



– Eg haldi ekki, at tað verða sett mæð harðari krøv enn øðrum fólki, sum fáast við onkran ítrótt. Tað snýr seg fyrst og fremst at hava viljan til at klára tað, mann setur sær fyrri, sigur Uni Rasmussen

MYNDIR: EYDBII MYNDIR

og nær Maria skal siga Una frá, tá til dømis ein vegkantur er. Sambært Mariu skal Uni hava eitt serstakliga gott álit á henni, tá tey renna.

– Størsta avbjóðingin hjá Una er at hava fult álit á mæð sum fylgjara, hann skal vera ótrúliga fleksibul og kunna klára spontanar broytingar á rennitúrinum, sigur Maria, sum sjálv hevur runnið marathon tvær ferðir áður. Hon legur afturat, at tað krevur djúpa konsentration frá báðum pørtum, tá tey renna saman.

– Uni og eg skulu bæði konsentrera okkum ógvuliga nógv. Timingin er altavgerandi, so eg skal kunna boða Una frá í góðari tíð, men ikki ov góðari, soleiðis at rennitúrurin kann verða so lættur sum gjørligt, greiðir Maria frá, sum er útbúgvinn ergoterapeutur við sergrein innan sjónøkið.

Renningin gevur nógv

Una dæmar væl at røra seg, og í sínum dagliga yrki sum massørur upplivir hann, hvussu stóran týðning røsla hevur fyri líkamið.

– Tá eg eri til arbeiðis brúki eg sjálvur kroppin rættiliga nógv, og fleiri av teimum, sum eg masseri, eru fólk, sum renna. Gjøgnum arbeiðið veit eg eisini, hvussu kroppurin virkar, og tískil havi



– Í gerandisdegnum hugsi eg ikki sum so, um at eg eri blindur, tí eg geri stórt sæð tað sama eins og øll onnur, sigur Uni Rasmussen

eg tann fyrimunin, at eg veit, hvussu og hvi kroppurin reagerar, sum hann ger onkuntíð, sigur Uni. Umfamnt at betra um kondiina, gevur renningin Una nógv annað.

– Mæð dæmar væl at vera úti í feroysku náttúruni, og harafturat hevur mann tað gott aftan á ein rennitúr og er glaður fyri túrin, sigur Uni. Teir

dagarnar, hann ikki rennur, venur hann á crosstrainara og kondisúkklu, men hóast ein stórus partur av tíðini fer til venjing, er Uni ikki farin at hugsa stórvegis um matin enn.

– Tankarnir eru har, og møguliga verður okkurt, sum minnir um ein kostplan, seinni. Sjálvur hugsi eg bara um at eta vanliga sunt og eta ymiskar

matvørur, sigur Uni, sum ætlar sær at renna nógv í summarferiuni.

– So við og við fara vit at trappa upp við venjingunum, og eg kundi væl hugsað mæð, at luttikið í onkrum rennikappingum her í landinum, áðrenn farið verður til Athen í november, greiðir Uni frá. Hóast hann ikki fær heilt somu uppliving sum hinir síggjandi rennararnir, tá tey renna marathon í Athen, ger Uni sær somu tankar eins og flestu aðrir marathondrekar.

– Tað, sum eg gleði meg allarmest til, er at koma í mál og vita, at eg havi klára tað, sigur Uni, sum tó ikki vil siga, hvat næsta málið er eftir marathondekappingina í november.

– Hetta er ótrúliga spennandi, men nú royni eg fyrst at renna henda marathondekinin, og so taki eg stóðu til, hvat skal verða tað næsta. Ein nýggj ætlan kann altíð vísa seg, sigur Uni.

FAKTA

Navn: Uni Rasmussen

Aldur: 43

Bústaður: Nordagøta

Útbúgvning: Massør