



ELITE SPORT  
GREENLAND



# PIUKKUNNAATILIMMIK PIKKORIVISSORTUMUT

# IMARISAA

AALLAQQAASIUT  
ATUARNISSAMUT ILITSERSUUT  
SAMMISAT PINGAARNERIT  
ILISIMASAQALERSITSINEQ  
AALLARNINEQ  
PITSANNGORSAANEQ

GO FOR IT!

# AALLAQQAASIUT

## Anguniagaq

Elite Sport Greenlandip kalaallinik inuusut-tunik piukkunnaatilinnik ineriartortitsinerup pitsaanerusumik ataqatigiissarneqarnissaa kissaatigaa, taamaalillutik susassaqtut tamarmik ataatsimut anguniagaqarlutik naleqqerfimmumut ataatsimut sammivilimmik suleqatigiissammata. Allattukkani matuma kinguliiniittuni kalaallit timersortartut nunani allani Kalaallit Nunaat sinnerlugu unammisar-tunngornissaminnut ineriartortinneqarnis-saanni isiginiagassat pingaarnertit erseqqis-sarneqarput.

Ineriartortitsinermit alloriarfiit taama ittumik nassuiarnerat timersortartut, sungiusaasut, angajoqqaat, aqutsisut timersortartunillu ineriartortitsinermit susassaqtut tamarmik Kalaallit Nunaanni *qaffasinnerpaamiittunik*

*timersortartoqarnerup* angunissaanut suut pisariaqarnerannik paasinninnissaanut ilu-aqutaassaaq. Elite Sport Greenlandip *timersortartunik nunarsuarmioqatiminnut piginnaassutsimikkut nallersuuttunik peqataatit-sisarnissani* anguniagaraa, anguniagaq taanna tassaalluni ineriartortitsinermit anguniakkat kingullersaat qaffasinnerpaamiittunik *qaffasinnerpaamiittunik timersortartuuteqarneq.*

Anguniagaq anguneqassappat inuusuttunik piukkunnaatilinnik ataqatigiissakkamik ineriartortitsisoqartariaqarpoq, taamalu susassaqtut tamarmik peqatigiillutik suleqatigiittariaqarlutik, tamanna timersortartut timersornikkut inuttullu ineriartortarneran-nut pitsaasumik sunniuteqassammat.



GO FOR IT!

# ATUARNISSAMUT ILITSERSUUT

Atuagassat pingaarnersaasa, tassa atuar-tup timersortartut inuunermi isiginiagas-sat aalajangersimasut pillugit paasisaqarfi-gisassaasa, atuarneqalinnginneranni pi-ngaaruteqarpoq ineriartornermi alloriarfiit naatsumik nassuiassallugit sammineqartul-lu pingaarnarpaat matumani allaasari-neqarsimasut ilisaritissallugit. Malugiuk **ukiutigut agguataarisimaneq innersuus-sutaannaamat:**

- (1) 14-16 ukiullit,
- (2) 16-20 ukiullit,
- (3) 20-25 ukiullit.

## 1) Ilisimasaqalersitsineq

Timersortartut inersimasunngorunik qaf-fasinnerpaamik timersortartuunissaminnut piukkunnaatillit. Piffissami tassani timer-

sortartup qaffasinnerpaamik timersortartuu-nermi isiginiagassat sammisassallu assigiin-ngitsut pillugit ilisimasaqalersinneqarnissaa pingaarnarpaavoq.

## 2) Aallarniineq

Timersortartup inuunerani piffissaq nalorninaate-qarnerpaaq, siuliani taaneqartut ineriartortinnis-saannik anguniagaqartut amerlasuut piffissami tassani unitsitsiinnartarmata. Timersortartut aallarniinnermut peqataasut inersimasunngorunik qaffasinnerpaamik timersortartuunissamat ineri-artornissamik kissaateqarnerminnik piukkunnaa-teqarnermillu takutitsisuusarput.

## 3) Pitsanngorsaaneq

Piffissami matumani timersortartut timersortar-tunngorsimasarput aallussisut, timersortartutullu inuunermi pitsanngorsagassaasunik pitsanngor-saannermut piffissamik ilarujussua atortarpaat *qaffasinnerpaamillu timersortartuunissartik* ilu-ngersuuttarlugu.

