

Týska kajakkroðarin, **Birgit Fischer**, sum var við í OL frá 1980 til 2004, var fyrsta kvinna, ið vann gullmerki á seks ymiskum olympiskum summarleikum, og fyrsti iðkari yvirhøvur, sum hevur vunnið minst tvey heiðursmerki á fimm ymiskum leikum.



Tá summarleikirnir vóru í París í 1900, skutu skjúttarnir fyri einastu ferð í olympisku søguni eftir livandi dúgvum. Síðani er bara blivið skotið eftir leirdúgvum.

Maðurin á kantinum

Sigur tú Pál Joensen, mást tú eisini siga Jón Bjarnason, tí teir hoyra fullkomuliga saman, tá talan er um svimjingina og fyrireikingarnar til størstu avbjóðingina hjá Pál nakrantíð, sum verður í London um góðar tvær vikur

Síðani á heysti í 2006 hevur Jón Bjarnason verið venjari hjá okkara fremsta svimjara, og tað hevur í stóran mun verið hann, ið hevur myndað tað, sum er blivið sagt og gjørt hesi árin síðani, og sum nú altso hevur við sær, at Pál stendur á gáttini til sína størstu avbjóðing og uppliving nakrantíð.

– Tú kanst siga, at byrjanin til tað heila var í 2008, tá tað gekk so væl hjá honum til EJM-kappingina, og eg kann ikki geva Pál annað skoðsmál, enn at samstarvið okkara millum hevur gingið øgiliga væl allan vegin ígjøgnum, sigur Jón, ið vísir á, at higartil hevur tað stórt sæð snúð seg um at byggja upp.

– Ja, vit hava lagt lag oman á lag, so formurin skuldi gerast so góður sum gjørligt. Sjálvandi skal eisini kropslig styrki til, men tú kanst ikki fáa alt beinanvegin. Hetta síðsta árið hava vit vant meira ferð og intensitet, og hóast vandi tá kann vera fyri skaðum, eru vit slopnir stórt sæð snikkaleysir í so máta. Tað skyldast so eisini, at vit hava verið væl fyrireikaðir, tí tað krevst, skal alt ganga upp uttan teir keðiligu steðgirnar, sum skaðarnir altíð elva til.

Nú teir venja í Rijeka í Kroatia, er talan um øgiliga miðvísa og harða venjing, sum hevur til endamáls at

fyrireika Pál so væl sum gjørligt, so hann veruliga skal kunna toppa, tá kappingin í 1500 metra frísvimjing er á skránni 3. og 4. august. Tí er niðurtrappingin heldur ikki byrjað enn.

Verður aldrin sunt

Dagarnir hjá teimum báðum ganga við, at morgunmatur er klokkan sjei, og hálvan tíma seinni verður farið av hotellinum til venjing. Á miðdegi er døgurði og síðani hvíld í einar trýggjar tímar, áðrenn farið verður aftur at venja í einar fyra tímar. So er næstan blivið kvöld, so tá er stórt sæð bara eftir at fáa sær ein bita og at fara til songar.

– Í mun til svimjingina, sum hon hevur verið fyrr, so er ferðin skjótari nú, og Pál svimur nú fleiri metrar við skjótari ferð. Hann er noyddur at svimja tað, sum hann skal gera í London, og eisini skjótari enn tað, sigur Jón, sum trúliga hevur staðið á kantinum hesi árin og koyrt á Pál, so hann kann avrika tað, ið skal til á 1500 metra teininum í OL:

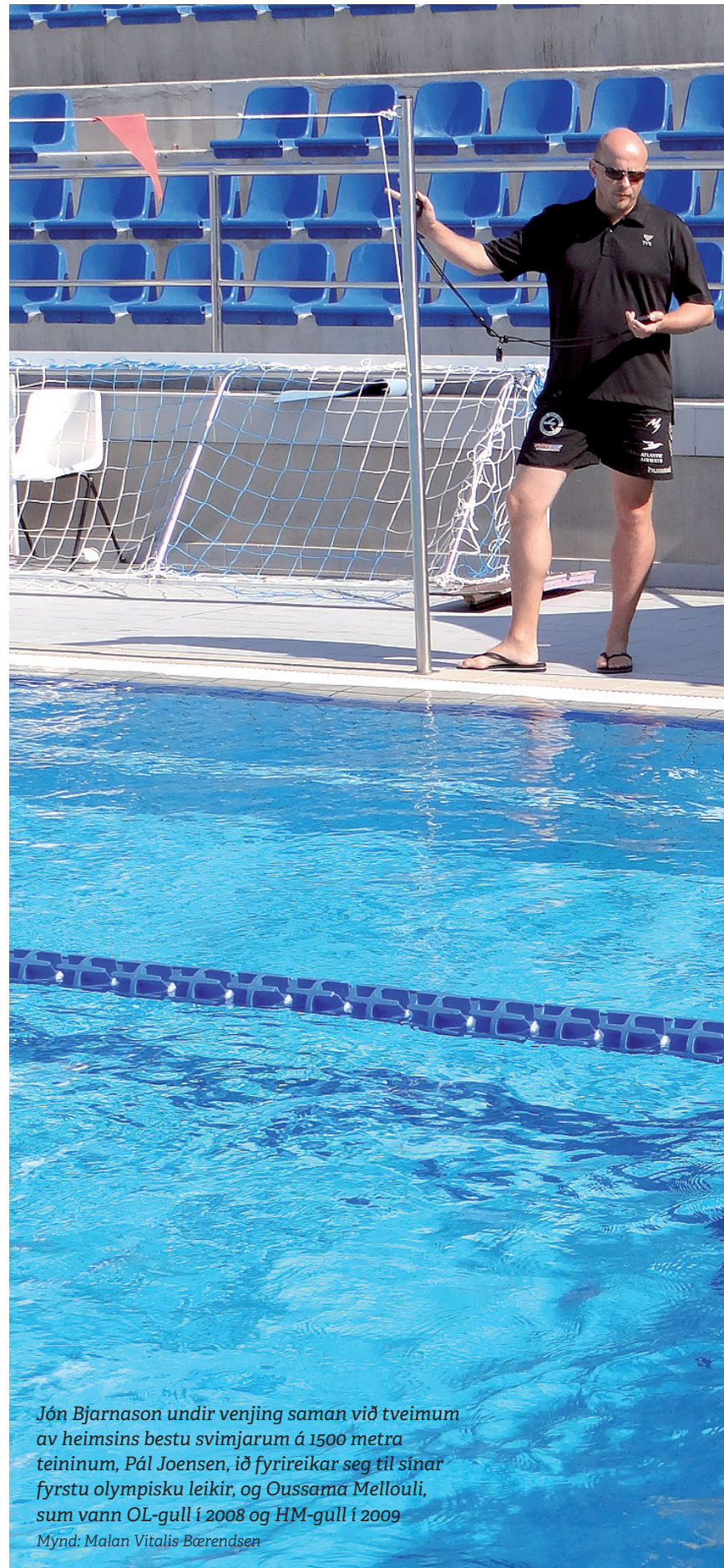
– Skal Pál svimja teir tilsamans 1500 metrar so skjótt, sum tað verður neyðugt at gera tað, krevur tað, at hvørjir 100 metrar verða svomnir næstan líka skjótt, sum nógv onnur klára at svimja teir eina ferð. Munurin

er bara, at tað skal Pál svimja fimtan ferðir – og við góðari ferð alla tíðina.

Fyri at røkka málinum, so er tað nógv, sum spælir inn, tí tað er ikki bara í sjálvum hýlinum, at alt tað hendir, sum hoyrir til fyrireikingarnar. Millum annað hevur Pál á sínum hotellkamari útgerð fyri nógvir túsund krónur, ið skal máta, hvussu kropsliga støðan er – enntá meðan hann svezur.

– Elituítróttur er í veruleikanum aldrin sunnur, tí tað snýr seg um at koyra á líka til markið. Men fyri at kunna gera tað, er eisini neyðugt at fylgja neyvt við, so minst møguligt – helst slett einki – verður latið upp til tilvildina at gera av, sigur Jón, ið ikki vil siga nakað um minuttir og sekund, tá vit spyrja, hvussu nógv tað ber til at kroysta burtur úr Føroya sterkasta svimjara í avgerandi lýtuni.

– Nei, eg fari ikki at nevna nakað um endaliga máli í tíð. Hjá okkum ræður tað snøgt sagt um at koma í finaluna so lætt sum gjørligt, so tað snýr seg í innleiðandi svimjingini bara um at fáa ta røttu plaseringina, uttan at hugsa um sjálva tíðina. So um tú dyrgir eftir at fáa eina tíð frá mær, sum er okkara mál, so mást tú altso bíða til aftan á innleiðandi svimjingina tann 3. august.



Jón Bjarnason undir venjing saman við tveimum av heimsins bestu svimjarum á 1500 metra teininum, Pál Joensen, ið fyrireikar seg til sínar fyrstu olympisku leikir, og Oussama Mellouli, sum vann OL-gull í 2008 og HM-gull í 2009

Mynd: Malan Vitalis Bærønsen



Vit ynskja Pál Joensen **góða eydnu við OL luttøkuni** í London í summar

trygging.fo

TRYGGINGARFELAGIÐ
FØROYAR