart.

Hér segir frá könnunarleiðangri okkar Brynhildar Ólafsdóttur um tvö áður ófarin svæði. Annars vegar nýja og hlaupavæna útfærslu af Haute Route sem liggur frá Chamonix í Frakklandi til Zermatt í Sviss og við höfum fjallað um áður hér í blaðinu, og hins vegar svæðið í frá Interlaken og til Grindelvald þar sem vart er þverfótað fyrir tröllvöxnum fjöllunum.

15 lítra pokar og hlaupaskór

Hugsa má Haute Route eins og Laugarveginn að fjallabaki. Allir vita hvernig sú leið liggur en hægt er að fara hana á mis krefjandi vegu. Haute Route getur líka verið mislöng — það er hægt að fara hana á 5-6 dögum en líka hægt að finna útfærslur sem taka 10 daga eða jafnvel meira.

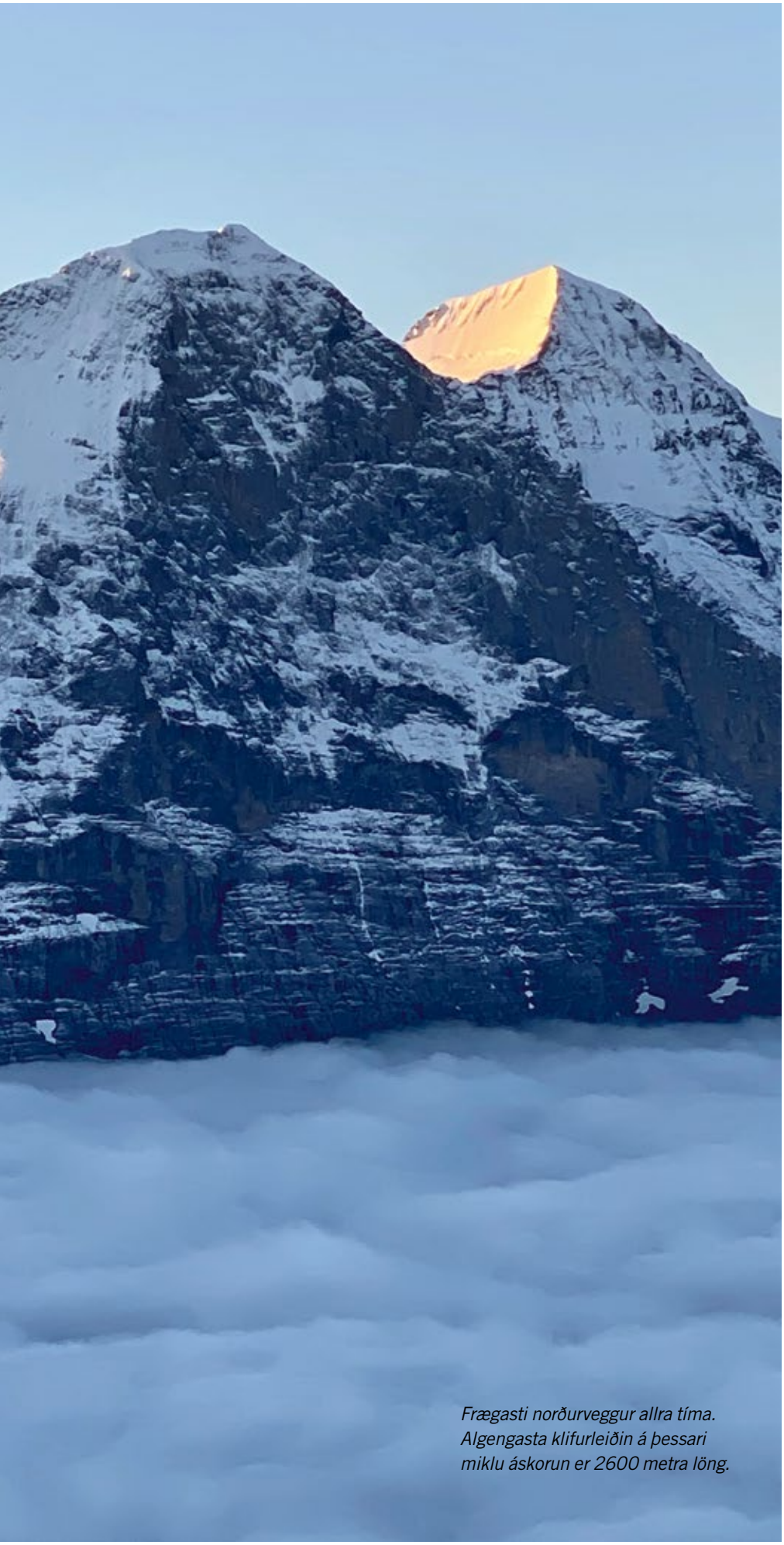
Við lögðum upp frá Grimentz með stefnuna í suðaustur til Zermatt á 6 dögum. Þetta ferðalag er hægt að fara með léttan farangur, því leiðin er ekki tæknileg og skálar og fjallahótel á leiðinni. Við ferðuðumst með 15 lítra bakpoka og á hlaupaskóm. Þetta þýðir léttustu hlauparegnföt, einar buxur, einar stuttbuxur, tvennar nærbuxur, tvö pör af sokkum, tveir bolir og ein flíspeysa. Tannbursti og sími. Fyrsti næturstaðurinn var Cabane de Moiry sem stendur í glæsilegum fjalla- og jöklasal undir fjallinu Pigne de la Lé sem klifið var að morgni annars dags. Útsýnið var ekki af lakari endanum. Þarna sér maður tinda Haute Route frá norðlægara sjónarhorni en á algengustu leiðinni. Tindar á borð við Ober Gabelhorn og Dent Blanche sýna á sér norðurveggina og í bakgrunni birtist Matterhorn uppúr stórbrotnum fjallaklösunum.

> Kanna með köldu vatni stóð á borði við hlið vaskafats. Þarna var allt eins og það var fyrir fyrir næstum tvö hundruð árum.

Magnaður Evrópuvegur

Eftir þetta var haldið yfir fjallagarðinn í austur til fjallaþorpsins Zinal sem er ákaflega huggulegur lítill bær í þröngum dal. Þegar þangað var komið fór að rigna og daginn eftir var kominn snjór. Þetta var um miðjan september og allra veðra von.

Í ljósi breyttra aðstæðna til fjalla var tekin sú ákvörðun að fara yfir á Hotel Schwartzhorn í Gruben Meiden í Turtmanntal frekar en að fara í Turtmannhutte en sú leið krefst þess að farið sé um fjallaskörð í meira en 3000 metra hæð sem er ekki æskilegt í ökladjúpum snjó og hlaupaskóm án brodda. Semsagt aðeins lægri leið. Farið var um Augstbordpass-skarðið og þá blasir Mattertal dalurinn við. Við gistum í St. Niklaus, einu af fjölmörgum þorpum



Frægasti norðurveggur allra tíma. Algengasta klifurleiðin á þessari miklu áskorun er 2600 metra löng.

dalsins sem endar á Zermatt og Matterhorn. Daginn eftir héldum við með lestinni til Randa, ofar í dalnum, og hækkuðum okkur upp austanverðar brekkurnar uppá hinn margrómaða Evrópuveg. Hann hlýtur að vera ein magnaðasta gönguleið Evrópu. Útsýnið er engu líkt. Þarna er Charles Kuonen hengibrúin sem er lengsta göngubrú í heimi og alls ekki fyrir lofthrædda. Leið okkar lá í næsta skála, Taschhutte, og eftir því sem sunnar dró því betur kom Matterhorn í ljós. En líka stórkostlegir 4000 metra tindarnir í austanverðum Matterdalnum: Dom, Taschhorn og Alphubel sem allt eru verðug fjallaverkefni sem fjallað verður um síðar. Síðasta daginn fórum við frá Tasch skálanum í Pfulwe skarðið sem liggur í 3.150 metra hæð. Þar blasir við manni í senn Monterosa fjallgarðurinn með Dufourspitze, 4634m, í forgrunni. Svo vestureftir fjallgarðinum Castor, Pollux og Breithorn sem við klifum fyrir fjórum árum. En vestar er svo sjálft Matterhorn og í fjarska sjáum við inná kunnuglegar slóðir hefðbundinnar jöklaútfærslu á Haute Route, Tete Blanche sem við höfum gengið á tvisvar yfir hrikaleg jöklasvæði. Eftir gott útsýnisstopp á Pfulwe skarðinu er gengið niður í átt að Zermatt í myndrænasta útsýni sem boðið er uppá á Matterhorn risann. Þarna er vatnið Leisee en fjölmargar ljósmyndir eru þar teknar af þessu formfagra fjalli þar sem það speglast í vatninu. Í Zermatt var hvílt fyrir næsta áfanga. Sofið í mjúkum rúmum með stóra kodda og borðað mikið og oft.

