

Ítróttafelagið Bragðið

Byrjið venjingina til Tórshavn 1/2 Maraton

Flaggdagin í ár skipaði Ítróttafelagið Bragðið fyrri rennikapping í hálvum maraton (21,1 km.) og 11,7 km.

Ætlanin er at hesar kappingar skulu vera regluliga hvønn flaggdag framtíðir, og Bragðið vónar sjálvsagt, at nógvir lut-takarar fara at nýta høvið at luttaka í hesi renning, sum eina ferð í framtíðini verður viðkað til heilt maraton-strekki ella 42,195 km.

Men skal ein luttaka í rennikapping upp á eitt so langt strekki, so skal venjing til. Venjingin er sera týðningarmikil fyrri at ein yvirhøvur kann gjøgnumføra eina tíðka kapping, uttan at skaða seg sjálv-an.

Í skrivandi stund eru 23 vikur til flaggdagin komandi, tá næsta kappingin verður, og Bragðið hevur tí gjørt eina venjingarskrá fyrri hesar 23 vikurnar, soleiðis at tú stigvist kanst venja teg til kappingina uttan at tað kemur

at tykjast tær serliga tungt.

Venjingarskráin byrjar við viku 47 og heldur so fram líka til 25. apríl 1988, og er serliga gjørd til persónar, sum kunnu renna einar 10 minuttir uttan steðg, men onnur kunnu eisini hava gleði av venjingarskránni.

Fyrstu 7 vikurnar

Vit hava valt at byta venjingarskránni upp í fyra partar, og fara vit at almannakunngerá teir so við og við.

Í dag hava vit skránni fyrri tær fyrstu 7 vikurnar, og sær henda skrá soleiðis út: (töluni í skránni eru minuttir):

Dagur:	1	2	3	4	5	6
Vika 1	8	8	10	8	10	8
Vika 2	8	10	8	12	8	10
Vika 3	10	10	12	8	10	12
Vika 4	10	13	11	13	10	11
Vika 5	14	12	14	12	10	13
Vika 6	15	13	14	17	12	13
Vika 7	16	15	18	20	14	10

Sum tú sært er lagt upp til at vant verður 6 dagar um vikuna, og tú ræður sjálv(ur) fyrri hvønn dag í viku vant verður. Hevur tú ikki tí at venja meira enn t.d. 4 dagar um vikuna, skalt tú leggja tveir av teimum aftastu dagunum í hesi skránni burtúrur, og annars nýta restina av skránni. T.v.s. at tú rennur 8 minuttir dag 1, 8 min. dag 2, 10 min. dag 3, 8 min. dag 4 og so til viku 2 o.s.fr. Tað verður rátt til at venja minst 4 ferðir um vikuna til 1/2 maraton.

Tær fyrstu 7 vikurnar er tað týðningarmikið at fylgja venjingarskránni so væl sum gjørligt.

Ein má rokna við at bliva eitt sindur eyður aftan á venjing tær fyrstu vikurnar. Fært tú rættuliga ilt, so steðga við venjing til tú kennir teg betur aftur.

Velur tú at renna 11 km. tann 25. apríl, kanst tú klára teg við at renna 3 ferðir um vikuna, men 4 ella 5 ferðir um vikuna er betur.

Venjingin

Tað er sera týðningarmik-

ið at hvør einstakur venur eftir regnum tørv, soleiðis at nýbyrjað venja á einum lægri støði enn vandir motiónistar, og hesir kunnu hinvegin ikki kopiera venjingarskráir hjá eliturennarum. Byrja varisliga og øk ikki venjingarmongdina ov skjótt.

Í skránni verður rátt til at nýta ta sonevndu mongdarvenjingina ella tað, sum danir nevna »distance» venjing, sum er renning við jøvnum og róligum tempo.

Ferðin skal liggja millum 60 og 80% av mestu ferð, ein kann renna.

Áðrenn ein byrjar at renna, skal ein hita væl upp. Upphiting fyrireikar kroppin til tað harða arbeiði, økir kropshitan og hjartarytmuna og setir gongd í blóðrenslislið. Harafturat eru strekkirøynir góðar at tilpassa vøddar og lið til ta komandi venjingina, og á tann hátt kann ein fyrirbyggja for-strekkingar og aðrar tilikar skaðar.

