



Øll rørsla ger gagn bæði við at fyrirbygja liviháttarsjúkum og hjá teimum, sum longu eru vorðin sjúk

GEVANDI GONGUTÚRAR

Einki er sum ein gongutúrur í okkara vøkru náttúru, har tú kanst anda djúpt inn og lata ta frisku luftina fylla lunguni og njóta fríðsæluna. Ein gongutúrur kann verða góður fyri kropp og sál, og tú kanst fullkomiliga stressa av frá dagsins trupulleikum og tíðarpressi. Og ikki nýtist tær at fara langt fyri at uppliva stórsliga og óspilta náttúru, nei hana finnur tú, so skjótt tú fert út um dyr.

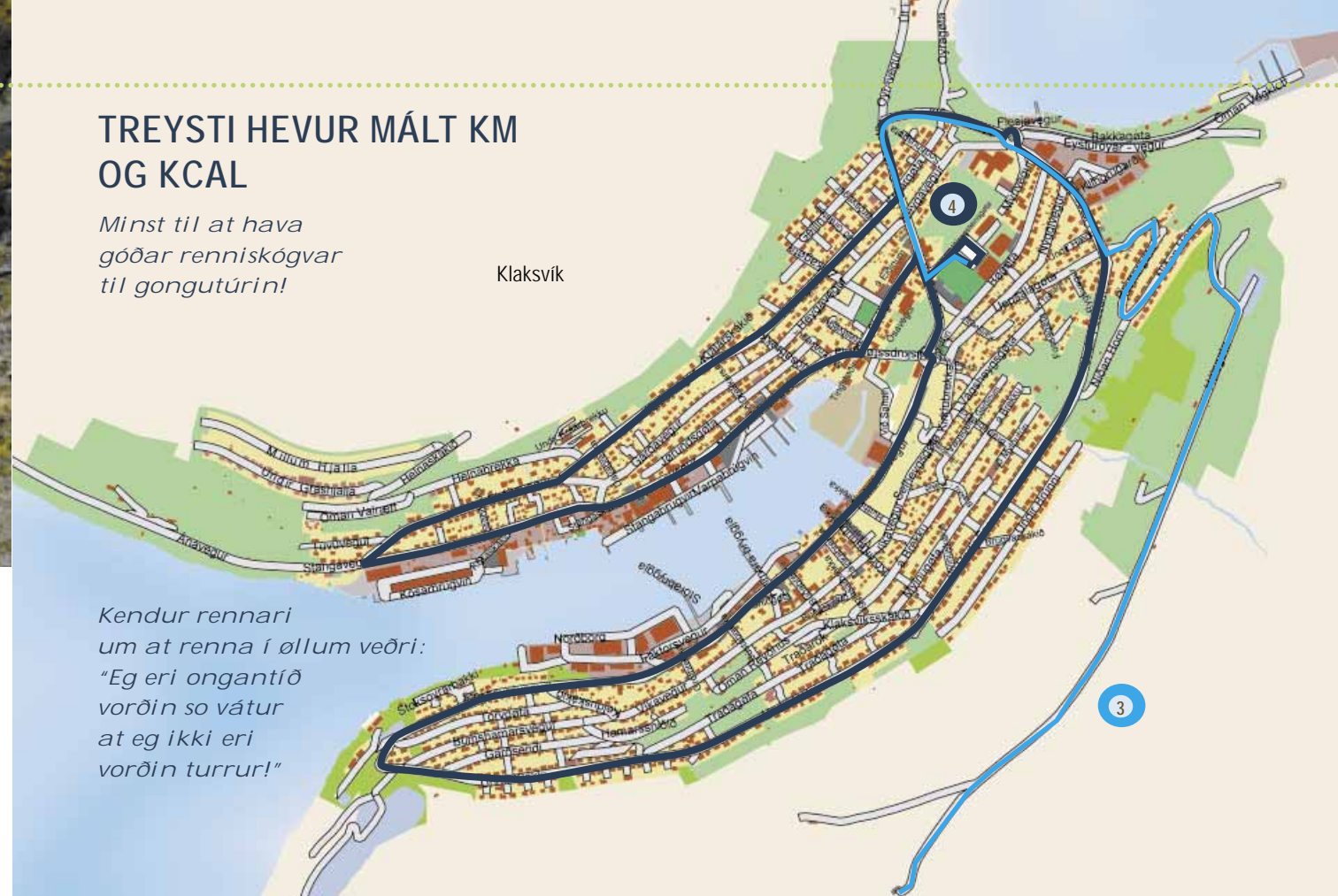
Norðoyingar elska náttúruna, og tey seinastu árin hava tað verið fleiri og fleiri, ið hava funnið gonguskógvarnar fram og dellutúrar niðan á Háls og morguntúrar út á Oyrar, Norður á Strond er vorðin gerandiskostur hjá mongum. Eitt tíðarrák, vit øll kunnu glaðast um.

