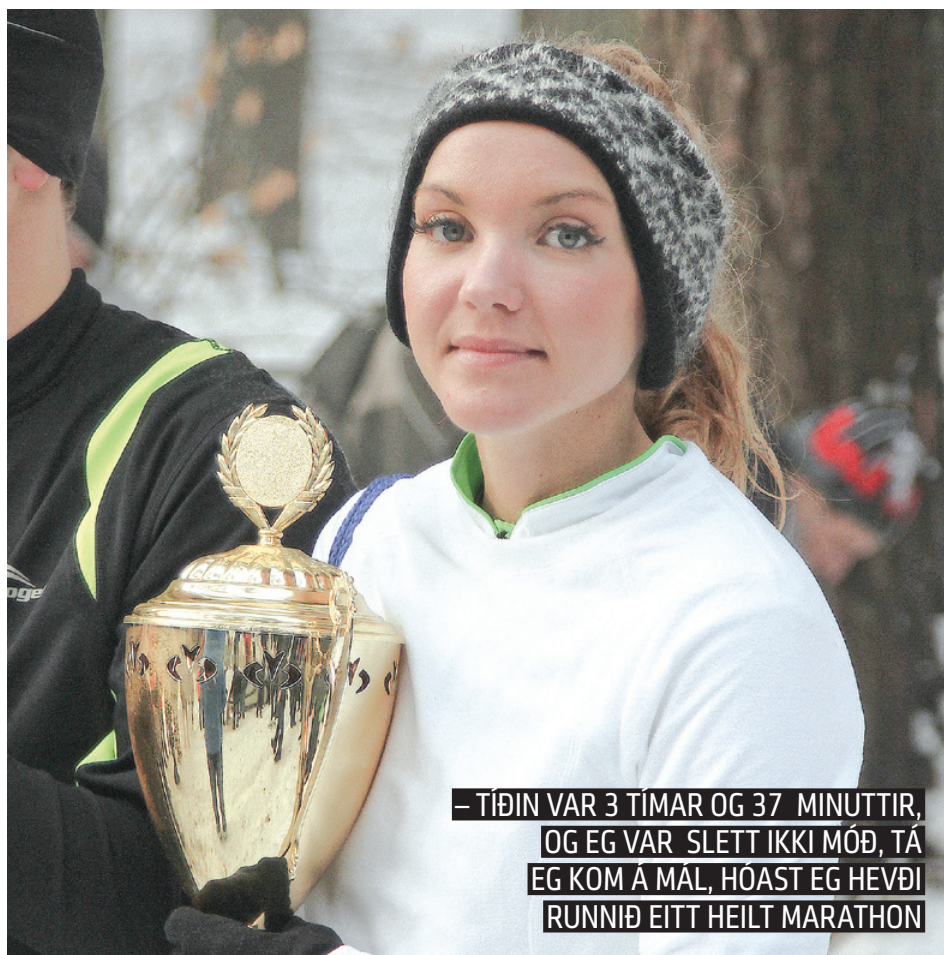




Valborg Heinesen er nýggja stjørnskotið á føroyska rennilandsliðnum. Hóast hon er mestsum ókend í føroyskum høpi, so hevur hon vunnið eitt ótal av rennikappingum uttanlands – serliga í Pólandi, har hon lesur. Í juli skal hon umboða Føroyar á oyggjaleikunum á Bermuda.



– TÍÐIN VAR 3 TÍMAR OG 37 MINUTTIR, OG EG VAR SLETT IKKI MÓÐ, TÁ EG KOM Á MÁL, HÓAST EG HEVÐI RUNNIÐ EITT HEILT MARATHON



MYNDIR: FOTOGRAFIA DULNY JAROSŁAW Á FACEBOOK, FOTO JACKOWSKI, ROBERT DUCHOWSKI OG COPENHAGEN MARATHON

ikki heldur vildi ligið á sofuni, sigur Valborg og flennir.

Men hóast hon fór til fleiri kappingar – og vann – hevði hon framvegis ilt við at bólka seg sjálva saman við hinum. Hon hevði jú hvørki venjara ella nakra ætlan at venja eftir; hon orkaði bara væl og gjørdi annars bara, sum hon helt vera frægast.

Polski landsliðsvenjarin

Hóast venjingin ikki var skipað, so gjørdust tíðirnar støðugt betri. Valborg gjørdist fastur partur av sigursskamlunum í teimum mongu kappingunum, hon lutlók í.

