

OL-LONDON



– Nú fari eg at arbeiða móti HM í Barcelona komandi ár. Tað verður eisini HM á stuttbana í vetur, men eg trúgvi ikki eg fari at taka tað so seriøst, sigur Pál, sum nú ætlar at taka ein steðg frá svimjing eina løtu

Myndir: Tróndur Arge

– Eg havi verið harður við meg sjálvan síðani tað hendi. At tað kiksar so illa er ikki so stuttligt. Tað fer at taka langa tíð koma yvir tað. Men tað er bara eitt at gera og tað er at byrja av nýggjum, staðfestur Pál.

Gali aftaná 500 metrar

Aftaná 500 metrar er Pál Joensen framvegis nummar tvey, men split tíðinar hjá honum fyri hvørjar 50 metrar blíva verri og verri. Í Shanghai í fjør kom hann á mál við tíðini 14.46,33, men fríggjadagin var tíðin 15.18,42. Tað er gott og væl 32 sekund seinni enn í fjør.

– Aftaná 400 ella 500 metrar síggi eg at her er okkurt, sum ikki riggar sum tað skal. Tað kendist ongantíð ordilligt gott sum í Shanghai fyri einum ári síðan. Sjálvt um eg ikki eri væl fyri, so burdi eg kunna svomið undir 15 minuttir til ein og hvørja tíð, sigur Pál meðan teir 17.000 áskoðararnir eru á veg út úr svimjihøllini.

Aftaná 500 metrar er Pál Joensen framvegis nummar tvey og hann er undir ein hálvan minutt fyri hvørjar hálvthundrað metrar.

– Tá eg komi til 500 metrar føli eg at hetta riggar ikki. Og so síggi eg Oussama Mellouli yvirhála meg og hinir innheinta meg, greiður Pál frá. Pál og Oussama Mellouli hava vant saman í upptaktini til OL.

Fleiri hildu at Pál svam taktiskt, tí ætlanin var at Pál í eini møguligari finalu ikki skuldi liggja ov tætt upp á Sun Yang. Tí var neyðugt at kom á mál sum nummar fimm ella seinni av finalistinum.

– Pál ger akkurát tað, sum hann skal gera, teir fyrstu 500 metrarnar. Eg hugsaði fyrst at hann slappaði av við vilja, tí hann hevði fimm sekund at geva av og kundi seta ferðina upp aftur seinastu 500 metrarnar. Men tað kundi hann slett ikki, staðfestur Jón Bjarnason.

Tá Pál kom á mál var hann góð 20 sekund frá at røkka einum finalu plássi.

Broyttur teknikkur og dýr ráð

Pál Joensen hevur í eina tíð havt ein ráðgeva úr Estlandi, sum hevur gjørt nógvar kanningar. Pál hevur somuleiðis fingið nógva ráðgeving síðani hann gjørdist partur av danska svimjilandsliðnum. Tað hevur helst ikki verið til hansara fyrimun.

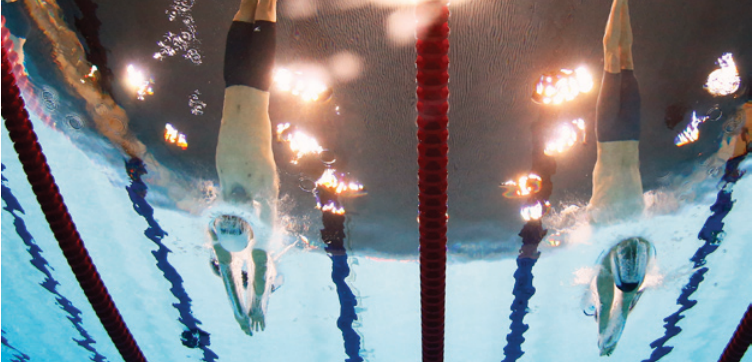
Jón Bjarnason sigur, at teir nú millum annað hyggja eftir hvat teir hava gjørt øðrvísi í ár í mun til í fjør.

– Vit hava broytt venjingarháttin

hevði sikkurt verið at sita heima ella gjørt okkurt heilt annað, men hóast tað var hart, so er kærleikin hjá Páli til svimjing størri enn so.

– Eg fór fyrst og fremst tí mær dámar væl at hyggja eftir svimjing, men tað pindi at siggja finaluna. Millum annað at siggja Oussama Mellouli vinna bronsu. Eg havi vant saman við honum upp til OL, sigur Pál og leggur afturat.

– Eg hevði angra tað um eg ikki hevði verið her. Hetta var hóast alt ein OL finala við heimsmetið upp á meiri enn trý sekund. Tað er ikki



eitt sindur, men serliga er tað teknikkurin, ið er broyttur nógv. Vit hava finigð hann at rigga fyri tað mesta, men Pál heldur ikki tað riggar so væl. Vit eru blivnir samdir um at hann ikki skal svimja soleiðis aftur, sigur Jón Bjarnason.

– Tað eru ikki vit, ið hava valt hendan teknikkinn, men vit hava havt ein dýran ráðgeva, sum hevur sagt at hann skal svimja soleiðis. Hann hevur verið kannaður frá topp til tá við alskins tólum. Tað vísur kanska at vit ikki skulu trúgva upp á øll møguligt tøl og bara gera sum vit altíð hava gjørt, sigur Jón Bjarnason víðari.