## 4) Qaffasinnerpaamik timersor-tartuuneq

Timersortartumut EM-imut/VM-imut/OL-imut anngunnissaminut piukkunnaatilimmut ineri-ar-tornermi alloriarfiit kingullersaat. Tamatuma saniatigut timersortartoq qaffasinnerpaamik timer-sortartut inuulersimasarput, tassa imaap-poq matuma kinguliiniittut malitarai:

- Nunanut allanut unammisartut sungiusaa-suannik aqqissuussaasumik anguniagaqar-tumillu suleqateqarneq.
- Inunnik timersortartut inuunermi isumalluu-tigisinnaasaqarneq.
- Akuttunngitsumik nunarsuarmioqatinik unam-misaqartarneq, pilersaarusiornerlu eqqar-saatigalugu nammineersinnaanermik takutit-sineq.
- Timersorsimanagerup kingornagut timimik ilu-arsiar-tortitsisinnaalluarneq timersornermillu pingaarnarpaatitsineq.
- Inuusuttunik kajumissaarinnikkut, sungiusaa-sarnikkut allatigulluunniit tunniussaqaartarnik-kut najukkami avatangiiserisanut pitsaasumik sunniuteqartarneq.



**GO FOR IT!**



**GO FOR IT!**



ELITE SPORT  
GREENLAND

GO FOR IT!

# SAMMISAT PINGAARNERIT

## Inuit isumalluutaasinnaasut sungiusaasullu suleqatigiinnerat

Nunarput isorartoorsooq, najugaqarfiit inuttoorsuusanatik ataqatigiilluartuusarlu-tilli. Kalaallimut timersortartumut timersortartutut inuunermi tamarmi timersortartup ineriartornerani alloriarfinni assigiinngitsuni inuit isumalluutaasinnaasut isiginiarneqartuartaqarput. Inuk timersortartumut isumalluutaasinnaasoq tassaavoq timersortartup inuunerani timersornikkut inuttullu toqqa-gassanut siunnersuisinnaasoq. Tamakku tassaasinnaapput angajoqqaat, ikinngutit, sungiusaasut, kattuffimmiittut imaluunniit nunanut allanut sungiusaasoq.

## Nunanit allanit misilittakkat – unammineq nunanilu allaniinneq

Inuusuttumik nunatsinniittumik Danmarkimut nunanulluunniit allanut misilittagaqaleriartorusunnerminik isumaliuteqartartumik

timersortartoqartuartaavoq. Isumaliutigisaq tamanna timersortartup kialuunniit isumaliutigisinnasariaqarpaa, inuillu isumaliutigisinnasani tamatuminnga oqaloqatigisinnasariaqarlugit.

Timersortartup qaffasinnerpaamik timersortuunissani kissaatigippagu **nunani allani unamminnermik misilittagaqalersinnani tamanna periarfissaanngilaq**. Nunani allani unammisarnerni akiuussinnaaniaraanni unammillersinnaaniaraannilu timersortartuunerup ilaani piffissami sivisunerusumi nunani allaniinnissamik periarfissanik ujartu-nissaq innersuussutaavoq. Angerlarsimaffimilu timersornikkut avatangiisinut attaveqartuarluni nunani allaniittoqartariaqarpoq.

## Timersorsimanerup kingornagut timip iluarsiaortarnera

Timersorsimanerup kingornagut timip iluarsiaortarnera, restitution, qaffasinnerpaamik

timersortartut ajoraluartumik suusupagiga-juttarpat. Timersortartoq assut sungiusar-simatilluni timiminik assoroortitsisarpoq, taamalu qasuersaarnikkut, sininnikkut eqqortumillu nerisaqarnikkut timersorsimanerup kingornagut timip naammattumik iluarsiaortilernissaa pisariaqalersittarlugu. Timersortartutut aallussilluurtutut inuunermi arlalippassuartigut timersornerup avataatigut pisartunik peqataaffiginngitsuugaqartarpoq sungiusarnissaq unamminissarlu pisutigiinnarnagit kisiannili timersorsimanerup kingornagut timimik iluarsiaortitsisarnissamik pisariaqartitsinerujartulersarneq pissutigalugu. Tamanna isumaqarpoq ilaanni illoqarfiliarnissamut pinialunnissamulluunniit, naak ikinngutit ilaqtallu uteriisersinnaasaru-luurtut, ilaanneeriarluni naaggaartarnissap isumatusaarnerneranik.