Her eru nøkur uppskot til gongutúrar, har mált er upp km, tíð og Kcal.

1	Frá "Bukwald" norður til byrgingina og aftur.	kg	km	min.	Kcal
		85	5	55	187
2	Frá KÍ-høllini út á Oyrar til fyrsta rulliportri sunnanfyri bygdina og aftur.	kg	km	min.	Kcal
		65	5	55	143
3	Frá KÍ-høllini út eftir Klaksvíksvegi, síðani Stoksoyrav., Undir Klakki, Undir Hálsi, Undir Fossum, Oman Eið, Mækjuv., Gerðag., Kráarg., Kjalarv., Skáltarv., Stengav., Nólsoyar Pálsgr., Skúlav., Jógvan Waagsteinsg. og KÍ-høllin	kg	km	min.	Kcal
		85	6,8	72	245
4	Frá KÍ-høllini út eftir Klaksvíksvegi, síðani Stoksoyrav., Undir Klakki, Undir Hálsi, Undir Fossum, Oman Eið, Mækjuv., Gerðag., Kráarg., Kjalarv., Skáltarv., Stengav., Nólsoyar Pálsgr., Skúlav., Jógvan Waagsteinsg. og KÍ-høllin	kg	km	min.	Kcal
		65	6,8	72	187

TREYSTI HEVUR MÁLT KM OG KCAL

Minst til at hava góðar renniskógvar til gongutúrin!



Kendur rennari um at renna í øllum veðri: "Eg eri ongantíð vorðin so vátur at eg ikki eri vorðin turrur!"

3	Frá KÍ-høllini, runt Eið, niðan á Háls og omanaftur	kg	km	min.	Kcal
		85	8,1	83	282
4	Frá KÍ-høllini út eftir Klaksvíksvegi, síðani Stoksoyrav., Undir Klakki, Undir Hálsi, Undir Fossum, Oman Eið, Mækjuv., Gerðag., Kráarg., Kjalarv., Skáltarv., Stengav., Nólsoyar Pálsgr., Skúlav., Jógvan Waagsteinsg. og KÍ-høllin	kg	km	min.	Kcal
		65	8,1	83	216
4	Frá KÍ-høllini út eftir Klaksvíksvegi, síðani Stoksoyrav., Undir Klakki, Undir Hálsi, Undir Fossum, Oman Eið, Mækjuv., Gerðag., Kráarg., Kjalarv., Skáltarv., Stengav., Nólsoyar Pálsgr., Skúlav., Jógvan Waagsteinsg. og KÍ-høllin	kg	km	min.	Kcal
		85	9,0	96	326
4	Frá KÍ-høllini út eftir Klaksvíksvegi, síðani Stoksoyrav., Undir Klakki, Undir Hálsi, Undir Fossum, Oman Eið, Mækjuv., Gerðag., Kráarg., Kjalarv., Skáltarv., Stengav., Nólsoyar Pálsgr., Skúlav., Jógvan Waagsteinsg. og KÍ-høllin	kg	km	min.	Kcal
		65	9,0	96	250

Um tú smárennur (joggar) ístaðinfyri at ganga, kanst tú falda Kcal-talið við fyra **x4**