Gengið í átt að Grindelwald

Þá var haldið til Interlaken. Sem þýðir á milli vatna. En Interlaken er jú einmitt á milli tveggja vatna. Þessi síðari ganga hófst á lestarferð. Þetta er gamall sporvagn sem liggur uppá útsýnisstaðinn Schynige Platte á fjallinu Gumihorn (borið fram Gumma horn) með hóteli, veitingastað og tilheyrandi ilmvatns- og rakspíralykt hins almenna borgara. Semsagt – ekki fjallafólk. Förum ekki meira út í það. Þarna skiljast hafrarnir mjög fljótlega frá sauðunum því héðan hófst ganga okkar í áttina að Grindelwald dalnum. Við stefndum á fjallaskálann Manndlenen í kaffi. Ef okkur litist vel á ætluðum við jafnvel að gista þar. Manndlenen tók vel á móti okkur en þar er útsýnið ekki mikið þó skálinn sé hinn snyrtilegasti og alls ekki dýr. Við ákváðum að ganga lengra og fara á hið rómaða fjallahótel á toppi Faulhorns í 2680 metra hæð.

Hið eina sanna norðurfés

Þar var kominn svolítill ágúst í starfsfólkið (þeir sem hafa verið skálaverðir á fjöllum á sumrin vita hvað það þýðir) enda nokkuð liðið

á september. Við létum það ekki á okkur fá. Þetta heitir jú Faulhorn. Maturinn var góður og allt var þrifalegt og fínt. Okkur var skipað til rúms í elsta hluta hótelsins í tvö mjög stutt og siginn ævaforn rúm. Kanna með köldu vatni stóð á borði við hlið vaskafats. Þarna var allt eins og það var fyrir fyrir næstum tvö hundruð árum en hótel hefur verið starfrækt á Faulhorn í 190 ár eða frá 1830. Fyrir nóttina fær maður sjóðheitan hitapoka til að hafa undir sænginni. Það var í senn stórkostlegt og lífsnauðsynlegt. Allt var hélað um morguninn en þegar við vorum búin að lækka okkur var kominn sól sem hitaði okkur fljótt. Þetta er Berner Oberland eða hálendið í Bernar kantónuninni og hér eru fjöllin alltumlykjandi og alltumfaðmandi. Við göngum niður að Bachsee vatninu þar sem harðari hluti leiðangursmanna stakk sér til sunds í haustblíðunni. Við höldum áfram niður dalinn og stefnum að fjallaþorpi allra fjallaþorpa. Grindelwald hvílir milli fjallgarðanna en snýr alltaf andlitinu að þessum fræga norðurvegg sem fyrir næstum hundrað árum var uppnefndur morðveggurinn. Þetta er hið eina sanna norðurfés, north face, nordvand, mordvand.

Nördað við norðurvegg

Var það þarna sem Alpaklifrið náði

Á þessu afbrigði af Haute Route er vel hægt að ferðast létt. Við vorum bara með tvo 15 lítra bakpoka og fórum allt á fjallahlaupaskóm.

Á leiðinni niður til Grindelwald.

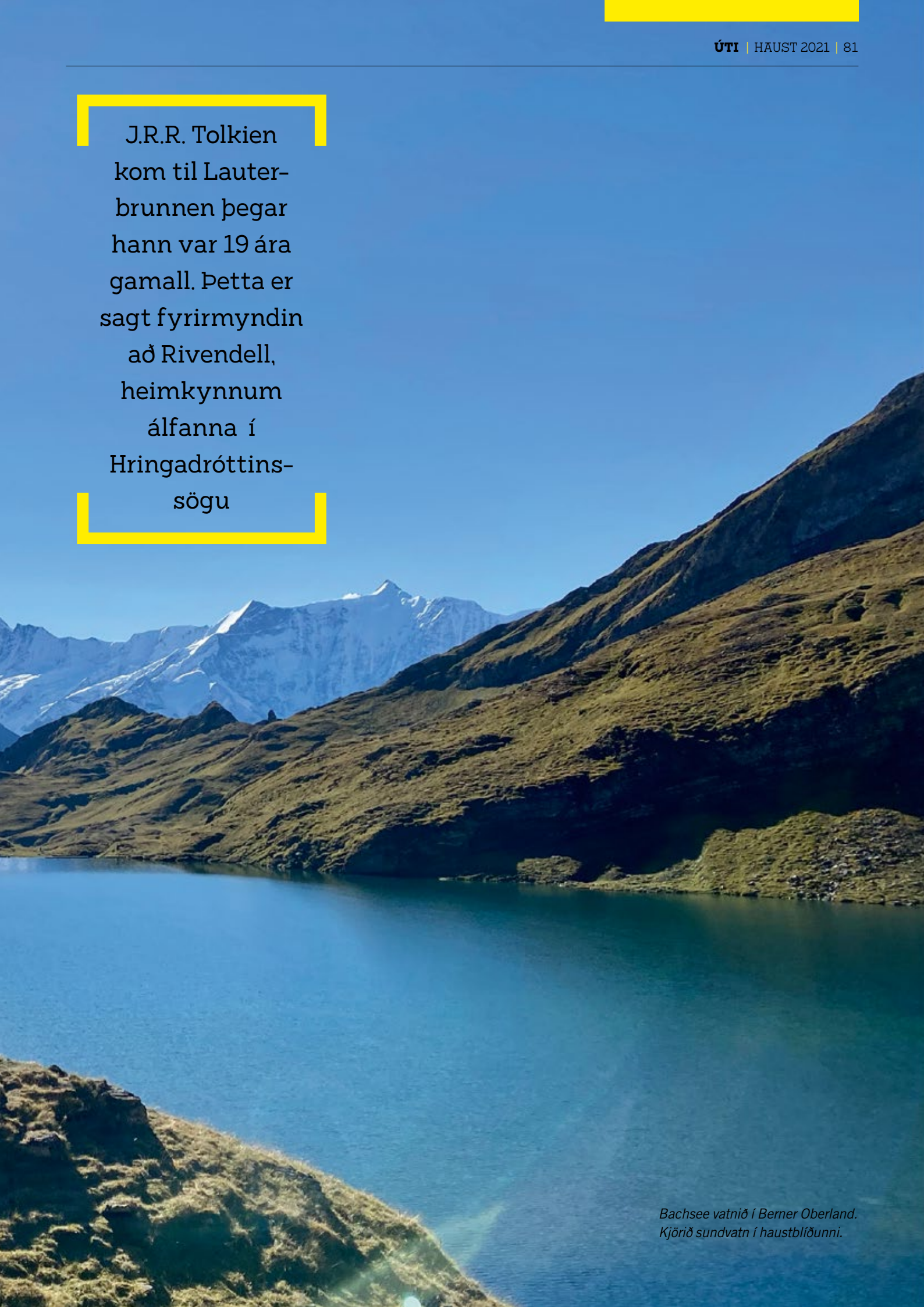
endemisfrægð á fjórða áratugnum? Þegar hver unglingurinn á fætur öðrum lagði líf sitt undir til að fyrstur klífa leið sem leit út fyrir að vera ókleif og ef ekki ókleif þá að minnsta kosti ótrúlega hættuleg. Og þorpsbúar og heimsborgarar söfnuðust saman á veröndum fjallahótela og fylgdust með í blandaðri hryllings-hrifningu þegar leiðangursmenn glímdu við hæð, frost, snjófljóð, stórhríð, grjóthrun, vatnsflaum í beinni útsendingu þess tíma. Blöðin voru á staðnum, frásagnir birtust í heimspressunni daglega og lesendur stóðu á öndinni. Næsta kynslóð kynntist Eiger veggnum þegar Clint Eastwood lék þar hörkutól í Eiger Sanction 1975.

