

MELDURIN

– Mær dæmar so væl at seta mær sjálvum avbjóðingar, og tær skulu gjarna vera ekstremari fyri hvørja ferð. Tað er aftur handan kenslan har, av at klára tað, mann ynskir, so leingi viljin er til staðar, sigur Pól Sundskarð

» Eg havi eisini hatta ekstrema, hvat mati viðvíkur. Alt feitt verður skorið burtur og sukur røri eg ikki. Til dømis kemur tað ikki upp á tal hjá mær at eta eitt lagkøkustykki

Vil merkja spenning

Stuðulin heimanfrá er altavgerandi fyri, at Pól Sundskarð kann takast við ekstrema ítróttin, sum fer við nógvum tíð.

– Eg hevði ongantíð kunna vant so nógv og luttikið í kappingum, um eg ikki fek dyggan stuðul frá baklandinum, sigur Pól Sundskarð og staðfestir somuleiðis, at tað neyvan hevði verið møgult hjá sær at verið ultrarennari, um børnini vóru smá.

– Børnini eru vaksin og flutt heimanfrá, men hetta hevði als ikki verið møgult, um so var, at eg hevði smábørn heima. Renningin fer við ótrúliga nógvum tíð, so tað hevði ongantíð riggað, sigur Pól Sundskarð.

Hóast hann um vikuskiftið megnaði at gjøgnumføra harðastu kappingina, hann nakrantíð hevur luttikið í, umhugsar hann á ongan hátt at steðga her.

– Mær dæmar so væl at seta mær sjálvum avbjóðingar, og tær skulu gjarna vera ekstremari fyri hvørja ferð. Har liggur ein ávísur spenningur. Tað er aftur handan kenslan har, av at

klára tað, mann ynskir, so leingi viljin er til staðar, sigur Pól Sundskarð og vísir á, at renningin hevur stóra ávirkan á hann sálarliga og at tað er ein av høvudsorsøkunum til, at hann er ultrarennari.

– Tú lærir at hugsa positivt. Á teimum longu teinum, har eg eri púra einsamallur, er lætt at geva upp, men tá er tað, at eg royni at kempa og hugsu um, at eg klári tað, eg veruliga vil. Í renningini lærir tú, at býtir tú nøkur ting í teg, røkkur tú teimum málunum, ið tú setir tær. Hesin hugsanarhátturin hjálpir mær ofta í gerandisdegnum, sigur Pól Sundskarð, sum longu hevur ætlanir um at luttaka í enn eini ekstremari kapping, sum sjálvandi er enn harðari enn tann, hann luttók í um vikuskiftið.

– Næst á skránni er ein kapping í Grikkalandi seinni í ár. Eg vil ikki siga so nógv um tað júst nú, men eg kann siga so mikið, sum at eg eri sloppin gjøgnum nálaureyga at vera við í eini kapping, har einans 350 rennarar úr øllum heiminum sleppa at vera við, sigur Pól Sundskarð.

FAKTA:

Fyri at luttaka í kappingini **Solomon Hammer Trail** á góðar 160 kilometrar er krav, at luttakarnir innan tey seinastu trý árin hava klárað minst eitt av fylgjandi:

- Rennikapping á 100 kilometrar á max. 10.30
- Runnið í minsta lagi 150 kilometrar í eini tímakapping
- Adventure-kapping, sum varar í minst eitt samdøgur
- Ironman-kapping
- Eina av The North Face Ultra-Trail du Mont Blanc-kappingunum

Henda útgerðin er krav á túrinum:

- Veskubelti á minst 1 litur
- Pannulykt við eyka battarium
- Plástur
- Koppur til suppu og drykk, sum verður bjóðað á túrinum
- Floyta
- Húgva ella keppur
- Fartelefon

Tíðarfreistir og cutoffs

1. umgangur 7 km: 1 tímar
2. umgangur 32,7 km: 5 tímar
3. umgangur 58,4 km: 9 tímar
4. umgangur 84,1 km: 14½ tímar
5. umgangur 109,8 km: 20 tímar
6. umgangur 135,5 km: 25 tímar
7. umgangur og mál: 30 tímar