Pál sá Sun Yang seta heimsmet

Hóast Pál Joensen ikki var ein partur av finaluni leygarkvøldið, so valdi Pál at verða í svimjihøllini, meðan finalan varð avgreidd. Lættast

nakað tú ikki møtur upp til, sigur Pál, meðan tað so smátt byrjar at tømast við fólki inni í Aquatic Center.

Yvirav Aquatic Center hoyrist av og á eitt brøl koma úr Olympiska leikvøllinum, har bretar vinna trý gullheiðursmerki upp á ein tíma um hetta mundið.

Málið er OL 2016

Tað er tíðliga at byrja at tosa um komandi OL leikirnar, men Pál Joensen sigur at hann ætlar sær at halda fram við svimjingini fram til 2016.

– Eg havi set mær sum mál at verða svimjari í 2016 og málið er at koma til OL leikirnar tá, men tað er long tíð til tað – serliga í svimjihøpi, staðfestur Pál.

– Tað eru nógvar avbjóðingar fyri framman, men nú má eg líka samla tankarnar og meg sjálvan

saman. Eg má eisini arbeiða við tí mentala, tí eg velji at trúgva at tað er tí tað er gali við, og ikki tí kropsliga, sigur Pál.

Næsta kappingin, ið stendur fyri framman er HM, sum verður í Barcelona komandi summer.

– Nú fari eg at arbeiða móti HM í Barcelona komandi ár. Tað verður eisini HM á stuttbana í vetur, men eg trúgvi ikki eg fari at taka tað so seriøst, sigur Pál, sum nú ætlar at taka ein steðg frá svimjing eina løtu.

– Sjálvt um eg taki ein langan steðg nú, so fer tað ikki at taka so leingi at koma fyri meg aftur, tí eg eri framvegis í góðum formi. Nú vil eg bara loysna eitt sindur upp og njóta tað seinastu tíðina her. Hetta er hóast alt eitt gott stað at verða. So fáa vit at siggja nær eg geri mitt »come back«, sigur Pál

Royna okkurt nýtt

Pál Joensen flytur í næstum niður og fer at venja í Danmark, Hann er sinnaður at royna okkurt nýtt fyri at menna seg sum svimjara.

– Eg kundi eisini hugsa mær at roynt okkurt nýtt. Eg veit nú, at eg ikki kann svimja teir styttri teinarnar, so ein møguleiki er at royna »Open Water« svimjing. Tað kundi verið ein stuttligur máti at ment seg upp á, sigur Pál Joensen við eyðkenda smílinum, sum av og á finnur vegin fram.

Pál hevur onkra avtalu og skal víðari. Veðrið er av tí besta og stemningurin á Olympic Park er góður, nú tíðindini um tey trý bretsku gullheiðursmerkini eru komin runt.

– HM í Shanghai verður ikki mitt størsta bragd – tað lovi eg mær sjálvum. Nú má eg bara arbeiða víðari og fornuftigari, sigur Pál Joensen at enda og skundar sær víðari.

Pál Joensen og Jón Bjarnason hava slóðað fyri føroyskari svimjing í olympiskum høpi. Tað kann

gott verða at úrslitið ikki bleiv sum teir og vit kundu hugsað okkum, men teir hava prógvað at umstøðurnar í Føroyum ikki eru ein forðing fyri at røkka tindinum í ítróttarheiminum.

Pál Joensen og Jón Bjarnason hava givið nógvum íblástur til hvussu langt vit kunnu røkka, um vit trúgva upp á okkum sjálvi og eru sinnaði at arbeiða fyri tí.

Føroyski OL dreymurin er av á hesum sinni, men Pál Joensen hevur við sínum bara 21 árum nógv góð ár eftir sum svimjari.

Vit síggjast til OL 2016!

trondur@sosialurin.fo

Split tíðirnar hjá Páli í innleiðandi svimjingini fríggjadagin:

Teinur	Tíð	Nummar	Split tíð
50 m	27.24	2	27.24
100 m	56.77	3	29.53
150 m	1:26.31	2	29.54
200 m	1:56.15	2	29.84
250 m	2:26.12	2	29.97
300 m	2:56.18	2	30.06
350 m	3:25.96	2	29.78
400 m	3:55.91	2	29.95
450 m	4:25.80	2	29.89
500 m	4:56.07	2	30.27
550 m	5:26.07	2	30.00
600 m	5:56.47	3	30.40
650 m	6:26.69	3	30.22
700 m	6:57.18	3	30.49
750 m	7:27.34	3	30.16
800 m	7:58.08	3	30.74
850 m	8:28.93	3	30.85
900 m	8:59.78	3	30.85
950 m	9:30.74	3	30.96
1000 m	10:01.92	5	31.18
1050 m	10:33.05	6	31.13
1100 m	11:04.54	6	31.49
1150 m	11:36.26	6	31.72
1200 m	12:07.80	6	31.54
1250 m	12:39.55	6	31.75
1300 m	13:11.63	6	32.08
1350 m	13:43.19	6	31.56
1400 m	14:15.02	6	31.83
1450 m	14:47.25	6	32.23
Mál	15:18.42	6	31.17