»Niðurhiting» aftan á renningina er eins týðningarmikil sum upphiting



er áðrenn venjing. Tað verður tilrátt at gera fimleikarøynir í samband við niðurhiting, helst nógvar strekkirøynir.

Dagbók

Eini góð ráð til tann, sum venur regluliga og hugsar um at royna seg í Tórshavn 1/2 Maraton, er at nýta eina venjingardagbók, har ein kann skriva tey veruligu venjingarúrslitini og sammata tey við tað, ein hevði ætlað at náa.

Dagbókin kann eisini virka sum ein »motivation» til veruliga at gjøgnumganga ta løgdu skránni.

Ger tú tað til ein livs-vana, so kunnu vit nevna, at henda venjingarskráin, sum Bragðið hevur gjørt fyrri tær 23 vikurnar

Ger tú tað til ein livs-vana, so kunnu vit nevna, at henda venjingarskráin, sum Bragðið hevur gjørt fyrri tær 23 vikurnar, nýtir 3.983 minuttir av tíðini til venjing, og í hesum sama tíðarskeiði hevur tú 231.840 minuttir.

Ella við øðrum orðum rennur tú í 3 døgnav 161.

Men tað ræður um at vera tolin og ikki vænta ov skjót úrslit. Harafturat ræður um at fáa nóg mikið av svevni, soleiðis at ein er væl upplagdur at venja.

Her er sum nevnt tikin við fyrsti partur av samlaðu venjingarskránni. Hesin partur fevnir um 7 vikur, og tá tær 7 vikurnar eru farnar, er ætlanin at hava skránni fyrri tær næstu 7 vikurnar í blóðunum.

At enda kunnu vit nevna, at Bragðið hevur regluligar rennivenjingar í Havn hvønn týsdag og friggjadag kl. 18.00, har øll kunnu mæta til venjingar.

Tey, ið kunnu hugsa sær at nýta hesa venjingarskránni, og kanska hava okkurt spyrja um ella kanska vilja hava ráð um venjing, kunnu ringja til venjaran hjá Bragdinum, Aka Hansen, tlf. 16568. Ein kann eisini tekna seg sum lim í Bragdinum við at ringja til felagið á tlf. 12606.

sj.

Jubileumskapping hjá St.Í.F.

Bólkur 1:

St.Í.F.
NSÍ
Neistin
Landsliðið

Leygardagin 14. nov.

kl. 10.00 St.Í.F. - NSÍ
kl. 11.00 KÍF-VÍF
kl. 12.00 Neistin-Landsliðið
kl. 13.00 Kyndil-H71
kl. 14.00 St.Í.F.-Neistin
kl. 15.00 KÍF-Kyndil
kl. 16.00 NSÍ-Landsliðið
kl. 17.00 VÍF-H71
kl. 18.00 St.Í.F.-Landsliðið
kl. 19.00 KÍF-H71

Sunnudagin 15. nov.

kl. 14.00 NSÍ-Neistin
kl. 15.00 VÍF-Kyndil
kl. 16.00 nr. 4 b. 1 - nr. 4 b. 2
kl. 17.00 nr. 3 b. 1 - nr. 3 b. 2
kl. 18.00 nr. 2 b. 1 - nr. 2 b. 2
kl. 19.00 nr. 1 b. 1 - nr. 1 b. 2

Feløgini eiga sjálvi at syrgja fyrri at hava dómarar. Dómararnir skulu melda seg til tíðtakarabórðið seinast 10 min. áðrenn tann dystin, ið teir skulu døma. Kann felagið ikki sjálvt útvega dómarar, eigur tað at fáa dómarar aðrastaðir frá.

Jubileumstevnan endar kl. 20.00, har form. í HSF, Niels Nattestad handar heiðursmerkini.

Bólkur 2:

KÍF
VÍF
Kyndil
H71

Dómarar

KÍF
St.Í.F.
VÍF
NSÍ
H71
Neistin
Kyndil
Neistin
VÍF
St.Í.F.

KÍF
NSÍ

dómarafelag
dómarafelag
dómarafelag
dómarafelag

SKUNDIÐ TYGUM

Bert hesa vikuna afturat hava vit teir

BÍLIGU SEYÐAKROPPARNAR

Seinasti dagur at lata okkum skinn er leygardagin 14. nov.

Vit hittast í

SMÆRUNI

M. a. Winthersgøta 2
Tlf. 1 15 49 — 1 10 47