H71

faldari 3

FTZ KAPPINGIN

H71 - KYNDIL

Sunnudagin 29. nov. kl. 18.00

Hoyvíkshøllin

SUÐUROYAR SPARIKASSI

J&K

BONUS -er biligari!

P/F THOMAS DAM
ÍTRÓTTARDEILDIN · N. Finsensgøta 5 · Tel. 31 14 03

polytan

Advokatfelagið
Yviri við Strond 4

Auto Service

INNI

FOKUS 18:29

Lætt og stuttligt

Gjaldskort
Fígging
FramtíðarKonta

ss.fo

SUÐUROYAR SPARIKASSI

AnniJanni

Frítíðin byrjar umborð

Lætt og ómakaleyst ber til at koyra bæði Danmark, Ísland og alt Evropa upp og niður, júst tá passar tær. Við egnum bili er alt nógv lættari. Pakka viðførið í bilin, koyr umborð og njót ferðina.

Tá tú ferðast við Norrönu, kanst tú byrja at halda frí, leingi áðrenn tú kemur fram til títt frítíðarstað ella summarhús. Umborð á Norrönu kanst tú halda frí, so tað stendur eftirí.

Les meira á **www.smyrilline.fo**, skriva til **booking@smyrilline.fo** ella ring **345900**

H71 FYRR OG NÚ

Í HESUM DØGUM VERÐUR NÓGV TOSAÐ OG SKRIVAÐ UM ÍTRÓTTARFELAGIÐ ÚR HOYVÍK – H71. EG VIL VIÐ HESI ODDAGREIN ROYNA AT LÝSA OG HUGLEIÐA EITT SINDUR UM FRAMGONGDINA HJÁ FELAGNUM OG HVUSSU FELAGIÐ ER BROYTT FRÁ AT VERA EIN LÍTIL „KIOSK“ Í ÚTJAÐARANUM AV TÓRSHAVN TIL, AT VERÐA EITT TAÐ BEST RIKNA FELAGIÐ Í LANDINUM.

Orð: Gunnar Djurhuus

Var til eitt symposium á Hotel Føroyum hjá Nora, har evnið var „Når niche bliver mega“. Í stuttum snúði tað seg um, hvussu útjaðarin skal mennast við atliti til íverksetan og at fáa fólk at støðast. Serliga eitt innlegg frá einum donskum granskara frá Bornholm fekk meg at hugsa um H71. Hennara høvuðsboðskapur var, at tað var gott at fólk fóru burtur at førleikamenna seg, stóra uppgávan var tá, at fáa hesi heimaftur og lata tey sleppa at vísa, hvat tey høvdu lært og hvør dugur var í teimum.

Uttan at fara í smálutir hesum viðvíkjandi, so er tað mín áskoðan, tá ið tað ræður um H71, at tann ungdómur, sum var partur av stovnanini og løgdu lunnar undir felagið, ikki hevði orku og førleikarnar til, at klára tær avbjóðingar, sum tóku seg upp við, at Hoyvíkin byrjaði at vaksa so massivt í 80'unum og 90'unum. Stórur partur av hesum ungdómi var eisini farin uttanlands í hesum tíðarskeiðinum í sambandi við víðari lesnað. Ættarliðsskiftið sveik av tí, at tað vóru ov fáar herðar eftir í bygdini til víðariføran. Hetta gav eitt tómrúm í søgu felagsins, sum nærum gjørdi av við felagið og ikki fyrr enn tey fyrstu, sum vóru farin uttanlands komu aftur, kom verulig gongd aftur á felagið.

Hetta má sigast, at verða ein sonn marra fyri eitthvørt ungt felag,– hetta við, at stovnarar við teirra entusiasmu fara víðari og skulu lata felagið til onnur at reka, og eingin er at taka við.

framhald á síðu 13

Avatara

Ein heilt nýggj og serstak verð innan gólv

AVATARA

Avatara er eitt gólv við fyrimunum frá bæði tí slitsterka laminatgólvinum og tí ektaða parkettgólvinum. Nýggja avataragólvið líkist fullkomiliga einum trægólvi, hevur træstruktur og er mjúkt og heitt, júst sum træ. Samstundis er avataragólvið líka slitsterkt sum eitt laminatgólv og krevur einki viðlíkahald. Prísurin er heldur ikki at fara skeivur av: Avataragólvið er munandi bíligari enn eitt parkettgólv.

Prísir úr 158,- fyri m²

30 ára garanti

NÓGV YMISK & SERA VØKUR MYNSTUR

- **Júst sum træ at síggja til**
- **Strukturin kennist sum træ**
- **Heitt og mjúkt at ganga á**
- **Luktfrítt og heilsugóðkent**
- **Slitsterkt sum laminatgólv**

TIMBUR HT TILFAR HANDILIN

Lundin Financials
Lundin Løn
Trygg
fíggjarstýring
nema
SENDISTOVAN

Tað besta omaná
Forkela familjuna. Royn okkara
leskiliga vaniljukrem.
VANILJU
KREM
Nýggj vøra!
SENDISTOVAN

SENDISTOVAN

NordikSOLO 18+

Kom best frá byrjan við NordikSolo

Ert tú millum 18 og 28 ár, kanst tú gerast NordikSolo kundi og fáa eina rúgvu av ókeypis tænastum og serliga góðum rentum.

Vitja www.banknordik.fo/solo og gerst NordikSolo kundi.