Við Brynhildur höfum bæði lesið Hvítu kóngulónna eftir Heinrich Harrer. Það er ein svakalegasta fjallabók allra tíma og segir sögu fjallaklifurs á norðurvegg Eiger. Næsti áfangi ferðarinnar fer því í það að nörda yfir sig undir norðurveggnum þar sem 60 manns hafa týnt lífi á tæpum hundrað árum. Við klífum stálvíraða leið í Rotstokk stapanum sem er vestan megin í Eiger og fáum með því góða tilfinningu fyrir því að vera uppi í þessum skugga sem norðurveggurinn hvílir alltaf í. Hann situr svo undarlega gagnvart sólarganginum að þar er næstum alltaf eilífðarvetur. Þar að auki fellur veggurinn inn í sig þannig að það er ávallt eins og bergið slúti yfir mann þegar maður er undir honum.

Hvíta köngulóin

Að loknu klifrinu tökum við lestina upp í Jungfraujoch sem liggur á milli tveggja frægra nágrannafjalla Eigersins. Mönch

J.R.R. Tolkien kom til Lauterbrunnen þegar hann var 19 ára gamall. Þetta er sagt fyrirmyndin að Rivendell, heimkynnum álfanna í Hringadróttinssögu



Bachsee vatnið í Berner Oberland. Kjörið sundvatn í haustblíðunni.

Fjallaþorpið Zinal tekur vel á móti ferðalöngum og í september er lítið mál að bóka gistingu á ferðinni.

eða Munksins og Jungfrau, ungfrúarinnar. Stöðinni i Jungfraujoch er búið að umbreyta í skemmtigarð með jöklaþema sem er að mínu mati óþarfi því náttúran og fjallasýnin þarna stendur alveg fyrir sínu. Við höldum yfir jökul í rétt um hálftíma göngu til Mönchhutte þar sem við eigum pantað í gistingu. Þarna er allgóður hópur fjallafólks sem er ýmist að leggja af stað í fjallaverkefni eða hefur nýlokið við að fara á eitthvað af fjallaþrennunni.

Svo höldum við niður daginn eftir og göngum undir Eiger veggnum svokallaðan Eiger stíg. Þarna gefst okkur enn eitt tækifærið til að virða fyrir okkur fræg kennileiti veggjarins eins og Hinterstoisse þverunina, fyrsta og annan snjókaflann, dauðs manns bívakk, hliðrun guðanna og sjálfa ófreskjuna sem fær hárin á hnakkanum til að rísa: hvítu köngulónna.

Heimkynni álfanna

Við höldum niður til Grindelwald. Daginn eftir heimsækjum við safnið í bænum en það olli miklum vonbrigðum. Í Zermatt er stórkostlegt safn þar sem fjallasögu Matterhorns er gerð frábær skil með ógleymanlegum hætti. Safnið í Grindelwald er meira eins og háaloftið hjá Óskari frænda á Blönduósi. Þar eru ýmsar rykfallnar og samhengislausar mubblur sem engin veit hvað á að gera við.

Næstu áfangastaðir okkar eru Lauterbrunnen og Kanderstegg. Hvoru tveggja þröngir og formfagrir ævintýradalir. J.R.R. Tolkien kom til Lauterbrunnen þegar hann var 19 ára gamall. Þetta er sagt fyrirmyndin að Rivendell, heimkynnum álfanna í Hringadróttinssögu. Það vildi svo til að í allri ferðinni var ég að hlusta fyrir svefninn á Andy Serkis lesa Hringadróttinssögu á Storytell og því vart hægt að hugsa sér betri sögulok en undir stórkostlegum fossinum í Lauterbrunnen. Þarna falla fossar niður 400 metra þverhnípta klettaveggi.

Paradís útivistarfólks

Það er magnað að ferðast um Sviss. Landið er paradís útivistarfólks. Skálarnir og hótelin eru snyrtileg og vel búin. Stígarnir vel merktir og kortin aðgengileg. Samgöngurnar eru því sem næst fullkomnar. Við mælum með því að kaupa hálfpassa fyrir lestarsamgöngur því þá borgar maður nokkuð hátt upphafsgjald en svo bara helminginn af öllum kostnaði við öll miðakaup og sumar fjallalyfturnar eru innifaldar í því. Einnig er hægt að senda farangurinn sem maður notar ekki á undan sér með lestunum og er hann geymdur að kostnaðarlausu í fjóra daga og svo gegn litlu gjaldi hvern dag eftir það. Þannig er hægt að fara fjallaleiðirnar tiltölulega léttur og ná svo í farangurinn þegar áfangastaðnum er náð. Ég notaði korta-appið Switzerlandmobility og tók aukasíma með mér út því Sviss er utanvið sameiginlegt símasvæði ESB og EES. Það getur því fljótlega orðið mjög dýrt að vera á netinu í símanum. Taka aukasíma eða fórna síma eins ferðamanns til að vera með fyrirfram greitt netkort, keypt í Sviss, sem hægt er að nota sem hotspot fyrir aðra síma.

the puffin run
ULTRAFORM
1001
Skráning er hafin inn á
thepuffinrun.com
7. maí 2022

TEXTI: TÓMAS GUÐBJARTSSON

MYNDIR: TÓMAS GUÐBJARTSSON, ARI SIGTRYGGSSON OG ÓLAFUR MÁR BJÖRNSSON

Konfektmoli í skugga þriggja risa

GENGIÐ Á RÓTARFJALLSHNJÚK

Rótarfjallshnjúkur er á meðal hæstu tinda landsins en hlutskipti hans er að standa í skugga nágranna sinna og þriggja hæstu tinda landsins, Hvannadalshnjúks, Sveinstindar og Snæbreiðar. Hann er þó bæði skemmtilegur uppgöngu og frábært útsýnisfjall. Hér greinir Tómas Guðbjartsson hjartaskurðlæknir og fjallageit frá þessum spennandi mola í konfektkassa Öræfajökuls.

Rótarfjallshnjúkur skíðaður

Öræfajökull er annað stærsta virka eldfjall Evrópu. Hann er hulinn jökli og niður hlíðar hans rennur fjöldi tilkomumikilla skriðjökla sem eru eins og fallegar hárfléttur á hvíthærðum kollinum. Þetta risaeldfjall hefur gosið tvisvar á nútíma, fyrst 1362 þegar sveitin sunnan jökulsins, sem þá hét Litla Hérað, lagðist í eyði. Eftir það kallaðist héraðið Öræfi og eldfjallið eftir því, en 1727 gaus Öræfajökull öðru sinni en mun minna gosi.

Rótarfjallshnjúkur á alla athygli skilið, enda frábært útsýnisfjall og þar að auki frábært fjallaskíðafjall. Hann blasir við öllum á Sandfellsleið.

