



Hildur Harðardóttir teygir vöðva og sínar við Neslaugina í þéttum og mildum rigningarúða sem er öflugasta fáanlegt yngingarmeðal og kostar ekkert. Baksviðs eru hlaupavinkonur hennar, þær Sigrún Erlendsdóttir og Brynja Blumenstein.

Góð aðferð til að losa um streitu

HILDUR HARÐARDÓTTIR (1957) yfirlæknir á kvennadeild Landspítala hefur stundað hlaup um nokkurra ára skeið en vill þó ekki gera mikið úr afrekum sínum, segist hafa tekið upp hlaup sem markvissa aðferð til að losa um streitu. „Það er ótrúlega gott að fara út og fá sér frískt loft og hlaupa til að hreinsa hugann eftir erfiðan vinnudag þar sem maður hefur kannski þurft að fást við erfið mál og slítandi.”

„Þegar ég bjó í Bandaríkjunum á sínum tíma stundaði ég hlaup dálítið og þá kom það nú einfaldlega þannig til að maður hafði engan tíma til að komast í aðra líkamsrækt en svo byrjaði ég aftur fyrir nokkrum árum hér heima og byrjaði á því skokka vikulega með systur minni og vinkonum. Í fyrrahaust byrjaði ég að hlaupa með Trimmklúbbi Seltjarnarness ásamt einni vinkonu minni og þá komst þetta í nokkuð fastar skorður. Seltjarnarnesið er þó ekki hverfið mitt en mágur minn sem hefur æft með hópnum hvatti mig til að koma og tímarnir hentuðu mér vel og andinn í hópnum er mjög góður. Þar hef ég kynnst konum á svipuðu róli og það er hvatning að hlaupa með þeim.”

Hildur segir það skipta verulegu máli að hafa

fasta hlaupatíma í vikunni. „Það er ákveðið aðhald í því og hlaupin verða þá ekki alltaf útundan þegar eitthvað annað kemur uppá. Alla jafna hleyp ég með hópnum tvisvar í viku og reyni síðan að bæta við einu eða tveimur skiptum þar fyrir utan.”

Hildur stefnir að því að hlaupa hálftrímaröð í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst og það er í fyrsta skipti sem hún hleypur þá vegalengd. „Ég hef hingað til hlaupið lengst í keppni 10 km og 18 km á æfingu og þessar vikurnar er ég að hlaupa allt að 40 km á viku. Það er nú það mesta sem ég hef hlaupið og það er sannarlega mjög gaman að því að finna stígandann í þessu og kemur óneitanlega kapp í mann.”

Hún segist alveg hafa verið laus við meiðsli vegna hlaupa og segir hættna á því vera hverfandi ef ekki er hlaupið því meira. „Það hentar þó kannski ekki öllum að hlaupa, göngur eiga betur við suma og hver og einn verður bara að finna sinn takt í því.”

Aðspurð um langtímamarkmið verður hún leyndardómsfull og segir það vera til staðar en ekki tímabært að ljósstra því upp. Okkur grunar þó að framundan sé heilt maraþon á erlendri grund og það frekar fyrr en seinna.