BANKNORDIK

Pf. Jógvan Weihe

P/F Jógvan Weihe | Tel: 35 38 97 | Fax: 35 38 98

www.weihe.fo | weihe@weihe.fo

P/F Hjá Fróða

Jónas Broncksgøta 25
Tel 35 09 00
Fax 35 09 01
frodi@hjafroda.fo

Flügger

LM ELECTRIC

LM Electric bjóðar heildarveiting innan el-innlegging, ráðgeving og projektering

- El-innleggingar
- Ljós og talvur
- EDV-& telefonnet
- Hvítvørutænastu
- Døgntænastu
- Neyðstreymsskipanir Trygdarskipanir (ABA, ITV,AIA og ADK)

LM ELECTRIC - 100 TÓRSHAVN - HOYVÍKSVEGUR 53
TEL 35 12 20 - WWW.LM.FO - LM@LM.FO

fk

Keyp ein Toyota - og fá ein 3 ára servicepakka

Ongar útreiðslur til viðlíkahald í 3 ár

REYNI SERVICE
tel. 35 30 40 - www.reyniservice.fo

Dekk
- sjálvandi frá Bilrøkt!
- Vit selja øll sløg og allar støddir
- Vetrardekk á sportsfelgum
- Vit hava helst besta prísin
- Góð tænasta og góðir prísir
- Bil or not to bil
Ring 35 88 88 og bílegg tíð
Opið gerandisdagar frá 08.00 - 17.00
og leygardagar frá 10.00 - 13.00
bilrokt.fo
Stiðjagøta 3 · FO-100 Tórshavn · Tel: 358880 · Mobil: 235880 · bilrokt@bilrokt.fo · www.bilrokt.fo

WAAG
& COMPANY
WAAG & Co. P/f
Hoyvíksvegur 63
110 Tórshavn
Tel: 31 36 66
waag@waagbilar.fo
www.waagbilar.fo
OPIÐ ER: MÁNADAG - FRÍGGJADAG: 8.00 - 17.00
WAAG
& COMPANY

vistir.fo
haraldsen

Tú fært avsláttur av inngjaldinum til tínar privatu tryggingar hjá Tryggingarfelagnum Føroyum, um tú hevur tvær ella fleiri privatar tryggingar hjá okkum. Fleiri tryggingar tú hevur, størri avsláttur fært tú.

Hevur tú inngjald til Betri pensjón á minst 10.800 krónur árliga, fært tú 20% í avslátti av tínum privatu tryggingum hjá Tryggingarfelagnum Føroyum, líkamikið um tú hevur 1, 2, 3, 4 ella fleiri privatar tryggingar.

Tilsamans kanst tú fáa heilt upp til 32% í avslátti

Set teg í samband við okkum á telefon 345600 ella tf@trygging.fo og fá eitt tilboð uppá tryggingar og pensjón.

Betri pensjón TRYGGINGARFELAGIÐ FØROYAR

ÁTAKSTILBOÐ:
LUKSUS FAMILJUBILUR ÚR 390.000 KR

NÝGGJUR VOLVO V70 TRIBUTE
EITT SINDUR MEIRI AV TÍ GÓÐA TIL TÍN

VOLVO

Volvo V70 er ein sannur svenskur stationbilur. Stórur, hægligur, tryggur og sannførandi gjøgnumførdur úr enda í annan. Tann nýggi Tribute frá 2016 er veruligt skandinaviskt marglæti í teirru góðu og kendu Volvogóðskuni og við einum longum lista av útgerð. Fíggjarliga kanst tú gera kubbið júst nú bæði í mun til sjálvan bilin og í mun til útgerðspakkan. Bóka ein royndartúr hjá Wenzel

ÚR 390.000 KR

P/F Wenzel | Akranesgøta 5 | FO-100 Tórshavn | tel 35 45 00 | fordpost@wenzel.fo | www.wenzel.fo

WENZEL

NORÐOYA SPARIKASSI

Orkulán 2,5%

- Bústaðarlán við lágari rentu

Bílegg eitt kundaprát
og fá meira at vita um fyrimunirnar við orkuláninum

Norðoya Sparikassi - Hoyvíksvegur 67 - FO-100 Tórshavn Tel. 47 5000 - ns@ns.fo - www.ns.fo

framhald av síðu 4

> **»** ***Nógvir snávingarsteinar hava verið á leiðini og brekkan brøtt, men hyggja vit eftir fortreytunum í dag, so venda allir pílar upp eftir***

Frá seinast í 80'unum og til mitt í 90'unum og fram eftir komu nógv av hesum „uppruna-fólkum" aftur og vóru beinanveg klár til at geva eina hond við til felagsarbeiðið. Stuðulafelagið bleiv sett á stovn og hevur teirra leiklutur í felagnum líka síðani byrjan haft sera stóran týdning fyri trivnaðin í felagnum. Nevndin í felagnum, sum kom til nakað eftir aldarskiftið hevur meir ella minni sitið óbroytt frá byrjan og er nú vaksin til 9 limir. *(7 konufólk saman við Agga og René)*.

Núverðandi nevnd er mannað við vælútbúnum fólkum, sum øll hava eitt ella fleiri „partabrøv" í felagnum, og er hetta akkurát essensurin í tí, sum granskarin frá Bornholm vildi hava fram, at fortreytirnar fyri at slíkar verkætlanir skulu vaksa og mennast eru nógv betur, tá útbúgvið fólk við íblástri uttanlands frá koma aftur til heimstaðin og sleppa at taka við ábyrgd.

H71 er í dag størsta hondbóltsfelag í landinum og karmarnir eru í lagi. Tað tykist sum, at bygnaðurin virkar væl og felagið hevur greið mál. Vit mugu tó alla tíðina hava í huga, at talan er um sjálvboðið ólønt nevndararbeiðið og bert við hollum stuðli og jaligari luttøku í felagsarbeiðinum frá limum og foreldrum kunnu karmarnir, sum eru settir fyllast út: børnum, ungdómi og hondbóltinum at gagni.

