

MELDURIN

Bakari er best í fitness

– Eg havi altíð droymt um at vera kløn, og í fjør setti eg mær fyrri, at nú skuldi tað verða. Soleiðis sigur bakarin Jórún L. Mørkøre úr Klaksvík, sum um vikuskiftið gjørdist føroyameistari í fitness

Rannvá G. Fossaberg

Leygarkvøldið dystaðust fyra kvinnur um heiðurin at kunna kalla seg føroyameistara í fitness. Hetta var til kappingin Fitness Føroyar 2013, ið fór fram á Hotel Føroyum. Tá avtornaði var tað 42 ára gamla Jórún L. Mørkøre, sum var tann elsta av luttakandi kvinnunum, ið var tann besta. Sostatt er bakarin í Klaksvík nú ársins kvinnuligi føroyameistari í fitness.

– Eg var ekstremt nervøs, beint áðrenn kappingin byrjaði. Serliga var tað poseringini, eg stúrði fyrri, tí at standa á einum palli bara í bikini framman fyri nøkrum hundrad áskoðarum, er ikki júst nakað, sum flestu kvinnur hava hug til. Men tá eg kom út á pallin, var tað ikki so galið hóast alt, sigur Jórún L. Mørkøre, sum eisini fekk flest stig í hesum partinum av kappingini.

Umframt at vísa kroppin fram í poseringini skuldu luttakararnir royna seg við ávikavist rógvimaskinu og sokallaðum dips-rørslum. Bæði í poseringini og dips-partinum fekk Jórún L. Mørkøre hægsta stigatalið, men verri var við rógvingini.

– Rógvingin kiksaði totalt, men eg visti frammanundan, at eg ikki fór at verða tann besta í tí partinum av kappingini. Eg havi ongantíð røð áður, dugi ikki teknikkir nógv væl, og so havi eg heldur ikki vant rógving serliga nógv



» **Eg havi altíð vígað nøkur kilo ov nógv og havi altíð droymt um at vera kløn**

fram til kappingina, fortelur Jórún L. Mørkøre.

Vildi líkjast myndini

Hóast nýggi føroyameistarin í nógv ár hevur verið virkin innan fótball og hondbólt og lýsir seg sjálva sum eitt aktivt ítróttarfolk, er hon heldur nýggj innan fitnessheimin.

Tíðliga í fjør byrjaði hon at venja styrki í venjingarmiðstöð.

– Eg havi altíð vígað nøkur kilo ov nógv og havi altíð droymt um at verði kløn. Í fjør vildi eg so royna at gera dreymin til veruleika, greiðir Jórún L. Mørkøre

frá. Hon byrjaði at venja og kom eisini í samband við Henning Kristensen, sum legði henni lag á við venjing og kosti. Henning Kristensen er kendur innan fitness í Danmark, og hann var eisini annar av teimum báðum dómurum, sum dømdu føroysku luttakararnar leygarkvøldið.

Jórún L. Mørkøre fann eina mynd á netinum og setti sær fyrri, at málið við venjingini skuldi vera at líkjast tí toppvandu damuni á myndini.

– Myndini hongur á kontórinum hjá mær, og eg haldi,

at tá eg hyggi eftir myndini í dag, eri eg ikki heilt ólík damuna á myndini, sigur ein errin og ikki minst fegin Jórún L. Mørkøre.

Ætlanin var, at Jórún L. Mørkøre skuldi stilla upp til kappingina FM í fitness í september mánaði í fjør, men tað eydnaðist henni ikki.

Merkti fordómar

Fyrst í januar í ár setti Jórún L. Mørkøre sær fyrri at venja fram til fitnesskappingina, sum fór fram leygarkvøldið. Hesaferð avgjórði hon at venja meira miðvíst. Harafturat fekk hon hjálp frá

Óla Andresen, sum seinastu mánaðirnar hevur virkað sum persónligur venjari hjá Jórún L. Mørkøre.

– Eg havi veruliga verið seriøs og havi vant næstan hvønn dag í hálvanannan tíma. Eg hevði eitt mál, og tað var at kunna luttaka í kappingini leygardagin og síggja út sum kvinnan á myndini, ið hongur á kontórinum, sigur Jórún L. Mørkøre.

Hon vísir á, at síðani hon í fjør fóru undir at venja fitness, hava viðmerkingarnar ikki verið so fáar.

– Serliga í byrjanini merkti eg væl, at fleiri fólk hava fordómar ímóti hesum slagnum av venjing. Tey spurdu, hví eg nú endiliga skuldi venja fitness, hvat tað var, eg royndi, og hví eg ikki bara kundi renna sum so nógv onnur, fortelur Jórún L. Mørkøre og heldur fram.

– Men hetta er tað, sum eg tími. Tað stuttliga er, at nú eru fólk so at siga bara positiv um mína venjing, spyrja meg um ráð, og rósa mær fyrri at hava klárað tað, eg setti mær fyrri.

Etur eftir kostætlan

Umframt at venja nógv hvørja viku hevur Jórún L. Mørkøre eisini verið seriøs við matinum seinastu mánaðirnar. Og tað hevur ikki verið heilt lætt, serliga tí at Jórún sum bakari hvønn dag er ímillum leskiligar køkur og bakstur av alskyns slag.

– Seinastu tíðina havi eg bara kunnað luktað til

