

RÁRIÐ

og niðurlátandi viðmerkingar frá fólki – bæði um venjing og um kost.

– Tað varð tosað niður á ein, og eg fekk ofta at vita, at eg als ikki var í ordan at spilla so nógvar tímar um dagin til sovorðið tvætl, sigur hann.

Tað var onki forstálsí fyri hesum tá, tí samfelagið var ikki til reiðar. Í dag er tað øðrvísi, greiðir hann frá.

– Hugburðurin er broyttur ómetaliga nógv. Í dag fái eg ongar negativar viðmerkingar men merki bara stuðul. Í dag er samfelagið klárt til fitness og til bodybuilding, sigur hann.

– Í dag er lættari hjá fólki at gera nakað, ið er gott fyri seg sjálvan uttan tørv á at rættvísgera ta avgerðina, staðfestir hann.

Áhugin birtist síðst í sjeytiárunum

Áhugin fyri ítróttagreinini bodybuilding birtist, tá Gunnar sum 18 ára gamal saman við vinmanni sínum, Johannes Magnussen, byrjaði at venja styrki í kjallaranum hjá foreldrunum hjá honum í Vági.

Teir báðir vinmennirnir svumu nógv saman, og í fyrstani var styrkivenjingin eitt ískoyti til svimjingina. Teir báðir fingi íblástur úr bløðum við myndum av venjingum, sum stóra stjórnan innan bodybuilding, Arnold Schwarzenegger, tá gjørdi.

– Tað var ein heilt ótrúlig tíð, sigur hann.

Í 1984 fara foreldur Gunnars frá hvørjum øðrum, og hann flytur til Danmarkar við mammu síni.

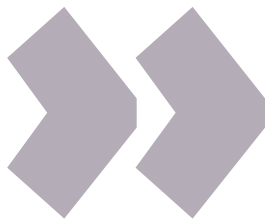
Gunnar tosar um mammu og pápa sín, sum hann sigur altíð hava stuðlað honum í tí, sum hann hevur sett sær fyri. Í dag er mamma Gunnar 76 ára gomul, og enn ein hollur stuðul.

– Tá eg hyggi aftur um meg, sakni eg pápa mín. Hann var altíð líka positivur í mun til tey mál, sum eg setti mær. Hann segði altíð við meg, “Gunnar, gev ongantíð upp, líkamikið hvussu hart og strævið tað er, sum tú hevur sett tær fyri.” Og nú, tá ið eg venji og stríðist fram í móti hesum, so hoyri eg røddina á pabba, teska mær hetta í oyrað....”Gunnar, gev ikki upp”, sigur hann.

Gunnar fær arbeiði sum lívbjargari í eini svimjihøll í Ishøj, og í sama byggingi er ein venjingarmiðstöð.

– Har vóru vektir, maskinur og onnur útgerð. Eg hevði ongantíð sæð eina venjingarmiðstöð fyrr. Hetta var akkurát nakað fyri meg, sigur hann týðiliga spentur.

Gunnar brúkar meir og meir



Eg eri vísur í, at tað sita mong fólk kring landið við einum dreymi, sum tey kundu hugsað sær at gjøgnumført. Og tað er tann neistin, sum eg vil halda fast í

tíð til styrkivenjingina, venur regluliga so at siga hvønn dag, og kemur inn í alt tað umhvørvið í Keypmannahavn. Hann kemur í samband við aðrar bodybuildarar, lesur nógv og lærir soleiðis nógv um bæði kost og venjing.

–Eg var fullkomiliga bergtikin av hesi ítróttagreinini. Eg søkti ráðgeving allastaðni frá og seyg alt til mín, so eg kundi fáa tann optimala kroppin, staðfestir hann.

Gunnar býr niðri í 21 ár, og ta tíðina mætir hann fyrrverandi konu síni, og ávikavist í 1992 og 2001 fáa tey børnini Siv og Teit. Eitt tíðarskeið frá 1988 til 1990 búgva tey í Føroyum, men flyta síðani niður aftur. Afturkomin til Danmarkar fer Gunnar at læra til portør á sjúkrahúsinum í Frediksberg.

Vildi verða fyrsti føroyingurin

Gunnar greiðir frá, at hann altíð hevur verið bergtikin av vøddum og tí, sum menniskjakroppinum fær avrikað. Sum barn tímdi hann illa at ganga í skúla, og hann hevði størri áhuga í ítrótti og tí kroppsliga. Fyrstu árin hevði hann áhuga í fótbólta og svimjing, men tað var styrkivenjingin, sum veruliga rúnabant hann.

– Eg vildi simpulten verða fyrsti føroyingurin, ið stillaði upp til fyrsta danska meistaraskapin, sigur hann.

Árin ganga, og dreymurin um

at stilla upp livir alla hesa tíðina, og í 1990 tók hann fyrsta fetið.

–Tað var ómetaliga serstakt, tí bodybuilding er ein heimur fyri seg, har øll tey, sum venja ítróttagreinina, mótast til meistaraskapin. Eg fekk eitt triðjapláss tað árið, og tað var eg sera stoltur av, sigur hann.

Spurdur um, hvussu fyrireikingin til danmarkarmeistaraskapin var, sigur hann, at tað er ómetaliga strævið at eta, venja og sova eftir eini klokku.

– Eg gav avkall upp á nógv og ansaði eftir á øllum økjum við hesum eina endamálinum: At verða danskur meistari, sigur hann.

