

DLW graslíkisvøllir

Vit hava í tveimum teim seinastu bløðunum havt nakrar viðmerkingar um Balsam graslíkisvøllirnar, ið eru álagdir á Toftum og í Fuglafirði. Nú hava vit fingið eina viðmerking frá umboðnum í Føroyum, ið selir DLW Sportfloor.

DLW Sportfloor er sokallaður sandgraslíkisvøllur, sama slagði, sum lagt er á ovara vøll í Havn. Hetta var fyrsti vøllurin í Føroyum, og nógur hevur verið tosað, bæði fyrri og ímóti hesum vøllinum.

Ítróttarsosíalurin hevur tosað við fleiri leikarar um vøllin í Havn, og so at siga allir meta vøllin vera góðan at leika á. Men hinvegin hava nakrir trupulleikar verið av brening, um vit kunnu siga tað soleiðis. Tað er ikki breningin av sjálvum grasinum, men av tí fina ¼ sandinum. Tó eru flestu leikararnir samdir um, at betur teir kenna vøllin, minni brening verður. Hetta visti eisini seinasta kappingarárið.

Umboðið hjá DLW Sportfloor í Føroyum sigur, at teir fyrr hava nýtt 25 mm. long strá. Men fyrri at fyrirbygja brening, hava teir í staðin avgjørt at nýta 28 mm. Hetta skuldi bøtt munandi um tann trupulleikan.

Umboðið metir annars, at veðurlagið í Føroyum líkist nógur veðurlagnum í Týsklandi hvat regni viðvikur, og har nýta teir nógur mest sandgraslíkisvøllir. Sum dømi um hetta kunnu vit endurgeva upplýsingar frá týska ítróttarsambandinum, ið nevnist Bundes Für Sportwissenschaft. Teir hava eitt yvirlikt yvir graslíkisvøllir, seldir í Týsklandi seinastu fyra árin.



Í 1984 vóru seldir:
fim DLW sandgraslíkisvøllir
fýra Polygras
0 Balsam

Í 1985 vóru seldir:
17 DLW
5 Polygras
4 Balsam

Í 1986 vóru seldir:
20 DLW
2 Balsam
0 Polygras

Í 1987 vóru seldir:
17 DLW
3 Polygras
0 Balsam

Allir hesir vøllirnar verða nýttir sum fótóltsvøllir. Kostnaðurin fyrri ein tilíkan vøll liggur um einar 3 til 3,5 mill. kr. Tá er undirlagið ikki gjørt.

Gdm-

Ítróttafelagið BRAGDIÐ:

Venjingin til Tórshavn 1/2 Maraton

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

Æltanin er at hesar kappingar skulu vera regluliga hvønn flaggdag frameftir, og Bragdið vónar sjálvsagt, at nógvir luttakarar fara at nýta høvið at luttaka í hesi renning, sum einaferð í framtíðini verður víðkað 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 yvirhøvar kann gjøgnumføra eina tilíka kapping, uttan at skaða seg sjálfan.

Bragdið hevur gjørt eina venjingarskrá fyrri hesar 23 vikurnar, soleiðis at tú stigvist kanst venja teg til kappingina uttan at tað kemur at tykjast tær særliga tungt.

Venjingarskráin er serliga gjørd til persónar, sum kunnu renna einar 10 minuttir uttan steðg, men onnur kunnu eisini hava gleði av venjingarskránni.

Næstu 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 næstu 7 vikurnar, og sær hendan skrá soleiðis út: (töluni í skránni eru minuttir):

Dagur	1	2	3	4	5	6
Vika 8	18	14	20	18	16	17
Vika 9	19	21	18	23	15	18
Vika 10	21	18	22	23	16	25
Vika 11	25	20	30	20	18	25
Vika 12	30	22	32	24	20	24
Vika 13	34	20	38	28	20	28
Vika 14	38	22	40	35	22	28

Venjingarmongdin verður økt stigvist viku fyrri viku. Í viku 13 rennur tú umleið 5 min. pr. km., og tú byrjar at kenna, at langir teinar ikki longur eru »utopiskir«.

Sum tú sært er lagt upp til at vant verður 6 dagar um vikuna, og tú ræður sjálf(ur) fyrri hvønn dag í viku vant verður. Hevur tú ikki tíð at venja meira enn t.d. 4 dagar um vikuna, skalt tú leggja tveir av teimum aftastu døgnum í hesi skránni burtúr, og annars nýta restina av skránni. T.v.s. at tú rennur 18 minuttir dag 1, 14 min. dag 2, 20 min. dag 3, 18 min. dag 4 og so til viku 2 o.s.fr. Tað verður rátt at venja minst 4 ferðir um vikuna 1/2 maraton.

Tað er týðningarmikið at fylgja venjingarskránni so væl sum gjørligt.

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

Venjingin

Tað er sera týðningarmikið at hvør einstakur venur eftir egnum tørv, soleiðis at nýbyrjað venja á einum lægri støði enn vandir motiónistar, og hesir kunnu hinvegin ikki kopiera venjingarskránni 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 rørligum tempo.

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

Adrenn ein byrjar at renna, skal ein hita væl upp. Upphiting fyrirleikar kroppin til tað harða arbeiði, økir kropshitan og hjartarytmuna og setir gongd í blóðrenslid. Harafturat eru strekkirøynndir góðar at tilpassa vøddar og lið til ta kømandi venjingina, og á tann hátt kann ein fyrirbygja forstrekkingum og øðrum tilílikum skaðum.

»Niðurhiting« aftaná renningina er eins týðningarmikil sum upphiting er adrenn venjing. Tað verður tilrátt at gera fimleikarøynndir í samband við niðurhiting, helst nógvar strekkirøynndir.

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 venjingarútsliti og sammeta tey við tað, ein hevði ætlað at

rokkið.

Dagbókin kann eisini virka sum ein »motivation« til vørliga at gjøgnumføra ta lögdu skránni.

Ger tú tað til ein livsvara, so kunnu vit nevna, at hendan venjingarskráin, sum Bragdið hevur gjørt fyrri tær 23 vikurnar, nýtir 1.538 minuttir av tíð tinni til venjing, og í hesum sama tíðarskeiði hevur tú 231.840 minuttir. Ella við øðrum orðum rennur tú í eitt døgn av 161.

Men tað ræður um at vera tolin og ikki vænta ov skjót úrslit. Harafturat ræður um at fáa nóg mikið av svøvni, 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 æltanin at hava skránni fyrri tær næstu 7 vikurnar í bløðunum.

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

Harafturat skipar felagið fyrri motionsrenning hvørt mikukvøld kl. 19.00, har øll kunnu luttaka, uttan mun til aldur, kyn ella venjingarskøðu. Øll venjing felagsins fer fyrribils fram á ovara vølli í Gundadali í Havn.

Tey, ið kunnu hugsa sær at nýta hesa venjingarskrá, og kanska hava okkurt at spyrja um ella kanska vilja hava ráð um venjing, kunnu ringja til venjaran hjá Bragdinum. Áka Hansen, tlf. 16568. Ein kann eisini tekna seg sum lim í Bragdinum við at ringja til felagið á tlf. 12606. Har kann ein eisini fáa eintak av allari venjingarskránni fyrri tær 23 vikurnar, hon fevnir um.

Lærilingur

Lærilingur til plastbátasmið søkist at byrja beinanvegin

Marinplast
Kaldbak, Tlf. 140 25