

Kroppinum bilar einki

Rógvi Johansen greiður niðanfyr frá, hvussu venjingar hansara eru skipaðar um veturin. Hetta so tað kanska er lættari at skilja, hvørja nyttu ein slík roynd, sum hann hevur verið partur av, hevur fyrri hansara viðkomandi

Súkkling

or: Jákup Mørk/Rógvi Johansen

Myndir: Rógvi Johansen

Saman við ítróttargreinum sum triatlon og langrenn á skium, er súkkling ein tann strævnasta ítróttargrein, ið er til. Tí er sjálvsagt, at har krevst nógv venjing, um ambítióninar eru at verða við á toppinum og tað eru mínar.

Vanliga er kappingarárið liúgt umleið 1. oktober. Stutt eftur tað byrjar vetrarvenjing, og tað er júst vetrarvenjingin sum avger, hvussu »formurin« til eitt kappingarár verður.

Tað er serliga strævið at venja um veturin. Hetta kemst serliga av verðinum, sum er hesa ársins tíð. Tað er aloftast ikki serliga eggjandi at venja í vátaskava, regni og vindi, men er ein seriøs, verður vant í øllum veðri og so fer ein ikki í bæn fyrri at drekka øl ella tað sum sterkari er.

Mítt motto er: »ein kemur ikki í venjing við at halda frið« tí er venjing og aftur venjing tað, sum skal til.

Um veturin skipa vit sjálvir fyrri venjingini mánadag til friggjadag. Ofta eru vit nakrir, sum koyra saman, men hvørt vikuskifti frá seinast í oktober til einaferð seint í mars mánaði eri eg við til felagsvenjing. Ikki er óvanligt at vit koyra uml. 300 km eitt vikuskifti.

Eg skal verða tann fyrsti til at viðganga, at tað ikki altíð er so hugnaligt, at verða til venjing um veturin, men har er einki at gera. Verður ikki møtt upp, er hetta sera illa dámt, og ein fær ein áttalu frá venjarinum. Tað er ósolidariskt at snúgva seg undan venjing, ein skal eisini hugsa um, hvørja stovu liðfelagarnir, sum eru møttir upp til venjing koma í, tá ein ikki kemur til venjingina. Tað er tó ógvuliga sjáldan, at nakar av okkara súkkklarum ikki er við til venjing. Hendan disiplin er eisini neyðug eftir mínari fatan, og hetta er galdandi fyrri allar ítróttagreinar.

Vit venja nógv interval venjing, hetta er av stórum týdningi, men sjálvandi verður eisini vant annað, so sum distanca og at koyra í bakkm (trygv mær, bakknir eru nogvir her í jyllandi).

Ansast skal væl eftur vektini, tað er ofta trupult um veturin, men við sjálvdisiplin kann ein aloftast

koma fram við ársskiftinum við eini »fornuftigari« vekt.

Nevnast kan, at tá hendan testin bleiv gjørd í mars mánaði, var mitt feitt prosent uppá 9.5 % og tað er ikki so galið, men prosentalið bleiv væl minni seinni.

Hetta er fyrstu ferð at eg havi verið við til eina so umfatandi test, tað var ógvuliga áhugavert og eisini strævið. Serliga strævin var renni testin. E g renni vanliga rættiliga nógv um veturin, men eg gevist vanliga við renningini einaferð í januar, og tí var eg ikki í bestu venjing, til at renna eina slíka test so seint, men væl gekk kortini.

Janus Jørgensen var við á Team Shell liðinum og koyrur eisini saman við mær hjá Cycling Aarhus elite, hann hevur saman við Ulrik Dalgas gjørt hesa testina, teir finga eitt 13 tal, fyrri sítt arbeiði og tað má sigast at verða gott.

Royndin

Um royndina er annars at siga, at umframt at teir, sum stóðu fyrri hesari, finga eitt 13-tal, so má eisini sigast, at Rógvi sjálvur fekk reint UG frá teimum báum.

