



Stefán við vaðið á Fjarðará í Hólsdal eftir hlaup um Hólskarð frá Héðinsfirði til Siglufjarðar í júní 2008.

# Upp um fjöll og firnindi

Stefán Gíslason umhverfisstjórnunarfræðingur er sannkölluð fjallageit en hann hefur þegar hlaupið 11 fjallvegi og var orðinn fimmtugur þegar hann byrjaði á þessum ósköpum. Stefán stefnir á að hlaupa Vesturgötuna, skagann milli Arnarfjarðar og Dýrafjarðar, auk þriggja annarra leiða á Vestfjörðum í sumar.

*Hver eru fyrstu skrefin þegar fólk byrjar að hlaupa á fjöll?*

„Aðalatriðið er að fara hægt af stað og byggja sig upp smátt og smátt. Sjálfsgat er best að ganga á fjöllin fyrst og auka svo erfiðnið og hraðann smátt og smátt. Stutt brekkuhlaup gera líka mikið gagn og svo má ekki heldur vanrækja niðurleiðina. Hana þarf líka að æfa. Algengustu mistökín eru að ætla sér of mikið of fljótt.“

*Er ekki mikið álag að hlaupa svona um fjöll og firnindi?*

„Ég er oft spurður að því hvort þetta reyni ekki óskaplega á hnén í svona fullorðnum manni. Jú, auðvitað reynir þetta á hnén og marga aðra líkamshluta. En fyrst og fremst styrkja hlaupin vöðva og liði. Ég hef reynt að læra að hlusta á eigin líkama og láta ekki kappið hlaupa með mig í gönur. Ég tek t.d. aldrei verkjalyf eða bólgueyðandi, þó að einhverjir verkir geri vart við sig. Í staðinn reyni ég að átta mig á því af hverju verkirnir stafa og gera svo eitthvað í því. Oftast dugar að hvíla í fáeina daga. Alla vega hef ég verið laus við hlaupameiðsli síðustu 13 ár.“

*Varstu í góðu formi þegar þú byrjaðir?*

„Ég hef stundað hlaup í einhverjum mæli með litlum hléum frá því fyrir feringu en hef aldrei lagt hlaupaskóna endanlega á hilluna. Gleymdi þeim þar kannski eitt árið, en dustaði aftur af þeim rykið næsta ár. Ég hljóp hálfmaraþon 1985 og lét svo langþráðan draum rætast þegar ég hljóp maraþon árið 1996 og hef bætt þremur slíkum við síðar. Hlaupaæfingarnar voru þó fremur stopular þangað til ég varð fimmtugur árið 2007. Þá gaf ég mér sem sagt Laugaveginn og 49 aðra fjallvegi í afmælisgjöf. Einsetti mér með öðrum orðum að hlaupa yfir 50 fjallvegi á næstu 5-10 árum. Ég byrjaði svo á því að hlaupa Laugaveginn þá um sumarið. Æfði markvisst fyrir það í nokkra mánuði, enda lítið vit í öðru. Ég var þó svo sem í þokkalegu formi fyrir. Ætli það hafi ekki tekið 3-4 mánuði að komast í nógu gott stand til að treysta sér í þetta. En ég þekki líka fólk sem byrjaði að hlaupa á fimmtugsaldri og hafði aldrei gert neitt svoleiðis áður, gat kannski ekki skokkað á milli ljósastaura. Svo sér maður kannski undir iljarnar á þessu sama fólk í maraþonhlaupi þremur árum seinna. Það er sem sagt aldrei of seint að byrja og framfarimar

koma ótrúlega fljótt ef maður þrúkar fyrstu vikurnar og gætir þess að fara ekki fram úr sjálfum sér.“

*Einbeitir þú þér að íslenskum fjöllum?*

„Hingað til hef ég einbeitt mér að íslenskum fjöllum, en á sjálfsgat eftir að krydda þetta með þátttöku í einhverjum utanvegahlaupum erlendis. Ég er aðeins kominn á bragðið með götuhlaup í útlöndum, fór t.d. í Rómarmaraþonið 2008. Ég vil gjarnan þróa þetta meira, en óhagstætt gengi spillir auðvitað slíkum áformum eitthvað.“

*Hefurðu náð að virkja fleira fólk með þér, t.d. fjölskyldu og vini?*

„Jú, ég hef náð að virkja eitthvað af fólk með mér. Smátt og smátt fréttu fleiri af þessu uppátæki og slást í hópinn í einu og einu hlaupi. Stundum hef ég verið einn á ferð, en oftár í góðra vina hópi. Eitt af markmiðunum með þessu öllu saman er jú einmitt að ýta undir áhuga annarra á útivist og hreyfingu. Mér sýnir flest benda til að hópurnir muni stækka með hverju ári sem líður.“

*Hvað er mikilvægasti útbúnaðurinn?*

„Skórnir eru aðalatriðið að mínu mati. Í fjallvegahlaupunum er ég nær undantekningarlaust í sérstökum utanvegahlaupaskóm. Svo þarf maður auðvitað að klæða sig eftir veðri, sem er nú reyndar ekki alltaf auðvelt. Öll hlaupafötín mín eru úr þar til gerðum léttum gerviefnum, en ef ég sé fram á mikinn kulda klæðist ég ull næst mér. Bómull er á bannlista í þessum ferðum. Svo er GPS-hlaupaúr alltaf með í för, bæði öryggisins vegna og til að ég geti betur unnið úr tölfræði ferðarinnar eftir á. Það er nefnilega hluti af skemmtuninni. Ég hef líka alltaf með mér léttu myndavél til að skrásetja ferðina enn frekar.“

Fyrir utan fjallahlaupin hleypur Stefán u.þ.b. þrisvar í viku samtals eitthvað um 40 km á jafnsléttu til að halda sér í formi. Hann segir enga glóru í að hlaupa tugi kílómetra í fáein skipti á ári og sitja svo við tölvuna þess á milli. „Maður þarf að rækta skrokkinn og hugann allan ársins hring“, segir Stefán að lokum.

Stefán heldur úti heimasíðu á slóðinni [www.fjallvegahlaup.is](http://www.fjallvegahlaup.is)