H71 er eitt gott dømi um, at tað er lukkast okkum í Hoyvík, at gera „niche til mega". Nógvir snávingarsteinar hava verið á leiðini og brekkan brøtt, men hyggja vit eftir fortreytunum í dag, so venda allir pílar upp eftir. Úrslitini eru góð, limatalið veksur stútt, fíggjarliga støðan er á einari leið og áhugin millum hoyvíkingar fyri felagnum hevur ikki verði størri.

Stórt rós til øll tykkum, sum á ein ella annan hátt, hesi seinastu gott 45 árini, hava givið tykkara íkast til felagsarbeiðið – ítróttarfelagnum H71 at frama.

Framtíðin er svørt, kolasvørt!

Ítróttarfelagið Hoyvík H71
Hoyvíkshøllin, Postsmoga 1067
188 Hoyvík · www.h71.fo

NEVND
Sunneva Jakobsen, forkvinna
231115, sunneva@liv.fo

Gunn Ellefsen, næstforkvinna
593040, ge@lawfirm.fo

Agga Niclasen, 508689
h71faldarin@gmail.com

Anna Dam, 519082
ad@lawfirm.fo

Rene Dahl Olesen, 235930
renedahlolesen@gmail.com

Emy Sólvitsdóttir, 513769
emys@olivant.fo

Bergtóra Høgnadóttir, 286011
bergtorajoensen@gmail.com

Janet Fríða Johannesen, 212211
jjoh@olivant.fo

Randi Frederiksberg, 212000,
randi.frederiksberg@gmail.com

ÁBYRGD AV FALDARA
Agga Niclasen, 508689
h71faldarin@gmail.com

ÁBYRGD AV HEIMASÍÐU
Agga Niclasen, 508689
h71faldarin@gmail.com

SNIÐ, UMBRÓTING, PRENT OG LIÐUGTGERÐ
Pf. Føroyaprent, www.foroyaprent.fo
– svanamerktur prentlutur 541 705
Forsíðumynd: Jens Kr. Vang

ÚTGEVARI
H71

HIN ELEKTRISKI STÓLURIN

BOAS HEINESEN

Aldur:
18 ára gamal.

Pláss?
Vinstra bakki og vinstra vongi.

Hvør FTZ-leikari heldur tú er løgnastur?
Huff … Har eru so nógvir, men um eg skal velja ein, so velji eg Sigmund Nolsø.

Dovnastur?
Ein sera spennandi dystur, har tað leikar javnt millum Djóna Gaard og Peter Krogh.

Størsta „drama queen"-in?
Elberg Elias Klettheyggj, ið ikki vil styrkivenja úti tí tað er ov kalt.

Hevur flottastu reyv?
Uttan iva Ólavur Joensen, so nógv ta lekkrastu eisini.

Brúkar longst tíð frammanfyri speglinum?
Ja … Hvør er tað? Tróndur hevur ofta ein fittan hesthala á høvdinum, sum tekur sína tíð at gera. So ja, eg vil siga Tróndur.

Hvat er tín størsta/besta hondbóltsuppliving?
Tá vit vunnu ein 1-0 sigur á kyndli í D.12, har Niels Arge bleiv toppskjútti. Takk fyri eina góða uppliving Niels.

Hvørjum songum lurtar tú eftir, tá ið tú ert í brúsu?
Eg lurti eftir nógvum ymiskum tónleikaslagið, men tá ið eg eri í brúsu vinnur, Bleeding Love og country við Alan Jackson, mítt hjarta.

Nær fekst tú tín fyrsta muss?
Umleið mánadagin 10. november 1997 kl. 04:33:12.

Vaskar tú tíni egnu venjingarklæðir?
Nei tað geri eg ikki.

Hvønn persón samanber tú teg onkuntíð við – í allari hemmeligheit?
Hilmar Leon Jakobsen, uttan iva <3

Skoraði tú fleiri mál í tínum seinasta dysti, enn tú hevur skorað damur í tínum lívið?
Góð time'ing, tí seinasti dystur eg spældi, var eisini vánaligasti dystur eg nakrantíð havi spælt, har eg einki mál skoraði og fekk skaffa mær eitt beinleiðis reyttkort. So mítt svar til hendan spurning er nei.

Hvat ger H71 til besta hondbóltsfelag í Føroyum?
Gott nokk samanhaldi.

Hevur tú nakra flóvisliga hondbóltsøgu at fortelja?
Mín Debut við FTZ-liðnum móti KÍF sunnudagin 1. november 2015.
Eg rokni ikki við, at eg verið noyddur at fortelja søguna, tí øll vita nokk akkurát, hvussu hon er :)

LANDSPOLITKARAR SVARA SPURNINGUM

FÝRA LANDSPOLITIKARAR BÚGVA Í HOYVÍK. H71-FALDARIN HEVUR SETT TEIMUM NAKRAR SPURNINGAR. FYRST AT SVARA SPURNINGUM ER ANNITA Á FRÍÐRIKSMØRK, TINGKVINNA HJÁ TJÓÐVELDI

Hvat er tað besta við at búgva í Hoyvík?
Her er nógv hjá børnum at takast við og gott samanhald er millum hoyvíkingar

Kennir tú teg sum hoyvíking?
Ja!

Hvat merkir tað fyri teg at vera hoyvíkingur?
Tað merkir, at eg eri partur av einum felagsskapi har ein lítil partur av teimum vaksnu eru upprunafólk, meðan tey flestu eru tilflytarar frá øðrum bygdum og býum í landinum.

Hvar í Hoyvík dámar tær best at ganga túr?
Runt vatnið/tjørnina, sum er beint við har eg búgvi. Ein vakur túrur og skal tað verða ein longri túrur, so velji eg/velja vit at fara oman og framvið Svartafoss. Tað er ein sera vakur túrur.

