



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 8. mars 2023

KYNNINGARBLAÐ



Hayden Panettiere syrgir nú yngri bróður sinn sem lést í febrúar.

Opnar sig um andlega vanheilsu

thordisg@frettabladid.is

Bandaríska leikkonan Hayden Panettiere (33) snýr aftur á hvíta tjalddið í hrollvekjunni *Scream VI* sem frumsýnd verður 10. mars. Þar verður hún í hlutverki Kirby Reed sem hún lék síðast í *Scream*-seríunni árið 2011.

Hayden lék nær óslitið í sjónvarpi sem barn og unglingur. Hún tók við aðalhlutverki í sjónvarpsþáttunum *Nashville* árið 2012 en þegar framleiðslu þeirra lauk 2018 dró hún sig í hlé frá sviðsljósinu.

„Ég vissi ekki hvað ég vildi gera næst. Ég varð að taka mér fjögurra ára hvíld og guði sé lof að ég gerði það. Ég varð að sinna andlegri og líkamlegri heilsu“ sagði Hayden við *Good Morning America*.

Leikkonan ræðir jafnframt andlegt heilsufar sitt í aprílhefti *Women's Health*. Þar segist hún hafa skráð sig í meðferð árið 2015 þegar hún var að „drukkna“ í þáttagerð *Nashville*. Hún upplifði fæðingarþunglyndi eftir fæðingu dóttur sinnar og viðurkennir að hafa þá hallað sér að flöskunni.

„Ég hefði átt að fara á þunglyndislyf en maður þarf að finna réttu lyfin. Þau virka ekki vel með alkóhóli og ég var ekki tilbúin að hætta að drekka,“ sagði Hayden sem fór í áfengismeðferð 2021.

Þegar tækifæri gafst til að snúa aftur í *Scream* var hún tilbúin.

„Ég fann að ég vildi verða hluti af *Scream* á ný því ég vonaði að Kirby Reed væri enn á lífi.“ ■



„Á fjallastígum og slóðum verður tíminn og kílómetrar afstæðir,“ segir Kjartan Long sem hefur stundað utanvega- og fjallahlaup frá árinu 2015.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Nærandi fyrir líkama og sál

Utanvega- og fjallahlaup hafa skipað stóran sess í lífi Kjartans Long frá árinu 2015. Þar er auðvelt að njóta í stað þess að þjóta og upplifa landslagið með bros á vör. Stærsta áskorun hans í ár er stóra þríþrautarkeppnin í Hamborg í Þýskalandi í byrjun júní. **2**

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Kjartan Long hóf að stunda utanvegahlaup árið 2015. Hann segir ótrúlega nærandi fyrir líkama og sál að hlaupa í íslenskri náttúru. „Á fjallastígum og slóðum verður tíminn og kílómetrar afstætt. Þú ert frekar að njóta í stað þess að þjóta og missa ef þeim perlum sem við eigum hér á landi. Brekkurnar eru styrkjandi, nýtt landslag er fræðandi og hlauparar eru skælbrosandi á moldarstígum og á fjöllum.“

Fjallahlaup eru einnig upplögð æfing fyrir götuhlaup ef markmiðið er til dæmis að æfa fyrir maraþonhlaup. „Það er mun auðveldara að hala inn kílómetra á mjúkum stígum en hörðu malbikinu. Tíminn liður líka mun hraðar á stígum en malbiki auk þess sem mjúkir stigar fara mun betur með skrokkinn.“

Þegar nær dregur keppni í götuhlaupi segir Kjartan gott að færa sig að hluta frá stígum og láta vöðva, liði og sínar venjast malbikinu. „Þessi aðferð hefur virkað vel fyrir mig og hef ég á síðustu sex árum tekið þátt í fimm maraþonhlaupum og æft að mestu á mjúkum stígum fyrir keppni. Þannig hef ég haldið mig alveg frá meiðslum og eymslum (7-9-13).“

Það eru til dæmis fjölmargir hópar sem bjóða upp á byrjendanámskeið í fjallahlaupum og kynna stíga og slóðir í kringum höfuðborgarsvæðið og aðra þéttbýlisstaði fyrir þátttakendum.

