

KVIKUR SUM FÁUR OG SETT SÆR STÓRT MÁL



500 metrum, men einans miðal á 2000 metrum, sum teinurin hjá 10-mannaførurum jú er.

– Tá fann eg út av, at eg var ein sprintari og ikki nakar langteina

rógvari, sigur Rói, sum av álvara hálsaði um til renningina.

– Eg keypti mær píkaskógvar hetta árið og gjørdist føroyameistari á 100m. Síðani havi eg vant nóg

sprint og havi betrað um tíðina hjá mær ígjøgnum árin, men eg havi havt nógvar steðgir vegna skaða, serliga skinnabeinsbruna, sigur Rói.

Hóast smáskaddur, so rann hann FM í 100m í 2011 og 2012. Hann vann gull í báðum førur og er tiskil føroyameistari trý ár á rað.

ingin byrjar við upphiting í einar 40 minuttir, har m.a. verður joggað 2km, dynamiska útstrekking, koordinatiónsvenjingar, ferð-økingar á 80m við øktari ferð eini 3-4 ferðir. Síðani verður farið til intervallini, sum verða lagað til so hvørt sum eg venji skjótleika ella úthaldni, sigur Rói um venjingar

venjingina í mun til tíðina í kappingunum. Tað merkir tó als ikki, at tað krevst minni.

– Tað sum krevst fyri at gerast ein góður sprintari, er í høvuðsheitum styrki, teknikkur og eitt sindur av sprint-úthaldni, men eingin kondi skal til yvirhøvur. Eins og við øllum øðrum ítrótti, so krevst nógv tíð, ein venjing varir jú ímillum tveir og trýggjar tímar, so tað skal vilji til at brúka somikið nógva tíð. Tá ið ein rennur 100m, skal fokus vera í toppi, tí ein lítill villa kann kosta eina heila kapping. Tað krevst at halda høgdið kalt og ikki at hugsa um kappingarneytarnar, greiðir Rói frá.

Vil hava oyggjaleikagull

Sum ítróttarfólk flest hefur Rói sett sær eitt mál – og tað er eitt stórt mál, tó als ikki órealistiskt.

– Mitt mál til síðstu kappingina í ár var at klára oyggjaleikakravið, og tað gekk sum tað skuldi. Eg rakti dagin, og tað var super. Mitt næsta mál er at vinna gull á Bermuda. Vinnarin síðsta ár rann 10.80, so tað skal nógv venjing til at koma frá 11.37 og niður har. Sjálvandi ætli eg mær eisini at vera kvikastur í Føroyum nakrantíð, men tað kemur av sær sjálvum, um eg skal hava møguleika at vinna Oyggjaleikir 2013, sigur Rói.

Einans ein rennari á 100m við hvítum húðarliti, nevniliga Christophe Lemaitre úr Fraklandi, hefur megnað at runnið undir 10.00. Stendur tað til Róa, so verður hetta talið innan rúma tíð økt til tveir.

– Langtíðarmálið er at koma undir 10.00, um alt gongur sum tað skal. Ein skal serliga ansa eftir skaðum í sprinti, tí tað kostar nógva tíð at venja upp aftur. OL-kravið er 10.18 á 100m, og tað er betri enn danska metið, vísir Rói á í mun til at renna seg til OL.

Brøkpartar telja

Tá ið teinurin verður avgjørdur innan somikið fá sekund, galda smálutir og hvørjir einastu brøkpartar av einum sekundi. Hetta er Rói fullgreiður yvir og venur hart eftir at røkka tindunum. Eitt met, sum er krav at seta fyri at at røkka hesum, er persónliga metið. Persónliga metið hjá Róa er í lýtuni 11.37. Hann



Eingin stendur Róa Holgarsson mát, tá ið hann rennur í Føroyum

Mynd: hvirlan.fo

» **Tað sum krevst fyri at gerast ein góður sprintari, er í høvuðsheitum styrki, teknikkur og eitt sindur av sprint-úthaldni, men eingin kondi skal til yvirhøvur**

Venur dúgliga

Rói er fyri stuttari tíð síðani fluttur til Danmarkar, har hann gongur á Danmarks Tekniske Universitet í Kongens Lyngby. Venjingarumstøður hansara eru framúr góðar í fremsta danska felagnum innan frælsan ítrótt, Sparta.

– Eg venji seks ferðir um vikuna. Eg havi tørv á einum frídegi fyri ikki at ovurstreingja beinini. Venj-

hansara.

Krevur nógv

Tá ið runnið verður á 100m í kapping, verður hetta avgjørt upp á skamt omanfyri 10 sekund. Tað er sera lítið í mun til venjingina hjá Róa, sum er seks ferðir um vikuna og ímillum tveir og trýggjar tímar hvørjaferð. Tiskil er stórus munur á hvussu nógv tíð liggur aftanfyrir

nærkast støðugt føroyska metinum hjá Heina Hátún frá 2003, sum er 11.27.

– Tað er eitt realistiskt mál at taka hetta metið til næstu føroysku kapping, sum verður næsta ár, um líkindi eru til tess, sigur Rói.

Eitt krav fyri at eitt met skal galda, er, at rennarin ikki hefur havt meiri enn 2,0 m/s av undanvindi.

albinus@sosialurin.fo