## Avatangiisit timersortartutullu inuuneq oqimaqatigiissitsiffiusoq

Kinaluunniit kisimiilluni ajugaaneq ajorpoq. Ullut tamarluinnaasa medaaliannattoqartarpoq. Taamaattumik piukkunnaatilinnik ineriartortitsinermi ataatsimoortitsisoqarlunilu avatangiiserisanik peqataatitsisoqartariaqarpoq. Taamattaq piffissaq ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu pilersaarusiorsinnaanermut, kajumissuseqarsinnaanermut, aallus-sinnaanermut aqqqissuisinnaanermullu qaffasinnerpaamik timersortartutut inuuneqarneq sungiusarujussuarternerlu arlalitsigut piginnaassutsitigut sunniuteqaratarsin-

naasarput. Taamaattumik timersortartup iluatsittumik ingerlanissaanut timersortartup avatangiiserisai pingaarnarpaasarput.

## Qanoq sungiusartigisarneq, pitsaassuseq piginnaasallu

Timersortartunut pingaaruteqarpoq paasisallugu inuusuttut assigiinngitsunik sukkasuseqarlutik ineriartortarmata, taamalu siunissaq ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu anguniagaqarlunilu ataavartumik sungiusar-tarneq "piukkunnaateqarluarnerminngarnit" inuusuttuunermiluunniit pitsaasunik angusaqarnissaminngarnit pingaarnerrummat. Tamatumunnga atatillugu qanoq atsigisumik sungiusarnissamut aalajangersimasumik innersuussuteqarnissaq periarfissaanngilaq timersuutit suunera timersortartullu ukiu apeqqutaasarmata. Timersorsimanerup kingornagut timimik iluarsiaortitsisarnermut piffissaqartitsisoqartuaannartariaqarpoq. Taamaattoq ineriartornermi alloriarfinnut tamanut qanoq atsigisumik sungiusartarnissamut innersuussutit imaapput (timikkut timersuutigisamullu tunngasuinnik sungiusartarneq matumani eqqarsaatigineqarpoq):

- **Ilisimasaqalersitsinermi: sap. ak. annerpaamik 12 tiimit**
- **Aallarniinnermi: sap. ak. annerpaamik 14 tiimit**
- **Pitsanngorsaannermi: sap. ak. annerpaamik 20 tiimit**



GO FOR IT!

GO FOR IT!



## ILISIMASAQALERSITSINEQ

Piffissap matuma aallaqqaataani timersortartut tassaapput inuusuttut timersornermik nuannarisallit. Immaqa ilaat kajumissusilerujussuupput aallussisuullutillu, immaqalu allat kingorna taamaaliumaarput. Timersortartut ukiuisa agguaqatigiisinnerat 14-16 ukioqartarput.

Piffissami tassani timersortartoq **unammilluni timersornermi suut piunasaqaataanerannik ilisimasaqalersinneqassaaq**, tamatumunnga anguniagaqarluni timersorneq pingaartumillu **ilikkariartornermut ineriartornermullu akisussaassuseqarnerup pingaaruseqassusia** ilanngullugit ilisimalersinneqassallutik. Pingaarnerpaatinneqartariaqartoq tassaavoq **siunissaq ungasinerusoq eqqarsaatigalugu** tunngaviusunik timikkut sungiusaateqartarnissaq. Timersortartumut piunasaqaateqarujussuortoqartariaqanngilaq, ilinniarnertu timersornermit pingaarnerutinneqassalluni.