Fjallahlaupin náðu honum

Upphafið að hlaupaferli Kjartans má rekja til erfiðra bakmeiðsla sem hann hlaut árið 2007. Í kjölfar þeirra hóf hann að stunda alls kyns fjallabrölt á eigin vegum og einnig með Hjálparseit skáta í Reykjavík ásamt því að ferðast um hálendið á fjallahjóli á sumrin og ferðaskíðum yfir veturna. „Þessi áhugi á að ferðast um fjöll og firnindi í gönguskóm með bakpoka leiddi mig út í það að ferðast létt og hratt á hlaupaskóm. Þegar ég byrjaði í utanvegahlaupi árið 2015 skráði ég mig í ekkert minna en Laugavegshlaupið sem er 55 kílómetra hlaup frá Landmanna-laugum og niður í Þórsmörk. Eftir það varð ekki aftur snúið.“

Hann segir fjallahlaupin hafa náð sér alveg og að hann hafi tekið þátt í flestum þeim keppnum sem utanvegahlaupasamfélagið heldur úti um allt land. „Ásamt þessu hef ég þjálfað Laugavegshóp og Landvættahópa þar sem utanvegahlaup spila stóran þátt og mikilvægt er að undirbúa sig og æfa vel til að njóta sem mest hlaupsins.“

Mörg hlaup standa upp úr

Sá hlaupaviðburður sem stendur upp úr á hlaupaferli Kjartans er fyrsta Dyrfjallahlaupið sem haldið var árið 2017 í yfir 20 stiga hita og logni. „Einnig má nefna Vesturgötuna, sem er hlaup úr Arnarfirði yfir í Dýrafjörð um Svalvog. Þar er hlaupið á stórbrötum fjallavegum fram hjá eyðibýlum, vaðið ár og læki ásamt því að sæta lagi og hlaupa í flæðarmálinu undir Skútubjörgum. Einnig stendur Laugavegshlaupið alltaf fyrir sínu sem einn allra skemmtilegasti hlaupaviðburður landsins ásamt The Puffin Run í Vestmannaeyjum sem er sambland af götu-, stiga- og hraunhlaupi kringum Heimaey.“



Kjartan Long veit fátt betra en að hlaupa úti í náttúrunni, hvort sem það er á stígum eða fjöllum.



Sandarnir á milli Hvanngils og Emstra virðast endalausir en taka alltaf enda að lokum.



Með Cat Bradley (önnur f.h.), einni fremstu utanvegahlaupakonu heims en hún hljóp Laugaveginna árið 2021.



Hópur sem hljóp maraþon í Kaupmannahöfn 2022.



Kjartan og félagar spenntir við upphaf Laugavegshlaupsins árið 2022.



Leiðin frá Herðubreiðarlindum að Herðubreið er góð skemmtun.



Hlaupið um Kristnitökuhraun rétt austan við Bláfjöll í fallettu veðri.

Það er mun auðveldara að hala inn kílómetra á mjúkum stígum en hörðu malbikinu.

Best að byrja rólega

Kjartan mælir svo sannarlega með utanvegahlaupum fyrir fólk á öllum aldri. „Það eru til dæmis fjölmargir hópar sem bjóða upp á byrjendanámskeið í fjallahlaupum og kynna stíga og slóðir í kringum höfuðborgarsvæðið og aðra þéttbýlisstaði fyrir þátttakendum.“

Annars má bara reima á sig skóna og byrja rólega. „Fyrir fólk sem býr á höfuðborgarsvæðinu má til dæmis ganga upp á Úlfarsfell og skokka rólega niður. Eða velja einhvern af stígum Heiðmerkur eða Hólmsheiðar og skiptast á að ganga og skokka þar til úthald og styrkur býður upp á að hlaupa lengri vegalengdir.“

Hann mælir þó alltaf með að byrja rólega og vinna sig hægt og bitandi upp í lengri vegalengdir. „Að byrja of geyst getur verið ávísun á álagsmeiðsl sem geta verið þrálát og tekið langan tíma að jafna sig á.“

Skemmtileg hlaup í vændum

Í ár ætlar Kjartan að leggja áherslu á stóra þriðrautarkeppni (Iron-Man) í Hamborg í Þýskalandi í byrjun júní. Eftir það verður Ísland kannað á göngum með bakpoka og einnig með léttum hlaupum inni á milli. „Ég stefni á að taka þátt í hálfmaraþoni í Riga í maí, Fimmvörðuhálshlaupinu 12. ágúst ásamt Berlínarmaraþoni í lok september. Einnig stefni ég á þátttöku í einhverjum styttri vegalengdum eins og Hólmsheiðarhlaupinu og 7 tinda hlaupinu í Mosfellsbæ. Báðir eru þetta stórskemmtilegir viðburðir sem fara fram á fallettu svæði rétt við rætur höfuðborgarinnar.“

