



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 10. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Margir reyna að finna nýtt áhugamál á nýju ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Nýtt upphaf

sandragudrun@frettabladid.is

Nú þegar nýja árið er gengið í garð, jólin liðin og hversdagsleikinn tekinn við eru margir farnir að huga að því að gera einhvers konar breytingar á lífi sínu, stórar eða litlar. Líkamsræktarstöðvar fyllast því fólk ætlar að standa við áramótaheitið og taka heilsuna í gegn. Gönguhópar spretta upp eins og gorkúlur og auglýsingar dynja á okkur um hin og þessi spennandi námskeið. Það er ekki bara heilsan sem fólk vill taka föstum tökum á nýju ári, margir vilja líka finna sér nýtt og skemmtilegt áhugamál til að auðga lífið.

Af nægu að taka

Það skortir ekki framboðið af námskeiðum núna í janúar og sums staðar er jafnvel boðið upp á ókeypis prufutíma, áður en ákvörðun er tekin um framhaldið. Í kvöld er til dæmis hægt að skella sér í ókeypis prufutíma í sóló-salsa hjá Salsa Iceland. Móar studio bjóða líka upp á ókeypis prufutíma í vikunni svo fleiri dæmi séu nefnd. Á bókasöfnunum er líka alltaf nóg af viðburðum og námskeiðum þar sem hægt er að læra eitthvað nýtt, eins og að búa til barmmerki, taka upp hlaðvarpsþátt og sauma á saumavél. Af nægu er að taka og um að gera að stíga út fyrir þægindarammann á árinu. ■

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Andrea átti frábæru gengi að fagna á síðasta ári og var á dögnum útnefnd íþróttakona Reykjavíkur.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sigursælasta hlaupakona landsins

Andrea Kolbeinsdóttir, hlaupakona úr ÍR, er sigursælasta hlaupakona landsins. Hún gerði sér lítið fyrir og vann öll þau 25 hlaup sem hún tók þátt í á Íslandi á nýliðnu ári og að auki bar hún sigur úr bítum í Fossavatnsgöngunni sem er stærsta skíðagöngukeppni á Íslandi. **2**



Andrea á fleggiferð í Fossavatnsgöngunni þar sem hún bar sigur úr þýtum í 50 kílómetra skíðagöngu. Hún er komin í æfingahóp á gönguskiðum þar sem hún æfir 2-3 sinnum í viku.



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is

Til að kóróna frábært íþróttaár var Andrea útnefnd íþróttakona Reykjavíkur þar sem hún tók á móti viðurkenningu sinni í síðasta mánuði.

Andrea, sem verður 24 ára gömul í næsta mánuði, varð Íslandsmeistari í maraþoni þegar hún bar sigur úr þýtum í Reykjavíkumaraþoninu á þriðja besta tíma kvenna frá upphafi. Hún vann Laugavegshlaupið á nýju brautarmeti kvenna og vann öll stærstu hlaupin hér á landi. Andrea varð í 2. sæti í sterku utanvegahlaupum sem haldið var í Taílandi og hún er Íslandsmeistari í 5 og 10 kílómetra götuhlaupi ásamt 8 kílómetra víðavangshlaupi. Andrea lauk svo árinu á víðeigandi

Þetta er hundrað prósent besta íþróttaárið mitt. Það gekk eiginlega allt upp hjá mér og þetta var bara geggjað ár.

Andrea Kolbeinsdóttir

hátt þegar hún kom fyrst í mark í Gamblárshlaupi ÍR.

„Þetta er hundrað prósent besta íþróttaárið mitt. Það gekk eiginlega allt upp hjá mér og þetta var bara geggjað ár. Þetta er fyrsta árið sem ég er ekki að glíma við nein meiðsli og það var markmið sem ég setti mér fyrir árið til að eiga möguleika á að standa mig vel og taka þátt í öllum þessum hlaupum,“ segir Andrea.