### Inuit isumalluutaasinnaasut sungiusaasullu suleqatigiinnerat

Alloriarfimmi tamatumani inuusuttuaraq timersortartoq pingaartumik angajoqqaanit sungiusaasunillu tapersorneqassaaq. Taakku timersortartup periarfissai pillugit oqaloqatigiittariaqarput. Isumagisariaqarpaallu timersortartup nammineersinnaalersinnissaa ineriartornissaminullu nammineerluni akisussaassuseqarnissamik ilinniarnissaa. Taamaaliorneq ineriartornissamut piffissami sivirusumi kajumissuseqaleriartortitsissaaq.

### Nunanit allanit misilittakkat – unammineq nunanilu allaniinneq

Alloriarfimmi matumani **nunatsinni timersoqatigiiffinnut attuumassuseqarnissap** aallaaviutinneqarnissaa innersuussutigineqarpoq. Timersornikkut inuttullu siusissorujussuakkut ineriartortoqarsimatillugu

nunanut allanut misilittagaqaleriartornissaq ujartorneqarsinnaavoq. Taamaattoq ineriartornikkut alloriarfimmi tamatumani qanoq ilisukkut nunanut allanut misilittagaqaleriartornissamik ujartuilernissap pinissaa isumaliutigineqaleriartariaqarpoq. Nunarsuarmioqatinik unammisarnikkut misilittagaqalernissaq matumani piunasaqaataanngilaq, periarfissaappalli pingaarnerutinneqartariaqarluni.

### Timersorsimanerup kingornagut timip iluarsiaortortarnera

Alloriarfimmi maani timersortartup timersorsimanerup kingornagut timip iluarsiaortortarneqartarnerata pingaaruteqassusianik ilisimasaqalersinneqassaaq. Tamanna timersortartup taamaaliortinneqartarneratigut pisariaqanngilaq, taamaakkaluartorli sinittarnerup, nerisarnerup kiisalu sungiusareernermi eqqissisimaartarnissap pingaaruteqassusiinik ilinniartinneqassalluni. Timersortartulli unnuami **naammattumik sinittarnissaa** pingaartinneqassaaq, taamaaliornikkut **sungiusarnissamut nukissaqartoqartassamat**.

### Avatangiisit timersortartutullu inuuneq oqimaaqatigiissitsiffiusoq

Timersortartoq avatangiiserisaminut pitsaasumik sunniuteqartarpoq. **Avatangiiserisanik ilinniarneq avatangiiserisanut takutitsilluarnermit pingaarnerutinneqartariaqarpoq.** Tamanna timersortartup ineriartornermini artornartunik kukkussutigineqartartunillu ilinniarnissaanik kukkussutigineqartartullu ilinniutaasarnernannik isumaqarpoq. Isumalluutit angajoqqaanit tunniunneqartartut ilaatinneqartariaqarput.

### Qanoq sungiusartigisarneq, pitsaassuseq piginnaasallu

Ineriartornikkut alloriarfimmi maani tunngaviusunik kajumissuseqalersitsisartunillu nuannersunik pinnguarnemillu ilaqartunik sungiusartarnissaq salliutinneqartariaqarpoq. Timersuutigisamut tunngasunik sungiusarnerup saniatigut timikkut sungiusaatit/sungiusaatit nalinginnaat ilaatinneqartariaqarput. Sungiusaatit timimik aalatitsisinnaa-

nermik piginnaassuseqalersitsisartut (gymnastikki, aalaneq, pissinnertalimik sungiusarneq) sungiusarnermut ilaatinneqartariaqarput. Tamakkua saniatigut alloriarfimmi tassani innersuussutaavoq timersortartup timersuutinik assigiinngitsunik peqataaffigisaqartarnissaa. Inuusuttut timersoqatigisartakkaminnut timimikkut kinguarsimanerugaluartutik pitsaanerpaaffissamik aatsaat ukiorpassuit qaangiuppata pisussaanera taamaattumillu suli ineriartornissaminnut piffissaqarluarnerminnik ilisimannittariaqarput. Inuusuttuunermit pitsaasunik tunngavissaqarneq assigalugu piukkunnaateqarneq assoroortuarnikkut atorluarneqassaaq.



GO FOR IT!



