

225 km upp á 11 tímar HETTA GERI EG AFTUR

– EG GERI HETTA FEGIN EINA FERÐ AFTURAT FYRI AT MERKJA SAMA GLEÐISRÚSIN, SUM EG HEVÐI, TÁ EG FÓR UM MÁLSTRIKUNA. TAÐ SIGUR DAVID ARGE KLEVANG PEDERSEN, SUM SUNNUDAGIN LUTTÓK Í IRONMAN Í DANMARK



SAMRØÐA

Rannvá G. Fossaberg
rannva@sosialurin.fo

Ein svimjiteinur á 3,8 kilometrar, 180 kilometrar á súkklu og síðani eitt marathon, ið er umleið 42 kilometrar. Hetta var avbjóðingin, sum 29 ára gamli David úr Havn hevði sett sær seinasta sunnudag, tá ein kapping í ironman varð hildin seinasta sunnudag í Keypmannahavn. Við í kappingini, sum hevði heitið Copenhagen Challenge Race, vóru útvið 2000 luttakarar, sum stríddust við at koma um málstrikuna eftir at hava svomið, súkklað og runnið ein heilan dag.

– Ironman er einki minni enn ein fantastisk uppliving fyri ein sum meg, sum ongantíð hevur verið tað stóra ítróttarmenniskja, sigur ein errin David.

Byrjaði úr ongum

Fyri trimum árum síðani byrjaði David at venja triathlon; ein ítróttur við greinum svimjing, súkkling og renning. Áðrenn tað hevði hann ikki fingist stórvegis við ítrótt.

– Eg havi altíð verið nokkso »mageligur« og havi ikki havt tann heilt stóra áhugan fyri ítrótti. Sum barn royndi meg innan eitt nú svimjing og bogaskjótning, men tað bleiv ongantíð til meir enn spæl og hugna, greiðir David frá.

Fyri trimum árum síðani fekk David tó hug til at byrja at venja ein ítrótt, har hann kundi venja miðvíst.

– Eg helt, at eg skuldi royna okk-

urt nýtt, og onkur, sum eg kendi, var við í einum triathlonfelagi í Keypmannahavn. So eg helt, at eg skuldi royna, sigur David, ið heldur seg hava upplivað fleiri fyrimunir við venjingini. Umframt at hava fingið meira orku og yvirskot í gerandisdegnum, er hann lættnaður nóg.

– Upp á trý ár eri eg lættnaður 26 kilo, og tað er útilokandi orsaka av venjing, tí eg eti stórt sæð tað sama sum fyrr, greiðir David frá.

11 harðir tímar

Øll tann harða venjingin kom David til góðar sunnudagin, tá hann í 11 tímar og 23 minuttir svam, súkklaði og rann til ironman kappingina.

– Svimjingin gekk júst, sum hon skuldi. Í tí greinini eri eg sterkastur, og tað er ivaleyst tí, at eg framvegis minnst teknikkin frá tí tíðini, eg sum barn svam fyri Havnar Svímjifelag, sigur David. Somuleiðis gekst honum væl at súkkla tann 180 kilometrar langa teinin, hóast hann eftir eina løtu á súkkkluni fekk trupulleikar við mjóðnini.

– Fyrr í ár luttók eg í einum hálvum ironman í Aalborg, og tá fekk eg eisini pínu í mjóðnina, meðan eg súkklaði, so mann kann siga, at eg var fyrirreikaður upp á, at hesin trupulleikin kundi koma fyri sunnudagin til ein heilan ironman, greiðir David frá. Tó var tað renningin, sum var strævnasti parturin av kappingini.

– Fyri meg var renningin tað harðasta. Eg byrjaði at merkja møðina tá, og harafturat havi eg ikki stórvegis royndir við renning, sigur David og heldur fram:

– Tað var eisini undir renningini, at pínan í mjóðnini gjørdist verri og verri, serliga tá eg hevði runnið einar 24 kilometrar. Men tað var bara at halda á við at renna, sigur David. Fyrsti luttakarinn rann um málstrikuna, tá klokkan vísti, at luttakararnir høvdu verið í gongd í 8 tímar og 20 minuttir.

– Sjálvandi er stuttligt við eini góðari tíð, men fyri meg var tað mest umráðandi bara at kunna fullføra kappingina, men sum heild eri eg væl nøgdur við tíðina 11 tímar og 23 minuttir.

Eta kaku til venjing

David hevur hesi seinastu trý árin vant triathlon saman við øðrum, sum eru limir í triathlonfelagnum í Keypmannahavn. Vanliga nýtir David umleið 10 tímar um vikuna upp á venjing, men hetta tímatalið hevur verið væl hægri seinastu mánaðirnar.

– Seinastu tíðina havi eg vant næstan hvønn dag og sum oftast tvær ferðir um dagin, greiðir David frá. Fyri at orka alla venjingina er hann tilvitaður um tað, hann etur.

– Eg eti vanligan sunnan mat. Tað er einki, sum eg ikki sleppi at eta ella nakað tilíkt, men ístaðin gangi eg høgt uppí at fáa nóg mikið at eta. Tá tú rørir teg so nóg sum eg, er forbrenningin ógvuliga høg, og tá skal nóg orka til, sigur David, ið viðgongur at hann eisini av og á etur kaku.

– Tað kemur meir enn so fyri, at onkur í triathlonfelagnum hevur kaku við, sum vit so eta aftan á eina harða venjing. Nú skal tað ikki skiljast sum, at vit liva av køkum, men tá

mann iðkar so hart og nóg, so hevur tað ikki tað heilt stóru ávirkanina á kroppin, um ein køkubiti fer niðurum.

Býarlívið sett til viks

At ítrótturin fer við nógvari tíð, er David fullgreiður um.

– Tá so nógvi tíð ferð til venjing og onkrum smærri kappingum, sigur tað seg sjálvt, at tú ikki hevur tíð til onnur ting, sigur David. Tað sosiala lívið verður viðhvørt skúgvad til viks, serliga áðrenn harðar venjingar og kappingar.

– Onkuntíð kann eg sakna alt tað sosiala, so sum at hugna mær saman við vinfólkunum, fara í býin og so framvegis, men tað er ikki nakað, sum eg sakni í gerandisdegnum, sigur David, sum fegnast um, at vinfólkin royna at skilja hansara áhuga fyri ítróttinum og stuðla honum, tá hann luttekur í kappingum. Eingin ivi er í, at David vil ofra nógvi fyri ítróttin.

– Tað eg sunnudagin kom á mál, var eg so mikið glaður og visti, at allar tær hørðu venjingarnar, høvdu loyst seg, og tað var ein góð kensla, sigur David. Hesa vikuna hevur hann verið eymur í kroppinum, og tiskil hildið frá allari venjing, men í komandi viku ætlar hann sær at byrja venjingina aftur.

– Komandi tíðina verður tað eingin miðvís venjing. Ístaðin fari eg bara at venja tað, sum eg tími, tá eg tími. Og jú, eg kundi saktans funnið upp á at luttikið í enn einari ironman kapping, sigur David.