

Gunnar Hjelm, bodybuildari:

- Eg vil verða bestur

Men ein fyrirtreyt er, at hann fær uppbacking og stuðul úr Føroyum - ikki bara moralskt, men eisini fíggarliga

28. Oktober var Danmarksmeistaraskap í bodybuilding í Ringsted. Millum teir mongu luttakarnar var ein føroyingur, og hann gjørdi seg rættiliga galdandi.

Gunnar Hjelm kom púra ókendur á pallin, men prógvaði, at hann var millum teir bestu í sínum bólki. Hann endaði sum nummar tvey, men var um reppið at fáa 1. plássið. Tað var so javnt í stigum, at tað kundi eisini væl verið hann, sum fór avstað við meistaraskapinum.

Mist nógv vekt

Gunnar Hjelm hevur vant leingi og hart til DM í bodybuilding. Venjingin byrjaði 1. janúar í ár, og síðani hevur hann hildið seg til hart program, sum hevur lagt til rættiliga smátt. Einki hevur verið yvirlatið til tilvildina.

Tá hann byrjaði venjingin vigaði hann 111 kg, og hann skuldi tapa seg í minsta lagið 22 kg um hann skuldi vera við í -90 kg bólkinum, sum hann ætlaði sær.

Hvønn dag síðani 1. janúar havi eg etið eftir eini fastari ætlan. Eg eri farin upp kl. 5.00 hvønn morgun, og havi tá gjørt matin til allan dagin. 500 gram av fiski, 400 gram av eplum og 15 egg. Harafturat havi eg gjørt 250 gram av kalkun og 100 gram av risi, sum eg havi etið um kvöldið, greiður Gunnar Hjelm frá.

Seinastu triggjar mánadarnar undan kappingini, minkaði eg um matin, so tað bleiv til 500 gram av fiski, 300 gram av eplum og átta egg um dagin, sigur hann.

Tað hevur verið ótrúliga ringt at klára seg við so lítið av mati. Tað er eingin trupulleiki at missa vekt og eta lítið, men tað verður hart, tá tú samstundis skal hava orku til at fenna hart, og harafturat eisini arbeiða hvønn dag.

Pindur

Hetta árið hevur verið trupult hjá Gunnari Hjelm at koma íggjøgnum. Hann hevur etið lítið, vant nógv og tað hevur ávirkað hann.

Eg havi mangan verið illa fyrri, tí eg havi til tíðir kent meg gíva. Men eg vildi ikki geva upp, og nú aftaná kann eg siga, at tað var vert tað, sigur Gunnar.

Hetta hevði als ikki borið til, um eg ikki hevði eina familju, sum skilir meg, og stuðlar mær. Eisini á arbeidsplassinum havi eg fingið stuðul, sigur hann.

Gunnar arbeiðir sum portørur á hospitalinum á Frederiksberg.

Væta í beinini

Beint áðrenn kappingina leygardagin fekk Gunnar



Hjelm ein trupulleika.

Hósdagin gavst hann at drekka vatn, fyrri at fáa kroppin at siggja betri út til kappingina. Tá kroppurin missur vætu, koma blóðadrarnar rættiliga fram og musklarir verða enn flottari.

Fríggjakvöldið var Gunnar í toppformi. Hann hevði mist ta vætuna, hann kundi, og var klárur. Men leygarmorgun fekk hann ein trupulleika, tí tá kroppurin missur nógv vætu, fer hann sjálvur at gera vætu, fyrri at verja seg, og tað var tað sum hendi hjá Gunnari leygarmorgunin.

Gunnar gjørdi so tað, sum hann visti kundi hjálpa honum, m.a. at liggja við beinum í lofti í triggjar samfullar tímar, og tað bleiv frægari, men ikki eins gott sum fríggjakvöldið. Vætan kemur fyrst í beinini og soleiðis var tað eisini hjá Gunnari. Beinini vóru ikki eins flott leygardagin, sum tey vóru fríggjakvöldið, og tað vóru just beinini, sum

vóru munurin millum nummar eitt og Gunnar. Gunnar tapti striðið um 1. pláss, tí mótsæðumaðurin hjá honum hevði flottari bein.

Tók øll á bóli

Hetta var fyrsta ferð, at Gunnar Hjelm luttók í tí røttu DM kappingini. Frammanundan hevur hann luttikið í tí, teir rópa Be-gynder-DM, og har hevur hann áður vunnið bronsu.

Men hesaferð var tað tann rættiliga kappingin, og hann tók øll á bóli. Eingin væntaði at føroyingurin kundi gera seg galdandi í kappingini, men øllum teimum fordómum gjørdi hann til skammar.

Triðji maðurin í røðini leygardagin var í 1993 bæði DM og Norðurlendskur meistari í bodybuilding, men hesaferð var Gunnar frammanfyrri hann. Tað gjørdi ikki úrslitið hjá Gunnari verri.