Hún segir Laugavegshlaupið og Reykjavíkumaraþonið hafa staðið upp úr hjá sér á árinu 2022. Spurð hvers vegna hún nefni þessi tvö hlaup segir hún:

„Þetta eru stærstu hlaupin á Íslandi á hverju ári. Það eru flestir að taka þátt í þessum hlaupum og flestir að fylgjast með þeim. Það var því sérstaklega gaman að vinna bæði þessi hlaup. Þetta var mitt annað Laugavegshlaup og ég bætti tímann minn og þar með brautarmetið um 22 mínútur frá árinu áður. Það var alveg geggjað hlaup og allt sem gekk upp hjá mér í því. Ég held að það hafi svona verið hápunktur sumarsins hjá mér,“ segir Andrea og bætir við:

„50 kílómetra Wildstrubel-hlaupið í Sviss í september var fyrsta utanvegahlaupið mitt erlendis og var mjög lærdómsríkt. Heimsmeistaramótið í Taílandi í nóvember þar sem ég keppti í 40 kílómetra utanvegahlaupi var við erfiðustu aðstæður sem ég hef hlaupið í, 30 stiga hiti og 2.400 metra hækkun. Þá hjálpaði reynslan frá Sviss mikið og undirbúningurinn hérna heima þar sem ég endaði oft æfingadaginn á 20-30 mínútna saunu fyrir hitaáðögun.“

Hennar stærsta viðurkenning
Andrea segir að það hafi komið sér

skemmtilega á óvart að vera valin íþróttakona Reykjavíkur.

„Það var mikill heiður að hljóta þennan titil og hann kom mér skemmtilega á óvart. Þetta er stærsta viðurkenning sem ég hef fengið. Þarna eru allar íþróttagreinar undir og það að hafa skákað öllum þeim frábæru íþróttakönnum sem eru í Reykjavík var frábært fyrir mig,“ segir Andrea.

Undir lok síðasta árs kusu Samtök íþróttafréttamanna íþróttamann ársins. Andrea komst ekki á blað í þeirri kosningu og fékk ekkert stig en þess má geta að skíðagöngumaðurinn Snorri Einarsson, sem var kjörinn íþróttamaður Reykjavíkur, fékk 43 stig í kosningunni á íþróttamanni ársins og endaði í 13.-14.sæti. Andrea er spurð að því hvort það hafi ekki verið svekkjandi að fá ekki stig.

„Ég hef svo sem ekkert verið að hugsa út í þetta né láta þetta pirra mig. Ég veit að fólk svona í kringum mig var eitthvað ósátt og fannst að ég ætti að vera á listanum þar sem ég var kosin íþróttakona Reykjavíkur. Ég veit að boltagreinarnar fá meiri athygli heldur en hlaupin að öllu jöfnu,“ segir hlaupakonan.

Andrea er ekki bara frábær hlaupari heldur hefur hún af og til skellt sér á gönguskiðin og stóð uppi sem sigurvegari í Fossavatnsgöngunni á Ísafirði á síðasta ári þar sem hún gekk 50 kílómetra á rúmum þremur klukkustundum.

„Ég ákvað fyrir rúmu ári síðan að prófa að keppa á gönguskiðum. Ég hafði alltaf farið á gönguskiði með fjölskyldunni í páskafríum frá því ég var litil og bjó í Noregi. Það voru margir mjög hissa þegar ég sagðist ætla að leggja aðeins meiri kraft í gönguna en ég vildi prófa og það var klárlega annar hápunkturinn á liðnu ári að vinna Fossavatnsgönguna,“ segir Andrea, sem reiknar með að gera meira af því að stunda skíðagöngu.

„Ég er komin í æfingahóp á gönguskiðum og er að æfa undir stjórn Einars Ólafssonar. Ég er núna að æfa skíðagöngu 2-3 sinnum í viku með hlaupunum og planið er að keppa meira í göngunni. Ég ætla að byrja árið á að keppa aðeins á gönguskiðum, sem á síðan eftir að hjálpa mér helling í hlaupunum,“ segir Andrea.

