

JÓRUN TRIÐBEST Í HEIMMINUM

49 ára gamla Jórun Larsen Mørkøre úr Klaksvík fekk eitt triðja pláss í heimsmeistarakappingini World Natural Bodybuilding Federation í New York í leygardagin 16. november

ANNIKA KUNOY IM

Seinasta tíðin hevur verið merkt av grótharðari venjing og strangum kosti hjá føroysku bodybuilding drotningini, Jóruni Larsen Mørkøre. Hon hevur í eitt ár málrættað vant fram ímóti heimsmeistarakappingini í Bodybuilding, sum varð hildin í New York um vikuskiftið. Disiplinið gav eisini úrslit. Gott úrslit eisini, tí tá avtornaði endaði Jórun á einum triðja plássi. Jórun kann tí kalla seg triðbest í heiminum í bodybuilding.

Jórun kom heim eftir longu ferðina týskvöldið, og tá vit fingi orðið á hana mikudagin, var hon móð og illa fyri.

-Eg havi verið yvirspent, og tá eg nú slappi av, verði eg hovin og fáí bæði búkilsku og munnsár, sigur hon.

Í langa tíð hevur hon ansað ómetaliga væl eftir, hvat hon hevur etið. Hon hevur talt kaloriur og føðslubýti, soleiðis at hon júst fær nokk til at byggja musklarnar á rættan hátt. Í slíkari tilgongd og venjing er ikki pláss til nakað annað enn júst tað, ið stendur í mat- og venjingarætlanini.

- Tá eg eri liðug við eina kapping, vil eg hava eina góða máltíð. Tá gleði eg meg til ein lekkran og góðan búff ella høsnaunga við eplum. Eisini vil eg hava eina vælsmakandi sjokoláttakøku, sigur hon.

Men eftir eitt so langt tíðarskeið við so strangum kosti, venur kroppurin seg við kostavmarkingarnar. Tá ein so etur væl meir, tá kappingin er liðug, so merkist tað eisini á kroppinum.

- Náttin í nátt hevur verið



Eg havi verið yvirspent, og tá eg nú slappi av, verði eg hovin og fáí bæði búkilsku og munnsár

ræðulig, tí kroppurin hevur stoytt allan matin frá sær. Men hetta veit eg eisini, áðrenn eg eti sigurðsmáltíðina, tí soleiðis er tað á hvørjum ári, sigur Jórun Larsen Mørkøre flennandi.

Væl nøgd við úrslitið

Í 2017 fekk Jórun eitt fjórða pláss og í 2018 eitt fimta pláss í kappingini um heimsmeistarakeitið í Bodybuilding. Hetta er tí besta úrslit hjá henni nakrantíð í hesi kappingini, og Jórun er væl nøgd.

Hon greiðir frá, at kvinnurnar, ið fingi fyrsta og annað pláss í kappingini vóru báðar tyngri enn hon, og tí gjørdist tað torført, at kappast ímóti teimum.

- Tað kann samanberast við ein kappróður, har eitt tíggjumannafarð, eitt átta mannafarð og eitt seksmannafarð rógva ímóti hvørjum øðrum. Tað var troyttandi, at vit ikki vórðu býttar í ymsar vektbólkar, men av tí at vit bert vóru 12 lutakandi í hesum bólkinum, og tað vanligu eru minst átta í



Jórun við heiðursmerki um hálsin fyri vunnið triðja pláss í heimsmeistarakappingini í Bodybuilding um vikuskiftið

hvørjum bólki, so varð hildið, at bólkarnir høvdu verið ov smáir, sigur hon.

Jórun er ikki vís í, um hon heldur á fram við at kappast í bodybuilding á sama høgna støði.

- Eg havi hugsað eitt sindur um tað. Nú havi eg stillað upp í seks ár á rað, og tað er ógvuliga hart kroppsliga, og tað er ótrúliga kostnaðarmikið. Eg eigi og reki eisini eitt lítið bakarí, og eg ætli mær at móguliga at taka eitt hvíldarár og millum annað hug-

savna meg um baksturin, og so kanska royna meg aftur í 2021, sigur hon.

- Eg fari tó at halda áfram við at venja, skundar hon sær at leggja afturat.

Krevur nógv av familju

Spurd, hvat tað krevur av familjuni hjá henni, at hon nýtur so nógv tíð og orku til venjing og kost, sigur hon, at tey eru ógvuliga skiljandi.

- Tá kappingar nærkast, verði

eg ofta smásár og ilsk, tí eg eti so fáar kaloriur. Tey vita, hvussu tey skulu fara við mær tá, tí vit hava roynt hetta so ofta, sigur hon.

Undir beinhørðu kappingini verður hon noydd til at fyrirreika og eta sín egna mat, meðan maðurin og dótturin eta vanligan mat.

- Eg havi etið mín mat, og tey hava etið sín mat. Tað hevur ikki verið trupult, tí eg veruliga vil hesa ítróttargreinina, og eg veit,