Ronaldinho trívist

Brasilski stórspælarin Ronaldinho er við at koma í góða, gamla formin, sum gjørdi hann til ein av heimsins bestu fótbóltsspælarum. Um vikuskiftið skoraði Ronaldinho tvær ferðir ferðir, tá ið AC Milan vann heili 4-0 á Juventus. – Eg er sera glaður, tí liðið gevur mær møguleikan at avrika mítt besta, sigur Ronaldinho sambært TMW. Ronaldinho sigur, at stórtrívist undir venjaranum Leonardo, sum tók við leiðsluni í felagnum í fjørsummar.

Skeið um ítrótt, venjing og skaðar

Mynd: Hilmar Jan Hansen/Einslistir

Um vikuskiftið verður skeið í ÍSF-húsinum í Havn. Byrjað verður fríggjakvøldið klokkan 18, tá hildið verður á í tríggjar tímar, og síðani verður hildið fram leygarmorgunin klokkan níggju til seinnapartin klokkan fimm.

Skeiðið er ein partur av venjaraútbúgvingini hjá danska ítróttasambandinum, DIF, og møguleiki er sostatt at byggja víðari uppá skeiðið. Undirvísari er Ulrik Balle.

Á skeiðinum, sum er fyri venjarar, hjálparfólk, leiðarar og ítróttarfólk, fæst vitan um, hvussu kroppurin virkar og hvat ein má taka hædd fyri í samband við venjing, og eisini fæst grundleggjandi vitan um venjing og fysiologi.

Somuleiðis verður fortalt, hvussu ein stórur partur av ítróttarskaðum kunnu fyribyrgjast og um týdningin av rættari upptrening, um skaðin er hendur. Luttakararnir læra eisini at gera eina rætta RICE-viðgerð.

Talan er sum heild um breiða vitan um venjing, upphiting, anatomi og fysiologi, venjingarprinsipp, undirvísingarprinsipp, ítróttarskaðar, trygd og ábyrgd. Eingin próvtøka er, men kravt verður at uppmøtingin er 100 prosent, og eftir lokið skeið fáa øll tey luttakandi luttøkubræv.

Skeiðið kostar 400 krónur, og tá eru frálærutilfar, matur og møgulig gisting í FSF-húsinum íroknað. Seinasta freist at melda til skeiðið, er mikudagin 6. januar. Tilmelding fer fram á ahl@isf.fo ella á tlf. 312606 ella 282331.

hil

Máltindarnir, hondbóltur

Sunset-kappingin		Mál (br.)
Adina Petrea	Tjaldur	121 (10)
Liljan Durhuus	VÍF	89 (29)
Cornelia Rimbu	Tjaldur	83 (13)
Rebekka Justinussen	StÍF	71 (10)
Simona Petersen	Stjørnan	71 (11)
Valentina Suciu	Stjørnan	69 (16)
Roxanna Bodirlau	StÍF	47 (3)
Anja Heinadóttir	Neistin	45
Katrin á Neystabø	Neistin	44 (10)
Una Egilsdóttir	VB	44 (12)
Jacklin Durhuus	Neistin	42
Fríðrún B. Danielsen	StÍF	42
Lina Andriulyte	Neistin	40 (1)
Bára Mortensen	VB	38
Bára Berthelsen	StÍF	37

Atlantic Airways-kappingin		
Poul Kjartan Dam	H71	76 (15)
Sámal Joensen	VÍF	74 (24)
Cristian Preda	StÍF	73 (4)
David Edvardsen	Neistin	73 (18)
Jugoslav Djumic	Neistin	61
Gabriel Stanciu	StÍF	59 (23)
Finnur Hansson	Neistin	56 (11)
Ási Dam	KÍF	56 (35)
Bjarti Hansen	VÍF	55
Dánjal Tórgarð	H71	51 (19)
Høgni Klein	Kyndil	50
Bárður Johannesen	Kyndil	45
Agnar Joensen	VÍF	43 (4)
Josef Abrahamsen	Kyndil	42 (13)
Janus Sørensen	H71	40

Hondbóltur

Sunset-kappingin

	dystir	v	-	j	-	t	vunnin mál	tapt mál	málmunur	stig
1 Stjørnan	12	10	-	1	-	1	345	245	100	21
2 Tjaldur	11	9	-	1	-	1	332	242	90	19
3 Neistin	12	7	-	0	-	5	318	289	29	14
4 StÍF	12	4	-	0	-	8	289	354	-65	8
5 VÍF	12	3	-	0	-	9	285	338	-53	6
6 VB	11	1	-	0	-	10	226	327	-101	2

Atlantic Airways-kappingin

	dystir	v	-	j	-	t	vunnin mál	tapt mál	málmunur	stig
1 Neistin	11	9	-	0	-	2	353	296	57	18
2 VÍF	11	5	-	0	-	6	328	314	14	10
3 StÍF	11	5	-	0	-	6	298	310	-12	10
4 Kyndil	11	5	-	0	-	6	273	296	-23	10
5 H71	11	4	-	1	-	6	282	294	-12	9
6 KÍF	11	4	-	1	-	6	270	294	-24	9

Flogbóltur

Eik-ligan, kvinnur

	dystir	v	-	t	vunnin sett	tapt sett	settmunur	stig
1 SÍ	10	10	-	0	30	3	27	20
2 TB	10	7	-	3	24	12	12	14
3 Mjølnir	10	6	-	4	22	16	6	12
4 Fleyr	10	6	-	4	20	16	4	12
5 Dráttur	11	5	-	6	20	19	1	10
6 ÍF	11	2	-	9	6	28	-22	4
7 KÍF	10	0	-	10	2	30	-28	0

Eik-ligan, menn

	dystir	v	-	t	vunnin sett	tapt sett	settmunur	stig
1 Mjølnir	11	9	-	2	29	11	18	11
2 SÍ	10	6	-	4	22	18	4	6
3 Fleyr	11	5	-	6	25	22	3	6
4 ÍF	10	0	-	10	2	27	-25	0