Fer Hoyvíkin, H71 og hoyvíkingar á nakran hátt at merkja, at tú ert komin á ting?
At Tjóðveldi er komið til valdið merkir, at tað kemur broyting í og fleiri reformar eru á veg. Hetta koma tey flestu at merkja, – eisini hoyvíkingar.

Hvørji eru tíni hjartamál?
Fullveldismálið, fíggjarmál, mentamál og samhaldsfesti.

Hevur tú nakrantíð spælt hondbólt? Hvat á vøllinum spældi tú tá? Og við hvørjum?
Eg spældi hondbólt til eg var 17 ár við St.í.f. Eg var bakkur.

Heldur tú við H71?
Ja!

Ert tú nakrantíð til hondbóltsdyst?
Eg eri altið til dystirnar hjá dóttrini, sum spælir við G12 og nú eisini við soninum, sum spælir við D8. Og onkuntíð hyggi eg eftir bestu deild-unum H71 hjá monnum og í ár eisini hjá kvinn-um.

Hevur hondbólturin nóg góða raðfesting á landsins fíggjarlóg? Grundgev :)
Tað er undrunarsamt, at so nógv sjálvboðin orka á professionellum støði er í hondbóltinum. Eisini tí, er tað umráðandi, at tað almenna gevur sítt íkast. Hondbólturin ger ikki bara nógv børn og ung til góðar hondbóltsspælarar, men er orsøkin til at trivnaðurin millum tey íðkandi økist, at happingin er munandi minni, at børn røra seg nógv og harvið minka um nakrar av vælferðarsjúkunum. Osfr.

ÆTLAR TÚ AT STOYPA?

Tosa fyrst við okkum.

Framkomna, teldustýrda betong-blandiskipanin syrgir fyri, at tú kanst vera heilt vísur í, at tú fært betong av allarbestu góðsku bæði til nýtslu á landi og undir vatni
Blandi- og pumpubilar okkara bera so í bandi, at útkoyring og fylling í formar v.m. ikki er nakar trupulleiki - heldur ikki um tvørligt er at sleppa framat.

Vit koyra um alt landið og eru kappingarførir í prísi!

J & K Betong

á Hjalla | Postboks 3179 | FO-110 Tórshavn | tel 31 50 60 | fax 31 41 94 | e-mail: jkp@jkp.fo | www.jkp.fo
Blandimeistarin tel 58 50 25

Grannskoðan // Ráðgeving // Bókhald // Roknskapur

Skalt tú meta
um framtíðina
mást tú
kenna fortíðina

WWW.JANUAR.FO

Januar
LØGGILT GRANNSKOÐANARVIRKI

SENDISTOVAN

Takk fyri at tú stuðlar Javna

Gerst limur í Javna

Far inn á okkara heimasíðu www.javni.fo, trýst á leinkjuna „Tekna teg sum lim“ og fylg vegleiðingini.

Hevur tú brúk fyri hjálp í sambandi við tilmeldingina, ring so til Javna á telefon 208090 ella 514827.

Gerst stuðul hjá Javna

Ynskir tú at stuðla okkum við einari fastari upphædd hvønn mánað, far inn á heimasíðuna www.javni.fo og trýst á leinkjuna „Stuðulsgjald“ og fylg vegleiðingini.

Hevur tú brúk fyri hjálp í sambandi við tilmeldingina, ring so til Javna á telefon 208090 ella 514827.

javni
Hoydalsvegur 40/Loftið
FO-100 Tórshavn
Tel +298 20 80 90
javni@javni.fo
www.javni.fo

estra VASTI

polytan®

simonsen@polytan.dk
tlf: 0045 39405420
fax: 0045 26745420
polytan ligaturf 240/el-25
FIFA 2 stjørnu góðkent

Er skeltingin í lagi?

Vilt tú síggja gott út, hava kundar í handilin ella bíleggingar til fyritøkuna, kann skeltingin gerast munurin millum at eydnast og ikki eydnast. Tað skal ikki altíð so nógv til, og tað nýtist ikki at kosta nógv.

Hugsa stórt – hugsa Føroyaprent

Á Føroyaprent hava vit eitt framkomið skeltiverkstað, har vit kunnu framleiða nærum alt, tú kanst hugsa tær.

- Lýsandi stavir á stórar bygningar
- Smá skelti sum t.d. navnaskelti til skrivstovuna
- Stórar plakatir og bannarar til tiltøkini í summar
- Foliuprent til veggir, vindeygu og bilin

Nethandil

NORÐURLENDSKT UMHVØRVISMERKI 541 705

Føroyaprent
Tel. 31 45 55 www.foroyaprent.fo

RÁKIÐ

VIT GERA ALT
BLIKK- OG
RØRARBEIÐI

Alt til HITA
SANITET &
VENTILATIÓN

Maria Poulsen & Co

Smyrilsvegur 8 Postboks 182 FR-100 Tórshavn Tlf. 312000

www.torshavn.fo

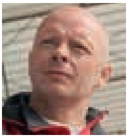
Skapandi, mennandi, kveikjandi

TÓRSHAVNAR
KOMMUNA

Ung í Eik
www.eik.fo/ung
Tel. 348000

Eik

TAKA VIT FRAMTÍÐINA FRÁ OKKARA ÍÐKARUM?

