

HAVNARTARZAN RENNUR Í KINA

– NÓGVU **HITASTIGINI** OG TRAPPUTRININI Á **MÚRINUM** VERÐA **STÖRSTA**
AVBJÓÐINGIN, SIGUR **JOHAN PAULI JOHANNSEN**, EISINI NEVNDUR
HAVNARTARZAN, SUM UM **VIKUSKIFTIÐ** RENNUR **MARATHON** Í KINA



SAMRØÐA

Rannvá G. Fossaberg
rannva@sosialurin.fo

Eini 30 hitastig, 5.164 trapputrin og tilsamans 42,1 kilometrar í renniskóm. Hetta er tað, dagurin hevur at bjóða Johan Paula, tá hann klokkan hálvum átta leygarmorgunin fer at renna sítt 13. marathon í Kina saman við 2000 øðrum rennarum úr øllum heiminum.

– Umstøðurnar eru upp á nógvar mátar ekstremar, men tað er júst tað, ið mær dámar væl við hesum rennitúrinum, sigur 40 ára gamli Johan Pauli, sum fór til Beijing í Kina við einum danskum ferðalagi týsdagin.

Vatn og sólverja eitt must

Tað verður alt annað enn ein vanligur rennitúrur, sum Johan Pauli skal renna leygardagin. Kappingin eitur The Great Wall Marathon, og teinurin er mettur at vera so mikið strævin, at hann hevur fingið heitið »tann harðasti men vakrasti í heiminum.«

– Eg vil fegin pressa meg sjálvan og royna míni egnu mörk, og tað ivist eg ikki í, at eg fari at gera á hesum teininum, greiðir Johan Pauli frá. Tað er danska Albatros Travel, sum skipar fyri ferðini, og hetta er trettandu ferð, at tey skipa fyri einum ferðalagi fyri rennarum, ið ynskja eina heldur ekstrema uppliving á marathonteininum. Fyrstu ferð skipað varð fyri hesi kappingini var í 1999, og síðani tá er áhugin vaksin, soleiðis at tað í dag eru fólk frá fleiri enn 50 londum, ið luttaka. Fyri ein føroying sum Johan Paula fer hitin at spæla ein avgerandi leiklut á rennitúrinum.

– Eg havi fyrr runnið marathon

í eitt nú Athen og Stokkholm, tá tað hava verið eini 30 hitastig, so eg veit nøkunnundað, hvat eg havi í væntu. Eg skal drekka nógva áðrenn, undir og aftaná túrin, og so er tað eisini ótrúliga umráðandi at brúka onkran kepp og sjálvandi eisini sólverju, sigur Johan Pauli, sum ikki hevur sett sær sjálvum nakað tíðarkrav.

– Skal eg vera ærligur, so vænti eg ikki, at eg klári at renna hasar 42,1 kilometrarnar upp á minni enn seks tímar. Um eg klári tað, so hevði tað verið fantastiskt, men fyri meg er tað týðningarmiklasta, at eg klári at renna henda marathonteinin, so tíðin er ikki so umráðandi.

Rennur í trappum umborð

Hóast Johan Pauli starvast sum electrical super intentent á einum skipi hjá Maersk og á tann hátt er nógva burtur, so raðfestir hann renningina høgt. Eisini tá hann er umborð.

– Nú eri eg ein stóran part av tíðini umborð á skipinum, men tá venji eg á rennimaskinu og royni eisini at brúka rógvimaskinu, soleiðis at eg ikki bara renni, sigur Johan Pauli. Seinastu tíðina, meðan hann hevur verið umborð, hevur hann vant tvær ferðir um dagin, og fyri at vera so væl fyri sum gjørligt til júst hetta marathonið hevur hann ikki einans verið í venjingarhølinum umborð.

– Umleið helvtin av teininum fer fram á múrinum sjálvum, og fyri at klára tey 5.164 trinini havi eg runnið upp og niður gjøgnum trappurnar umborð á skipinum, sigur Johan Pauli, sum hevur hugsað eitt sindur um, hvussu hann skal leggja sær túrin til rættis.