Konfektkassi hátinda

Öræfajökli má líkja við konfektkassa sem geymir hæstu tinda landsins sem raða sér umhverfis sex km breiða öskju hans. Ísinn í henni er allt að 550 metra þykkur og því ljóst að við eldgos undir öskjunni losnar um gríðarlega mikið leysingarvatn sem bætist við lífshættuleg gjóskuflóð líkt og í fyrri gosunum tveimur. Langvinsælasti konfektmolinn er Hvannadalshnúkur (2110 m), hæsti tindur landsins, en aðrir molar eru ekki síðri eins og annar hæsti tindur landsins, Sveinstindur (2044 m) og skammt frá minna þekkt Sveinsgnípa (1927 m), auk Snæbreiðs (2036 m), þriðja hæsta tinds landsins. Enn færri hafa bragðað á illkleifari tindum eins og Efri Dyrhamri (1917 m), Vestari Hnapp (1849 m) og sérstaklega Eystri Hnapp (1758 m), sem er umkringdur risasprungum Fláajökuls. Auðtuggnari moli er hins vegar Rótarfjallshnjúkur (1848 m), sem telst auðveldur uppgöngu því hægt er að fylgja auðgengnum snjóhrygg af öskjubarminum beint í suður á hæsta tindinn.

Gleymdur moli í klakabrynju

Rótarfjallshnjúkur á alla athygli skilið, enda frábært útsýnisfjall og þar að auki frábært fjallaskíðafjall. Hann blasir við öllum á Sandfellsleið á Hnjúkinn, nánar tiltekið úr svokallaðri Dauðabrekku, en þar er hann kærkominn tilbreyting frá einhæfri snjóbrekku sem aldrei virðist taka enda. Þarna snýr hann einmitt fallegustu hliðinni að göngufólki en hvít klakabrynjan minnir helst á frystikistu sem gleymst hefur að afþíða.

Letilegur sfinx og marengskaka

Af tindi Rótarfjallshnjúks er frábært útsýni, ekki síst í suður yfir Skeiðar¬árjökul, alla leið að Lómagnúpi en líka Sandfellsleið til vesturs. Í forgrunni er Kotárjökull en sprunginn jökulísinn minnir á marengsköku. Frá Rótarfjallshnjúki líkist Hvannadalshnjúkur helst letilegum egypskum sfinx handan öskjunnar með voldugan Sveinstind í norðaustri og lítillátari Snæbreið beint í norður. Í austri sést síðan vel í Vestari Hnapp, sem minnir á snævi þaktan píramída.

Tvær leiðir á tindinn

Þótt uppgangan á sjálfan tindinn sé einföld er mikilvægt að fara varlega efst því í allar áttir nema norður eru þverhníptir ísveggir. Á tindinum er því ekkert annað í boði en að notast við mannbrodda, hvort sem um er að ræða göngu- eða fjallaskíðaskó. Leiðin að uppgönguhrygg Rótarfjallahnjúks getur hins vegar verið snúnari vegna jökulsprungna, sérstaklega við upptök

Rótarfjallshnjúkur liggur austur af gönguleiðinni á Hvannadalshnjúk.

krosssprungins Kotárjökuls. Öruggast er því að fylgja Sandfellsleiðinni áleiðis á Hnjúkinn en sveigja til austurs þegar komið er upp á öskjubarminn í stað norðvesturs á Hnjúkinn. Þessi sama leið er tilvalin fyrir fjallaskíði, enda brekkan niður Sandfellsleiðina með þeim lengri og skemmtilegri á Íslandi. Snemma vors, þegar sprungur eru lokaðar, er valkostur fyrir vant fjallaskíðafólk að renna sér þvert yfir efsta hluta Kotárjökuls og inn á Dauðabrekkuna. Þarna ber þó að fara með gát og forðast óþarfa stopp uns komið er inn á gönguleiðina í Dauðabrekkunni. Séu sprungur efst á Kotárjökli opnar er ekkert annað í boði en fylgja öskjubrúninni uns komið er að gönguleið Sandfellsleiðar. Einnig er hægt komast á Rótarfjallshnjúk að austanverðu af svokallaðri Hnappaleið sem oft er farin á Hnúkinn. Er þá hægt að komast á öflugum jeppum í 700 m hæð og þaðan gengið undir hlíðum Vestari Hnapps upp á öskjubarm Öræfasjökuls. Stefnt er í vestur uns komið er að áðurnefndum snjóhrygg sem liggur af öskjubrúninni beint í suður.

Útdúrar fyrir spræka

Þegar haldið er heim Hnappaleið má toppa Vestari Hnapp í leiðnni, en brattur tindurinn er þó aðeins á færi mjög vans fjallafólks. Annar möguleiki er að ganga upp Hnappaleið og fara niður Sandfellsleiðina, t.d. ef ferðast er um á fjallaskíðum. Fyrir flesta er þó Sandfellsleiðin hentugri bæði upp og niður og þeir sem vilja áskoranir geta tekið Rótarfjallshnjúk á leiðinni heim af Hvannadalshnjúk. Sá útúrdúr bætir þó við nokkrum klst. og hentar því betur þeim sem ferðast um á ferðaskíðum.

Þegar haldið er heim Hnappaleið má toppa Vestari Hnapp í leiðnni, en brattur tindurinn er þó aðeins á færi mjög vans fjallafólks.

Útsýni af Rótarfjallshnjúki er frábært.

JÓLA- OG BÓKAMARKAÐUR

FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS MÖRKINNI 6

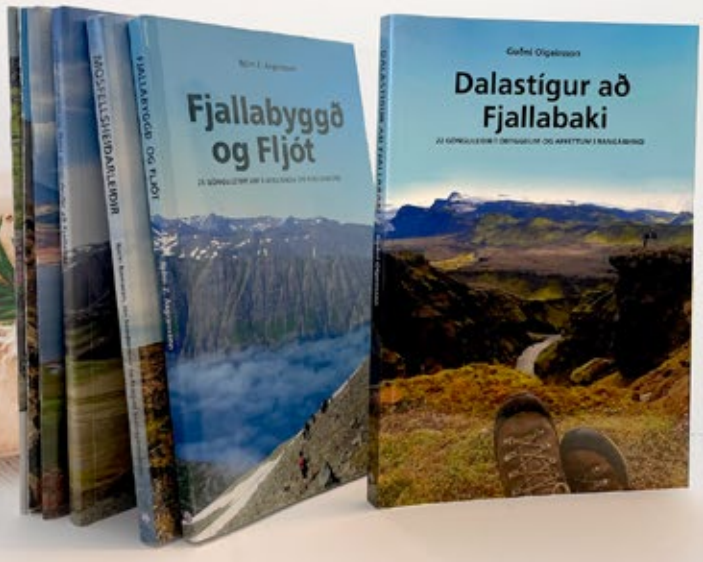
ÁRBÆKUR

Bókaflokkur um land og náttúru

Slétturaftargil

GÖNGULEIÐARIT

Leiðir göngumenn á nýjar slóðir



BÆKUR OG BÓKAPAKKAR, FRÆÐSLURIT OG KORT

ÁRSAÐILD AÐ FERÐAFÉLAGI ÍSLANDS

FJALLAFERÐIR OG GJAFABRÉF

Ferðafélag Íslands / Mörkinni 6 / www.fi.is / 568 2533

Loftslagsleiðtogar á fjöllum

TEXTI : HAFDÍS HANNA ÆGISDÓTTIR OG SALOME HALLFREÐSDÓTTIR

Það er miður júlí og spenna í loftinu. Við erum staddar í Núpsstaðaskógi í Skaftárhreppi við suðurjaðar Vatnajökuls. Lómagnúpur skartar sínu fegursta og fjölbreyttur gróður skógarins veitir skjól. Við erum ekki einar á ferð heldur með hópi ungs fólks og saman erum við á leið í krefjandi fjögurra daga leiðangur með allt á bakinu; hina ægifögru leið frá Núpsstaðaskógi yfir í Skaftafell. Við vitum að leiðin er krefjandi og að ýmis ævintýri og áskoranir munu bíða okkar en leiðangurinn á ekki að vera auðveldur. Ástæða þess að við völdum þessa leið er að unga fólkið sem er með okkur í för tekur þátt í leiðtoga- og fræðslunámskeiði Loftslagsleiðtogans, hugarfóstri okkar og Vilborgar Örnu Gissurardóttur, sem hefur það að markmiði að fræða og valdefla ungt fólk til að láta til sín taka í umræðunni um loftslagsmál, finna leiðir til að hafa áhrif og leiða vitundarvakningu um aðgerðir í loftslagsmálum.

