

Sigrar



– Eg havi nátt øllum málunum, sum eg havi sett mær higartil, men tað er ikki altíð eg eg havi nátt teimum beinanvegin. Men náði eg ikki málinum í dag, so náði eg tað í morgin, sigur ein hjartskyður Gunnar Nielsen

unum, tá teir vandu við bólti. Tað merkir ikki, at eg verið klárar beinanvegin, men nú royni eg at økja mongina av venjing so hvørt, sigur Gunnar Nielsen.

Eftir so drúgvan skaða skal ein leikari gjarna verða fult klárun í seks til átta vikur áðrenn hann sleppur á vøllin at royna seg.

Gunnar hevur sáttmála við Manchester City hetta kappingarárið út. Fyribils vil Gunnar tó ikki siga so nógv um framtíðina og tekur eina uppvenjing á gangin.

– Vit skulu prátta saman í nærmastu framtíð, men eg havi tað soleiðis, at eg fái ikki ávirka um teir bjóða mær ein nýggjan sáttmála. Eg fái bara ávirka mína støðu

viðvíkjandi skaðanum og tað er tað eg hugsí um fyrst og fremst, sigur landsliðsmálverjin og leggur afturat, at støðan er tann sama tá tað kemur til føroyska landsliðið.

– Eg havi einki hoyrt frá nýggja landsliðsvenjaranum ella hjálparvenjaranum, men fyribils hugsí eg bara um Manchester City og at blíva klárun aftur.

Í dag byrjar enn ein vika við uppvenjing. Eftir nógvar smærri sigrar nærkast dagurin, tá Gunnar Nielsen vinnur týðningarniklasta dystin í síni yrkisleið hugartil.

– Sigurin fyri meg verður tá eg spæli aftur, sigur Gunnar at enda.

trondur@sosialurin.fo

Ein vika í uppvenjing hjá Gunnari Nielsen:

– Vikurnar broytast sjálvandi so hvørt sum eg kann gera fleiri rørlur. Tað er sum regul fastlagt hvussu ein vika sær út í gerandisdøgnum, men tað kann órógva um onkur dystur er okkurt tíðspunkt, sum ikki er vanligt. Men annars plagar ein vanlig vika fyri tíðina at siggja nakað soleiðis út:

16:00 Aftaná skal ísur aftur á knæið og so í brúsu og so heim. Tað er ikki fastlagt hvat vit skulu eta um kvøldarnar, men tað skal verða sunnur kostur. Tað er týðningarmikið at eta oftani fyri at halda kroppin í gongd. Áðrenn eg fari í song fái eg mær aftur protein tilskot.

Hósdagur: Hesin dagurin minnir nógv um mánadag. Málið við venjingini er tað sama, men vanligt er at øvilsini eru ymisk. Fyrrapart er tað styrki venjing uttan vektir og seinna part er málmansvenjing á skránni. Dagurin endar við einum uttandura súkklitúri upp á góðar tjúgu kilometrar.

Mánadagur: 8:30 - skal møta klokkan 9:30, so eg fari upp í góðari tíð og fái mær havragreyt, tvær eggjahvítir og protein tilskot. 9:30 Fyrsta korterið verður brúkt til at gera knæið klárt til venjing. Tað skal hitast upp og hava eitt sindur av viðgerð. Hendan 10:00 Síðani skal eg gera styrki venjingar har vit ikki nýta vektir. Tað vil siga, at eg brúki bara kropsvektina sum mótstøðu. 12:30 Eftir venjing skal ísur á knæið. Eg venji nógv í lýtuni so tað er pasta, rís og protein til døgura. 13:30 - seinna venjingin byrjar klokkan 13.30 og tað málmansvenjing við bólti. Hon plagar at vara í hálvan annan tíma.

Týsdagur: Fyrrapart er tað yvir tveir tímar av styrki venjing við vektum. Seinna part er tað rørlu og kvikleika venjing. Eg plagi at enda dagin við eitt sindur av glíming við einum av styrkivenjaranum, sum millum annað venur judo.

Mikudagur: Hesin dagur er meiri róligur enn tveir teir fystu dagarnir í vikuni. Fyrra partin byrjar venjingin við at súkkla í tjúgu minuttir. Síðani geri eg venjingar í hylí í ein tíma og endi fyrra partin við at skiftivís fara í heitt og kalt bað. Seinna partin havi eg frí til at hvíla meg í.

Fríggjadagur: Málið fríggjadag er tað sama sum týsdag, men tað er ymsíkt hvørji øvilsin vit nýta. Fyrra partin er tað venjing við tungum vektum, meðan tað seinna partin er rørlu og kvikleika venjing. Eg plagi at enda dagin við eitt sindur av nevaleiksvenjing fyri at ordiliga at venja ígjøgnum.

Leygardagur: Leygardag er bara venjing fyrra part. Tað plagar at verða kondi og styrki venjing. Seinna partin plagar dystur á verða skránni.

Sunnudagur: Hetta er einsamalli frídagurin í vikuni og hann skal nýtast til at hvíla og samla orku til enn eina harða viku.