– Eg ætli mær at renna, har eg kann,

og so fari eg nokk at ganga í trappunum. Trinini eru ógvuliga ymisk, so eg rokni ikki við, at eg renni øll trinini, sigur Johan Pauli.

Desperat uttan renning

Hesar seinastu triggjar vikurnar undan kappingini hevur Johan Pauli ikki vant eins nógva og hann plagar, tí gott er hjá marathonrennarum at toppa triggjar vikur áðrenn sjálvt marathonið.

– Tað er øgiligt at skula trappa niður við renningini, tí eg verið fullkomiliga desperat, tá eg ikki sleppi at renna, sigur Johan Pauli, sum rennur so at siga hvønn dag.

– Eg renni hvønn dag runt í Havnini, tí eg elski veruliga at renna. At renna stuttar túrar sigur mær einki, so túrarnir hjá mær eru sum oftast tíggu til tjúgu kilometrar til longdar, sigur Johan Pauli. Hóast honum dámar væl at renna, so dylir hann ikki fyri, at hann eisini rennur fyri at vera væl fyri bæði kroppsliga og sálarliga.

– Eg vil gjarna vera í góðum formi. Eg havi tað soleiðis, at eg skal kunna renna eitt marathon í morgin, um tað skal vera, og tá mást tú orka eitt sindur, greiðir Johan Pauli frá. Hann rann sítt fyrsta marathon fyri ellivu árum síðani, og tað er eisini frá tí kappingini, at hann hevur bestu tíðina.

– Í 2001 rann eg mítt fyrsta marathon, og tað var í Berlin. Eg rann teinin upp á 3 tímar og 54 sekund, og tað gav mær veruligt blóð upp á tonnina, sigur Johan Pauli. Hann hevur júst keypt sær eina súkklu, og tað er fyri at kunna venja til eina serliga harða kapping.

– Dreymurin er at luttaka í einum Iron Man. Nær tað verður veruleiki, veit eg ikki, men eg ætli mær

at venja, soleiðis at tað fer at verða móguligt.

Fer altíð at eta smør

Tað skal nógva og røtt orka til, tá mann venur so ofta, sum Johan Pauli ger. Hóast tað, so hugsar hann ikki stórvegis um tað, hann etur.

– Ein av orsøkunum, til at eg renni so nógva, er tann, at eg tími ikki at lata vera við at eta góðan mat. Og tá eg ikki vil fitna, so eri eg noyddur at renna, sigur Johan Pauli skemtingarsamur og heldur áfram:

– Onkrar matvørur vil eg sleppa at eta, sjálvt um eg veit fullvæl, at tað ikki ger mær nakað gott. Her kann eg nevna smør sum dømi, og tað droppi eg altso ikki, sigur Johan Pauli avgjördur. Hann er tó rættiliga tilvitaður um, hvat hann etur dagarnar áðrenn, hann skal renna eitt marathon.

– Eg hugsar ikki um kostin fyrr enn nakrar dagar, áðrenn eg skal renna. Tá royni eg at fáa nokk av rættari orku, og tá fari eg sjálvandi ikki at fylla meg við einum Big Mac ella onkrum líknandi, greiðir Johan Pauli frá. Ímeðan hann rennur marathon í Kina leygardagin, fer at hann at eta eitt slag av gele, sum gevur nógva orku.

– Kvøldið fyri eti eg onkran góðan búff, men á sjálvum rennitúrinum fari eg at eta hákonsentrerað gele, soleiðis at eg fái nógva orku uttan at skula eta eina veruliga máltíð, sigur Johan Pauli, sum gleðir seg at renna marathon í Kina. Og hann veit longu nú, hvussu tað verður at koma um málstrikuna.

– Eg pakki mær ein ryggsekk við colafløskum, so tað fyrsta, eg fari at gera, verður at drekka eina kalda cola, sigur Johan Pauli.