



– Um tú onki gert kropsliga, so passar tú ikki væl uppá heilsuna. Tað sært tú eisini tá menn, sum hava arbeitt nógv og knappliga onki gera, stirna og orka bara minni og minni. Soleiðis er eisini við einum motori, sum stendur stillur. Tá verður knappliga okkurt galið alla tíðina. Man hevur tað nógv best um man rørir seg nógv

MYND: TÓRVØR OG EINAR VANG

øðrvísi enn at súkkla, og tú brúkar aðrar musklar, sigur hann.

Má eta nokk

Í køkinum har vit sita og prátá, er eitt ílát av protein pulvuri, ein posi av bananum og appelsinum og ymiskt annað, sum bendir á, at Jack hugsar um at veita kroppinum røttu orkuna, so hann klárar tað trýstið, sum lagt verður á hann.

– Ja, altso, eg fór sjeý kilo aftur, so skjótt eg hevði fingið hasi góðu boðini um, at eg slapp við á liðið, sigur hann skemtiliga.

– So fór eg at eta dubult so nógv, og nú royni eg at proppa meg áðrenn eg skal avstað. Um eg onki gjørði kropsliga, so hevði eg verið ein bolli, flennir hann og fær sær av sjokolátuni, hann hevur sett á borðið afturvið kaffinum.

Ansa væl eftir heilsuni

Jack Højgaard er við sínum 79 ár-um elsti súkkleri á føroyska Team Rynkeby liðnum í ár. Tað er ongin loyna, at hann heldur sær væl og

Team Rynkeby Føroyar

Team Rynkeby er eitt altjóða vælgerandi súkkulíð, sum á hvørjum ári súkklar til París fyri at savna inn pening til barnakrabbamein.

Team Rynkeby súkklar til París fyri 16. ferð frá 8. juli til 15. juli 2017. Verkætlanin hevur 1.700 súkklarar og 450 hjálparar javnaðar út á 44 lið úr fimm londum: Danmark (18 lið), Svøríki (13 lið), Finnlandi (6 lið), Noregi (5 lið), Føroyum (1 lið) og Íslandi (1 lið). Í føroyska liðnum eru 44 súkklarar og 11 hjálparfólk.

Hvørt einstakt lið súkklar í sínum lag. Nøkur lið byrja kortini í sama býi og súkkla at kalla somu leið til París. Av praktiskum og trygðarávum súkkla liðini hvørt sær, alla leiðina til París. Liðini koma ikki saman fyrr enn á sjeýnda degi mitt í París.

Ferðin úr Danmark til París er á leið 1.300 km og verður súkklað í sjeý dagar - nøkur lið súkkla kortini ein dagin fyri at byrjað verður av álvara, so hesi lið súkkla í royndum veru í 8 ella 9 dagar. Stytsti teinurin fyri hvønn dagin er á leið 100 km, tann longsti á leið 200 km. Hvussu long ferðin er, veldst um, hvørja leið hvørt liðið tekur.

Ferðin hjá Team Rynkeby til París er ikki siðbundin súkklukapping við kravtíðum. Tó er tað ein krevjandi rørslu súkklutúrur, har øll skulu kunna vera við. Liðini halda vanliga eina miðalferð, sum liggur um 25-28 km/t.

Kelda: www.team-rynkeby.fo

sær væl yngri út enn nógvir javnaldrar.

Spurdur hvør uppskriftin er, til at verða so væl fyri sum hann, tá ein gongur í móti teimum 80, sigur hann, at tað er umráðandi at røra seg nógv og at ansa væl eftir heilsuni.

– Um tú onki gert kropsliga, so passar tú ikki væl uppá heilsuna. Tað sært tú eisini tá menn, sum hava arbeitt nógv og knappliga onki gera, stirna og orka bara minni og minni. Soleiðis er eisini við einum motori, sum stendur stillur. Tá verður knappliga okkurt galið alla tíðina. Man hevur tað nógv best um man rørir seg nógv, sigur hann avgjörður.

– Av og á taki synd í summum av javnaldrum mínum, tá eg súkkli framvið, tí tað er tungt ikki at orka nakað. Eg eri øgiliga glaður fyri heilsuna, men veit eisini, at tað skjótt kann verða eitthvørt, sum fer at bila, tá man er komin í ein slíkan aldur sum eg, sigur hann.

Øgiliga spentur

Elsti føroyski súkklerin í eyðkendu gulu klæðunum er við at verða klárur til túrin – praktiskt, kropsliga og mentalt. Hann hevur kunnad seg um, hvat skal í kuffertið, hvussu líkindini verða og hvussu lendi er at súkkla á.

– Eg eri nøkundlunda klárur at fara avstað. Eg eri øgiliga spentur, og ivist ikki í, at tað fer at ganga

væl. Eg orki ikki verri enn hini til felagstúrarnar, so eg havi gott mót, sigur hann.

Ætlanin er, at versionurin, tvær systrar, og ein guðsonur hansara skulu taka í móti honum, tá hann kemur til París á súkkiluni, greiðir hann frá.

Seinastu dagarnar hevur hann riggað av heima, ornað rabarbugarðin, sligið grasið, og hugt til bátin.

– Eg komi heim aftur áðrenn ólavssøku, og tá fari eg at fiska við tráðu og taka tað forsømda við bátinum, sigur hann frá.

Ein góð sök

Langi súkklutúrurin verður ikki bert gjörður til stuttleika, men endamálið við honum er at savna inn pening til børn rakt av krabbameini.

– Søkin hevur nógv at siga fyri meg. Serliga tí, at ein svágur mín fekk krabbamein og doyði fyri einum ári síðani. Vit vóru serliga væl og eg vitjaði hann altíð, tá eg súkklaði til Toftir. Eg dugi ikki við tað enn, sigur hann syrgin

Jack Højgaard væntar tó ikki, at hann endurtekur túrin næsta summer, tá hann verður 80 ára gamal.

– Eg vænti ikki, at eg meldi meg til aftur, men nú fáa vit at síggja, hvussu eg eri fyri tá. Men eg vænti ikki, at dóttur mín sigur ja til tað, flennir hann.

Eg komi heim aftur áðrenn ólavssøku, og tá fari eg at fiska við tráðu og taka tað forsømda við bátinum