Finnur hevur brotið beinið

FÓTBÓLTUR Nú er tað rættuliga ivasamt, um føroyski álopsspælarin í svenskum fótíbólti verður førur fyri at spæla, tá ið fyrsta umfar í landskappingini verður fyrst í apríl

Jóannes Hansen

Tað er meiri enn ivasamt, um Finnur Justinussen verður tøkur, tá ið Jonkøping Sødra 8. apríl fer at spæla fyrsta landskappingardystin í nýggja kappingarárinum.

Sannlíkið er størst fyri, at Finnur Justinussen verður ikki førur fyri at spæla um sjei vikur, men tað valdast um, hvussu tað tekur seg upp við skaðanum.

Týsdagin í síðtu viku spældi Finnur venjingardyst við eykaliðnum hjá Jonkøping Sødra. Tá ið ein hálvur tími var farin, noyddist Finnur at taka seg av vøllinum. Hann hevði pínu í vinstra fótí. Hann varð koyrdur á skaðastovuna, og har vístu myndirnar, at eitt bein í vinstra fótí er brotið. Hvussu álvarsligur skaðin er fæst at vita fyrrapartin í hesi vikuni, tá ið nýggjar kanningar eru á skránni. Men tað er eingin ivi um, at talan verður um steðg frá fótíbóltinum í fleiri vikur.

– Eg varð beinanvegin gipsaður frá hælínum og upp undir vinstra knæ. Boðini vóru, at eg skal ganga við gipsi í hvussu so er í seks vikur. Um tað verða átta vikur, fái eg at vita í hesi vikuni, sigur Finnur Justinussen, sum ikki var í nærysti, tá ið hann varð skaddur.

– Eg var als ikki pressaður, tá ið eg skeiklaði á fótinum, men tað var nóg mikið at verða skaddur. Tað var sera harmuligt, tí venjingarstøðan var júst vorðin eins góð og hjá liðfeløgnum. Eg kom yvir higgar 9. januar. Teir høvdu vant eitt sindur, áðrenn eg kom yvir. So darvaði ein lítill knæskaði eitt sindur, men nú var tað av álvara farið at ganga framá. Eg hevði spælt ein venjingardyst við besta liðnum ímóti Halmstad, og hetta var annar venjingardysturin, tá ið eg varð skaddur.

Allar venjingarnar hava verið á graslíki í fótíbóltshøll, og venjingardysturin týsdagin var í hesi somu høllini.

Pápi Finn, Símun Petur Justinussen, var í sínari fótíbóltstíð plágaður av júst sama skaða,



sum Finnur nú er plágaður av. Tá gekk tað skjótt fyri seg at fáa gipsið av, og Símun Petur var fyrri førur fyri at spæla, enn tað varð roknað við.

– Eg vóni, at tað verður soleiðis hjá mær eisini, men tað fer tíðin at vísa. Eg verði her yviri og venji tað, sum tað ber til at venja, tá ið man er gipsaður soleiðis, sum eg nú eri tað.

Ítróttarstjórin hjá Jonkøping Sødra, Hans Lindbom, harmast saman við Finni óhappið, sum ber við sær, at liðið er meiri skert í móguleikanum at seta vandamiklasta álopið, nú Finnur er skaddur.

– Hann verður neyvan førur fyri at spæla fyrsta landskappingardystin, og hjá nýggjum spælara er tað serliga harmuligt, at hann skal ganga á høkjum og hyggja at, meðan vit fyrireika okkum til landskappingina. Vit harmast allir saman við Finni, sum annars tykist vera fallin væl til her hjá okkum, sigur Hans Lindbom.

Hevur tosað við Lars

Finnur Justinussen hevur ikki dult fyri, at hann var sera fegin um, at tað nú eydnaðist honum at fáa høvi at royna seg sum fulltíðar yrkisspælara, og honum hevur dámað hetta lívið væl.

– Higartil hava vit vant sjei ferðir um vikuna. Onkrar dagar hava tvær venjingar verið á skránni, og so hevur annars rátt um at hvíla seg. Hetta er spennandi og ordulig avbjóðing, men nú verður steðgur í. Tað er harmuligt, men tað gerst ikki annað enn at varðveita fokus, brynja seg við toli og venja so nógv, sum tað ber til.

Síðst í hesi vikuni fer landsliðið til Spania á venjingarlegu. Finnur Justinussen var ikki millum teir 22, sum venjarin sendi boð eftir, men tað kom ikki óvart á Finn, sum framvegis eigur fyrsta landsdystin á a-liðnum til góða:

– Lars Olsen tosaði við meg, áðrenn hann tók teir 22 út, sum skulu til Spania. Hann helt, at tað var best fyri meg og harvið eisini fyri mínar móguleikar at koma í landsliðshópin, at eg vandi her og fótaði mær í Jonkøping heldur enn at fara burtur frá og til Spania við landsliðnum. Tað skilji eg væl, men nú verður tað hvørki venjing her ella við landsliðnum í La Manga, staðfestir Finnur Justinussen.

Fyrsti landskappingardysturin hjá Jonkøping Sødra verður 8. apríl ímóti Degerfors.

joannes@sosialurin.fo