Venjarin, Eyðun Dalsgarð (vinstrumegin á myndini) leiðbeinir dreingjaliðið hjá AB undir venjingini. Hetta skal gera sítt til at liðið fær eitt gott úrslit í ár

Mynd: Rói Danielsen

- Vænta eitt gott kappingarár

Dreingjaliðið hjá AB hevur í løtuni 4 út av 6 møguligum stigum. Og teir vóna at fáa mong aftrat

FÓTBÓLTSVENJING
Rói Danielsen

Venjarar á dreingjaliðnum hjá AB eru Tórálvur Stenberg og Eyðun Dalsgarð.

Vit venja mánadag kl. 17, týsdag kl. 19:30, hósdag kl. 19:30 og fríggjadag kl. 16, og leygardag spæla vit dyst. Til venjing plaga vit at vera uml. 12-14 leikarar, meðan til dyst eru vit næstan altíð 15.

Síðsta vikuskiftið spældu vit dyst ímóti KÍ, og tann dysturin endaði 1-1. Leygardagin verður tað so B36, ið leikast skal ímóti. Í løtuni hava vit 4 út av 6 møguligum stigum.

- Vit í AB vænta eitt gott kappingarár í ár. Vit fara sjálvandi eftir at vinna hvønn dyst, og tá ið kappingarárið er liðugt, standa vit vónandi eftir við gullmedaljunum í hondini.

- Men so krevst sjálvsagt eitt rimmararbeiði av okkum.

Ein vanlig venjing

Vit byrja venjingina við at sparka bóltin ímóti bandanum. Hetta er ein sera góð upphiting, tí at man gerst lættliga hitaður upp, og ein fær betri bóltføling.

Aftaná uml. 5 min. byrja vit at reka runt í 16-metrinum. Her dribla vit aftur og fram og venda nógv við bóltinum. Hetta fær okkum heilt hitaðar upp.

Tá ið hetta so er liðugt, plaga vit sum oftast at taka spurtir ella onkra aðra rennivenjing. Aftaná hesa rennivenjing er sum oftast dystur á skránni. So deila vit leikararnar upp í tvey líka stór lið, og spæla dyst, tað ið eftir er av venjingini.

Aftaná dystin jogga vit spakuliga í millum síðulinjunar nakrar ferðir, fyri at líkasum kølna niður. Síðani strekkja vit út, og so er venjingin liðug.

Hetta er so ein typisk venjing, men venjingarnar eru ongantíð heilt líkar hvørji aðrari. Tær skifta altíð eitt sindur, so at onkuntíð er tað eitt sindur strævnari, og onkuntíð lættari.

Eysturoyar Gongufelag aftur til gongu

Her er Eysturoyar Gongufelag á ferð úti í Skúvoy

Mynd: Vilmund Jacobsen

GONGUTÚRUR
Vilmund Jacobsen
vilmund@sosialurin.fo

Nú veturin er av, og várið er farið at halla, fer Eysturoyar Gongufelag aftur at skipa fyri gongutúrum.

Sunnudagin, 10. apríl, sum er komandi sunnudag, skipar felagið fyri gongutúri niðan á Streymnesháls og Sandfelli.

Tey, ið ætla sær túrin saman við Eysturoyar Gongufelag, møtast í Saksunardali sunnudagin klokkan 14.

Miðaltungur túrur

Sagt verður í tíðindaskrivi, at hetta er ein miðaltungur gongutúrur.

Neyðugt er ikki at tekna seg til túrin. Tey, sum ætla sær við, skulu bara at møta upp, áðrenn farið verður til gongu úr Saksunardali.

Internet Sosialurin
www.sosialurin.fo

Stapin og Helena landa í Miðvági

Sagt verður úr Miðvági, at hýsan er góð, men smáfallandi. Hon er ikki so feit, sum hon hevur verið í vetur. Hetta hongur saman við árstíðini, nú at kalla allur fiskur verður meira rak, til hann fitnar aftur út á summarið og heystið

FISKIVINNA
Vilmund Jacobsen
vilmund@sosialurin.fo

Í Miðvági arbeiða tey hýsu frá Stapanum og Helenu. Skipini høvdu umleið 60.000 pund av hýsu í part hendan túrin

Tvey línuskip landa í Miðvági í vikuni.

Stapin landaði eini 80.000 pund mikudagin, harav stívliga 60.000 pund var hýsa. Restin var toskur og onnur fiskasløg.

Ætlandi byrjaðu tey at landa línuskipið, Helenu, tíðliga í morgun. Helena hevur eisini eini 80.000 pund tilsamans, harav eini 60.000 pund er hýsa. Restin er onnur fiskasløg.

Fiskavirking í Miðvági keypir bara hýsuna hjá skipunum. Hini fiskasløgini fara í bili til onnur virkir.

Sagt verður úr Miðvági, at hýsan er góð, men smáfallandi. Hon er ikki so feit, sum hon hevur verið í vetur.

- Hetta er tíðin, tá ið fiskurin sum heild gerst meira rak. Síðan fitnar hann aftur, tá ið summarið fer at halla, og tá ið komið er út á heystið, plagar úrtøkan at verða betri aftur, siga tey í Miðvági.

Á virkinum hjá Fiskavirking í Miðvági hevur annars verið hampiliga støðugt arbeiði í vár.

- Onkur dagur er tó farin burtur ímillum, eitt nú herfyri, tá ið veðrið var so vánaligt, siga tey í Miðvági.

Í hesi vikuni øtlaði hann aftur veðrið.