

ÍTRÓTTAR Sosialurinn

Nr. 1 — 3. janúar 1989

1989

Tíðindabrév av Mallorca:

Góður ítróttarskúli

Hetta sigur Peter Slyne, HB, sum í lötuni er á ítróttarskúla á Mallorca. Petur sum kemur aftur í mars hevur eisini verið við til at vunnið tveir dystir á 2. deildar-liðnum Problense

Nú havi eg verið á skúlanum í næstan triggjar mánaðir, og alt gongur sera væl. Skúlin byrjaði 15. oktober og endar 20. mars. Á skúlanum eru 21 næmingar, — 15 dreingir og 6 gentir. Triggjar av næmingunum eru hondbótsleikarar, hinir fót bótsleikarar.

Gott umhvørvi

Skúlin, ið byrjaði í 1985, hevur fingið goða umtalu í Noregi. Hann liggur við 12 kilometra longu strondina, og eisini er her stórir skógur og fjøll, so møguleikarnir at venja eru góðir. Veðrið er eisini gott allan veturin.

Skúlin leggur stóran dent á teknikk- og konditionsvenjing. Vit skulu m.a. royna okkum í 500 metra renning upp ígjøgnumum trappur og brekkur. Í byrjanini runnu vit hetta strekki uppá umleið tveir minuttir, men málið er at koma niður á 1.40. Vit hava royndir eina ferð um mánaðin, so vit siggja framgongdina.

Gera matin sjálvi

Vit búa í íbúðum, — fyra í hvørjari íbúð. Matin skulu vit sjálvi gera, men tað gongur væl. Íbúðirnar standa beint við strondina, og svimjihyl hava vit eisini. Fót bótsvøllurin, sum vit venja á, liggur skamt frá íbúðunum, bert tveir minuttir tekur tað at ganga hagar.

Vit hava eisini vanligu skúlagongd. Undirvisingin byrjar klókkann 9 og endar klókkann 10; tá verður gjørt klárt til morgunvenjingina. Lærugreinirnar á skúlanum eru ítróttur, rokning, enskt og spansk. Harumframt hava vit eisini grundað

í venjara-útbúgvingini, kost og sálarfrøði.

Venjing tvær ferðir um dagin

Aftaná skúlagongdina hava vit hálvan tíma fri at eta. Klókkann hálvgum ellivu byrjar venjingin; tað er styrkis- og konditionsvenjing, sum fer fram í skóginum og á strondini. Aftaná spæla vit fót bólt eina løtu á strondini.

Tá venjingin er liðug um hálvgum eitt-tíðina hava vit fri til klókkann fyra. Tá eta vit, taka okkum av lottum í tí goða veðrinum.

Fót bótsvenjingin fer fram á grusvølli, undantikið mánadag. Tá venja vit á grusvøllinum hjá Problense, sum leikar í 2. deild. Skúlin hevur í kvittanum at gera egnan vøll, so venjingin kann fara fram á grasið hvønn dag.

Leggja dent á teknikk

Undir fót bótsvenjingini verður størsti denturin lagdur á teknikk. Vit venja eisini nógv skotvenjing og skjotleika-venjing við bólti. Fót bótsvenjingin tekur van-

liga tveir timar.

Hvønn sunnudag renna vit uppá eitt fjall. Strekkið, vit renna er umleið kilometrar. Hetta er eisini einasta venjingin vit hava sunnudag. Um jólini verður vant triggjar ferðir um dagin, men tá sleppa vit frá vanligu skúlagongdini.

Vit hava spælt tveir dystir imóti Problense og vunnið báðar: annan 2-1 og hin 4-3, og tað haldi eg er væl klárað.

Frítíðin

Frítíðina brúka vit mest



Petur

til at hvíla í. Men vit hava sjálvsagt eisini verið og hugt eftir oynni. Vit hava verið fleiri ferðir í Palma, sum er størsti býur á Mallorca.

Um kvæðið plaga vit at siggja sjónvarp, spæla kort og annað. Í lötuni arbeiða vit eisini við

einum video-filmi um skúlan. Sjálvur haldi eg, at skúlin er sera goður fyrtey, sum ætla sær nakað innan ítrótt, og einki er at ivast í, at hann er kominn fyrri at verða.

Peter Slyne,
Mallorca



Petur Slyne (høgrumegin) saman við venjaranum Thorleif Holme

Suðuroyar sjúkrahús 800 Tvøroyri

søkir vegna farloyvið, skrivstovufólk, í tíðarskeiðnum frá 1. februar 1989 til 15. mai 1990.

Umsóknir við avritum av prógvum v.m. verða at senda til umsjónarmannin, Suðuroyar sjúkrahús, postsmoga 51, 800 Tvøroyri, innan 15. januar 1989.