

Gunnar Hjelm:

2018 VERÐU



– Hesin sporturin hevur givið mær so nógv og hevur verið ein so stórir partur av mínum lívi, at eg ikki kann halda hannuttan fyri hurðina meir. Eg má lata hurðina upp og viðurkenna, at soleiðis eri eg, sigur 53 ára gamli Gunnar Hjelm, sum hevurætlanir um eitt comeback innan bodybuilding í ár

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Fyri á leið einum mánaði síðani sótu feðgarnir Gunnar og Teit Hjelm og tosaðu um at liva út gamlar dreymar.

– Eg sigi við hann, at eg veruliga kundi hugsað mær at luttikið í danmarkarmeistaraskapinum í bodybuilding enn eina ferð, sigur 53 ára gamli undangongumaðurin innan bodybuilding í Føroyum, Gunnar Hjelm, sum í nítíárunum fekk góð úrslit, og hevur vunnið

bæði eitt triðja pláss og tvær ferðir annað plássið í DM.

– Teit segði við meg, at eg als ikki eri ov gamal, og at eg eigi at fylgja mínum dreymum, staðfestir hann.

– Tey eldru børnini, Siv og Teit, spæla ein stóra leiklut í hesi avbjóðingini. Eg standi til svars fyri teimum, tí vit tosa saman næstan hvønn dag, og tey spyrja altíð, hvussu tað gongur við venjingini, sigur Gunnar Hjelm.

Bleyti føroyski bodybuildarin, sum hann eisini verður kallaður, hevur tó sett sær sum mál, at 2018 verður árið, har hann luttekur og vinnur eitt fyrsta pláss í danmark-

armeistaraskapinum í bodybuilding.

DM verður vikuskiftið 13.-14. oktober 2018. Tí hevur Gunnar nú úr at gera við at arbeiða fram ímóti málinum, sum hann vónar endiliga vinnur honum heiðurin sum danmarkarmeistari.

Hann greiðir frá, at um ein ikki fær stuðul heimanífrá, nyttar ikki at seta sær slík mál. Kona hansara, Helen á Lakjuni, hevur ómetaliga nógv at siga í gerandisdegnum, og serliga fram móti DM.

– Hon hevur sjálv íðkað nógvan ítrótt alt lívið, og verið nógv ár á flogbóltsslandsliðnum. So hon hev-

ur forstáilsi fyri, hvat skal til fyri at røkka málinum. Hon stuðlar mær 100 prosent í øllum fyrireikingum, og tað eri eg sera takksamur fyri. Eisini venja vit bæði saman, tá tað ber til, og tá hava vit ofta dóttur okkara, Teu, við okkum. Tað dámar henni sera væl, sigur Gunnar Hjelm.

– Endamálið er sjálvsagt ikki at verða klænur, men eg skal av við eini 25-30 kilo. Tá mann er farin upp um tey 50 árin, so broytist kroppurin eisini. Tá komið er á mál við vektini, er enn nógv arbeiði eftir, sigur hann.

Hann venur tvær ferðir um

dagin í trýggjar dagar, hvíli seg fjórða dagin og venur síðani aftur í trýggjar dagar. Hann ansar væl eftir, at hann eisini etur nógv grønmeti, fisk og kjøt. Tungu kolhydratirnar koma frá rísi og eplum.

– Eg koyri ikki bara okkurt í meg. Tað havi eg ongantið gjørt, sigur hann.

Hugburðurin broyttur

Gunnar Hjelm greiðir frá, at tá hann fyrri 28 árum síðani fyrri fyrstu ferð luttók í DM í bodybuilding, var almenni hugburðurin ikki, sum hann er í dag. Hann fekk nógv ivingarsamar spurningar