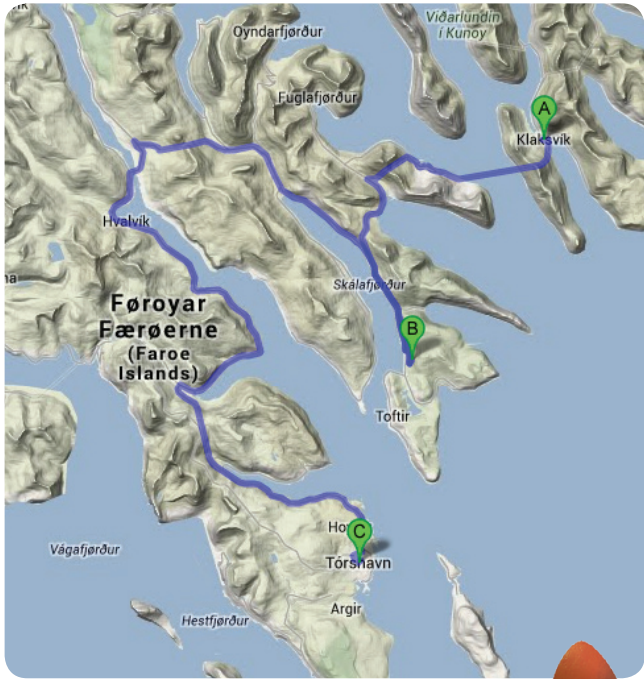


Lagt til rættis: Tróndur Arge

RUTAN



Team Rynkeby Føroar byrjar longu leiðina í Klaksvík, og súkkla 96 km til Vaglið í Havn, áðrenn farið verður við Norðrunu til Danmarkar

Rynkeby rutan

3. juli 2014	Klaksvík – Tórshavn, Føroyar	uml. km. 96
5. juli 2014	Kruså, Danmark – Gross Wittensee, Tyskland	uml. km. 73
6. juli 2014	Gross Wittensee – Bremen, Tyskland	uml. km. 194
7. juli 2014	Bremen – Enschede, Holland	uml. km. 200
8. juli 2014	Enschede – Venlo – Genk, Belgia	uml. km. 201
9. juli 2014	Genk – Huy – Rochehaut, Belgia	uml. km. 178
10. juli 2014	Rochehaut – Reims – Château Thierry, Frakland	uml. km. 193
11. juli 2014	Château Thierry – Eiffel Tower, Frakland	uml. km. 95

FERÐIN NIÐUR- EFTIR MÓTI PARÍS

Aksel Haraldsen

Dagurin gongur við at vakna tíðliga, kanska kl 6. Eftir morgunmat kanni eg súkkkluna. So er stutt kunning um, hvat vit skulu vænta okkum tann dagin á súkkkluni. Vit súkkla einar 50 km til stuttan steðg. Har fáa vit okkurt at eta og drekka. Hetta endurtakað vit 4 ferðir, so alt í alt súkkla vit einar 200 km hvønn dag.

Tá vit eru komin fram til hotelli vit skulu gista á skulu vit flyta inn á kamari. So er nátturði, ein hugnaløta og so til songar.

So hvørt sum vit nærkast Paris ger hitin meiri og meiri um seg og tá er umráðandi at drekka nógv vatn.



ØLL KUNNU LUTTAKA Á TÚRINUM

Elmar Ósá



Sum útgangsstøði kunnu øll luttaka á túrinum til París. Er man í iva um heilsu-støðuna hjá einum sjálvum, so tosar man við sín lækna um hesi tingini. Man skal byrja venjingina uml. 10 mdr áðrenn fari verður avstað og man venur millum 3-5 ferðir um vikuna. Serliga venjingin á súkkkluni á teimum langu teinunum er týðningarmikil, men eisini alternativ venjing, sum t.d styrkivenjing, renning og svimjing er brúkkbar. Vikuskiftið súkklað man túrar millum 100-200 km til longdar.

Á túrinum er størsta heilsu avbjóðingin tann at klára at sita á súkkkluni frá uml kl 8 á morgni til kl 16-17 um eftirmiddag. Allur kroppurin er eyður og serliga varin má man vera í ikki at fáa sár í afturpartin.

Um man tekur venjingina og tilgongdina til túrin seriøst, og fylgir vejingar-programmum sum gjørd vera, ja so klárar man túrin uttan stórvægis trupulleikar.