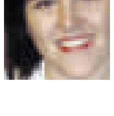
Guðrið Poulsen í turkis bikini og topphúgvu.

Tær eru heilt uppí 30, sum samlast í gomlu Hoyvíkini at svimja

Tórgunn Kragsten er sloppin av við sítt psoreasis síðani hon byrjaði at svimja!

VETRARSVIMJING Í KAVANUM

DAGLIGA SAVNAST EINAR 20-30 **HAVNARKONUR** Í GOMLU HOYVÍKINI. TÆR LATA SEG ÚR KLÆÐUNUM, Í **SVIMJIDRAKT** OG KASTA SEG Á BLÁMAN. TAÐ GER TÆR HÓAST FROST OG ÍSAKALDAN SJÓGV. – EG KENNI MEG SUM EITT NÝTT **MENNISKJA**, HVØRJA FERÐ EG HAVI SVOMIÐ, SIGUR **GUÐRIÐ POULSEN**.



VETRARBAÐ
Inna Törnroos
inna@sosialurin.fo

Bilurin vísur trý kuldastig, kavin liggur sum ein hvít mátta um alla Hoyvíkina, og á Nólsoyarfirði siglur ein bátur inn ímóti landi.

Fimm kvinnur koma rennandi oman á molan í Gomlu Hoyvíkini. Nakrar kava, ein onnur fer í trappurnar, og onkur stendur og bíðar eina løtu.

Nøkur svimjitøk og so eru tær uppi aftur. Lata seg í baðikápuna og renna niðan í neystið at lata seg í.

Onkur hevur sum vana at skula í tvær ferðir og onkur tríggjar ferðir.

– Tað er lekrast triðju ferðina, sigur Marjun Poulsen.

Havið, er um seks hitastig hendan dagin. Januar og februar eru kaldastu mánaðirnir at svimja í, men hetta heldur ikki kvinnunum aftur. Tær fyrstu byrjaðu í fjørsummar, og síðani er talið av kvinnum bara voksið, og tær eru nú umleið 30, sum svimja regluliga.

– Um tað eru ov nógvir dagar ímillum fái eg abstinensir, hetta er nakað ein verður avhengigur av, sigur, Jóngerð Herup Høgnesen.

Kvinnurnar kendu ikki hvørja aðra áðrenn. Felags áhugin fyri vetrarsvimjing hevur skapt henda bólkin.

Nógvar av teimum hava svimjihettu á høvdinum. Guðrið Poulsen hevur topphúgvu, ið hon ikki letur seg úr, hvørki á havið ella á landið. Nakrar hava keypt sær sokkar, ið eru til vátdrakt, eftirsum tað er kalt fyri føturnar, tá kavin liggur.

Nýggja orku

Eg og myndamaðurin standa sum spurnartekin, eru tær ikki kaldar? Er tað ikki vemmiligt at blaka seg í so kalt vatn? Og hvat fáa tær út av hesum?

Svarið er: »Nei, tað er so deiligt« og »Eg vaski dagin av mær, og fái nýggja orku«.

Tær viðganga gott nokk, at fyrstu ferðina, tær skuldu blakað seg á bláman, vóru tær eitt sindur spakar og ivaðust eina løtu, men nú tá tær eru vanar, er tað ongin trupulleiki at fara niður í kalda vatnið.

Fleiri tosa um at tær fáa eitt »kick« av svimjingini, og at tað er týðuligtm, at tað eru endorfinirnar í kroppinum, sum fáa frítt spæl.

– Vit hava tosað við ein lækna, sum segði at henda stimulering, ið ein fær av at vetrarsvimja, varðir í einar tveir tímar aftaná, at vit eru komnar upp aftur, sigur Guðrið Poulsen.

Psoreasis hvarv

Tá tær koma heimm, verður ikki farið undir brúsuna, nei, salta vatni skal turka inn. Tórgunn Kragsten hevði psoreasis, áðrenn hon byrjaði við havssvimjingini, og tað er horvið síðani.

– Húðin gerst so bleyt og lekkur av saltinum.

Høgst á ynskilistanum stendur ein sauna at verma seg í, tá tær koma upp. Nú skifta tær klæði í einum neysti á keiini.

Tað, ið allar leggja stóran dent á, er, at ein ongantíð fer einsamallur at svimja. Tað má altíð vera minst ein, ið er við, eftirsum ein kann fáa krampar og hava brúk fyri hjálp.

Eftir lítlari løtu eru tær 15, sum kastaðu seg á bláman, ílætnar og standa við hvør sínum plastikkoppi við te í. Kjálkarnir eru reyðir, hárið eitt sindur frísut, men ikki kann sigast annað enn, at tær síggja óvanliga frískar og sunnar út.