Hvernig leggst nýja árið í þig og hver eru markmiðin?

„Ég hlakka til að gera enn þá betur á þessu ári og veit að ég á helling inni. Eina markmiðið sem ég er búin að skrifa niður á blað eins og er, er að hlaupa Laugaveginna á undir 4:30 klukkustundum. Áður en ég einblíni 100 prósent á utanvegahlaupin eins og ég sé fyrir mér að ég muni gera í framtíðinni langar mig að bæta tímana mína í 3.000 metra hindrunarhlaupi og 5.000 metra á hlaupabrautinni og svo stefni ég líka á að komast í hratt maraþon erlendis einhvern tímann á næstunni. Það eru fullt af skemmtilegum hlaupum í sumar, bæði hérna heima en líka til dæmis heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum í Austurríki og Evrópu-bikarinn í Póllandi,“ segir Andrea, sem á þessum tíma árs segir það hressandi að fara út að hlaupa þó að það sé 10 stiga frost eða 10 metrar á sekúndu. Þó skelli hún sér oftast á hlaupabrettið einu sinni í viku með góða tónlist í eyrunum.

Er sinn eigin þjálfari
Andrea leggur stund á nám í læknisfræði og er á þriðja ári en grunnnámið tekur sex ár áður en sérnám tekur við. En hvernig skyldi henni ganga að æfa með læknisfræðinni?

„Það hefur gengið vel en eftir að metnaðurinn jókst í íþróttunum viðurkenni ég að námið getur stundum verið íþyngjandi og smá stressandi. Þessi önn leggst samt vel í mig þar sem hún fer að mestu í BS-rítgerðarskrif, svo stefni ég á að fara aðeins að æfa erlendis þar sem ég þarf ekki að mæta í skólann heldur get tekið tölvuna með mér og skrifað hvar sem er.“ Hún þakkar Yin jóga að hún sé meiðsla-laus og í toppformi.

„Ég hef lært af þeim meiðslum sem ég hef lent í og núna fer ég reglulega í Yin jóga hjá systur minni sem er jógakennari. Þetta hefur gagnast mér ansi mikið hvað skrokinn varðar og þá er ég dugleg að fara í heita og kalda potta og í gufubað. Ég hlusta rosalega vel á líkamann og mér hefur aldrei liðið jafn vel og í dag.“

Andrea er sinn eigin þjálfari og hún segir að það henti sér mjög vel. „Ég hef ekki haft neinn þjálfara í tvö ár og mér finnst það gott. Ég bý til mitt eigið æfingaplan og get stýrt álaginu eins og ég vil og keppt í öllu án þess að þjálfari segi mér hvað ég á að gera. Þetta hentar mér ansi vel.“ ■

BROSTU Í SKAMMDEGINU



Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

D-vítamín
Kröftug burnirót & d-vítamín 2000 AE
ORKUBLANDA
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI

SÚKKULAÐI HNETUR KARAMELLA NÚGGAT



Þjónusta

Málarar

MÁLARAR
Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglærðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum.
s. 782 4540 loggildurmalarar@gmail.com

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR

- SPÁÍ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
- MEÐ HJÁLPI AÐ HANDAN
- HEILUN

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTT
S. 5574391

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rafvirkjun

DYRASÍMAR WIFI-NET
SJÓNVARP Uppsetning - viðhald
Rafeindameistarinn ehf 777-4944

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

 **Hjálparstarf kirkjunnar**

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi


myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Þarftu að ráða?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf.

Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

HEILBRIGT LOFT
HEILBRIGÐ HEIMILI

LOFTRÆSTIKERFI MEÐ VARMAENDUVINNSLU

- BETRI LOFTGÆÐI
- RÉTT RAKASTIG
- MINNA RYK
- FÆRRI ÖRVERUR
- MINNA ORKUTAP



ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?

 **Íshúsið**  **viftur.is**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur