

# Phelps í søgubøkurnar

Amerikanski svimjarin Michael Phelps skrivaði sítt navn í ta olympisku søguna, tá hann sum fjórði maður á liðnum var við til at tryggja USA gull í 4x200 metrar frísvimjing í London í gjár. Við gullinum í gjár hevur Michael Phelps vunnið 19 olympisk heiðursmerkir, og tað hevur eingin annar megnað. Tað gamla metið, sum var 18 heiðursmerki, átti russiska Larissa Latinina, og tey vann hon í árunum frá 1956 til 1964.

Gullheiðursmerkið í gjár er tað 15. hjá Michael Phelps, og tað er nógv meiri, enn nakar annar hevur vunnið. Hini fyra, sum hava verið vunnið, eru tvey silvurmerki og tvey bronsumerki.



Pál Joensen skal aftur í hylin fríggjadagin. Tá eru 1.500 m á skránni

rittar hava bukkað undir trýstinum og hava ikki megnað at hildið høvdið kalt.

– Tað, sum er øðrvísi her í mun til hinar kappingarnar er, at síggja hvussu nógvir rúka í svinginum og ikki sleppa við til finalurnar. Eg veit ikki um fólk inni í høvðinum gera hetta til eina størri kapping enn tað er og tí missa fokus, men eg siggi tað ikki henda í eins stóran mun til HM kappingarnar, sigur Jón Bjarnason.

Tá Pál og Jón siga hetta ikki er ein størri kapping, so meinar teir nokk mest við at hetta hóast alt er ein svimjikapping. Líka mikið um tað er OL ella ikki.

«Vit mugu eisini minnst til at tað framvegis er vatn vit svimja í og fleiri av hansara mótstøðumonnum er teir somu sum í HM í Shanghei í 2011, sigur Jón Bjarnason.

Pál leggur somuleiðis dent á, at HM í svimjing er á sama stigi sum

svimjingin til OL. Tí kann hann brúka royndirnar hann hevur frá trimum HM kappingum til sín fyrimum.

«Tað er lætt at missa fokus í einum slíkum stað, men higartil haldi eg at eg klára tað fint. Eg royni bara at hugsa um hetta sum eina HM kapping, sjálvt um hetta er nógv størri. Byrji eg fyrst at missa fokus í einum slíkum stað, so hevði skjótt gingið galið, men eg arbeiði hart upp á at tað ikki skal henda hesa seinastu dagarnar, sigur Pál Joensen

## Hyggja bara frameftir

Tað var kaos í svimjihøllini, tá Pál Joensen ólavsókuafan svam innleiðandi svimjingina til 400 metra frí. Jón Bjarnason greiddi tá frá, at Pál varð ávirkaður av støðuni. At Pál var beiskur um upplivingina, men nú hevur hann lagt tað aftur um seg.

«Vit hava tosað um tað, sum hendi undan 400 metra svimjingini og vit hava lagt tað aftur um okkum og hyggja nú bara frameftir. Vit far at hava eina test í kvøld(týskvøldið, blaðm), sum avgerð hvussu vit gera fríggjadagin, men allar royndir higartil vísa at tað fer at ganga, sum vit ætla, sigur Jón Bjarnason.

Aftaná samrøðuna fóru Pál og Jón ein túr runt á stóru solumiðstøðini, ið liggur beint uttanfyri OL býin. Tað er av stórum týðningini, at Pál eisini slappar av og og fær tíð at njóta eitt sindur av OL seinastu dagarnar upp til fríggjadagin.

«Nú skal Pál bara njóta OL og London. Tað er eisini týðningarmikið, tí vegurin hertil hevur verið harður. Tær mongu venjingarnar um morgunin, allar styrkivenjingarar og øll pínan, tað skal hann ikki hugsa um nú. Nú skal hann bara gera sær dalt av tí til svimjingina, sigur Jón Bjarnason.

Pál Joensen og Jón Bjarnason hava roynt nógv í svimjiheiminum, men hetta er fyrstu ferð at teir royna seg í OL. Fyri teir báðar er lærdómurin av at hava verið við til OL higartil at halda fokus á svimjingina, tí tað vísur seg at verða torført.

– Tað sum vit kunnu læra av hesum er, at ikki gera tað til nakað størri enn tað er, tí vit hava ikki brúk fyri at spenningsstigið verður ov høgt, sigur Jón Bjarnason.

## Gamlar hondplátur við í OL

Jón Bjarnason greiddi eisini frá, at hann hevði tosa við Michael Phelps um millum annað Pál Joensen og um hvussu nøkur ting høvdu fylgt honum gjøgnum alla yrkisleiðina.

Michael Phelps venur enn tann dag í dag við útgerð, sum hann brúkti sum heilt ungur. Tað hevur Pál Joensen seinni.

– Hans Ole Andersen gjørdi eina

ferð nakrar hondplátur til dóttur sína, Benthe, sum Pál síðani hevur brúkt. Eg veit ikki um Hans Ole og Benthe vita tað, men hondpláturnar eru við her í London og Pál brúkar tær dagligt at venja við, sigur Jón Bjarnason.

## Síggja ikki Pál aftur

Tá samrøðan er liðug fara Pál og Jón til gongu móti solumiðsløuni. Tað er seinastu ferð at føroysku fjølmiðlafólkini fáa orðið og síggja á Pál, sum nú fer undir seinastu fyrireikingarnar til størstu avbjóðingina í lívum.

Bæði Pál og Jón eru prátingarsamir og smílandi tá teir fara avstað og tað gevur eina góða kenslu av at teir avkláraðir við støðuna og vita hvat skal til fríggjadagin, tá innleiðandi umfarið í 1.500 metrum verður svomið.