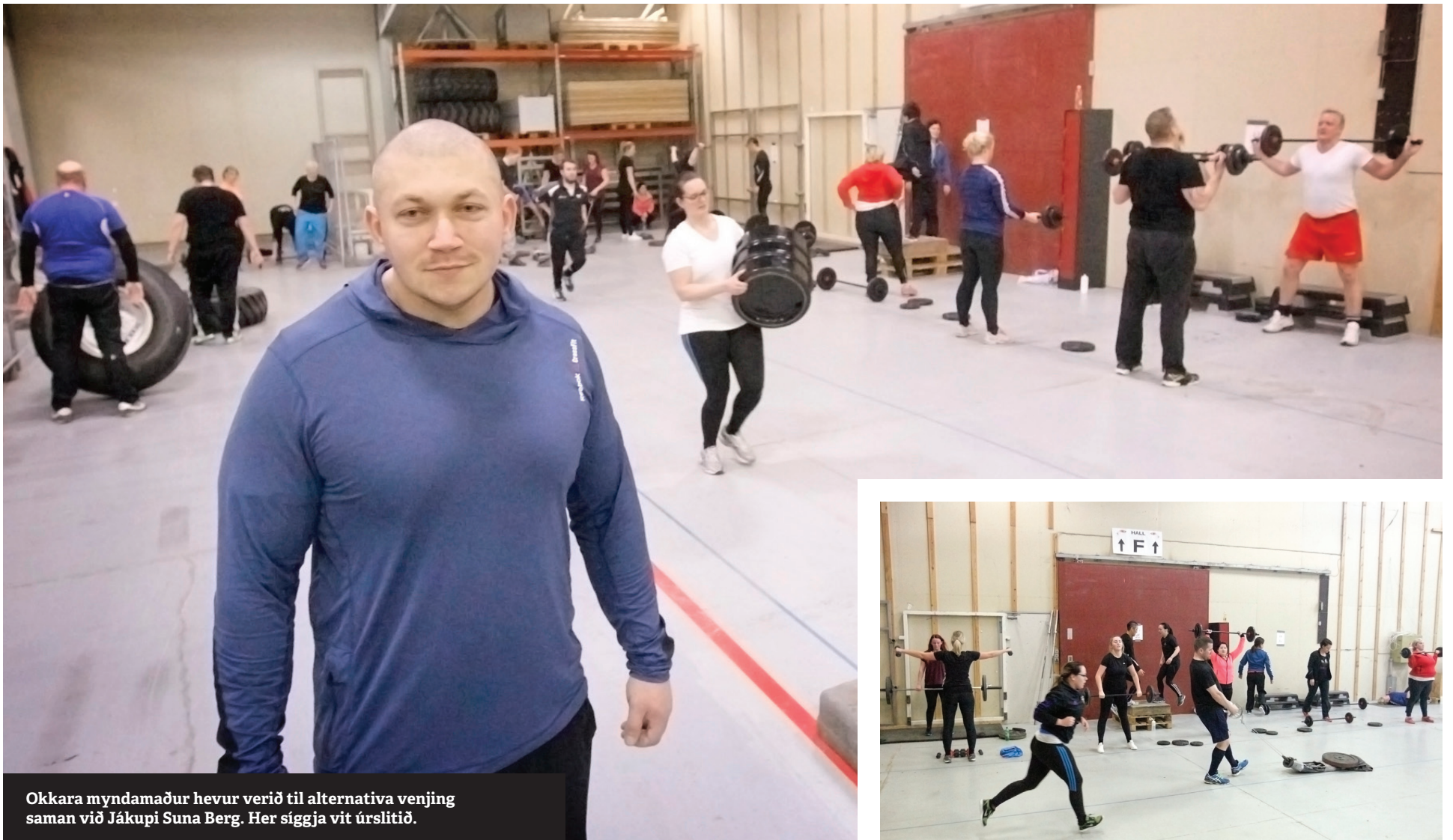




Okkara myndamaður hevur verið til alternativa venjing saman við Jákupi Suna Berg. Her síggja vit úrslitið.

MYNDIR: ÁLVUR HARALDSEN

NÝTT VENJINGARRÁK GER UM SEG

At venjingarhølini eru á tremur við fólki við ársbyrjan er neyvan nakað nýtt. Soleiðis hevur verið í nøkur ár, og soleiðis er eisini í ár. Men munurin í ár er, at alsamt fleiri persónligir venjarar gera um seg, og bjóða fólki øðrvísi skeið enn tey, sum venjingarmiðstöðirnar leggja fyri dagin

BARBARA HOLM

Ein teirra er Jákup Suni Berg, kendur frá kappingunum í Føroya Sterkasti Maður. Undir heitinum BURN er hann farin undir at venja allar aldurs- og vektbólkar í venjingum, sum hann sjálvur hevur samansett.

Í august í ár byrjaði Jákup Suni sítt virkseimi, og beinan vegin var undirtøka fyri BURN.

– Tað legst javnan aftrat, sigur Jákup Suni, sum nú venur lið fyra ferðir um dagin, trýggjar dagar um vikuna.

Venjingarnar við Jákupi Suna á odda eru nakað øðrvísi enn tær, sum flest okkara hava roynt áður. Tú kanst venda dekkum, eins og stóru menninir í kappingunum, tú kanst draga ketur aftaná tær, fylla fiska-



kassar og draga teir aftaná tær. Og so kanst tú venja við maskinum, eins og tær í venjingarmiðstöðunum.

– Eg havi nýtt mínar royndir inn- an venjing av alskyns slag, og tikið tað burturúr, sum eg haldi riggar best, sigur Jákup Suni.

Og úrslitið er, sambært odda- manninum, heilt gott.

– Tað vísur seg, at kvinnur klænka í meðal 1 kg. um vikuna, meðan menn klænka 2 kg um vikuna. Og sam- stundis verður kroppurin bygdur upp allur sum hann er, sigur Jákup Suni.

Í venjingartímunum er ikki fult av fólki, tí Jákup Suni vil hava stundir til at hjálpa hvørjum einstøkum í tí, sum viðkomandi hevur tørv á. Á liðunum hjá Jákup Suna er 2/3 kvinnur og 1/3 menn. Og mest vanligi aldursbólkurin er tey millum 25 og 50 ár, hóast tey yngru og eldru eisini eru at síggja.