

# Ítróttur

Vikan ið fór  
...við ítróttinum

**Kí vinnur útsetta stórsteypadystin ímóti HB við brotssparkskapping eftir at sjálvi dysturin endaði við 1-1-javnleiki.**

**Meinhard Egilsson Olsen skiftir aftur til B36 eftir at hava spælt eitt ár við norska Kristiansunds BK.**

**FSF kunnger at dystirnir í 1. umfari í Betrideildini skulu spælast uttan áskoðarar vegna smittuvandan av Corona-virusi.**

**Kvøldið undan 1. umfari velur FSF at útseta allar dystirnar í 1. umfari, og hetta skapar misnøgd frá eitt nú HB og B36.**

**Salmundur Bech skiftir til NSÍ, Bjarni Petersen úr B36 til EB/Streym og Gilli Samuelsen úr B36 til 07 Vestur.**

**Helgi H. Hoydal og Kjartan Johansen flyta saman við Viking Stavanger upp í bestu norsku hondbóltsdeildina.**

## 5 SKJÓTIR

Fimm skjótir spurningar til føroysk ítróttarfolk...

**Hey Dánjal! Hvussu ert tú nøgdur við úrslitini í DM innandura?**

Hey! Eg eri væl nøgdur við úrslitini. Kappast var á 200m, 400m og 800m. Eg fekk persónligt met á øllum teinunum, sum altíð er eitt gott úrslit í sær sjálvum. Skaðar hava plágað, og tí er tað deiligt at síggja góð úrslit allíkavæl.

**Hvørja tíð ert tú serliga væl nøgdur við?**

- Eg fekk føroyskt met á 200m teininum, og var sjálvsagt serliga væl nøgdur við tað. Eisini fekk eg eina bronsu á 400m, og eri tí eisini sera væl nøgdur við tann teinin.

**Hvat er tín yndis teinur, og hví?**

- Skaðar og annað hava ávirkað venjingina, og tí hevur yndisteinurin skift eitt sindur. Men í høvuðsheitum er tað 400m og 800m, sum eru mínir yndisteinar. Hesar teinarnar havi eg altíð klárað meg væl í, og eru tí blivnir til mínir teinar.

**Hvussu nógva tíð brúkar tú upp á frælsan ítrótt?**

- Tað fer sera nógva tíð av til venjing. Eg venji hvønn dag



Navn: Dánjal Dahl Ljósheim  
Aldur: 19  
Ítróttur: Frælsur ítróttur

uttan sunnudag. Venjingarnar liggja millum 1,5 tímar og 4 tímar um dagin. Men eg tími tað væl og síggi úrslit, og tí venji eg gleðiliga hvønn dag.

**Hvørji mál hevur tú í framtíðini?**

- Málið í løtuni er at kappast á oyggjaleikunum næsta ár og fáa góð úrslit har. Annars er málið altíð at gera mitt besta til hvørja venjing og at framhaldandi styrkja um persónligu metini. Og sjálvandi er dreymurin at kappast í størri altjóða kappingum og umboða Føroyar á bestan hátt.



## Quizzin

**Royn tína vitan um ítróttin her og nú!**

Svarini standa niðast til vinstru, men royn teg nú fyrst

- 1 Úr hvørjum landi er 07 Vestur-venjarin, Julian Madsen?
- 2 Hvussu nógvir leikarar eru á vøllinum í senn hjá hvørjum liði í kurvabólta?
- 3 Hvussu eitur formaðurin í Havnar Bóltfelagi?
- 4 Hvørjar ítróttargreinar eru í triathlon - súkkling, renning og?
- 5 Hvussu nógva stig gevur bullseye í dart? 20, 50 ella 10?
- 6 Brian Kerr var føroyskur landsliðsvenjari í fótbólta frá 2009 fram til hvat ár?
- 7 Hvørjum landi skal føroyska kvinnulandsliðið í hondbólta spæla ímóti seinni í mánaðinum?
- 8 Hvussu eitur fótbóltsvenjarin á myndini?



1-3 røtt: Tú mást lesa in.fo og Sosialin nakað meir  
4-5 røtt: Nú byrjar at líkjast

6-7 røtt: Tú fylgir bara væl við  
8 røtt: Fantastiska flott, tillukku!



Vegna smittuvanda av Corona-virusi vóru eingir áskoðarar til dystin ímillum Juventus og Inter sunnukvøldið. Juventus vann dystin 2-0

So  
**Siga**  
tey...

"Eg vil hava at liðið hjá mær er líka vakurt sum Brad Pitt tá vit hava bóltin, og líka ljótt sum eg tá ið vit verja."  
- Gennaro Gattuso, Napoli-venjari

"Sum gamal Newcastle-leikari var tað stuttligt at síggja Sunderland, sum var í Premier League fyri trimum árum síðani, feiðra eitt útjavnandi mál ímóti Fleetwood Town sum um teir vunnu HM."  
- Joey Barton prikar til stóru afturgongdina hjá Sunderland