Millum annað vístu teir á, at Rógvi hevur óvanliga góð lungu. Nakar sum ger, at hann kann fara heilt nógv upp í tempo, uttan at vøddarnir í beininum fara at framleiða mjólkasýru. Ja, somikið høgt liggur hann í hesum, at tað máttu fleiri royndir til, áðrenn teir yvir-



Tað stóð nógv á, meðan royndin fór fram, men kortini høvdu teir ilt við at trýsta Rógva um egnu mørk síni

høvu finga trýst líkamið hjá Rógva nógv til at máta sýruna.

Í niðurstøuni verður annars sagt, at sum heild vórðu teir fýra royndarpersonarnir allir sera væl fyrri, men dentur verður tó lagdur á, at Rógvi stóð seg betri enn hinir.

Úrslitini hjá honum í anarobari forbrenning (tá vøddarnir framleiða sýru), verða kallaði fænomenal. Hetta hongur neyvt saman við evnunum hjá lungunum at upptaka ilt, og varð í hesum sambandi mált, at lung-

uni hjá Rógva rúma úti við tveimum litrum meira av luft enn hjá einum miðalmanni.

Endin av niðurstøuni má bert takast sum eitt stórt heraklapp til fremsta súkkklara okkara, og uttan at siga meira um tað, verður hon prentað niðanfyrri.

»Alt í alt má det konkluderes, at der i Rogvi Johansen er et fysisk potentiale, som absolut matcher de allerbedste hjemlige cykelryttere, hvorfor det bliver spændende at se, om endnu mere løbserfaring kan

ændre Rogvi til ikke bare at være blandt de bedste hjemlige enkeltstartsryttere til også kunne være en dominerende faktor i de mere teknisk og taktisk betonedede samletstarter.

For os testledere har det været en stor fornøjelse at måle på en så fysisk veldisponeret atlet som Rogvi Johansen og vi ønsker ham held og lykke med sin fremtidige karriere.

Møtir við evangelisti:
Torkild Torkelsen.



Í Losjuni í Havn hesar dagar:

Hóskvøldið	9/11	Kl. 20.00
friggjakvøldið	10/11	Kl. 20.00
Tískvøldið	14/11	Kl. 20.00

Verðið øll vælkomin!
Nardus-samkoman.



Telefontænasta

Endamálið

Endamálið við skeiðinum er, at fáa luttakarnar at skilja hvønn týdning telefontænastan hevur, tá ein fyrirøða skal marknaðarførast. Tá skeiðið er liðugt, eru luttakarnir betri førir fyrri at avgreiða telefonsamrøður skjótt og væl, samtundis sum teir veita tænastu á einum høgum støði. Harafturat er luttakarin betur førur fyrri at gera sær greitt, hvørji ynski og hvønn tørv kundin hevur.

Innihaldið

Skeiðið viðger m.a. marknaðarføring og tænaðstugtøk, telefonavgreiðslu, rætt samskipti, viðgerð av ónøgdum kundum, at seta telefonsamrøður inn til annan starvsfelaga og telefonsølu.

Luttakarar

Skeiðið er ætlað starvsfólki úr øllum vinnugreinum, ið hava ábyrgd av sølu, tænaðstugtøk og kundarøkt.

Tíð:	16 skúlatímar
Tíðarskeið:	20. og 21. november 2000, kl. 09.00 - 16.00
Stað:	Á gistingarhúsi
Skeiðleiðari:	Kjeld Andersen
Kostnaður:	Kr. 2.600,00 íroknað frálæru, tilfar og mat.
Tilmelding:	Innan 14. november 2000

SKEDIÐ TÆNASTA HANDILSSKÚLANS * STH

Marknagilsvegur 77, Posturum 177, 110 Tórshavn
Tel: 318813, Fax: 313374, T-postur: fh-sth@post.olivant.fo