Metnaðarfullur hlaupahópur

Til stendur að setja saman hlaupahóp utan um þessi verkefni enda mun skemmtilegra að æfa saman í hópi að hans sögn, frekar en einn úti í horni. Hlaupahópurinn er enn nafnlaus en gengur undir vinnuheitinu XLIICC (42,2 km). „Þetta er stór hópur fólks sem ætlar að taka meðal annars þátt í maraþonhlaupi í Berlín í september á vegum Bændaferða. Við ætlum að hittast og æfa saman fram að þeim viðburði og hlaupum þá bæði á stígum og malbiki til skiptis.“

Á næstu árum stefnir svo hluti af hópnum að því að klára Abbott World Marathon Majors sem eru sex stærstu maraþonviðburðir í heimi, haldnir í Tókyó, Boston, Berlín, London, Chicago og New York.

„Bændaferðir hafa boðið upp á aðgöngumiða í þessi maraþon. Margir Íslendingar hafa notið þess að klára þessa mögnuðu sexu enda fátt betra til að kanna borgir en í vel skipulögðu maraþoni þar sem helstu götur eru lokaðar og fá þannig sjaldgæft tækifæri til að hlaupa um billausar stórborgir. Annars er vorið á næsta leiti og fátt skemmtilegra en að þræða stíga og okannaðar lendur, hlaupandi með lítinn bakpoka með nesti og í góðum félagsskap.“ ■

Finnur svakalegan mun á sér með Nutrilenk

Aron Gauti Óskarsson hefur notað Nutrilenk Gold undanfarin sex ár eða eftir að hann reif liðþófa og varð fyrir brjóskskemmdum, ásamt því að ristarbrotna. Hann finnur því líkan mun á sér eftir að hann byrjaði að nota Nutrilenk Gold.

Nutrilenk Gold hefur hjálpað þúsundum Íslendinga sem þjást hafa af liðeymslum, stíðleika eða braki í liðum. Það er unnið úr sérvöldum fiskbeinum, aðallega úr hákörpum, sem eru rík af kondróitini, kollageni og kalki, og hefur reynslan sýnt að það hefur hjálpað fjölmörgum sem finna fyrir eymslum í liðum, þá sérstaklega hnám og mjöðmum.

Nutrilenk Gold hentar vel ef brjók hefur orðið fyrir hnaski og með reglulegri inntöku er hægt að viðhalda árangrinum. Grundvallaratriði er þó að brjóskeyðing sé ekki alger.

“Ég legg mikla áherslu á inntöku Nutrilenk Gold samhliða endurhæfingu.

Mælir eindregið með Nutrilenk Aron Gauti er 26 ára og uppalinn í Kópavogi. Hann hefur æft handbolta frá unga aldri og spilað með helstu handboltafélögum landsins, þar á meðal ÍBV, Haukum og Fram, en í dag spilar hann fyrir HK og gengur vel.

„Í gegnum þennan „stutta“ affreksiþróttaferil hef ég þó lent í ýmsum meiðslum og aðgerðum, til að mynda ökklabroti, ristarbroti, liðþófaaðgerðum og brjóskaðgerðum í hné. Ég hef fundið fyrir miklum eymslum og kvillum í hnenu síðan ég reif liðþófa í fyrsta skipti,“ greinir Aron Gauti frá.

Hann byrjaði að nota Nutrilenk eftir að hafa brotnað á rist fyrir sex árum síðan og tekur inn tvær til þrjár töflur á dag.

„Það hefur hentað mér gríðarlega vel. Síðan hef ég tekið inn bætiefnið með hléum en ég legg mikla áherslu á inntökuna samhliða endurhæfingu. Þegar ég hef gert hlé á inntöku Nutrilenk finn



Aron Gauti Óskarsson, handboltamaðurur í HK, tekur Nutrilenk Gold upp á hvern dag með góðum árangri.

MYND/VILHELM GUNNARSSON

Nutrilenk Gold inniheldur:

- Kondróitin sem unnið er úr fiskbeinum, aðallega hákörpum.
- Kalk sem er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina.
- Mangan sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina sem og eðlilegri myndun bandvefja.
- D-vítamín sem stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina og vöðvastarfsemi.
- C-vítamín sem stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina og brjósks og er einnig þekkt fyrir að draga úr þreytu og lúða.