Eftir at Gunnar endaði á einum triðja plássi í 1990 gingu fimm ár, áðrenn hann aftur stillaði upp til DM í 1995.

– Eg vildi seta fimm ár av til at verða danskur meistari, men tað árið tapti eg við tveimum stigum, og endaði á einum øðrum plássi. Tað eydnaðist ikki, flennir hann.

– Tað er ein torførur biti at svølgja, tá man hevur brúkt so nógva til at røkka tí málinum, sum man hevur sett sær, staðfestir hann.

Tá tann kappingin var av, kastaði Gunnar alt frá sær. Hann framførði fyri seinastu ferð í Vágshøll í heimbygdini Vági í august mánaði í 1996.

–Eg varð fagnaður við lógvabrestum og sera rørdur av mótøkuni í heimbygdini, sigur hann.

–Eftir tað smekkaði eg hurðina aftur, og vandi als ikki eftir tað, staðfestir hann.

Hann greiðir frá, at tá man ikki rørir seg, so tekur man uppá, og tað gjørdi hann eisini.

Lagnan hevur verið hörð

Flestu menniskju koma í persónliga kreppu. Eftir at konan og hann fóru frá hvørjum øðrum í 2009 gingu trýggir mánaðir, og so misti hann pápa sín. Trýggjar mánaðir eftir tað misti hann beiggja sín. Tey vóru fyra systkin, og øll hini eru deyð. Seinni misti Gunnar eisini son sín.

– Øll hendan tíðin við hjúna-skilnaði og missi hevur verið ekstramt hörð, og tað er enn hart til tíðir. Tað hevur verið háspenningur í kroppinum í fleiri ár, sigur hann álvarsamur.

Hann hevur, sum menniskju flest, dagar, har hann er glaður og aðrar dagar, har hann er keddur.

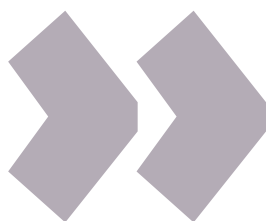
– Ein kemur í gjøgnum allar lívsins síður. Tað havi eg merkt, sigur hann.

Hesa truplu tíðina tosaði Gunn-



ar nógv við ein góðan vin. Hon spurdi hann, hvørja tíð í lívinum hann hevði tað best sum menniskja. Hon segði honum, at tá hon sær hann, so hugsar hon um undangongumannin innan heilsu og rørslu, men at hon als ikki sa hendan mannin longur.

– Eg hvakk við, tí eg var als ikki tilvitaður um, at eg var fólinaður á hendan hátt, sigur hann álvarsamur, og leggur afturat, at tann kroppsliga og sálarliga stóðan hjá okkum menniskjum hongur saman.



Eg haldi fast í nøkrum positivum og góðum upplivingum. Tí velji eg aftur at seta mær mál og at gjøgnumføra tey. Tað eri eg drigin at sum persónur

– Eg setti mær fyri tá, at eg skuldi byrja at venja aftur, og tað gjørdi eg beinanvegin. Eg kollvelti alt lívið og fór at arbeiða við mær sjálvum. Tað var eisini ein máti at arbeiða við tí krisuni, sum eg var í. Eg setti mær nýggj mál, og hugsavnaði meg

um familju, venjing og mat, sigur hann.

Í 2011 luttók hann enn einaferð í DM í bodybuilding í Herning, og vann enn eitt annaðpláss, og hann lovaði tá at hetta var seinastu ferð, at hann luttók.

Enn fleiri sorgarleikir

Í 2012 mætir Gunnar konu síni Helen á Lakjuni. Saman fáa tey børnini Teu og Mika. Tea varð fødd í viku 29, og tá mundi Gunnar mist bæði konu og dóttur sína, tí tað stóð um lív.

Tey lógu á føðideildini í einar 10 vikur, áðrenn Tea var bráðinnløgð á Ríkissjúkrahúsinum, har Tea lá á vøkudeild í 10 vikur afturat, tí hon hevði fingið eina bakteriu í lunguni, hevði hálsbruna og fekk ikki etið. Hon fekk sondu í fleiri mánaðir og spýði illa. Síðani varð staðfest, at lítla barnið eisini hevði eitt stórt hol í hjartanum. Síðani varð sondan tikin frá henni, og hon fór spakuliga at trívast. Hon stóð til at skula undir skurð tvær ferðir, men skurðlæknarnir valdu at útseta, tí Tea var so lítil. Gunnar greiðir tó frá, at tað mest fantastiska í øllum hesum var, at tey fingi at vita frá danska serlækninum, at holið í hjartanum hjá Teu var so mikið stórt, at tað á ongan hátt kundi grøða saman av sínum eintingum, og at Tea skuldi undir skurð, tá hon var á leið fimm ára gomul. Seinni kom serlæknin til Føroya, og hann kannaði Teu aftur.

– Hann bleiv ómetaliga illa við. Hann skannaði hana fleiri ferðir, men hann segði onki. Tá hann var liðugur at kanna hana, lyfti hann hendurnar upp og segði: “Ja, tað er meir millum himmal og jørð. Tað hava vit sæð fyrr. Har er onki hol í hjartanum”, sigur Gunnar rørdur.

Ímeðan Helen og Gunnar fara ígjøgnum hesa sváru tíð við Teu, gjørdist Helen aftur við barn. Sonur teirra Mika varð føddur eina viku áðrenn, Tea var ársgomul.

Framhald á síðu 8