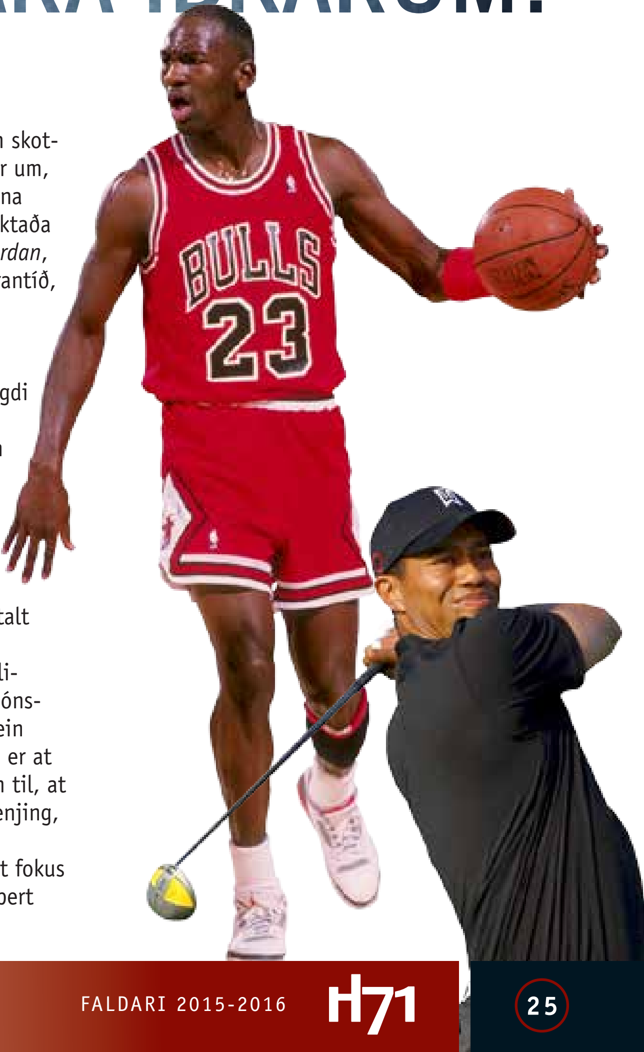


Orð: Heri Ziska

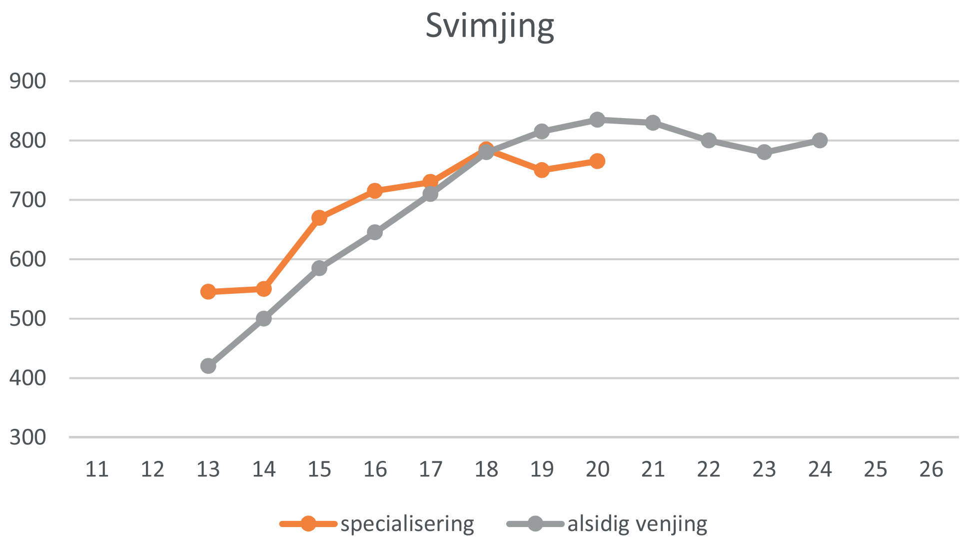
Tað er lætt at enda í einum skotgrøvs-kjaki, tá tosað verður um, hvør er besti mátin at menna íðkarar. Tey, ið meta langsiktaða menning vera betri, vísa á, at *Michael Jordan*, ið kanska er besti kurvabóltsspælari nakrantíð, ikki kom á liðið fyrsta árið hann gekk á miðnámsskúla. Tá vilja onnur svara aftur við at siga, at *Tiger Woods* byrjaði við spesialiseraðari venjing, áðrenn hann dugdi at ganga, og hann endaði sum heimsins besti golfspælari. Bæði eru røtt, men ein kann ikki byggja sína tilgongd til ítrótt upp á eindømi. Eg fari tí at royna at hyggja at, hvat vit vita um fyrimunir og vansar við at byrja spesialiseraða venjing tíðliga, mótvegis tí at bíða, til íðkarin er blivin eldri, bæði fysiskt, mentalt og ítróttarliga.

Tá eg tosi um spesialisering og spesialiserandi venjing, tá hugsi eg um produktiónsvenjing, har høvuðsgreinin verður vand ein lutfalsliga stóran part av tíðini, og fokus er at fáa úrslit upp á stutt sikt. Hetta er í mun til, at ein størri partur av venjingini er grundvenjing, sum ikki gevur úrslit upp á stutt sikt.