Tølini eru útroknaði við einari ferð uppá 6 km/t. ella 10 minuttir pr. km

Treysti : Renniprogramm
fyri nýbyrjarar

RENN LÆTTLIGA 5 KM EFTIR BERT 6 VIKUR OG 10 KM EFTIR 12 VIKUR

VIKA 1
Leygard.: Gang 4 min. róligt, renn 2 min. hav stutta hvíld, vend við og endurtak heimaftur.
Sunnud.: Frí
Mánad.: Gang ein túr í hálfan tíma
Týsd.: Gang 5 min. róligt, renn 2 min. hav stutta hvíld, vend við og endurtak heimaftur.
Mikud.: Gang 5 min. skjött, renn í 2-3 min. vendi við og gang heim.
Hósd.: Hald frí. Ella gang ein róligan túr.
Fríggjad.: Gang 5 min. róligt, renn 2 min. hav stutta hvíld, vend við og endurtak heimaftur.

VIKA 2
Leygard.: Gang ein túr í minsta lagi í 30 min. við høgari ferð.
Sunnud.: Gang 5 min., renn 3 min. Vend við. Gang 5 min. og renn 3 min.
Mánad.: Frí... var tað nakar sum segði DVD-film? (tað er uppborið)
Týsd.: Gang 3 min., renn 4 min. Hav stutta hvíld, vend við og renn 4 min. og gang 3 min.
Mikud.: Gang ein túr í 45 min. Gjarna við høgari ferð.
Hósd.: Gang 5 min. róligt, renn 4 min. vendi við og endurtak heimaftur.
Fríggjad.: Frí. Aftur ein vika er gjøgnumførd.

VIKA 3
Leygard.: Gang 5 min., renn 4 min. vend við og endurtak heimaftur.
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mánad.: Gang 3 min., renn 4 min. Hav stutta hvíld, vend við og renn 4 min. og gang 3 min.
Týsd.: Frí... (aftur nú!)
Mikud.: Gang 2 min., renn 5 min., hav stutta hvíld, vend við og renn 5 min. og gang 2 min.
Hósd.: Frí. Túrun er longu blivin 2 kilometrur.
Fríggjad.: Gang ein túr í 45 min. gjarna so at sveitti kemur á pannuna.

VIKA 4
Leygard.: Gang 2 min., renn 6 min. hav stutta hvíld, vend við og renn 6 min. og gang 2 min.
Sunnud.: Gang 1 min., renn 5 min. hav hálfan min. hvíld, vend við og renn 5 min. og gang 1 min.
Mánad.: Frí. Heilt frí. Púrast frí.
Týsd.: Gang 1 min., renn 7 min., gang 2 min., renn 7 min. Vend við og gang heim við høgari ferð.
Mikud.: Frí.
Hósd.: Nú kanst tú renna 2,5 km út í eitt og túrun er blivin 5 km!
Fríggjad.: Gang ein túr í mesta lagi hálfan tíma. Renn 15. min við róligari ferð. Vend við og gang heimaftur við høgari ferð.

VIKA 5
Leygard.: Frí. Heilt og aldellis frí. Tú kundi hugsa tær ein túr, men fridagur.
Sunnud.: Renn 7½ min. Vend við – onga hvíld – og renn 7½ min. heimaftur.
Mánad.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Týsd.: Renn 10 min. út, vend við og 10 min. heimaftur – róligt og avslappað.
Mikud.: Frí. Beinini uppá sofað við og slappa av.
Hósd.: Renn 15 min. við róligari ferð, vend við og skiftivís gang og renn heimaftur.
Fríggjad.: Slappa av. Fridagur!