ég því líkan mun og eymslin og kvillarnir sem hafa verið að hrjá mig koma aftur í ljós,“ segir Aron Gauti og heldur áfram:

„Að mínu mati finnst mér Nutrilenk Gold hafa hjálpað mér með endurheimt eftir mikið álag á æfingum. Ég finn gríðarlegan mun á liðum og beinum eftir að ég byrjaði að taka Nutrilenk Gold og mæli eindregið með því fyrir unga sem aldna sem hafa eða finna fyrir eymslum í liðum og beinum.“

Byggingarefni brjósksvefs

Helstu innihaldsefni í Nutrilenk Gold er kondróitin og kalk en til að gera þessi innihaldsefni eins virk og kostur er eru þau meðhöndlað með ensími (hvata) sem smækkar stóru mólekúlin og gerir þau frásogunarhæf og virk sem byggingarefni fyrir brjósksvef. Að auki inniheldur Nutrilenk Gold C-vítamín, sem hvetur eðlilega myndun kollagens sem er nauðsynlegt til að viðhalda brjóski, D-vítamín og mangan. ■

“Þegar ég hef gert hlé á inntöku finn ég því líkan mun og eymslin og kvillarnir sem hafa verið að hrjá mig koma aftur í ljós.



Aron Gauti spilar nú með meistaraflokksliði HK þar sem honum hefur gengið vel. MYND/ÞORGILS G.

LIPINORM A-800

Ert þú að glíma við of hátt gildi kólesteróls í blóðinu?

Besta ráðið er aukin dagleg hreyfing og breytt matarræði.

Lipinorm A-800 er góð viðbót við þá lífsstílsbreytingu. Virk náttúrleg innihaldsefni í **Lipinorm** stuðla að eðlilegri blóðfitu og hjartastarfssemi.

Ekki slá vandamálinu á frest og hugsaðu með hjartanu.

Fæst í apótekum og almennum verslunum.



Protis kollagen gaf húðinni og hárinu gljáa

Þorbjörg Svana byrjaði að nota Protis® kollagen fyrir rúmu ári og hefur fundið fyrir miklum jákvæðum breytingum á húðinni og hárinu. Einnig hafa liðverkir minnkað til muna. Þessar breytingar hafa hjálpað henni við bata eftir slys sem sendi hana í veikindaleyfi fyrir rúmum þremur árum.

Þorbjörg Svana Gunnarsdóttir er lærð hárgreiðslukona, ústillinga-hönnuður og hundabjálfi, en hún hefur verið í veikindaleyfi vegna slyss sem olli henni vægum heilaskaða fyrir rúmum þremur árum. Hún er að vinna í bata og segir að kollagenið frá Protis hafi hjálpað sér gríðarlega við að jafna sig á ýmsu sem misförst eftir slysið.

„Vinkona mín benti mér á að prófa kollagenið og ég byrjaði að taka það inn fyrir rúmu ári síðan. Hún talaði ofboðslega vel um þetta og ég hafði séð þetta hjálpa henni mikið og sjálf er ég búin að leita allra ráða til að verða aftur ég eftir slysið, þannig að ég prófaði,“ segir Þorbjörg. „Ég er rosa þakklát fyrir ábendinguna, því ég er búin að prófa ýmislegt sem hefur verið mælt með án teljandi árangurs og margt af því er miklu dýrara, en fæðubótarefnin frá Protis eru æði. Ég er mjög þakklát fyrir að finna svona gæðavöru á góðu verði.“

Áhrifin komu á óvart
„Ég finn rosalegan mun á mér og satt að segja kom það mér á óvart hvað þetta breytti miklu, því ég hef prófað kollagen frá öðrum fram-

leiðendum sem hjálpaði mér ekki eins mikið,“ segir Þorbjörg. „Eftir slysið fór allt kerfið mitt í klessu en ég finn núna mikinn mun á hárinu, húðinni og er mun betri, finn ég, af liðverkjum.