Tað er í almenninginum í dag eitt stórt fokus á tað at vinna, og rósandi orðini gerast bert



Mynd 1

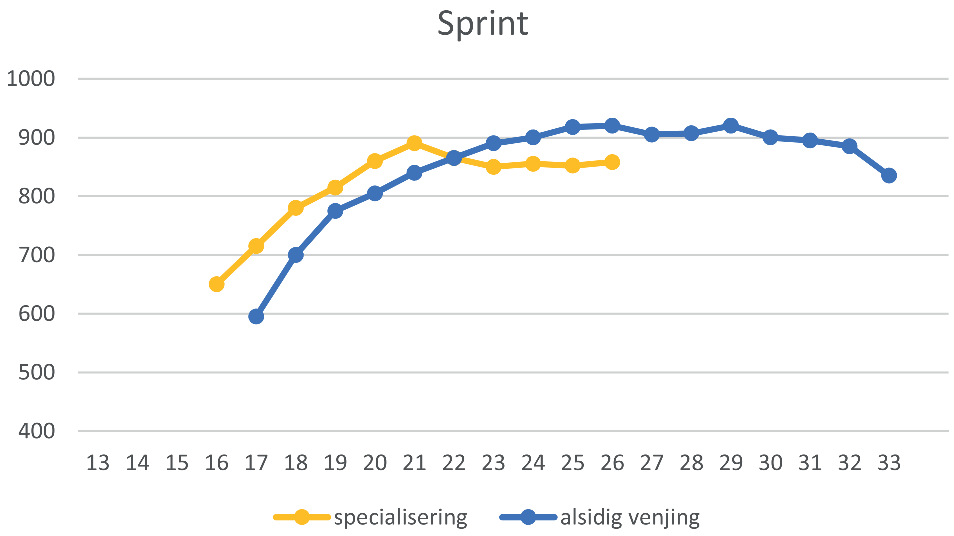


enn fleiri, um tað er onkur, sum er ungur, ið vinnur ella setir met. Hetta er við til at skapa eina mentan, har tað, at børn vinna kappingar, fær týdning, kanska mest fyri feløg, venjarar og foreldur, men tað vil so eisini smitta av upp á børnini. Harafturat eru klassisku søgurnar um Tiger Woods o.a. við til at rættvísgera, at børn spesialisera seg innan ítróttina á ungum aldri, ofta langt áðrenn pubertetin.

Ein onnur orsøk til kravið um nógva venjing í einari ávísari grein frá barnsbeini av, er sokallaði „10.000 tímar reglan" hjá Anders Ericsson. 10.000 tímar reglan kemur av, at Anders Ericsson kannaði ítróttarfólk, tónleikarar og leiðarar fyri at vita, um tað er ein samanhangur millum, hvussu leingi ein hevur „vant" og hvussu góður ein er. Anders Ericsson kom til ta niðurstøðu, at 10.000 tímar av miðvísari venjing er eitt krav fyri at kunna gera seg galdandi á altjóða støði. Trupulleikin við hesum er partvíst, at teir 10.000 tímarnir eru eitt miðaltal við stórari spjaðing, partvíst var stórur munur millum ymisk øki, og partvíst, at miðvísa venjingin ikki tørvar at vera skipað venjing. Tað hevur t.d. víst seg millum klaverspælarar á tónleikakonservatoriinum í Berlin, at munurin millum teir, ið komu heilt upp á tindin, og teir, sum ikki náddu síðsta pettið, var ikki samlaða mongdin av venjing, men hvussu vant varð. Tey flestu av okkum kenna eisini uttan iva onkran, sum hevur útint eitt yrki alt lívið og harvið hevur „vant" fleiri ferðir 10.000 tímar, uttan at viðkomandi verður mettur at vera úrmælingur.

Tað skerst ikki burtur, at tey, ið byrja við spesialiserandi venjing, tíðliga fáa skjóta framgongd og vinna sínar kappingar longu frá byrjan. Hetta úrslitar ofta í, at hesi blíva útrópt til „talent," meðan tey, sum halda fast í meir fjølbroyttari grundvenjing, skjótt kunna detta burturímillum, bæði tí manglandi úrslitini gera, at tey fáa at vita, at tey eru ikki „talent," og harvið ikki skulu gera sær vón um at fáa góð úrslit í framtíðini, men eisini tí, at hesi ofta mugu kempa nógv meir fyri at fáa somu uppmerksomheit í eini skipan, har úrval er partur av barnavenjing.

Mynd 2



Tað er granskað rættuliga nógv í, hvat hendir, tá ein fer í gongd við spesialiseraða venjing áðrenn pubertetin. Víst verður ofta til týskaran Feige, sum kannaði ávikavist svimjarar ***(mynd 1)*** og sprintarar ***(mynd 2)***. Í báðum førum kannaði hann 12-14 ára gamlar íðkarar og fylgdi síðani teirra menning næstu nógvu árini.

Hóast fokus var ymiskt í báðum kanningunum, so vísa tær sama úrslit. Nevniliga at tey, ið fóru í gongd við spesialiserandi venjing, toppaðu tá tey vóru 18 ár ***(svimjing)*** og 21 ár ***(sprint)***, meðan tey, ið bygdu meir varliga upp við fjølbroyttari venjing longri, toppaðu 2-4 ár seinni. Harumframt sæst, at tey, ið vandu fjølbroytt longri, fingu betri úrslit enn tey, ið spesialiseraðu seg tíðliga. Tað síðsta, sum sæst á viðheftu myndunum, er, at tey, ið vandu fjølbroytt, hildu áfram við at íðka munandi longri enn tey, ið vandu spesialvenjing frá byrjan. Slíkt fráfall millum tey, ið spesialisera seg tíðliga, sæst aftur í øðrum ítróttum – m.a. hava kanningar víst, at tað er munandi størri fráfall innan íshockey í USA millum tey, sum høvdu valt bara at venja íshockey, tá tey vóru 11-

» 10.000 tímar reglan kemur av, at Gladwell kannaði ítróttarfólk, tónleikarar og leiðarar fyri at vita, um tað er ein samanhangur millum, hvussu leingi ein hevur „vant" og hvussu góður ein er

12 ár, mótvegis teimum, sum vendu meir enn ein ítrótt inntil tey vóru 14-15 ár.