Horft til fjalla. Ljósmynd: Ísak Ólafsson

Á fjöllum kynnist maður sjálfum sér og uppgötvar hvers maður er megnugur líkamlega og andlega. Þegar við sigrumst á áskorunum getur uppskeran orðið ríkuleg og valdeflingin sem við upplifum smitast út í önnur verkefni lífsins. Ungu loftslagsleiðtogarnir okkar eru allir með smitandi áhuga á loftslagsmálum og óþrjótandi hugmyndir að loftslagsvænum verkefnum sem bíða þess að vera hrint í framkvæmd. Þau eru með fjölbreyttan bakgrunn og með mismikla reynslu af útivist og fæst hafa þau farið í svona leiðangur þar sem gengið er með allt á bakinu yfir krefjandi undirlag. Ferð sem býður upp á klifur, vað yfir ískalda jökulá og langa dagleið yfir völundarhús Skeiðarárjökuls mun reyna á úthald og þrautseigju, auk samvinnu og samkenndar hópsins. Það sama þurfum við að tileinka okkur til að takast á við loftslagsvána.

Köld en ánægð

Fyrsti dagur leiðangursins býður upp á fjölbreyttar áskoranir og náttúruupplifun. Við göngum inn í Núpsstaðaskóg, lítt snortinn birkiskóg á náttúruminjaskrá. Eftir göngu gegnum skóginn bíður okkar Klifið, tíu metra hár klettaveggur sem við klifrum með hjálp klifurbúnaðar. Þegar upp er komið bíður okkar stórkostlegt útsýni yfir Núpsstaðaskóg og eyrarnar sunnan hans. Rétt ofan við Klifið blasir við Tvílitahylur þar sem bergvatnsáin Hvítá og jökuláin Núpsá sameinast svo úr verður magnað sjónarspil. Áður en slegið er upp tjaldbúðum þurfum við að takast á við aðra áskorun dagsins – göngu upp bratt gljúfur í lausum skriðum. Bakpokinn tekur í og regnið dynur á okkur. Við erum köld en ánægð með fyrsta dagsverkið og skríðum í pokann full eftirvæntingar yfir því hvað næsti dagur ber í skauti sér.

Tómt lónstæði Grænalóns

Það rignir enn þegar við vöknum næsta morgun en kaffi og hafragrautur hressir og kætir og við erum tilbúin að takast á við daginn. Við göngum af stað og landslagið breytist eftir því sem líður á daginn. Melagróður tekur við af kjarrinu og greinilegt að við hækkum okkur og nálgumst jökulinn. Hér vaxa smáar en harðgerar plöntur sem virðast una sér vel í hrjóstrugu landslaginu. Það styttir upp og við höldum í átt að tómu lónstæði Grænalóns. Með okkur í för er Helga Kristín Torfadóttir jarðfræðingur og vísindamiðlari sem fræðir okkur um lónið sem eitt sinn var. Grænalón var stórt jökulstíflað stöðuvatn sem nú er alveg horfið. En hver er ástæðan? Jú, Skeiðarárjökull stíflar ekki lengur lónstæðið því hann hefur þynnst og hörfað vegna loftslagsbreytinga.

Skeiðarárjökull þveraður.
Ljósmynd: Sigurður Pétur Jóhannsson

Á Skeiðarárjökli. Ljósmynd: Sigurður Pétur Jóhannsson

Það er áhrifaríkt að upplifa með beinum hætti þau áhrif sem loftslagsbreytingar hafa á náttúru og umhverfi okkar. Rannsóknir sýna nefnilega að það að verða vitni að eða upplifa áhrif loftslagsbreytinga á náttúru og umhverfi getur stuðlað að ábyrgari umhverfishegðun. Loftslagsleiðtoginn fylgir þessari hugmyndafræði og eru markmið verkefnisins að bjóða upp á leiðtogaþjálfun og vandaða fræðslu í anda útináms og þar með að valdefla einstaklinga og kveikja neista sem leiðir til öflugra loftslagsaðgerða. Eftir góðan dag á fjöllum tjöldum við á syllu í hlíðum Grænafjalls. Við fáum fregnir af stormi sem á að skella á okkur um miðja nótt og standa yfir fram undir morgun. Kyrrlátt kvöld á syllunni við Skeiðarárjökul var víst bara lognið á undan storminum. Við reynum eftir fremsta megni að tryggja tjöldin en vöknum þó við það að vindurinn er farinn að rífa tjaldið ofan af okkur og súla hefur brotnað. Um morguninn lægir skyndilega og við búum okkur undir að halda göngunni áfram.

Stóri jökladagurinn

Nú er komið að stóra jökladeginum. Við

göngum að jökulröndinni og hefjum för okkar yfir jökulinn. Veðrið er eins og best verður á kosið – sól og stilla. Við vitum að þverunin getur tekið langan tíma. Jökullinn er margbreytilegur og aldrei eins og því þarf að finna bestu leiðina hverju sinni í gegnum skriðjökulinn. Krækja þarf fyrir sprungur og víða má sjá tilkomumikla svelgi á leiðinni. Við okkur blasa háar jökulöldur þaktar svörtum jökulsandi – við erum komin að svonefndum Svartaskógi. Við föllum í stafi yfir hrikalegri fegurðinni. En þetta er langur dagur og þegar við höfum loks þverað jökulinn er þreytan farin að segja til sín. Nú reynir á viljastyrkinn, þrautseigjuna og jákvæðnina. Við getum meira en við höldum og saman komumst við á leiðarenda. Hópurinn sýnir mikinn styrk, allir hjálpast að og miðla jákvæðni og kærleika. Það falla tár og grímur eru felldar. Frammi fyrir fegurð fjallanna og jökulsins verðum við meyr og finnum til smæðar okkar í samanburði við náttúruna. Við höfum lært mikið í dag um okkur sjálf og um mikilvægi samvinnu og samkenndar, jákvæðni og einbeitingar. Við klárum verkefnið sem við byrjuðum á, sláum upp tjöldum og sofum svefni hinna réttlátu.

Stoltir loftslagsleiðtogar

Í amstri hversdagsins þegar haustlægðir

Loftslagleiðtogar í upphafi ferðar. Ljósmynd: Ísak Ólafsson

dynja á gluggum borgarinnar og vinnustressið bankar upp á látum við okkur dreyma um síðasta morgun ferðarinnar. Fátt getur slegið við morgunkaffi á einu stórfenglegasta tjaldsvæði landsins, undir Færneseggjum. Jökullinn skartar sínu fegursta og við horfum á afrek gærdagsins. Það er komið að síðasta göngudeginum, um Skaftafellsfjöll og niður í Skaftafell. Áfram reynir hópurinn nýja hluti, það þarf að ganga upp brattar brekkur, fara í belti og brodda, síga smávegis og takast á við lofthræðslu. Við lækkum okkur og kveðjum hrjóstrugt fjallalandslagið og höldum inn í skógi vaxinn Morsárdalinn. Þegar dagur er að kveldi kominn lýkur leiðangrinum. Það eru glaðir og stoltir loftslagsleiðtogar sem klára þennan magnaða en krefjandi leiðangur. Þau eru reynslunni ríkari og hafa fræðst um loftslagsbreytingar og upplifað áhrif þeirra á náttúru Íslands. Þau hafa tekist á við sjálf sig og vaxið sem leiðtogar fyrir loftslagið og náttúruna. Við fararstjórarnir erum stoltar af ótrúlegum hópi – framtíðin er þeirra.