Ég hef alltaf verið íþróttakona en eftir slysið varð ég mjög veik og liðirnir veiktust svo mikið að ég gat ekkert gert. En síðasta ár hef ég getað byrjað að hreyfa mig aftur,“ segir Þorbjörg. „Nú get ég stundað líkamsrækt aftur, ekki mikið að vísu, en ég finn mun, sem er frábært.“

Húðin ekki lengur eins þurr
„Ég hef alltaf glímt við exem og verið með mjög þurra húð svo ég hef þurft að bera á mig krem, body lotion og skrúbba hælana, en eftir að ég byrjaði að nota kollagenið þarf ég ekki lengur body lotion og finn mun á hælunum líka, því ég er ekki lengur eins þurr í húðinni,“ segir Þorbjörg. „Núna finnst mér hún hafa miklu meiri gljáa og hreinlega glansa, án þess að vera feit. Húðin er miklu meira lifandi, ferskari og hún bara glóir. Þannig að ég finn hvað þetta hjálpar henni mikið.“

Hárið þykkara og heilbrigðara
„Ég vann sem hárgreiðslukona fyrir slysið svo ég spái mikið í hári. Ég hef tekið eftir því að það kemur



Kolla-
genið frá
Protis er komið
í nýjar umbúðir
með nýtt og
ferskt útlit.

Þorbjörg Svana Gunnarsdóttir segir að kollagenið frá Protis sé algjört töframeðal.

rosamikill gljái í hárið og mér finnst það síkka hraðar, það er þykkara og það er falleg hreyfing og miklu meira lífi því,“ segir Þorbjörg. „Það er bara algjör snilld. Allir vilja hafa fallegt hár og konur sækjast sér-staklega eftir því að fá gljáa í hárið og þetta er undraefni fyrir það. Ég hef líka séð mikinn mun á hári vinkonu minnar sem benti mér á þetta. Hárið hennar var í vondu ástandi áður en hún byrjaði að nota kollagenið, það var mjög fingert og síkkaði aldrei því það

brotnaði svo auðveldlega,“ útskýrir Þorbjörg. „En nú er það orðið fallegt og heilbriggt og ég hef aldrei séð hana með svona sitt hár. Það er magnað hvað álag, áföll og streita hefur mikil áhrif á hárið. Eftir slysið tók ég eftir miklum neikvæðum áhrifum á hárið mitt en eftir að ég byrjaði á kollageninu hefur það lagast mikið. Þetta er bara gegguð vara og algjört töframeðal, enda er ég í hálfgerðri áskrift,“ segir Þorbjörg að lokum.

Um Protis® kollagen
Kollagen er náttúrulegt prótín og eitt helsta byggingarefni líkamans.

- Gott að vita um Protis® kollagen:
- Mikið magn virkra efna
 - Engin aukefni
 - Sýnilegur árangur á 30 dögum
 - Íslenskt hugvit og framleiðsla
 - Ekkert gelatín eða sykurl

Protis® kollagen er framleitt úr íslensku fiskroði. Varan er einstök blanda af bestu innihaldsefnum sem öll styðja við styrkingu á húð, hári og nögglum. Kollagen úr fiski er áhrifaríkara en kollagen úr landdýrum þar sem upptaka úr meltingarvegi er betri.

- Helstu innihaldsefni:**
- SeaCol® er blanda af vatns-rofnu kollageni úr íslensku fiskroði og vatnsrofnu þorsprótíni úr íslenskum þorski. SeaCol® tekur þátt í að styrkja vefi líkamans og viðhalda teygjanleika
 - C-vítamín tekur þátt í myndun kollagens í líkamanum
 - Hýaluron-sýra er eitt mest rakagefandi efni náttúrunnar og viðheldur meðal annars raka húðarinnar
 - Kóensím Q10 er að finna í nær öllum frumum líkamans. Það er mikilvægt fyrir endurnýjun fruma eins og húðfruma
 - B2- og B3-vítamín, sink, kopar og biótín fyrir hárvöxt, endurnýjun húðar og vöxt nagla

Protis® Kollagen fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og stórverslun. Nánar á protis.is.

Þetta var mjög stórt



Guðmundur Hilmarsson gummih @frettabladid.is

Sundkonan Snæfríður Sól Jórunnardóttir gerði það heldur betur gott á Vestur-Danmerkurmótinu í sundi um nýliðna helgi.

Snæfríður setti tvö glæsileg Íslandsmet í skriðsundi í 50 metra laug á mótinu. Hún bætti 14 ára gamalt met Ragnheiðar Ragnarsdóttur í 100 metra skriðsundi. Hún synti vegalengdina á 55,61 sekúndu en Snæfríður sló metið þegar hún synti fyrsta sprettinn í 4x100 metra boðsundi. Sveit hennar vann gullverðlaunin í greininni.