## AALLARNINEQ

Piffissami tassani timersortartoq ineriartorluarsimasarpoq timersuutinilu aqutugalugu isummorsinnaalersimasarluni. Aallussiinnarsimasut inuusuttuunerup nalaani ilinniarnermik kingornagut aallussiinnartarput, aallussiunnaarsimasullit timersornikkut siuariaqqissanatik. Timersortartut ukiuisa agguaqatigiisinnerat 16-20 ukioqartarput. Piffissami matumani timersortartoq **qaf-fasinnerpaamik timersortartuunermik aallarnisariaqarpoq**. Tamatumani piffissaq ungasinnerusoq isigalugu anguniakkat suuneri taakkulu angunissaannut suut piumasaqaataanerat timersortartumut namminermt erseqqissuusariaqarput. Piffissap tamatuma aallartinnerani timersortartup timersornikkut pingaartitai aalajangersimanerunngortinneqartariaqarput. Tassa imaappoq, timersortartup timersuut aalajangersimasoq ataaseq anguniagaqarfigalugu aalluttariaqarparaa. Ilaanneeriarlunili aappaatut timersuutigisamut peqataasarnissaq pitsaaqutaasinnaasarpoq.

Timersortartut nunatsinneersut ilinniarnertuunngorniarnepur assingusumilluunniit ilinniagaqalernerup nalaani najugartik qimajaarajuttarparaa. Ilinniariarluni aallarneq timersortartumut pitsaasuugaluarpit pitsaasuunngikkaluarpalluunniit angajoqqaat, timersortartut sungiusaasut immaqalu nunanut allanut unammisartut sungiusaasui at-taveqaqatigiittarnissartik aalajangiusimasiaqarparaa. Timersortartullu timersornikkut piffissami tassani periarfissarsionnissaa sukannersumik innersuussutigineqarpoq.

### Inuit isumalluutaasinnaasut sungiusaasullu suleqatigiinnerat

Piffissami tassani angajoqqaat sungiusaasunut ikinngutinullu naleqqiullutik timersortartup inuuneraniinnerulersarput. Taamaattumik sungiusaasut pisinnaasut timersortartumut timersornikkut pitsaasumik sunniuteqarsinnaasut pingaaruteqarnerulersarput. Taamalu timersortartut timersornikkut ikinngutigisatik

peqatigalugit peqqinnartumik inuit akornanniittarnissaannik kaammatorneqassapput. Timersornikkut pitsaalluinnartumik peqateqartarneq piffissami sivisuumi ataavartumillu kajumissuseqarnissamut sunniuteqaqataasarput.

### Nunanit allanit misilittakkat – unammineq nunanilu allaniinneq

Timersortartut efterskolimut timersorfiusumut ukiartornissaat ilinniarnertuunngorniarnepur luunniit nalaani nunanut allanut sungiusariarnikkut misilittagaqaleriartornissaat isumasarsatsialaagajuppoq. Nunanut allanut unammisartut sungiusaasuat timersortartup eqqortunik avatangiiseqarnissaanik ujarlernermit peqataasinnaasariaqarpoq peqataasariaqarlunilu. Timersortartuttaaq timersornikkut avatangiisunik kajumissuseqalersitsisunik Kalaallit Nunaanniittoqarpat tamaaniinnarnissani toqqarsinnaavaa. Timersortartullu piffissami unammiaarfisaa nalaani nunanut allanut unamiartornikkut misilittagaqalernissaata ilaatinneqarnissaa pisariaqarpoq, timersortartoq qaffasissutsimigut tamatumunnga angummassimappat.

### Timersorsimanerup kingornagut timip iluarsiaartortarnera

Qanoq timersortigineq apequtaatillugu, timersornerup avataani pisartut eqqarsaatiginagit, **timersorsimanerup kingornagut timimik iluarsiaartortitsisarnissaq piffissami matumani pingaartinneqassaaq**. Timersortartup **naaggaartarnissani ilinniartariaqarparaa**, timersornerullu avataani pisartut eqqarsisimaarnarnerusut pingaarnertussallugit, taamalu sungiusarnissamut piareersimasassarluni.