DRÁTTARBEISLI Á FLESTAR GERÐIR BÍLA

STEINHOF

WESTFALIA

VÖRULYFTUR Á SENDI- OG FLUTTNINGABÍLA

REIÐHJÓLAGRINDUR OG FARANGURSBOX

LJÓS Á VAGNA OG BÍLA

ALLAR GERÐIR AF KERRUM

Ifor Williams Trailers

VARAHLUTIR Í ALLAR GERÐIR AF KERRUM

AL-KO

KNOTT BREMSENTECHNIK

SÉRSMÍÐI Á KERRUM EFTIR ÓSKUM VIÐSKIPAVINA

VÍKURVAGNAR EHF.

STYRKUR, ÞJÓNUSTA OG ÁREIÐANLEIKI

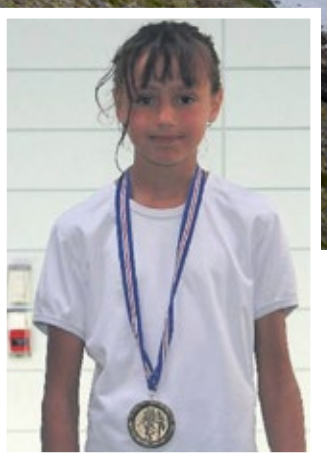
Víkurvagnar ehf. - Hyrjarhöfði 8. - 110 Reykjavík -

Sími 577-1090 - www.vikurvagnar.is - sala@vikurvagnar.is

Hin magnaða Kjaransbraut er hlaupin í Vesturgötunni

Vesturgatan

SAGA KEPPNANNA



Aníta Hinriksdóttir sigraði hálfa Vesturgötu árið 2008

Í Vesturgötuhlaupinu á Vestfjörðum er hlaupið um hinn stórbrotna skaga milli Dýrafjarðar og Arnarfjarðar, sem í raun á sér ekkert nafn. Hann er stundum kenndur við Sléttanes eða Svalvoga en hann er líka kallaður Fjallaskagi, eða jafnvel Vestfirsku Alparnir. Skaginn er ekki síst frægur vegna þess að fyrir hann liggur vegur sem var lagður í einkaframtaki. Veginn ruddi Elís Kjaran ýtustjóri og Ragnar sonur hans á áttunda áratugnum án liðsinnis hins opinbera. Þessi vegur, Kjaransbraut — eða Svalvogavegur — liggur milli Keldudals í Dýrafirði og Stapadals í Arnarfirði. Hann er undur í sjálfu sér, á stöku stað alls ekki fyrir lofthrædda og sums staðar verður fólk að sæta lagi miðað við sjávarstöðu til þess að komast leiðar sinnar.

Um þessar stórbrotnu lendur er hin árlega Vesturgata hlaupin. Viðburðurinn er hluti af hinni vinsælu Hlaupahátíð á Vestfjörðum, sem fer fram í júlí ár hvert, en Vesturgötuhlaupið á sér þó lengri sögu en hátíðin.

Ræst er í Stapadal í Arnarfirði og þaðan er Kjaransbraut hlaupin fyrir stórbrotinn skagann að Dýrafjarðarminni og inn Dýrafjörðinn að Sveinseyri í mark. Lokaspölurinn liggur niður brekku, svo flestir koma tignarlegir í mark.

Vesturgatan var hlaupin fyrst árið 2006. Þá var hún hluti af hátíð sem hét Útilífveran, sem hafði farið fram fyrst ári áður og var nú endurtekin. Hugmyndin með Útilífverunni var að efna til alls konar útivistarviðburða með þátttöku almennings. Þátttaka var dræmari en vonast var til og var Útilífveran haldin í síðasta skipti 2007. Vesturgötuhlaupið hins vegar virtist komið til vera. Árið 2008 var þeirri hugmynd ýtt úr vör, sem tveggja ára tilraunaverkefni, að efna til umræddrar Hlaupahátíðar á Vestfjörðum, með því að skella saman tveimur vinsælum hlaupum, Vesturgötunni sem þá hafði verið hlaupin tvisvar og Óshlíðarhlaupinu milli Ísafjarðar og Bolungarvíkur sem þá hafði farið fram í næstum 20 ár. Þessi hugmynd er jafnan eignuð Mörthu Ernstsdóttur hlaupagarpi. Skemmst er frá því að segja að Hlaupahátíðin, með Vesturgötuhlaupið sem burðarvirki, sló strax í gegn.

Nú á dögum er boðið upp á þrjár vegalengdir. Fyrst um sinn voru þær tvær: Heil Vesturgata (24 km) og hálf Vesturgata (10 km), en nú er einnig hægt að hlaupa tvöfalda Vesturgötu (45 km) og er þá hlaupið frá Þingeyri, yfir skagann góða, og áfram sömu leið og heila hlaupið.

Fjöldi þátttakenda jókst í veldisvexti fyrstu árin og nú hefur hlaupið og hátíðin öll fest sig í sessi sem einn af helstu íþróttaviðburðum sumarsins. Vesturgatan verður hlaupin í sautjánda sinn á Hlaupahátíðinni sumarið 2022.

Margir hafa spreytt sig á þessari stórbrotnu leið. Þann 26. júlí 2008, þegar hátíðin var sett í fyrsta skipti, sigraði 12 ára hlaupadrottning úr ÍR hálfa Vesturgötu á brautarmeti. Sú hét Aníta Hinriksdóttir og átti síðar eftir að koma mikið við sögu í hlaupaíþróttum. Þegar hún kom fyrst í mark, niður brekkuna, lét hún þessi orð falla við mömmu sína Bryndísi, — systur umræddrar Mörthu — eflaust mörgum öðrum og eldri metnaðarfullum hlaupurum til vissrar ögrunar:
„Þetta var ekkert mál.“

www.fi.is

Öryggisreglur í vetrarfjallamennsku

Ferðafélag Íslands hefur unnið að áhættumati fyrir fjölmargar gönguleiðir á Íslandi og er þeirri vinnu haldið áfram. Vinnan felst í því að kortleggja þær hættur sem við er að etja, sem geta auðvitað verið fjölmargar, sérstaklega þegar ferðast er að vetrarlagi. Sjá má áhættumat ferða á www.fi.is