– Eg var til eina polska rennikapping í november í fjør, sum ein av venjarunum hjá polska rennilandsliðnum skipaði fyri. Vit komu í prát eftir kappingina, og eg spurdi hann skemtandi, um hann ikki átti onkur góð ráð til ein amatørrennara sum meg. Nakrar dagar seinni sendi hann mær mail um, at hann fegin vildi átaka sær at venja meg.

Í januar mánaði í ár fóru tey so undir regluligar venjingar.

Polski venjarin man hava sæð góðu renni-evnini hjá Valborg, tí hann átók sær at venja føroysku kvinnuna uttan at krevja nakað afturfyri.

– Eg haldi, at hann ætlar at vita, hvussu langt hann megnar at flyta meg og mínar tíðir. Tað, at hann ger tað púra

ókeypis, kann vera ein ábending um, at eg kanska eri eitt spennandi eksperiment hjá honum onkursvegna, heldur Valborg.

– Vit tosa saman einaferð um vikuna, og tá sigi eg honum, hvat eg havi runnið, og hvørjar tíðirnar eru. Síðani leggur hann eina ætlan eina viku fram. Hann ger eisini av, hvørjar kappingar eg skal fara til, sum ein part av venjingini.

Venjingin er tillagað soleiðis, at Valborg skal vera í toppvenjing miðskeiðis í juli, tá oyggjaleikirnir vera á Bermuda.

Medalju á oyggjaleikum

Tað er púra nýtt fyri Valborg at venja eftir tí lestinum, sum venjarin nú vil hava hana at venja. Hon hevur aldri áður hugsað um teknikk, útgerð og taktiska venjing.

– Tað er nýtt fyri mær at venja á breyt, at nýta píkaskógvar, at hugsa um teknikk – ja, bara tað, at venja í intervallum, har eg skifti ímillum høgna og lága intensitet, er púra nýtt fyri mær, greiðir hon frá.

Men miðvísa venjingin sæst aftur. Valborg hevur tikið seg sera nógv fram seinastu mánaðirnar, og herfyri sló hon føroyska metið í 1/2 marathon, sum Bjørk Herup Olsen átti.

– Við teimum tíðunum, eg havi nú,

liggi eg á markinum til medaljupláss, um vit ganga eftir úrslitunum frá seinastu oyggjaleikunum. Tað eru framvegis knappir tveir mánaðir eftir at venja í, so eg vænti, at eg fara at betra meg enn meiri, heldur Valborg.

Hóast hon er í eini tilgongd at fara frá amatør til veruligan rennara, og hóast hetta í stóran mun er ein nýggjur heimur, sum hon trínir inn í, so smæðist lítillættni rennarin tó ikki burtur, tá málsetningurin skal setast.

– Eg ætli mær medalju í bæði 1/2 marathon og 10.000 metra kappingini. Eingin ivi um tað.

FAKTA

- Valborg Heinesen, 26 ár
- Úr Hoyvík, býr í Szczecin, Pólandi
- Fær læknaprógvi í juni
- Nýttikin til landsliðið í fræslum ítrótti
- Skal renna 1/2 marathon og 10.000 m á Bermuda
- Venur hjá einum av polsku landsliðsvenjarunum

Persónligt met: marathon: 3.12.57
(málið er at koma undir 3 tímar í heyst)

Persónligt met:
1/2 marathon: 1.24.11

Persónligt met:
10.000 m: 0.38.06



Dagdroymi meðan eg renni

– Meðan eg renni hugsi eg um alt millum himmal og jørð. Eg hugsi um dagin, sum hevur verið, eg leggi ætlanir fyri dagar, sum skulu koma, greiðir Valborg frá.

– Eg kann bæði droyma ella hugsa um torførar støður, ið eg havi verið úti fyri – ella sum eg veit, at eg skal ígjøgnum.

– Onkuntíð nýti eg renningina til at avreagera. Fyri tað mesta dagdroymi eg tó undir mínum rennitúrnum, staðfestir hon.

– Men tað veldst sjálvandi um, hvat tað er fyri venjing. Onkuntíð krevst, at eg eri púra fokuserað, meðan eg aðrar tíðir kann loyva mær at kobla úr og lata tankarnar reika.