Þá bætti Snæfríður eigið met í 200 metra skriðsundi. Sigurtími hennar var 1:59,75 mínútur en eldra met hennar var 2:00,20 mínútur sem hún setti á Ólympíuleikunum í Tókýó árið 2021. Þetta er í fyrsta sinn sem íslensk sundkona syndir á undir tveimur mínútum í 50 metra laug í þessari grein.

Snæfríður á einnig Íslandsmetin í 100 og 200 metra baksundi í 25 metra laug en þau setti hún á HM í Melbourne í Ástralíu í desember síðastliðnum.

„Ég er vitaskuld ánægð með árangur minn á mótinu. Þetta var mjög stórt að ná að synda 200 metrana á undir tveimur mínútum en það var eitthvað sem ég var búin að reyna að ná í langan tíma,“ segir Snæfríður þegar Fréttablaðið slær á þráðinn til hennar til Danmerkur.

„Ég reiknaði ekki með því að slá metið í 100 metra skriðsundinu og ég vissi hreinlega ekki af því að ég hefði slegið það fyrr en talsvert eftir sundið. En það var ansi góð tilfinning þegar ég áttaði mig á því að hafa slegið þetta met sem hafði staðið svo lengi. Þetta var því mjög góð helgi og ég er bara stolt af sjálfri mér.“



Snæfríði dreymir um að komast á Ólympíuleikana í París á næsta ári.

MYND/SSI

Átti ekki von á þessu núna
Snæfríður segist ekki hafa búist við því að ná að synda svona hratt eins og raun bar vitni á þessum tímapunkti.

„Ég átti alls ekki von á því að þetta myndi gerast núna. Ég er búin að vera í þungum æfingum og er nýkomin úr tveggja vikna æfingabúðum. En ég var vel upplögð frá fyrsta keppnisdegi og ég hafði trú á sjálfri mér,“ segir Snæfríður.

Snæfríður er 22 ára gömul og hefur verið búsett í Danmörku frá því hún var níu ára gömul en hún hóf sundferil sinn með Hamri í Hveragerði. Hún syndir fyrir sundlið Álaborgar og varð danskur bikarmeistari með því í nóvember. Snæfríður sló fimm Íslandsmet á síðasta ári og var útnefnd sundkona ársins 2022 af

Sundsambandi Íslands og það í annað sinn. Snæfríður á ekki heimangengt á Íslandsmótið í sundi í 50 metra laug sem haldið verður í Laugardalslauginni í byrjun næsta mánaðar. „Mér var auðvitað boðið að koma heim til Íslands og keppa en þar sem opna danska mótið fer fram á sama tíma kem ég ekki. Liðið sem ég æfi og keppi með verður allt með á þessu móti í Danmörku. Það er mikil samstaða í liðinu og samkeppnin hörð og ég ætla að standa mig vel á mótinu,“ segir Snæfríður. Hún segist stefna á að tryggja sér þátttökurétt á HM sem fram fer í Fukuoka í Japan í júlí og þá dreymir hana um að taka þátt í sínum öðrum Ólympíuleikum en þeir verða haldnir í París á næsta ári.

„Það lítur vel út núna að ég nái að tryggja mér sæti á HM og ég stefni að sjálfsögðu á að komast þangað. Ég ætti að ná að synda hraðar í apríl samkvæmt æfingaáætlun minni og vonandi tekst mér að ná lágmarkinu. Draumurinn er svo að keppa á Ólympíuleikunum í París en ég stílli þessu þannig upp að taka eitt skref í einu og vera ekki að stressa mig of mikið.“ Snæfríður hefur búið meira en helming ævi sinnar í Danmörku og líkar dvölin vel þar. Hún flutti með fjölskyldu sinni til Árósa en er nú búsett í Álaborg. „Ég er ekkert á heimleið. Það er í nógu að snúast hjá mér. Ég er í háskólanámi og er á öðru ári í sálfræði og svo eru stífar æfingar og keppni með sundliðinu mínu,“ segir Snæfríður, sem byrjaði feril sinn í sundlauginni í ungubarnasundi. ■

”Ég er vitaskuld ánægð með árangur minn á mótinu og það var mjög stórt að ná að synda 200 metrana á undir tveimur mínútum.