Støðan 1. Deild kvinnur						
		dystir	v - j - t	vunnin mál	tapt mál	mál-munur
1	VÍF	6	5 - 1 - 0	174	92	82
2	Stjørnan	6	5 - 1 - 0	172	137	35
3	Kyndil	5	3 - 0 - 2	123	130	-7
4	VB	4	2 - 0 - 2	117	86	31
5	Neistin	5	2 - 0 - 3	108	118	-10
6	Sóljan	6	1 - 0 - 5	127	157	-30
7	Tjaldur	6	0 - 0 - 6	94	195	-101

Støðan 1. Deild menn						
		dystir	v - j - t	vunnin mál	tapt mál	mál-munur
1	VÍF	6	6 - 0 - 0	203	137	66
2	StíF	6	4 - 1 - 1	181	139	42
3	Kyndil	6	2 - 2 - 2	167	154	13
4	H71	6	3 - 0 - 3	160	168	-8
5	Neistin	6	3 - 0 - 3	145	154	-9
6	Tjaldur	6	1 - 0 - 5	128	204	-76
7	KÍF	6	0 - 1 - 5	133	161	-28

Máltindurin

Simona Dzikgyte	Sóljan	69	(14)
Ioana Rapa	VÍF	45	(9)
Vesna Tomajek	Stjørnan	44	(12)
Lotte Sørensen	Kyndil	41	(21)
Annika Thomsen	Neistin	38	(4)
Fríða Marjunardóttir	VÍF	37	(8)
Sóley Mikkelsen	VÍF	34	(8)
Adriana Milodanovic	Stjørnan	30	(3)
Regina Radó	VB	29	(9)
Guri Mortensen	VB	28	
Nicolina Eybjørnsdóttir	VÍF	28	
Anna K. Samson	Stjørnan	26	
Joan M. Joensen	Stjørnan	26	(3)
Ann Hansen	Kyndil	25	(6)
Andrea Lütz	VB	24	

Halgir D. Olesen	H71	53	(6)
Bjarni Wardum	Kyndil	51	(11)
Ingi Olsen	VÍF	44	(18)
Dorica Tomic	KÍF	41	(14)
Artur Johansen	StíF	40	(10)
Sverri Justinussen	Tjaldur	39	(8)
Jónleif Sólsker	Kyndil	38	(14)
Alexandur Johansen	StíF	37	(1)
Kári Mortensen	Neistin	35	(8)
Martin Hummeland	VÍF	33	
Sámal Joensen	VÍF	31	(2)
Stefan Darofte	H71	28	(4)
Costin Dumitrescu	StíF	25	(5)
Marius Joensen	StíF	24	(1)
John Zachariasen	VÍF	23	

Sig okkum frá



Hendir okkurt, sum er áhugvert hjá øðrum at vita, eru vit til reiðar at bera tíðindini viðari.

Sosialurin leggur seg eftir at bera tíðindi úr øllum landinum.

Vit koyra runt í tí kenda, gráa Toyota bilinum við eyðkendu frámerkjunum.

Ferðandi blaðstjórnin er dagliga úti kring landið.

Vit eru at hitta á telefon nr. 31 18 20.

Telefax nr. 31 47 20.

Edvard Joensen mannar í lötuni ferðandi blaðstjórnina. Hann er at hitta á telefon nr. 42 36 17 ella á farteleson nr. 22 05 07.

Eisini ber til at senda teldupost til:

edvard@sosialurin.fo
ella post@sosialurin.fo

Sosialurin

JUNIOR
BUSS TAXA
KOYRING
pláss til 10 ferðandi
Tlf. 22 33 11
Eyðbjørt Danielsen
Pattungata 14 • PO-188 Hoyvík • Tórshavn

DIM
The most beautiful DIM is you
Fáast í tínum klædnahandli
DA FA Tel. 319591

Brúsandi kelduvatn við fríska smakkinum av citrus