

Í MELDRINUM

Gunnar Hjelm var tíðliga á fótum morgunin eftir, tí hann skuldi til Føroya. Sonurin Teit í Vági fylti 10 ár henda dagin, og hann vildi fyrri alt í verðini heim í føðingardag hjá soninum.



vandi, og tá setti hann í seg aftur at fara at venja.

– Spurningurin er ikki, hvussu hart lívið fer við tær, men hvussu hart tú upplivir slagið, og so ræður um at finna mátan at koma víðari.

Gunnar Hjelm fór at venja í Yndi Fitness, og hann vandi dúgliga upp undir DM-kappingina.

Tá ið hann vigaði mest, var vektin 123 kilo. Nú er hann komin niður á 84,9 kilo.

Kappingin er farin afturum, men Gunnar Hjelm ætlar ikki at gevast við venjingini. Hann ætlar at venja fyra ella fimm ferðir um vikuna. Harafturat gongur hann



ov nógv. Tað ræður um at fóta sær, seta sær mál og stevna móti málinum.

– Er vit nøgd við okkum sjálvi, verða hini nøgd við at vera saman við okkum. Útstrála vit gleði, verða hini eisini glað.

– Tað størsta eitt menniskja kann gera, er at kunnu hjálpa øðrum. Eg vil fegin rætta hondina út til teirra, sum ikki við egnari hjálp megna at koma víðari, sigur Gunnar Hjelm.

Gunnar Hjelm, í miðjunni, gjørdist nummar tvey til DM

– Øll fáa onkuntíð persónligar truppulleikar og eru ólukkulig, og tá er gott at hava góðar vinir at tosa við

nógv, og tað er við fullari ferð. Hvørt einasta kvøld gongur hann ein langan túr.

Samstundis hugsar hann altíð um kostin.

Kanska

Gunnar Hjelm dugir ikki at

svara upp á spurningin, um hann aftur fer at stilla upp til DM í bodybuilding. Upp á ein máta kundi hann hugsar sær at roynt aftur, tá ið hann verður 50 ára gamal. Hann hevur trý ár at hugsa seg um í og fyrireika seg, verður tað álvari.

– Eg vil fegin vera ein góð fyrmynd hjá teimum, sum koma í somu støðu, sum eg var í. Eg hevði næstan mist meg sjálfvan burtur, men kom fyrri meg aftur, setti í meg at tveita 30-40 kilo av mær, og tað eydnaðist. Lívið er ikki liðugt, um vektin verður

Røsk børn

Børnini hjá Gunnar Hjelm, 13 ára gamla Siv og 10 ára gamli Teit, eru hansara eitt og alt.

Hann er eisini errin av teimum.

Siv dámar væl at framføra, og hon elskar at dansa. Í seinastu viku luttók hon í einum mótasjovi.

Teit spælir fótbólt, og hann hevur fleiri ferðir spurt pápán, um hann kann bliva líka góður fótbóltsspælari sum Ronaldo.

– Eg havi svarað, at tú verður ikki líka góður spælari, um tú ikki venur, sigur Gunnar Hjelm.