

MELDURIN



Eg haldi, at eg veruliga fekk blóð upp á tonnina leygarkvöldið, so nú er bara at koyra á, sigur Jónur L. Mørkøre

Myndir: Álvur Haraldsen



» Seinastu tíðina havi eg bara kunnað luktað til køkurnar, tá eg havi verið til arbeiðis, og tað er ikki so lætt, tá tú ert von við at fáa tær ein lítlan køkubita hvønn dag

køkurnar, tá eg havi verið til arbeiðis, og tað er ikki so lætt, tá tú ert von við at fáa tær ein lítlan køkubita hvønn dag. Men eg havi verið áhaldin, og tað er eisini tað, sum krevst, um tú skalt luttaka í kappingum sum hesari um vikuskiftið, sigur Jónur L. Mørkøre, sum síðani januar hevur etið eftir eini kostætlan.

– Eg havi hildið meg frá reyðum kjóti, men havi ístaðin etið nógvan høsna-unga og fisk. Eg havi etið sera lítið av breyði, eplum og øðrum stívilsi, men tað hevur gingið væl hjá mær at hildið meg til kostætlanina, sigur Jónur L. Mørkøre og leggur afturat, at hon tó ongantíð hevur gingið svong, tí hon hevur etið nógv, hóast talan hevur verið um kostætlan.

Størsta avbjóðingin var tó seinasta vikan beint áðrenn kappingina, tá hon skuldi drekka nógv vatn. Ekstremt nógv vatn.

– Eg haldi, at hatta við vatninum hevur verið eitt tað strævnasta í allari hesi tilgongdini við nógvari venjing og kosti. Fyri at reinsa kroppin út og sleppa av við alla vætu í kroppinum, skuldi eg alla seinastu viku drekka so nógv vatn, sum til bar. Haldi, at eg var uppi á einum sjey litrum bæði týsdagin, mikudagin og hós- dagin. Men tað ger mann upp undir slíkar kappingar, soleiðis at vøddarnir verða

meira sjónligir á sjálvum kappingardegnum, fortelur Jónur L. Mørkøre.

Blóð á tonnina

Tá Jónur L. Mørkøre leygarkvöldið fekk heiðurin at kalla seg besta kvinnan í Føroyum innan fitness, fekk hon somuleiðis móguleika at luttaka í norðurlandameistaraskapinum, sum verður seinni í ár. Ein móguleiki sum ætlar at taka av.

– Tað ætli eg mær avgjørt at fara við til. Eg haldi, at eg veruliga fekk blóð upp á tonnina leygarkvöldið, so nú er bara at koyra á, sigur Jónur L. Mørkøre, sum longu mánadagin eftir kappingina fór undir at venja aftur.

– Eg ætli mær framvegis at venja, soleiðis sum eg havi gjørt seinasta hálva árið, tí mær dámar tað væl, og eg eri so at siga blivin von við tað eftirhondini, sigur Jónur L. Mørkøre.

Alla hesa tíðina er tað eitt, sum hon ikki hevur broytt og heldur ongar ætlanir hevur um at broyta. Tað er morgunmaturin.

– Eg havi altíð etið ein góðan morgunmat, og tað haldi eg fast við. Hvønn morgun, tá eg komi til arbeiðis, fáir eg mær eitt egg, ein bolla við súltutoyði og so ein skálk, og tað vil eg ikki broyta. Líka mikið hvat, so er morgunmaturin hjá mær heilagur, sigur nýggi føroya- mestarin í fitness.