At byrja spesialisering tíðliga ávirkar eisini skaðamynstrið. Hetta hevur m.a. læknin Vorobiev víst. Vorobiev kannað 80 12-13 ára gamlar evnaríkar íðkarar í Sovjetsamveldinum. Helmingurin byrjaði við spesialiserandi venjing beinanvegin, meðan hin helmingurin vandi meir almenna venjing, har spesialiserandi venjing kom inn so við og við, og var mongdin av spesialvenjing ikki økt munandi fyrr enn eftir 4-5 ár eftir byrjan. Úrslitini hjá Vorobiev háttaðu seg meinlíkt tí, sum Feige hevði sæð, men harafturat sá Vorobiev, at tað komu munandi fleiri skaðar millum tey, sum vandu spesialiserandi venjing beinanvegin, umframt at av teimum 40, sum vandu spesialiserandi venjing frá byrjan, komu tvey á ungdómslandslið, meðan heili ellivu av teimum 40, sum byrjaðu við fjølbroyttari venjing, komu á ungdómslandsliðið.

Hóast nógv hava vant út frá eini vitan um, at grundin má vera sterk, áðrenn spesialiseringin verður bygd omaná, so er tað ikki fyrr enn lutfalsliga nýliga, at Balyi setti hetta í eina skipan. Tað var við sokallaða „Long term athlete development“ ella langtíðarmenning av íðkara. Har valdi Balyi at býta menningina í nøkur trin, sum byrja við spæli, men har venjingin so við og við inniheldur meir spesialiserandi venjing. Tað er tó ikki fyrr enn móti endanum av tannárunum, at meir enn helmingurin av venjingini er produktiónsvenjing. Balyi vísir tó á, at har eru ítróttir, har íðkarar vanliga eru ungir tá teir náa toppin, t.d. kvinnufimleikur, og har verður fyrsta trin skorið burtur, soleiðis at spesialiserandi venjingin byrjar fyrr, tó er produktiónsvenjingin ikki omanfyri 50% av samlaðu venjingarmongdini, fyrr enn íðkarin er farin um pubertetin.

Tað vísir seg at vera ein greiður samanhangur millum spesialiserandi venjing, úrslit, skaðar og fráfall. Meir slík venjing á ungum aldri gevur góð úrslit upp á stutt sikt, og ofta eru hesi úrslit so góð, at sammetast kann við javnaldrar uttanlands. Upp á longri sikt er tó minni at heinta í mun til úrslit, umframt at tað eru fleiri skaðar og størri fráfall. Ein breið grundvenjing gevur minni góð úrslit upp á stutt sikt, minkar um sannlíkindini fyri, at íðkari gevst tíðliga, minkar um sannlíkindini fyri skaðum og gevur møguleikan fyri at fáa góð úrslit upp á langt sikt. Harafturat er vert at hava í huga, at breiðari venjing gevur betri møguleikar fyri at skifta til aðra, um áhugin broytist. Harvið er ikki sagt, at øll skulu venja grundvenjing leingi fyri á tann hátt at tryggja sær, at tey kunna náa góð úrslit, tá tey eru vaksin, men tað er tó týdningarmikið, at íðkarar fáa at vita, hvat valda venjingartilgongdin inniber.

TÁ RÆTT SKAL VERA RÆTT

SENDISTOVAN

ADVOKATSKRIVSTOVAN

Halgir Winther Poulsen, adv.
Fríða Patursson, adv.
Óla Jákup Kristoffersen, adv.
Christian Andreasen, adv.
Niels Winther Poulsen, adv.
Jógvan E. Winther Poulsen, adv.
Eyðbjørn Larsen, adv.
Birita S. Samuelsen, adv.

FRÚUTRØÐ 4 · POSTBOKS 6 · FO-110 TÓRSHAVN
TELEFON: (298) 35 33 35 · TELEFAX: (298) 35 33 36 · WWW.JURA.FO

Bilasolan.fo
Nýggi Audi A3 Sportback
Langt á odda.
Audi
Vorsprung durch Technik
Bilasølan
Vegurin langi, 359700

Altíð okkurt
sunt og gott
www.fast.fo
fast:

h71 klæðini 2015/16

h71 INTERSPORT
Thomas Dam Ítróttur
adidas

Vælkomin inn á gólvið hjá okkum
... her finnur tú altíð okkurt!
pf Skálabúðin
DR. JACOBSENSGØTA · TEL. 315 315

Matstovur keypa gass og køksútbúnað
frá
p/f Sveisingahandilin
Mykinesgøta 8 · FO-100 Tórshavn · Tel 311909

SKORA VIÐ SISU
SISU
Föroya Bjór

FAROE SHIP

SPEKT kann hjálpa tær við

Bókhaldinum

Roknskapinum

Lønarumsitingini

Sjálvuppgávuni

Kapitalvinnings-
sjálvuppgávuni

Rentustuðlinum

Útlendskum
skatti

Afturrindan
av mvg

Eftirlønum

SPEKT løggildir grannskoðarar Spf. · Staravegur 17
Postsmoga 3258 · 110 Tórshavn · Tel 34 34 34
Faks 34 34 35 · spekt@spekt.fo · www.spekt.fo

SPEKT | løggildir grannskoðarar

Gullpakkin við keypi av nýggjum bili

Við Gullpakkanum vinnur tú hvørja ferð

Tá tú keypir nýggjan bil frá Auto Service, fylgir Gullpakkin við, sum ger at tú sleppur undan at hugsa um útreiðslur til viðlíkahald og eftirlit av bilinum næstu trý árini.

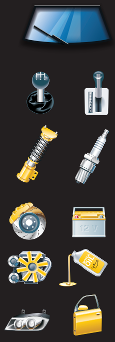
Heðin Weihe, verkstaðsleiðari

Visti tú av, at tú eigur, sambært framleiðaranum av bilinum, í minsta lagi einaferð um árið til eftirlit við bilinum fyri at varveita garantiið ?

