

TÍÐINDI

Altíð hugaligt við herðaklappi

Tað sigur Poul Andrias Joensen, stjóri á Interkommunala Renovatións Felagsskapinum, sum saman við Brennistøðini á Hjalla fekk ársins kærleikskúlu

Leo Poulsen

Á hugnaløtuni í Listaskálanum hósmorgunin, vóru ársins kærleikskúlur handaðar til IRF og Brennistøðina á Hjalla.

Tað var Kristina Toftegaard Larsen, stjóri í Dugna, ið bjóðaði vælkominn, áðrenn Marita Rasmussen, stjóri í Vinnuhúsinum, hugleiddi um rúmliga arbeiðsmarknaðin.

Karin Kjølbro, forkvinna fyri nevndini í Dugna, grundgav fyri, at tað júst skuldu verða brennistøðirnar á Hjalla og Hagaleiti, ið skuldu fáa kærleikskúlurnar. Hon nevndi endurnýtslurnar sum dømi um arbeiðspláss, har nógv fólk við skerdum møguleikum starvast.

Poul Andrias Joensen, stjóri í IRF, fegnaðist um sýnda heiðurin.

- Tað hevur ótrúliga stóran týðning at fáa slíkt herðaklapp, og eisini rósandi orðini frá Karini Kjølbro, forkvinnuni í nevndini fyri Dugna, fløva, sigur Poul Andrias Joensen.

Samstarvið millum Dugna og IRF liggur í tveimum lutum.

- Tað er fyrst eitt samstarv, har allar burturbeindar teldur verða lætnar til Dugna, sum síðani tekur tær sundur. Alt, sum tá er burturkast, taka vit okkum so av, sigur Poul Andrias Joensen.

Hin parturin av samstarvinum eru serliga bingjur, sum í løtuni standa á bingjuplássunum í Klaksvík og í Sunda kommunu, har til ber at koyra møblar og aðrar brúkslutir í, sum starvsfólkini hjá Dugna so kunnu endurvinna.

- Nú koma Sands og Eysturkommuna eisini upp í tað samstarvið. Okkara uppgáva í hesum sambandi er, at vit flyta bingjurnar til Dugna og aftur á bingjuplássini, sigur Poul Andrias Joensen.

Hann heldur, at hetta er eitt gott tiltak, tí tað kemur eisini IRF til góða.

- Tað dýrasta at gera við burturkast er at brenna ella tyrva tað. Á hendan hátt verður ein rúgva spart í so máta, og tað gott, bæði fyri okkum og fyri Dugna, sigur Poul Andrias Joensen, stjóri í IRF.

leo@sos.fo



Stjórnarir á báðum brennistøðunum finga handaðar kærleikskúlur á samkomu hósmorgunin

Mynd: Álvur Haraldsen

Íðka við vektum í 45 ár

Bjarni Reynagarð, ið hevur íðkað kropsbygging í 45 ár, hevur givið bók út, ið hann kallar »Kropsbygging - ítrótt og íðkan«

Leo Poulsen

»Tað kundi kanska verið áhugavert og forvitnisligt, at farið aftur í tíðina til byrjanina av søguni um samskipaða vektvenjing í Føroyum. Eg var sjálvur við frá fyrsta degi, og havi verið virkin sum íðkari líka síðani tá. Við at festa mitt íkast á blað, er møguleiki hjá øðrum, at fáa innlit í virkisleiðina hjá einum teirra, ið var við at leggja lunnar undir hendan ítrótt«.

Soleiðis tekur Bjarni Reynagarð til í bókini.

Hann var við seinast í 1960-unum, tá greinin, ið nevnist kropsbygging, tók seg upp.

Sjálvur byrjaði hann á sumri 1968, tá hann fekk eina heimagjørda vektstong, og hann hevur hildið fram til dagin í dag.

Í fyrsta parti verður hvør vøddur sær umrøddur, og góð ráð verða givin um, hvussu hvør einstakur vøddur best verður vandur.

Eisini viðgerð fyrsti partur, hvussu venjingin skal skipast fyri at fáa sum mest burtur úr.

Í øðrum parti verður dentur lagdur á upphiting, útstreking, skaðar og í heila tikið meira uttan um sjálva venjingina.

Søgan hjá hesari ítróttgrein verður gjøgnumgingin í stuttum, eins og komið verður meira inn á persónligar vinklar hjá høvundanum.

Til ber at siga, at annar partur av bókini eisini er tann mest áhugaverdi fyri tann, ið ikki íðkar hesa ítróttgrein. Her verður nomið við doping og kosttilskot, ið ikki eru ókend fyri-

brigdi innan kropsbygging.

Bókin er í fyra pørtum, og í triðja parti verður nógv gjørt burtur úr Bio-Phase venjingarskránni, har skrá fyri 30 dagar verður lögð fram. Eisini viðger hesin parturin venjingarrørslur.

Fjórði parturin av bókini er í størstan mun nýttur til eitt myndasavn av nøkrum av fyrstu stjørnunum innan kropsbygging - eitt nú Arnold Schwarzenegger og Gordon Scott.

Hetta er fyrsta bókin á føroyskum, ið viðger evnið.

leo@sos.fo



Fyrsta bókin á føroyskum, ið viðger evnið kropsbygging