

FAMILJUMAÐURIN ORKAR ENN MEIRI

» Í mínum føri krevur tað serliga nógv av damuni, ommum og abbum at ansa eftir børnunum. Tað krevur eitt familjutoymi, og tað havi eg 100%



um eg sjálvur skal siga tað, og tað er ein drúgv arbeiðstíð at fáa allar prikkarnar at hanga saman, sigur hann.

Slag á nevið

Javnan seta vit okkum sjálvi spurningin, hví nakar velur at iðka nakrar so ekstremar ítróttir sum marathon og ironman. Henda spurningin seta vit Guðmundi.

– Persónliga dámar mær ógvuliga væl at bjóða mær sjálvum av. Tað er ein avbjóðing at berja seg upp har tað er stuttligt, og tað er ein avbjóðing at koma út um landoddarnar. Eg eri ekstremur í øllum, men við hesum vil eg vita hvussu nógv eg kann pressa sitrónina, sigur Guðmundur.

Tað var ein heldur merkisverd stóða, ið fekk hann at taka avgerð-

ina um at fult og fast dúva upp á triathlon.

– Fyrstu ferð eg var til eina súkkulukapping fekk eitt hamrandi slag á nevið, og hetta fekk meg til at vilja at prógva nakað. Tað var til eina kapping í juni 2007, har vit súkklaðu ein tein tvær ferðir runt um Oyggjarvegin. Eg tapti fyri Gunnari (Dahl Olsen, red.) við meiri enn 20 minuttum. Tað framprovokeraði meg at taka dystin upp og eg byrjaði at venja í januar 2008. Sama teinin árið eftir vann eg hann við umleið 10 minuttum, sigur Guðmundur.

Eitt familjutoymi

Nú tá ið Guðmundur hevur fast starv og familju at taka sær av, umframt at hann venur heilar 20 tímar um vikuna, kundi ein ímyndað sær,

at tað var trupult at fáa alt at røkka. Men hann tekur tað púra rólga, tí hann hevur eitt trúfast lendi at stuðla sær.

– Fyrst og fremst krevur henda ítróttargreinin, at tú hevur ótrúliga disciplin og nógv tíð. Ein skal av álvara vilja tað. Tað krevur sunnan kost, at eg fari tíðliga í song og alt, ið har til hoyrir. Í mínum føri krevur tað serliga nógv av damuni og ommum og abbum at ansa eftir børnunum. Tað krevur eitt familjutoymi, og tað havi eg 100%, sigur Guðmundur fegin.

– Tað, at ætlanin fyriliggur og tey vita, nær eg venji, ger, at tað ikki er ein trupulleiki. Tað, at eg venji nógv um morgunin, hjálpir, og vikuskiftini havi eg so saman við teimum. Hetta er ein sunnur lívsstíllur at vísa sínum børnum, hóast

tað er ein ekstremur ítróttur, sigur Guðmundur.

Hann peikar á, at tað er umráðandi at vera heppin og hava genini til henda ítróttin og at tað skapar eitt gott kropsligt útgangsstøði.

Ætlar sær Iron Man

Kappingin í Lissabon var ársins fyrsta triathlon-kapping fyri hansara viðkomandi, og er tað eisini nýliga, at hann er vendur aftur til at venja triathlon. Eitt hált ár undan Oyggjaleikunum í fjør vandi hann nevnliga bara súkkling, tí at súkkulandsliðið vildi hava hann við til Isle of Wight. Hetta játtaði hann og metir seg hava ment seg nógv sum súkklara, nú hann aftur er farin at venja triathlon.

Triathlon er eitt hált Iron Man, men eftir at Guðmundur hevur

verið á Oyggjaleikunum á Bermuda næsta ár, har runnin verður ein styttri teinur nevndur OL-teinurin, ætlar hann sær at venja miðvíst ímóti Iron Man.

Sjálvur metir Guðmundur, at hann er væl fyri í mun til at gera seg galdandi í Iron Man.

– Nú tilpassi eg meg eftir háltv Iron Man, men í súkkling og svimjing føli eg, at eg væl kundi koyrt á longri. Avbjóðingin er at orka tað mentalt, og tað føli eg avgjørt, at eg geri. Í sjálvari kappingini er størsta avbjóðingin renningin. Tað, at runda av við einum marathon, sigur Guðmundur.

Stuðlar hjálpa

Guðmundur Joensen hevur ikki hug at filast á umstøðurnar fyri triathlon í Føroyum, hóast myrki veturin við hálku og øðrum forðar honum í at súkkla. Tá súkklar hann heima við hús.

Tað er lítil vinningur í triathlon, og tískil eru stuðlar kærkomnir.

– Í síðsta enda, um tað gongur væl, kanst tú vinna uppá hetta. Men hetta er ikki ein peningamaskina á nakran hátt Hetta gert tú tí at tú brennur fyri tí og elskar tað. Tað er tað, sum drívur og er gleðin við ítróttinum og menningini aftanfyrir. Tað er ein dýr ítróttargrein, súkkur o.a. kostar nógv. Stuðulin, ein fær her heimanífrá og frá møguligum øðrum stuðlum, fær ítróttin at mala runt, sigur Guðmundur.

– Tað hevur verið at trupult at finna stuðlar. Teir hava ikki havt eyguni opin fyri hesum, men við tað at støðið og úrslitini er betrað, so er áhugin hækkaður og tað sæst aftur. Teir eru við at leggja lunnar undir ítróttini, fegnast Guðmundur, sum nú saman við persónliga venjara sínum, Kristian Martini Joensen, fyrirreikar seg til Oyggjaleikirnar á Bermuda komandi summer.

albinus@sosialurin.fo

Fakta:

Navn: Guðmundur Joensen
Aldur: 28
Bústaður: Hoyvík
Yrki: Varaleiðari í Svímjnhøll
Parlagsstøða: í parlaga við Gunn Sloan Müller
Børn: Tvey børn, 1 og 4 ára gomul

Venjingarvikan:

Mánadag: Tríggir tímar súkkling og renning skiftivís
Týsdag: Svímjing kl. 6 til 7 + eitt súkkulupass seinnapart í 2-3 tímar
Mikudag: Svímjing kl. 16 til 18 og síðani ein tíma renning beint aftaná
Hósdag: Morgunvenjing kl. 6 til 7 + eitt súkkulupass í 2-3 tímar
Friggjadag: Frí
Leygardag (um kapping ikki er): Svímjing frá kl. 7 til 9 og síðani tríggjar tímar súkkling beint aftaná
Sunnudag: Tríggir tímar súkkling við kvøldrenning í ein tíma