VIKA 6
Leygard.: Renn 9 min. vend við – onga hvíld – og renn 9 min. heimaftur.
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma – róligt.
Mánad.: Renn 12 min. út, vend við og renn 12 min. heimaftur, uttan hvíld.
Týsd.: Frí. Ger so lítið sum møguligt.
Mikud.: Gang ein túr í hálfan til heilan tíma.
Hósd.: Renn ein lítlan túr við róligari ferð.
Fríggjad.: Mátu ein túr uppá 5 km, renn hann. Í dag er komið á mál :-)

VIKA 8
Leygard.: Frí. Sum tað var væl klárað av mær í gjár!
Sunnud.: Gang ein túr, ein hálfan tíma ella meira.
Mánad.: Renn 20 min. Ger intervallir, 5 x 1 min. í høgari ferð, renn róligt imillum.
Týsd.: Frí, tað er væl uppborið!
Mikud.: Renn 5 km + 5 min. eyka – út í eitt.
Hósd.: Gang ein túr í ein tíma.
Fríggjad.: Renn ein róligan túr í 20 min.

VIKA 9
Leygard.: Frí. Hygga tær. Kanska við sjónvarp og slikk?
Sunnud.: Renn 5 km túrin + 5 min eyka, vend við og renn aftur 5 min. og heim.
Mánad.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Týsd.: Frí. Í morgin verður tað hart!
Mikud.: Renn 5 km túrin við temposkifti fyri hvønn min, bæði stór og smá.
Hósd.: Frí. Njót innsatsin í gjár.
Fríggjad.: Renn ein róligan túr í 30 min.

VIKA 10
Leygard.: Frí. Í dag er tað bannað at røra seg.
Sunnud.: Renn 5 km túrin + 10 min eyka, vend við og renn 10 min. róligt og heim.
Mánad.: Frí.
Týsd.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mikud.: Renn intervallir av valfríari longd og nøgd í 30 min.
Hósd.: Frí. Slappa heilt av. Fá vøddamyking til beinini, tað hava tey tørv á!
Fríggjad.: Renn 40 min. púra róligt. 20 min. út, vend við og renn heimaftur.

VIKA 11
Leygard.: Frí.
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mánad.: Renn intervallir í 20 min. ½ min. hart og 1½ min. róligt.
Týsd.: Frí.
Mikud.: Gang ein túr í 45 min.
Hósd.: Renn 5 km túrin. Ger fartleg og skift ferð, bæði upp og niður í hvønn 2. min.
Fríggjad.: Renn 30 min. hvíldarrenning. Tvs. RÓLIGT!

Minst til góðar renniskógvar
og at lata teg í eftir
veðrinum!

VIKA 7
Leygard.: Slappa av og njót gjárdagin.
Sunnud.: Renn ein lítlan túr í 15 min. róligt og avslappað.
Mánad.: Frí ella gang ein túr.
Týsd.: Renn tít 5 km túr, skift ferð á og á.
Mikud.: Gang ein túr í 45 min.
Hósd.: Frí. Slappa av og lød til túrin í morgin!
Fríggjad.: Renn 5 km túrin og gang aftaná í 5 min. vend við, og renn aftur.

Renn fyri heilsuna

Hvønn leygardag frá 17. mai til 6. sept. skípar Treysti fyri heilsurenning í Klaksvík

Tiltakið er fyri øll - børn sum vaksni - og fólk kunnu renna ella ganga.

Guttorm Sørensen sigur, at runnið verður frá Sportmaster út á Skarøhamar og heimaftur. Teinurin er 5 km og byrjað verður kl. 14.

- Endamálið er at fáa fólk út at røra seg, og tí kunnu tey sjálvi velja, um runnið verður triggjar ella fimm kilometrur.

TILMELDING
Tað er bara at møta upp hvønn leygardag kl. 14 uttan fyri Sportmaster í Klaksvík.



10 km

VIKA 12
Leygard.: Frí. Nú ert tú við at koma í mál!
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mánad.: Renn intervallir í 30 min. 1 min. hart og 2 min. róligt í 30 min.
Týsd.: Frí!!!
Mikud.: Gang ein túr í hálfan tíma við høgari ferð.
Hósd.: Gang ein lítlan túr og lød. Í morgin skalt tú standa royndina!
Fríggjad.: Renn 5 km túrin tvær ferðir á rað – uttan stöð. Nú klárar tú at renna 10 km :-)

5 km