Helstu áhættur í vetrarferðamennsku

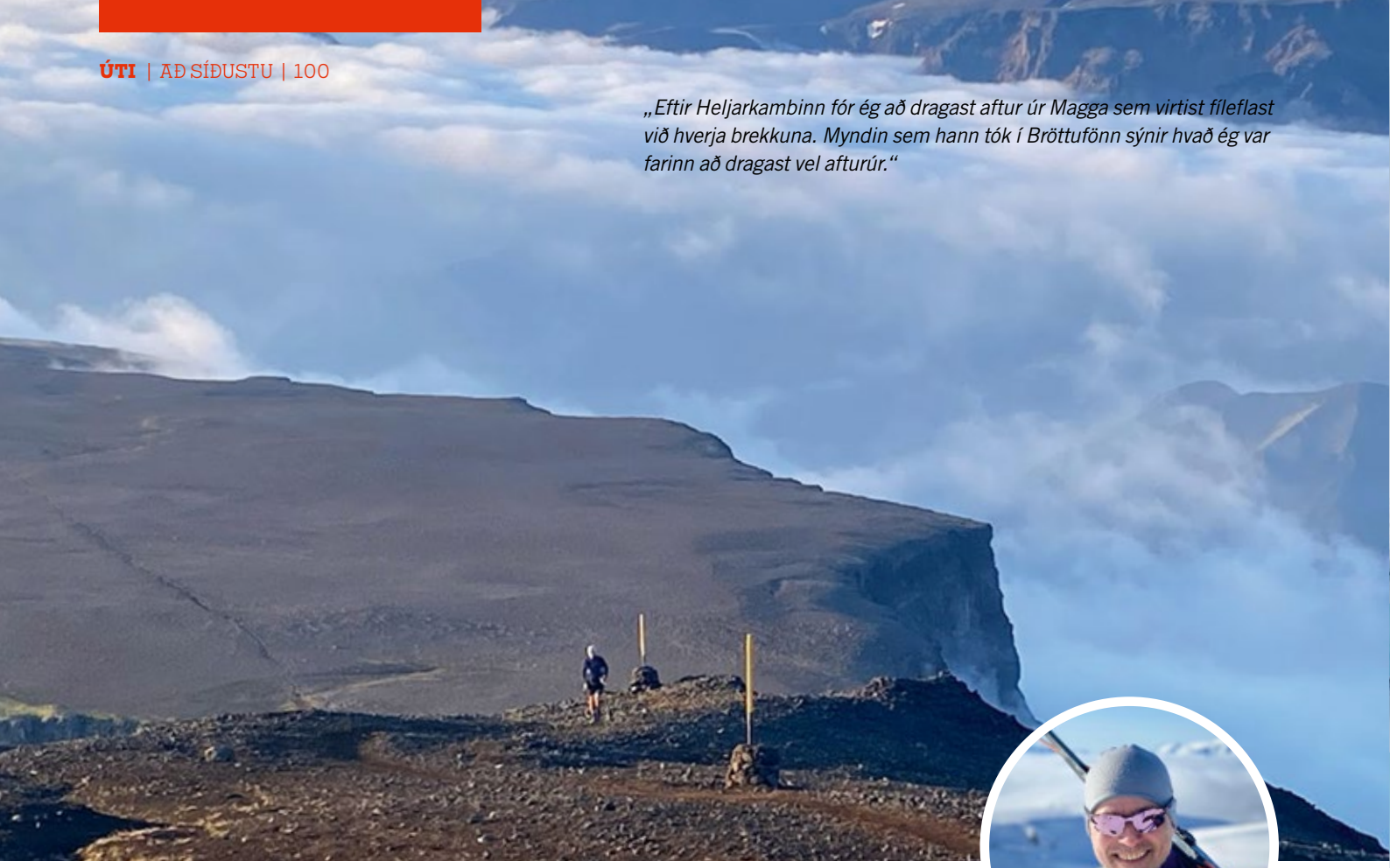
- Hætta á að hrasa – renna í hálku
- Hætta á að renna í fjalllendi í harðfæri – hálku
- Hætta á að hrapa fram af fjallsbrúnum / klettum
- Hætta á að villast – verða úti
- Hætta á að lenda í óveðri – verða úti
- Hætta á að verða blautur – kaldur – krókna
- Hætta á að falla í gegnum ís á vatni
- Hætta á að lenda í snjóflóði / aurskriðum
- Hætta á að verða sambandslaus
- Hætta á að lenda í vandræðum vegna þess að maður er vanbúinn / illa búinn
- Hætta á að vanmeta aðstæður / ofmeta sjálfan sig

Þetta er að sjálfsögðu ekki tæmandi listi yfir hættulegar aðstæður sem göngufólk getur lent í þegar það stundar vetrarfjallamennsku.
Mikilvægt er að undirbúa sig vandlega fyrir hverja ferð.

Undirbúningur fyrir ferð

- Kanna aðstæður á leiðinni, t.d. snjóalög, hálku, aurbleytu eða annað og ekki fara í ferðina nema aðstæður séu góðar.
- Fylgjast með veðurspá fyrir ferð – sé veðurspá slæm og gert ráð fyrir meira vindhraða en 18 metrum á sekúndu er rétt á að fresta ferð eða breyta. Rétt er að hafa í huga að veður breytist hér á landi á örskammri stundu. Þá er veður til fjalla yfirleitt mun verra en í byggð.
- Athuga hvort snjóflóðahætta sé á viðkomandi leið og tryggja að þátttakendur eigi ekki á hættu að lenda í snjóflóði. https://www.vedur.is/#syn=snjoflod má nálgast snjóflóðaspár Veðurstofunnar.
- Mikilvægt er að fara yfir búnað sem þarf til hverrar ferðar miðað við aðstæður og tryggja að allir séu rétt búnir.
- Nauðsynlegur búnaður í allar vetrarferðir eru: Nærfatnaður úr ull er bestur eða gerviefnum, gott millilag t.d. flís eða stretch og góður hlífðarfatnaður, jakki og buxur, vind- og vatnsheldur. Þá er nauðsynlegt að vera með húfu og vettlinga. Góðir gönguskór eru nauðsynlegir, helst háir, með góðri styrkingu yfir ökla og grófum botni. Gott að hafa hálkubrodda en rétt að hafa í huga að þeir duga skammt í krefjandi aðstæðum og geta veitt falskt öryggi. Ef leið liggur um brattlendi eða klettabelti er nauðsynlegt að hafa með ísbrodda. Ef farið er í ísbrodda þá þarf viðkomandi að hafa ísexi í hendi.
- Mikilvægt er að hafa GPS tæki og kunnáttu til að vinna með tækið.
- Göngustafir veita stuðning í ákveðnum aðstæðum.
- Nauðsynlegt er að hafa hlaðinn farsíma með í ferð.
- Aldrei skal vera einn á ferð í vetraraðstæðum.
- Láttu vita af ferðum þínum og áætlaða heimkomu. Gott er að nota safetravel.is
- Gott er að hafa bakpoka með auka hlífðarfatnaði, sjúkrapoka, nestisbita og heitt á brúsa.
- Gott er að kaldstarta sem kallað er, það er að vera ekki of mikið klæddur í upphafi og hafa frekar fatnað í bakpoka. Göngumaður er mjög fljótur að ganga sér til hita en um leið þarf að varast að svitna. Blaut föt og kuldi eru hættuleg göngumanni. Þess vegna er mikilvægt að vera í fatnaði sem andar eða tekur ekki í sig raka.
- Gott er að lesa og fræðast um vetrarfjallamennsku og auka þannig þekkingu sína. Eins er gott að læra af reyndari fjallamönnum og byggja upp reynslu sína og þekkingu. Hægt er sækja vetrarfjallamennskunámskeið, snjóflóðanámskeið, ferðaskíðanámskeið og fjallaskíðanámskeið, kennslu á brodda og ísaxir, gps-námskeið, skyndihjálp, fyrstu hjálp í óbyggðum og vaðnámskeið hjá Ferðafélagi Íslands og fleiri aðilum.

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS | Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | Sími 568 2533 | www.fi.is



„Eftir Heljarkambinn fór ég að dragast aftur úr Magga sem virtist fíleflast við hverja brekkuna. Myndin sem hann tók í Bröttufönn sýnir hvað ég var farinn að dragast vel afturúr.“

Langa vitleysan

50 MÍLUR Á FIMMTUGSAFMÆLINU

RÓBERT MARSHALL SKRIFAR

Fjórði Laugavegurinn á hlaupum og nú skyldi þetta tekið löturhægt. Ég á 6:32, 6:52 (besta hlaupið) og svo sirka 7:30 en þá gaf hnéð sig og ég varð að bakka niður allar brekkur.
Núna leið mér vel. Var búinn með Emstrur, búinn með lækkunina niður og yfir Fremri Emstruá og búinn með hækkunina erfiðu austan megin við ánna. Kominn miðja vegu milli Slyppu- og Bjórgils. Nú færi að styttast í þessu hlaupi. Nú var ég loksins hálfnaður.
Hvernig má það vera? Er maður ekki hálfnaður með Laugaveginn við Bláfjallakvísl?
Jú, oftast.

En í þetta skiptið hafði ég ákveðið að ég skyldi ekki hætta að hlaupa í Húsadal í Þórsmörk heldur halda áfram og ljúka hlaupinu við Skógafoss. Það yrðu rúmir 80 kílómetrar eða 50 mílna hlaup. Hugmyndin var að halda uppá 50 ára afmælið með því að hlaupa 50 mílur. Ástæðan var sú að þegar ég hóf minn hlaupaferil var ég í skiptinámi í Bandaríkjunum og hljóp allt í mílum. Þar fór ég mitt fyrsta hálfmaraþon og fattaði að hlaup áttu vel við mig. Mér leið vel á meðan ég hljóp og hlaupin hafa fylgt mér í rúma þrjá áratugi og komið mér í gegnum súrt og sætt.
Þannig að nú var höfuðið stillt á að vera lengi á hlaupum. Lengi, lengi, lengi. Fjórtán til fimmtán tíma, eða svo, ef allt myndi ganga upp. Svo að ég ákvað að hlaupa með Brynhildi, konunni minni, fyrsta spölinn eða sumsé allan Laugarveginn. Hún var að stefna á rúma 8 tíma sem hentaði mér frábærlega. Smári sonur okkar hljóp með okkur úr Emstrum og Þorgerður, dóttir okkar, hafði tekið á móti okkur með kostum og kynjum þegar við fórum framhjá Álftavatni. Þetta var fjölskylduverkefni. Ragnheiður dóttir okkar ætlaði að taka á móti við Skógafoss.

