

Endalaust hægt að hjóla

**Hávar
Sigurjónsson**

„Ég byrjaði að hlaupa þegar ég var í læknaeildinni og bjó ekki langt frá Landspítalanum. Mér fannst svo leiðinlegt að hanga í bíl á ljósum á leiðinni í vinnuna og fann út að ég var jafnfljótur að hlaupa. Í nokkur ár hljóp ég í vinnuna en svo fór ég út í að hjóla eftir því sem vegalengdin á milli heimilis og vinnustaðar lengdist!“ segir Gísli Ólafsson, heilsugæslulæknir á Sólvangi í Hafnarfirði, en hann býr nú í Grafarholtinu. Vegalengdin sem hann hjólar í vinnuna er á milli 20-30 kílómetrar hvor leið. „Það fer nú svolítið eftir því hvaða leið ég fer en skemmtilegast er að fara í gegnum Heiðmörkina sem er dálítið lengra að vísu. Ég er svona 30-60 mínútur á leiðinni.“

Gísli er reyndar enginn meðalmaður í hjólræiðunum því hann er í fremstu röð íslenskra hjólræiðamanna, tekur áhugamálið mjög alvarlega og æfir eftir mjög ákveðnu prógrammi. „Hjólræiðar gefa manni mjög margt og fyrir mig er hvíld í því að hjóla heim eftir strangan vinnudag og útúr því fæst jafnframt líkamsrækt og útivist.“

Hjólafélag miðaldra skrifstofumanna

Eftir að Gísli lauk námi í læknaeild hóf hann



Sigurlið Eldraunarimmar f.v.: Gísli Ólafsson, Frosti Sigurjónsson, Helgi Geirharðsson og Tómas Jónsson.

framhaldsnám í heimilislækningum hér heima og lauk því í Noregi 1998. „Ég bjó í Búðardal og á Blönduósi fyrstu árin eftir að við komum heim fjölskyldan og þá voru vinir mínir farnir að stunda hjólræiðar af miklu kappi. Fyrir hálfgerða slynsni lentum við nokkrir félagar í keppni sem kölluð var Eldraunin. Þetta var eiginlega fyrsta greinin sem keppt var í á Landsmóti UMFÍ á Egilsstöðum sumarið 2001 og keppnin var á milli tveggja liða sem hjóluðu frá Reykjavík til Egilsstaða, annað liðið fór norðurleiðina og hitt fór suðurleiðina. Við drögum norðurleiðina og leist eiginlega ekkert á blikuna því bæði var leiðin erfiðari og andstæðingarnir voru yngri og í miklu betra formi en við. Þetta voru landsliðsstrákar og þeir hefðu átt að vinna okkur en við skipulögðum okkur mjög vel og tókst að vinna þá. Við kölluðum liðið okkar Hjólafélag miðaldra skrifstofumanna og ungu strákunum þótti afleitt að tapa fyrir okkur,“ segir Gísli og hlær hjartanlega. „Þeir fengu reyndar miklu leiðinlegra veður en við, mótvind og rigningu, svo það jafnaði nú leikinn talsvert.“

Einhverjar spurnir hafði blaðamaður af því að Gísli og félagar hefðu skipulagt sig af vísindalegri nákvæmni og fyrirfram ákveðinni áætlun.

„Einn af okkur, Helgi Geirharðsson verkfræðingur, hafði kynnt sér rannsókn þar sem róðrarlið sem skiptist á að taka stutta spretti og hvílast á milli gat haldið uppi meiri hraða heldur en ef róíð var langt í einu á milli hvílda, hann yfirfærði þetta svo á hjólræiðarnar. Í hvoru liði voru fjórir og reglurnar voru þannig að einn hjólaði í einu. Við skiptum okkur í tvö tveggja manna lið þar sem einn hjólaði í 15-30 mínútur og hinn hvíldist á milli. Eftir tvo klukkutíma tóku hinir tveir við og héldu uppteknum hætti en hinir hvíldust alveg. Þannig koll af kalli. Í hinu liðinu skiptust þeir á á klukkutíma fresti og gátu ekki haldið sama hraða og við. Við höfðum líka spáð mikið í næringuna, orkudrykki og þess háttar og þetta skilaði sér með þessum ágæta árangri.“

Eftir þetta fóru Gísli og félagar að einbeita sér meira að keppni og hófu markvissari æfingar en áður með sannarlega góðum árangri. Gísli færir frekar undan en hitt þegar hann er inntur eftir



Gísli Ólafsson.