**Naammattumik sinittarneq eqqortumillu nerisaqarneq timersortartup qaffasinnerpaamik timersortartuunermik aallarniisnaanut pinngitsoorneqarsinnaanngillat.**

### Avatangiisit timersortartutullu inuuneq oqimaaqatigiissitsiffiusoq

Piffissami matumani timersornikkut avatangiisit **kajumissusermut inuttullu pitsaasumik ineriartornermut siuariartuutaasariaqarput**. Timersortartut ineriartornerminnut

akisussaaqataasariaqarput timersortartullu angajullit nukarlernut maligassiuisuunerat ersersittariaqarlugu. Taamalu timersortartut avatangiisiisa timersortartoq ajorsarnerminik qanoq tiguisarnissaanik kiisalu eqqarsartaatsikkut suliasanik, soorlu aalajangersimasumik tamaviaarussisinnaanermik, ilinniartittariaqarparaa.

Iliuseqarneq pinngitsoorneqarsinnaanngitsoq qulakkeerniarlugu angajoqqaat inuillu isumalluutaasinnaasut allat ilaatinneqaannarnissaat pisariaqarpoq.

### Qanoq sungiusartigisarneq, pitsaassuseq piginnaasallu

Ineriartornikkut alloriarfimmi tassani timersortartut timikkut timillu aalaasiatigut pitsaasunik tunngavissereersimasarput, sulili tunngaviusunik sungiusaateqartarlutik, tamakku timikkut annernissamut pinaveersaataasarmata. Oqimaatsunik nukkaasarluni nukkasartarneq sapaatip-akunnerani sungiusarfiusumi ilaatinneqartuartaqarpoq, timersortartullu timersuut ataasiinnavik timersuutigisarpaa. Timersortartup ukiup ilivitsup affalluunniit ingerlanerani unammiaarfisassai pingaarutillit najoqqutaralugit sungiusaasut pilersaarusiortarput. Timersortartorlu peqataatinneqanngitsutut misigissanngimmat pilersaarusiornermut peqataatinneqartarpoq. Timersortartup eqqarsartaatsimigut sungiusarnissani aallarnertariaqarparaa, tamanna periarfissaappat. Timersortartoq timersornikkut pitsanngorsarniarluni ineriartorniarlunilu aallussilluni sungiusassaaq.



GO FOR IT!



## PITSANNGORSAANEQ

Piffissami tassani timersortartoq timersornikkut imminut nassuiarsinnaasarpog, inoqatimilu akornanni inooqataanera timersornikkut aalajangersugarujussuusarpog. Timersortartut tamatumunnga ilaasarpog qaffasinnerpaamik timersortartutut (VM-imut/EM-imut/OL-imut peqataanissaminut piukunnaatilittut) timersornikkut anguniakkat angusimagaangamikkik, naak suli tunngaviusut angusimangikkaluarlugit, aamma tunngaviusut angusimagaangamikkik sulili timersornikkut anguniakkat angusimanagit. Timersortartut ukiuisa agguaqatigiisinnerat 20-25 ukioqartarput.

Piffissap matuma aallartinnerani timersortartoq qaffasinnerpaamik timersortartutut inissimalereersimasarpog, timersornikkullu angusassat qaffasinnerpaat angunissaannut pisariaqartunik atortoqartarluni. Tamatuma timersortartup qaffasinnerpaamik timersortartutut inissimalernissaa eqqarsaatigalugu timersortartup timaata pitsaanerpaamik

sulisinnaalersinneqarnissaanik pitsanngorsaanerup pingaartinneqarnera malitsigisarpaa.

Timersortartoq **ukioq kaajallallugu anguniagaqarluni sungiusartarpoq** timersortunullu peqataasarnermigut **sumiiffimmi avatangiiserisaminut tapersersuisarluni, timersornikkullu tunniussaqaqartarluni.** Periarfissani eqqarsaatigalugit siusinaartumik iliuuseqarnissamik timersortartoq ujartuisarpog.