Vil hava stuðul

Eitt sum hevur gjørt venjingina og fyrirkeingin hjá Gunnari eyka trupla og harða er, at hann hevur verið noyddur at arbeiða við síðuna av. Tað gera hinir, sum luttaka í slíkum kappingum, ikki, og teir hava tí ein opinlýsan fyrimun fram um hann.

Eg fari ikki í holt við so hart program aftur, um eg skal arbeiða við síðuna av, sigur Gunnar.

Eg hevði ynskt, at onkur var í Føroyum, sum vildi stuðla meg, og eg ætli mær eisini at gera ein innast fyrri at finna fram til slíkar, sigur hann.

Gunnar hevði eisini ynskt at eitt føroyskt felag fyrri bodybuildarar varð stovnað, so hann kundi umboð Føroyar í kappingum bæði í Danmark og í NM.

Enn hevur eingin vilja tikið stig til slíkt felag, men eg vóni, at tað verður gjørt í nærmastu framtíð, sigur Gunnar Hjelm.

ek

Ein vanligur dagur hjá Gunnari

Kl. 05.00: Vekjarin ringur, og Gunnar fer upp at gera allan matin, sum hann skal eia um dagin. Hann ger 500 gram av fiski, 400 gram av eplum, 15 egg, 250 gram av kalkun og 100 gram av risi.

Kl. 06.00: Fer til arbeiðis á Frederiksberg hospital, har hann er portørur.

Kl. 14.00: Arbeiðsdagurin endar.

Kl. 15.00: Venjing

Kl. 19.30: Tá er Gunnar heima aftur, og har fær hann sær síðstu máltíðina - 250 gram av kalkun og 100 gram av risi - áðrenn hann fer til sonar.

Soleiðis hevur ein vanligur dagur hjá Gunnari gingið síðani 1. janúar í ár og til 28. oktober, tá kappingin var. Gunnar hevur havt ta skipan, at hann hevur vant í triggjar fylgjandi dag og hevur so havt fri frá venjingi ein dag.

Kvinnuhúsið

Ráðgevingin hjá Kvinnuhúsinum er opin hvørt hóskvöld frá kl. 19.00-21.00, inngongd hjá KFUM, Oman Pisuvárðs 2, ella á tlf. 17200.

Kvinnuhúsið er opið gerandisdagar frá kl. 10.00-16.30. Telefonin, 17200, svarar hvønn dag frá kl. 10.00 fyrrapart til kl. 7.00 á morgni.

Blindastovnur Føroya

hevur opið mánag-fríggjadag kl. 9-16.
Telefonir: 18222 og 19288.

PIZZA-VINIR

Hevur tað, at tú vera ella farið PIZZA inn á - við so ring tlf. 18866, og tú hevur PIZZA innan ein tíma.
Vit í PIZZA-IA royndu síð at hava kostnaðin - lagan sum møgulegt, so verður at k - din bert endar 30 kr. fyri heimkeyri á.
Vit hoga at hetta tilbøð kemur væl við.

PIZZARIA
Tlf. 18866

Skráseting Føroya hevur í dag skrásett niðanfyri standardið fráboðan:

Skrásetingar-nr. P/f 100.
P/f Elektron, Staravegur 9, 100 Tórshavn

Viðtøkur broyttar:
28.06.1995.

Nevnd:

Innkomin í nevndina: Jóan Eyðfinnur Olsen, Sandáarbreyt 13, 100 Tórshavn (starvsfólkaumbøð), varalimur er Jógván Joensen, Fagra-lið 6, 100 Tórshavn og Elin Katrína í Jákupsstovu, Hvannkrókur 15, 100 Tórshavn (starvsfólkaumbøð), varalimur er Bjarki Mohr, Landavegur 72, 100 Tórshavn.

Stjórn:

Fann frá sum stjóri: Ólavur Sjørður Lydersen, stjóri, Brúnagøta 17, 100 Tórshavn. Innkomin sum stjóri: Niels Christian Nolsøe, Hoyvíkvegur 26, 100 Tórshavn.

Tekningarreglur:

Felagið verður teknað av samlaðu nevndini, ella av einum stóra saman við nevndarformanninum.

Endamál:

Endamál felagsins er at veita edv-tæknastur og at menna og útvega edv-skipanir og aðra vinnu í hesum sambandi til peningastovnar, tryggingar, almennar stovnar og grunnar.

Skráseting Føroya

tann 27. oktober 1995.

Kristin Balle

SILDINA Á BORDIÐ

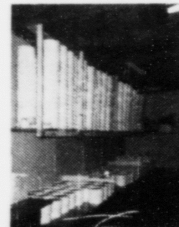
* MINKA UM KOLESTEROLIÐ

FEITA ÍSL. SILDIN

er nú pakkað og klár til avgreiðslu.

Avmarkað goymsla

- bileggið tí heldur fyrr enn seinni



Etið meiri sild og livið betur - sum teir klóku mæla til.

SILDAGOYMSLAN

Tlf. 12355 (kl. 10-14)