

Fjallabasillan



Fleiri og fleiri føroyingar gera sær dælt av vøkru náttúru okkara, og oftari og oftari sært tú fólk ganga í fjøllunum.

Á Facebook er ein bólkur, sum eitur »fjallatúrar«, og hesin bólkur hevur ikki færri enn næstan 3.000 limir. Í bólkinum greiða fólk frá túrum

á fjallatindum kring landið.

Áhugin fyri hesum er stórur, og fólk úr hesum bólki hava eisini verið á ferð kring landið og greitt frá summum av túrinum.

Sagt verður, at fólk verða fongd av sonevndu “fjallabasilluni”, men samstundis halda hesi fólk, at tað

ikki finst nakrar betri heilivágur fyri hvørki likam ella sál enn at ganga í fjøllunum.

Heilsuligi ágóðin er eisini sera virðismikil: Seinkar aldursbroytingum, fyribýrgir blóðtøppum, lækkar blóðtrýstið, minkar um vandan fyri sukur-sjúku, fyri at nevna nakrar. Avmarkar

sálarligar trupulleikar, sum tunglindi og ótta. Tú fær betri svónlag og betri minni.

Svensk kanning vísir, at børn í úti-barnagørðum eru betri fyri og hava 25 % færri sjúkradagar. Eru betri fyri sosialt, motoriskt og eru meira tolsom.

10 fjøll eru í Føroyum, hægri enn 800 m, sum 42 fólk úr “Fjallabólkinum” hava verið á. Fimm fólk hava gingið “Topp 100” og ein “Topp 200” – Bert Árni Jakobsen úr Tórshavn hevur verið á øllum skrásettu 340 fjøllunum í Føroyum.