afrekum en segir þó að hann nái að halda ungu strákunum við efnið og auðvitað hefur hann unnið öll verðlaun í sínum eigin aldursflokki. „Það er flokkurinn réttum megin við fertugt,“ segir hann og bætir því við að hjólréiðar séu reyndar ein af þeim íþróttagreinum þar sem mest fjölgunin sé í eldri aldursflokkunum. Ein helsta keppni íslenskra hjólréiðamanna er Bláalónskeppnin sem haldin var sunnudaginn 8. júní. Þar hefur lið Gísla og féлага verið sigursælt, vann bæði árin 2005 og 2006 en í fyrra urðu þeir að láta eftir fyrsta sætið en stefndu ótrauðir á að endurheimta það í ár. „Bestu strákarnir, landsliðsmennirnir, eru með eitt lið og það er auðvitað erfitt að vinna þá en við höfum gaman af þessu. Nú í ár vorum við næstum búnir að vinna, en ég datt í fyrri hluta keppinnar og náði mér ekki almennilega á strik eftir það, en ef mér hefði gengið betur hefðum við væntanlega unnið liðakeppnina.“

Laxveiði eða íþróttahótel

Talið berst að kostum og göllum einstakra íþróttareina og Gísli segir hjólréiðar henta sérstaklega vel fyrir þá sem eiga við stoðkerfisvandamál að stríða. „Í mínum félagahópi eru nokkrir fyrrver-

andi boltakallar, sem hafa farið illa í hnjám og geta til dæmis ekki hlaupið. En þeir geta hjólað alveg endalaust. Fyrir okkur sem stunda hjólréiðar er hinsvegar nauðsynlegt að styrkja stoðkerfið með lyftingum eða skokki, til að halda beinunum sterkum. Þegar maður er kominn á minn aldur er sérstaklega mikilvægt að stunda lyftingar samhliða hjólréiðunum til að viðhalda vöðvamassanum.“

Gísli segir mikilvægt þegar fólk byrjar að hjóla að hjólið sé rétt uppsett. „Það er nokkuð algengt að hæðin á hnakknum sé röng og því fylgja alls konar vandamál, verkir í hnjám og mjóbaki og meiri þreyta en ella.“ Hann sýnir mér myndir af sérstaklega hönnuðum reiðhjólasetum sem þeir félagarnir nota. „Þetta eru sæti sem eru sérhönnuð fyrir hjólréiðamenn og eru geysipægileg, enginn þrýstingur á kynfæri, blöðruhálskirtil eða rófubein. Svo skiptir líka máli að vera í réttum buxum. Með réttan útbúnað er hægt að hjóla nánast endalaust og satt að segja er algengast að hjólréiðamenn fái ennis- og kinnholubólgur vegna mikilla loftskipta við öndunina og menn eru svo lengi að í einu.“

Að meðaltali segist Gísli hjóla í 10-12 klukkustundir á viku, stundum meira ef keppni er framundan. Hann hjólar á þrenns konar hjólum,



Hluti af Girona-hópnunum eftir erfiðan dag.

fjallahjóli, götuhjóli og tímahjóli sem er sérstaklega hannað hjól fyrir tímakeppni. Þegar hann er spurður hvernig hann og félagar fari að yfir veturinn þegar snjór, myrkur og kuldi leggst yfir allt, svarar Gísli: „Þá hjólum við inni í sérstaklega útbúinni reiðhjólátölvu. Ég var reyndar fyrstur til að fá mér slíkt en nú erum við orðnir nokkrir sem eigum tölvu og hittumst reglulega yfir veturinn í bílskúrnum hjá mér eða öðrum í hópnunum og hjólum.“

Þetta þarfnast nánari skýringa og ekki stendur á þeim. „Reiðhjólátölvu er sérstakt tæki með skjá sem hjólið er sett á og hugbúnaðurinn gerir manni kleift að velja ýmsar leiðir út um allan heim og hjóla þær í tölvunni. Tölvurnar má tengja saman og þannig geta menn hjólað samferða og séð hver annan á skjánum og ég hef hjólað talsvert með þýskum kunningja mínum og við talað saman á Skype um leið. Hann er í bílskúrnum sínum í

Þýskalandi og ég í mínum bílskúr í Grafarholtinu. Þetta er mjög skemmtilegt.“

Þrátt fyrir að hægt að sé hjóla um allan heiminn með aðstoð tölvunnar í bílskúrnum kemur það ekki í staðinn fyrir upplifunina af að hjóla á erlendri grund. Gísli og félagar eru nýkomnir heim úr dvöl á íþróttahótelu í Girona á Spáni þar sem þeir hjóluðu af kappi á hverjum degi í heila viku. „Við erum nokkrir félagar sem höfum hjólað saman í nokkur ár og haft það fyrir reglu að fara einu sinni á sumri í laxveiðitúr saman. Nú fannst okkur það orðið svo dýrt að það væri ekki lengur hægt að verja slík fjáruútlát og ákváðum að gera þetta í staðinn. Það segir sitt um kostnaðinn við laxveiðar að fyrir andvirði eins dags í íslenskri laxveiðiá gátum við dvalið á íþróttahotelinu í viku, með fullt fæði og einkapjálfa sem lagði línurnar á hverju kvöldi fyrir hjólreiðarnar daginn eftir. Þetta var alveg frábær ferð í alla staði.“