

MELDURIN

Tað skal vera ekstremt

– Fleiri ferðir hugsaði eg um orðini hjá Martini Joensen, um at viljin er sterkasta svørið, tí soleiðis er veruleikin. Tú klárar tað, tú veruliga vilt. Soleiðis sigur 55 ára gamli ultrarennarin Pól Sundskarð, sum um vikuskiftið luttók í harðastu rennikappingini í Danmark

Rannvá G. Fossaberg

Seinasta fríggjadag setti klaksvíkingurin Pól Sundskarð hol á sína størstu avbjóðing nakrantíð innan renning. Tá luttók hann í kappingini Solomon Hammer Trail, sum fer fram norðaliga á donsku oynni, Bornholm. Upp á minni enn 30 tímar skuldi Pól renna 160,9 kilometraruttan íhald. Harafturat skuldi hann bera ein ryggsekk, sum vígaði eini 6-8 kilo.

Tá 29 tímar vóru gingnir, setti ein útlúgvaður Pól Sundskarð fótturnar røttu megin málstrikuna.

– Kappingin kann ikki samanlíknast við nakað annað, eg áður havi roynt. Teir 29 tímarnir vóru nógv verri, enn eg roknaði við, teir fóru at verða, sigur Pól Sundskarð, sum annars hevur roynt fleiri aðrar heldur ekstremar rennikappingar. Eitt nú hevur hann runnið sjevarmarathon upp á seks dagar, luttikið í tveimum sokallaðum 24 tímar-kappingum og gjøgnumført 100 kilometrar-kappingar.

– Tað snýr seg um, at seta sær sjálvum høg mál og síðani at fáa ta fantastisku kensluna, sum tú merkir, tá málini verða rokkin. Tann kenslan er torfør at lýsa, tí hon er so ótrúlig, sigur Pól Sundskarð. Hann er ein av teimum fáu sokallaðu ultrarennarunum í Føroyum, sum renna longri



» **Tað snýr seg um, at seta sær sjálvum høg mál og síðani at fáa ta fantastisku kensluna, sum tú merkir, tá málini verða rokkin. Tann kenslan er torfør at lýsa, tí hon er so ótrúlig**

enn marathonteinin, ið er góðar 42 kilometrar.

Ekstremitur í øllum

At vera ultrarennari og luttaka í rennikappingum, har teinarnir eru longri enn marathon, er ikki so vanligt í Føroyum. Men júst tí passar tað væl til Pól Sundskarð at vera ultrarennari.

– Eg eri ekstremitur í øllum. Eg tími ikki at gera tingini hálv, men geri tey meir enn heil, kanst tú siga. Og soleiðis eri eg eisini, tá tað kemur til renningina. Tað skal vera ekstremitur, sigur Pól Sundskarð, sum byrjaði at renna í 2004.

– Tá valdi eg at broyta lívsstíl, tí eg minti einamest um eina bamsu, vígaði ov nógv og orkaði ov lítið, og tað tímdi eg ikki longur. Eg vildi gerast meira fit og fór tí at renna nakrar túrar hvørja viku, greiðir Pól Sundskarð frá. Og hann bleiv eisini skjótt væl fyri kropsliga.

– So við og við vildi eg royna fleiri avbjóðingar og gera okkurt meira ekstremitur. Í 2009 var eg við í eini 100 kilometrakapping á Bornholm, og eg fekk veruliga blóð upp á tonnina, so tað var byrjanin upp á eina røð av ekstremitur rennikappingum, fortelur Pól Sundskarð, sum seinastu

fimm árinu hevur verið fastur luttakari í drúgvum rennikappingum á Bornholm og eisini aðrastaðni úti í heimi.

Men tað er ikki bara innan renningina, at Pól Sundskarð er víðgongdur.

– Eg havi eisini hatta ekstremitur, hvat mati við-víkur. Alt feitt verður skorið burtur og sukur røri eg ikki. Til dømis kemur tað ikki upp á tal hjá mær at eta eitt lagkøstykki, sigur Pól Sundskarð.

Hart fyri kroppin

At luttaka í ekstremitur rennikappingum merkir ikki bara, at Pól Sundskarð kennir

seg væl og hevur fingið tann kroppin og ta heilsuna, sum av fyrstan tíð vóru orsök til, at hann í 2004 valdi at broyta lívsstíl. Føroyski ultrarennarin vísir á, at kappingar, sum tann, hann var við í farna vikuskiftið, eru ógvuliga harðar fyri likamið. Nú nakrir dagar eru farnir, síðani hann rann í 29 tímar í grýttum skógarlendi á Bornholm, hevur kroppurin tað ikki nakað serligt.

– Eg havi ikki sovið væl, síðani kappingin endaði. Haldi tað er adrenalini, sum framvegis súsar í kroppinum, fortelur Pól Sundskarð og leggur afturat:

– Eg eri húðarleysur fleiri staðni á fótunum og havi fingið nøkur sár. Onkrar tånegl eru eisini dotnar av, meðan onkur onnur ivaleyst fer av ein av komandi døgnum, greiðir Pól Sundskarð frá.

Sambært honum var strævnasti parturin av hesi seinastu rennikappingini náttin, tá hann eisini skuldi renna.

– Náttin var tað strævnasta. Tað var bølamyrt, og eg kendi meg als ikki tryggan. Tað var sum at renna í móti einum betongvegg, sigur Pól Sundskarð og heldur fram:

– Undir eini slíkari kapping, sum hesari, kemur tú fleiri ferðir í sokallaðar kreppur. Serliga tá teir fyrstu 60-80 kilometrarnir eru lagdir um bak, og tú hevur runnið í einar 12 tímar. Teir seinastu tímarnar er mann nervøs. Hesaferð var eg nervøs fyri, um okkurt skuldi henda mær tað seinasta strekkið, tí tá var eg komin so mikið langt, at eg visti, at eg hevði møguleika at gjøgnumføra kappingina, fortelur Pól Sundskarð, sum fekk góðan stuðul frá familjuni, meðan kappingin var.

– Konan, dótturin og tvey abbað børn vóru til staðar undir kappingini, og tá eg rann framvið, har tey stóðu, róptu tey á meg og stuðlaðu mær í at halda fram við at renna. Tað stuðlaði mær heilt ótrúliga nógv.