### Inuit isumalluutaasinnaasut sungiusaasullu suleqatigiinnerat

Piffissami tassani timersortartut arlallit ilaqutartaartulersimasarpog. Qaffasinnerpaamik timersortartuuneg piffissamik isumalluuterpassuarnillu, angerlarsimaffimmi toqqaanissamat pingaernerulersitsisartunik, atuiffiusorujussuusarpog. Inooqatigisaq paasinnissinnaasariaqarpoq timersortar-

tumullu piunasaqarfiusorujussuarmik ulloqartartumut tapersersuisariaqarluni. Timersornerup avataani pisartut pissusisamissut inngikkaangata timersornikkut angusat pitsaanerpaat angujuminaattarput. Piffissanili timersornerup avataatigut piffissaqarfigisani sungiusaasoq timersortartorlu ilaqutariittut inuunissamat piffissaqartitsisusaassappog.

### Nunanit allanit misilittakkat – unammineq nunanilu allaniinneq

Ineriartornikkut alloriarfimmi matumani **naammassisaqarsinnaanermik pitsanngorsaannissamat avatangiisit pitsaanerpaat** timersortartup ujartortariaqarpai. Immaqa nunani allaniissinnaappog, aammali inuit isumalluutigineqarsinnaasut ilaqutariinermullu tunngasut eqqarsaatigineqartariaqarput. Qaffasinnerpaamik timersortartuuneg meerallip angajoqqaavinut allanulluunniit paarsillutik ikiuussinnaasunut qanittumi najugaqarnissap silatusaarnersussia asseruutigineqarsinnaavoq.

Alloriarfimmi matumani timersortartoq akutunngitsumik nunani allani unammisunut peqataasariaqartassaaq.

### Timersorsimanerup kingornagut timip iluarsiarortarnera

Piffissap uuma aallartinnerani timersortartoq timersoreersimatilluni timiminik iluarsiarortitsisassaaq, taamaalilluni timimik iluarsiarortitsisarnermi pitsaanerpaamik siuarsiarortinnissaa aallutissagamiuk. Tassa imaappog, piffissat sakkortuumik sungiusarfiusut imikkut nakkutigisassavai pisariaqartillugulu timersoreersimatilluni timiminik iluarsiarortitsisassalluni. Timersortartoq sutigut ilisimasassaraluamigut ilisimasaqanngikkaangami nammineerluni ujartuisassasoq naatsorsuutigineqarpoq.

### Avatangiisit timersortartutullu inuuneg oqimaaqatigiissitsiffiusoq

Piffissami matumani ilinniarneg suliffillu piffissamik atuiffiunerulersimasinnaasarpog. Taamaattumik timersortartup timersornerup aamma suliffeqarnerup/ilinniarneg tungaa-

sigut **oqimaaqatigiissitsinissaa akuerineqarsinnaanissaa** pingaaruteqarput. **Taamaakkaluartoq timersortartup timersornermik pingaartitsinerpaanissaa** sulisitsisullu tamatumunnga inissaqartitsinissaa **naatsorsuutigineqarput.** Oqimaaqatigiissitsinissaaq qulakkeerniarlugu timersortartup sulisitsisumik isumaqatigiissuteqarnissaa kaammattuutigineqarpoq.

### Qanoq sungiusartigisarneq, pitsaassuseq piginnaasallu

Sungiusarnissat **sungiusaasumit, amerlanertigut nunanut allanut sungiusaasoq suleqatigalugu,** ukiup ilivitsup ilaani unammiffissat pingaarnertit eqqarsaatigalugit piler-saarusiugaallutillu piffissalersugaasarpog. **Timersortartoq tamatumunnga peqataatinneqarluartarpoq.** Ukiullu pisoqarfiusortaata, sæsonip, avataatigut sungiusarneq nukkasarnernik tunngaviusunillu sungiusarnernik ilaqartarpoq. Timersortartup timaata pitsaanerpaamik sulisinnaanissaa anguniarlugu taamalu timersortartup qaffasinnerpaamik timersortartutut inissimalernissaa anguniarlugu timersortartup sungiusartarnerani timersornikkut piginnaasat pitsanngorsarneqarnissaat anguniarneqartarpoq.



# GO FOR IT!



**ELITE SPORT  
GREENLAND**