En í þetta skiptið hafði ég ákveðið að ég skyldi ekki hætta að hlaupa í Húsadal í Þórsmörk heldur halda áfram og ljúka hlaupinu við Skógafoss.

Allt á áætlun

Nágranni minn og vinur Sigurður Magnús Sigurðsson hafði samþykkt á einhverju bílskúrsspjallinu að gera þetta með mér sem var léttir því það er kannski ekki alveg skynsamlegt að fara Fimmvörðuhálsinn einn eftir að hafa farið 55 kílómetra áður.
Verkefnið fékk fljótlega nafnið Langa vitleysan.

Siggi Maggi var að vísu ekki með nein sparnaðarplön á Laugarveginum og hafði einsett sér að hlaupa sjálfa keppnina á eins skaplegum tíma og hægt var. Hann hljóp svo á 6:51. Ég kom niður í Húsadal eftir 8 tíma og 40 mínútur. Það var bara fínt. Planið hafði verið að borða vel og drekka allan tímann og fara bara eins rólega og hægt var. Þetta var allt á áætlun. Í Húsadal fékk ég mér kók, ávexti, snickers og kaffi. Var þreyttur jú en allt

Hafðu AKU með í valinu

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

AKU
trekking & outdoor footwear

- Aukin mýkt við ökkla
- Gore-Tex filma, 100% vatnsvörn
- 2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
- Dempun
- IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann
- AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
- Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
- Reimalæsing, sitthvor stillingin fyrir rist og ökkla
- Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum
- 2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður
- Custom fit innlegg
- Vibram sóli

GG SPORT

Stingum af ...

Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15.

Hlaupafélagarnir stjarfir af gleði.

í góðu. Hitti Sigga Magga, sem hafði þá beðið í næstum tvo klukkutíma, og við skokkuðum yfir í Langadal þar sem ég átti einhverjar vistir. Nýja skó, nýja sokka og þurran ullarbol. Nýtt nesti. Ég bætti einhverju vasalíni á viðkvæma staði, plástraði eina blöðru á tá og svo var haldið á hálsinn.

Við skokkuðum að Strákagili og svo auðvitað tekur bara við ein samfelld hækkun í langan langan tíma. Ég hafði alltaf séð fyrir mér að sama hversu þreyttur ég yrði þá gæti ég alltaf gengið upp brekkur og það stóð heima. Þetta var ekki svo erfitt. Við hlupum svo yfir Morinsheiðina og þá fann ég að ég var farinn að þreytast. Eftir Heljarkambinn fór ég að dragast aftur úr Magga sem virtist fíleflast við hverja brekkuna. Myndin sem hann tók í Bröttufönn sýnir hvað ég var farinn að dragast vel afturúr. Annað hnéð á mér var orðið frekar aumt í öllum lækkunum. Nú var bara að troða í sig eins miklu af gelum og hægt var en þetta er hægara sagt en gert eftir 11-12 tíma á þessu mataræði. Maður hefur ekki mikla lyst og þráir í rauninni bara allan annan mat en orkugel.

Hissa skálavörður

Við komumst upp alla helvítis hækkunina. Í snjóinn, framhjá Magna og Móða og miðað við þetta færi þá var ljóst að við myndum ekki hlaupa neitt að ráði fyrr en eftir Baldvinsskála. Kvöldsólin á Fimmvörðuhálsi líður mér aldrei úr minni. Við fórum uppúr skýjunum á Morinsheiðinni og við blasti heiður himinn og glampandi sól. Verðlaunin voru mögnuð. Kerstin, skálavörðurinn í Baldvinsskála var hissa að sjá okkur svona seint og enn meira undrandi þegar hún heyrði að við hefðum lagt í hann frá Landmannalaugum um morguninn. Við versluðum lítinn poka af söltuðum kartöfluflögum og hreint rjómasúkkulaði frá Nóa Síríus. Það var kærkomin hvíld frá orkuhlaupum og snickers.

Nú lá leiðin niður á við. Ég fór að hressast en Magga var heldur farin að daprast hlaupagleðin. Hann var farinn að kveinka sér í hverju spori. Hnén voru búin. Eftir brúnna yfir Skógánna var tekið að skyggja all verulega. Við settum upp höfuðljósin og skokkþrömmuðum áfram. Það skall á með hnausþykkri þoku ofan í myrkrið þannig að ljósgeislinn flattist út í kringum okkur og rétt lýsti upp jörðina fyrir framan okkur.

Allt skinn af afturenda

Á bílastæðinu við Skógafoss beið Ragnheiður dóttir mín og var farin að ókyrrast enda orðið frekar áliðið. Við náðum þó sem betur fer símasambandi nokkrum sinnum á leið okkar niður eftir. Til að stytta okkur stundir vorum við farnir að spila tónlist hver fyrir annan á símunum. Allt til að gleyma stund og stað. Það sem hrjáði mig mest síðustu 10 kílómetrana var að allt skinn var því sem næst farið af afturendanum. Hvert skref þar sem læri og rasskinnar snertust var hræðilega sárt. Kemur í ljós að vaselín endist ekki nema nokkra klukkutíma í senn. Ég hafði smurt allt aftur í Langadal en svona var þetta nú orðið. Ég fann að það var komin ný blaðra á hliðina á hælnum. Furðulegur staður en svona langt hlaup hefur furðulegar afleiðingar. Þetta er gert til að sjá hvað maður getur. Hversu erfitt þetta reynist manni. Þetta var erfitt fyrir allan peninginn.

Grátið, hlegið, stunið, faðmast

Ég hugsaði til sturtunnar og hvernig hún yrði. Það yrði eitthvað þegar heitt vatnið rynni yfir hörundlaust holdið. En það varð bara að hafa það. Svo loksins loksins birtust tröppurnar niður að Skógum. Við skakklöppuðumst niður þær. Það var grátið, hlegið, stunið, faðmast. Verkefninu var lokið á tæpum 16 klukkustundum. Í bílnum var besta gos í heimi og besta nammi í heimi. Rúmir 82 kílómetrar sagði Garmin úrið. Lærir maður af þessu og endurtekur ekki sömu lönguvitleysuna? Já, algerlega.

Næsta sumar ætlum við að hlaupa 100 kílómetra en ekki í svona miklum brekkum og með miklu meira af vaselíni á rassinum.

Líðanin daginn eftir? Hún hefur verið betri. En reynslan var ómetanleg og upplifunin engu lík. Lifi Langavitleysan.

112
EINN EINN TVEIR

ÞJÓNUSTA ALLA LEIÐ

Við tökum vel á móti þér

Hvert sem leiðin liggur þá getur þú treyst á okkur á N1. Við tökum á móti þér með bros á vör, hvort sem þú ert að koma þér í gang í morgunsárið eða þarft að staldra við á langri leið. Merkið okkar stendur fyrir metnaðarfulla þjónustu fyrir þig og bílinn þinn allan hringinn – jafnvel allan sólarhringinn!

440 1000 **n1.is**

N1 ALLA LEIÐ

ENNEMM / SÍA / NM-002897

FJALLA
KOFINN
ÚTIVIST Í NÝJU LJÓSI
Mikið úrval af höfuðljósum frá
PETZL
Black Diamond
SILVA
Hallarmúli 2 | s: 510 9505 | fjallakofinn.is