Somuleiðis mást tú skifta olju í mun til, hvussu nógv tú koyrir, perur fara, sprinklaraveska skal fyllast á so hvørt, og so alt annað, so sum bremsur, útstoyt og stoytdoy-varar kunnu fara.

Alt hetta kann gerast til heilt fitt av peningi. Men við Gullpakkanum, sum fylgir við, fært tú alt hetta fyri einki..! Ja, í veruleikanum fært tú ein mekanikara við eykalutum í 3 ár ella til tú hevur koyrt 90.000 km, við í prísinum, tá tú keypir nýggjan bil frá okkum.

Vælkomin til eitt gott bilakeyp.



Í Gullpakkanum fært tú:

- Eftirliti og viðlíkahald av bilinum og haraftur at allar neyðugar umvælingar
- Arbeiðsløn, eykalutir sum t.d. perur, viskarabløð og neyðugar veskur og viðlíkahalds- og umvælingararbeiði.
- Tað vil siga: **Ongar viðlíkahalds-útreiðslur komandi trý árini!**

Sí treytir á www.autoservice.fo

Auto Service
www.autoservice.fo

Undir Krákugjógv 19 - Postboks 3168 - 100 Tórshavn - Tel 34 54 00 - as@autoserice.fo

BYGMA
BALSLEV

Stuðlar ítróttini

SAMSKIP
Saman røkka vit málinum

yviri við Strond 23 – Postbox 3255 – Tel. 30 88 00 – Fax. 30 88 01 – www.samskip.com

SENDISTOVAN

amr.fo

TEY SVØRTU TØLINI

DYSTARYVIRLIT HJÁ H71 Í FTZ DEILDINI

Dato	Heimalið	Útilið	Úrslit
23.09.2015	H71	Neistin	27-16
26.09.2015	H71	StÍF	25-22
04.10.2015	VÍF	H71	25-30
11.10.2015	H71	T. Klaksvík	31-23
15.10.2015	Kyndil	H71	22-25
01.11.2015	KÍF	H71	20-25
11.11.2015	StÍF	H71	21-27
15.11.2015	H71	VÍF	28-24
18.11.2015	Neistin	H71	16-26
21.11.2015	T. Klaksvík	H71	24-37
29.11.2015	H71	Kyndil	
13.12.2015	H71	KÍF	
16.12.2015	H71	StÍF	
19.12.2015	Neistin	H71	
06.01.2016	VÍF	H71	
09.01.2016	H71	T. Klaksvík	
17.02.2016	H71	Kyndil	
28.02.2016	KÍF	H71	
06.03.2016	H71	Neistin	
13.03.2016	StÍF	H71	
19.03.2016	H71	VÍF	
23.03.2016	T. Klaksvík	H71	
03.04.2016	Kyndil	H71	
16.04.2016	H71	KÍF	

STØÐAN FTZ DEILDIN

Nr.	Lið	Dystir	V.m	T.m.	Munur	Stig
1	H71	10	281	213	68	20
2	VÍF	10	270	263	7	13
3	KÍF	9	227	192	35	12
4	Kyndil	10	260	259	1	9
5	StÍF	9	239	235	4	8
6	Neistin	9	209	234	-25	4
7	T. Klaksvík	9	212	302	-90	0

Dagført: 25.11.15

LIÐINI HESUFERÐ

H71

Málmenn:

1 Ári E. Dam
12 Tóraldur Kollsker
16 Johan Hofgaard

Útileikarar:

2 Rasmus Rasmussen
3 Mark Lausen Marcher
4 Boas Heinesen
6 Djóni Vest Højgaard
7 Eindri Frýdal
8 Pætur Thomsen
11 Hans Kári Hansen
13 Oddur Bech
14 Sigmundur Dahl
15 Sigmundur Nolsø
18 Andor Sivertsen
22 Helgi Hoydal
45 Peter Krogh
89 Jónas Djurhuus
99 Tróndur Arge

Venjarar:
Petur Mittún
Halgir Dahl Olesen

Málmansvenjari:
Jens à Skipagøtu

Liðleiðarar:
Petur Sivertsen
Rene Dahl Olesen
Andras Marr Poulsen

Kyndil

Málmenn:

1 Jan Pauli T. Johannesen
12 Mladen Mjerimacka
16 Tórður S. Guttesen

Útileikarar:

3 Hans Arni B. Thomsen
7 Josef Abrahamsen
9 Hjalti Bachmann
10 Høgni Klein Olsen
11 David Edvardsen
19 Thorvald Abrahamsen
20 Finnur Hansson
21 Ludvík Súnason
22 Tróndur Wardum
23 Heini Edvardsson
26 Bjarni Sørensen
27 Bartal Klein Olsen
30 Hjalti Mohr Jacobsen
32 Hørður Fannar Sigtórsson
55 Frank B Askildsen

Bonkur:
Julian J. Johansen
Bárður Johannesen
Leif Kristoffersen
Dávur Clementsen

»GOTT ER AT HAVA GÓÐAN Í RÁÐUM«

ADVOKATFELAGIÐ VIÐ STRОND 4

YVIRI VIÐ STRОND 4 · TEL 203040 · FAX 203041 · P.O. BOX 359
FO-110 TÓRSHAVN · FAROE ISLANDS
LAWFIRM@LAWFIRM.FO
WWW.LAWFIRM.FO

JÓGVAN PÁLL LASSEN · PETUR EVEN DJURHUUS
JÓGVAN E. ELLEFSEN · ANNA DAM · INGI HØJGAARD
GUNN ELLEFSEN · MIMI STEINTÓRSDÓTTIR
JULIANNA KLETT