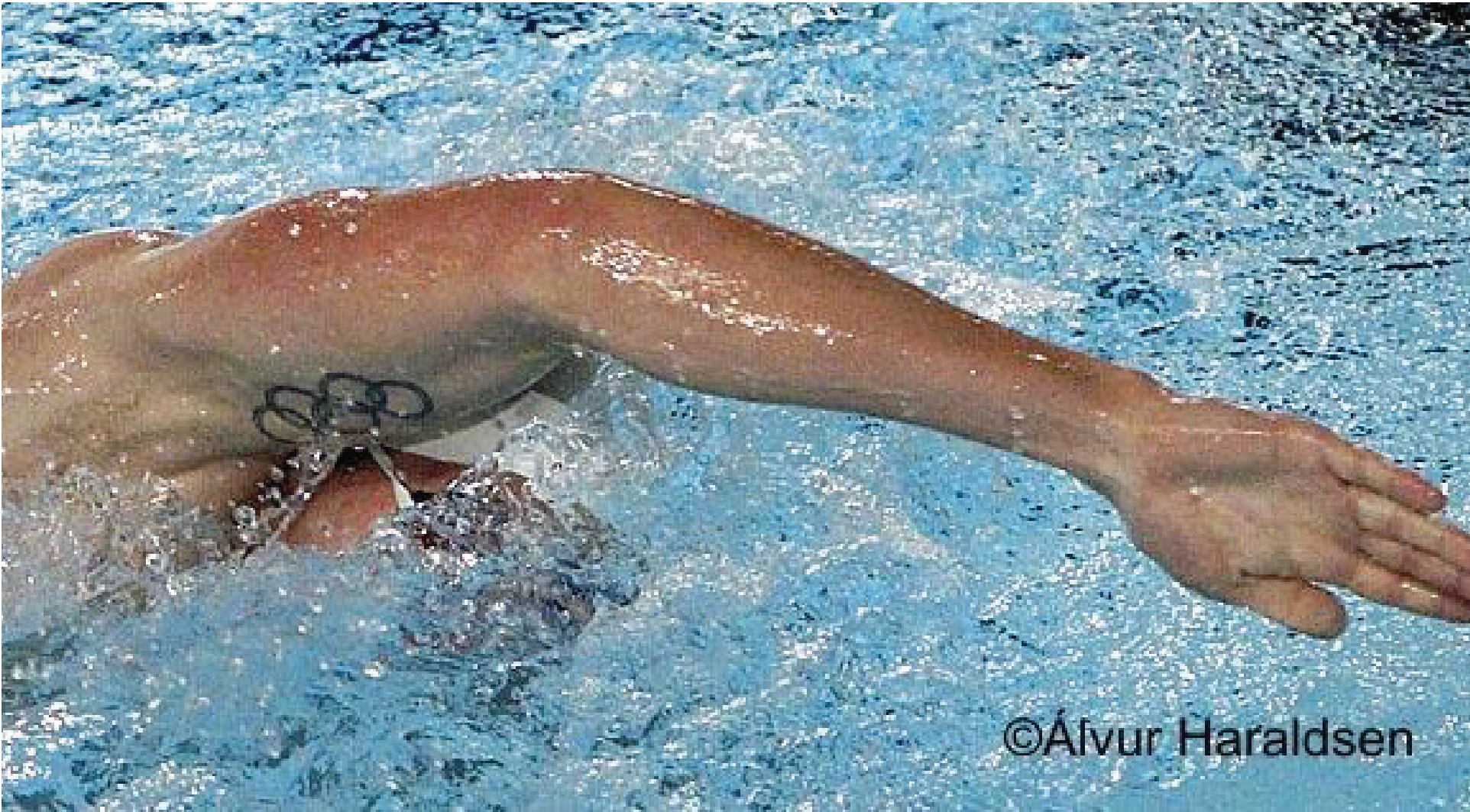


ÍTRÓTTUR

SVIMJING



BRAGDIÐ ER AT KOMA Í FINALUNA

Eftir eitt torført ár er størsta føroyska ítróttarnavnið nakrantíð við at koma seg. Hann vísir nú tekin um framgongd og kláraði at svimja seg í finaluna í 800 metra frí. Tað kundi gingið betri, men havandi í huga torføra árið og nógvu broytingarnar, so er tað ótrúliga flott at hann er komin í finaluna

Tróndur Arge

Um vikuskiftið verður 1.500 meturin, sum er stóra styrkin hjá Páli Joensen. Megnar hann enn eina ferð at koma í finaluna, so hevur hann enn eina ferð prógvað, at hann er millum teir allar bestu í heiminum.

Pál og hini

HM kapping er í hesum døgum í katalanska býnum Barcelona. Tað eru ikki færri enn fyra føroyskir svimjarar við. Umframt navnframa Pál Joensen, so eru Poula Ø. Mohr, Birit Debes og Bartal Hestoy eisini við.

Pál Joensen hevur eina svimjing eftir. Hon verður leygardgin fyrrapart, tá innleiðandi svimjingarnar í 1.500 metrum frí verða. Eydnast tað Páli at koma í finaluna, so skal hann svimja aftur seinnapartin sunnudagin 4. august.

Poula Øssursdóttir Mohr

skal í dag svimja 50 metra firvald, meðan Bartal Hestoy sunnumorgunin skal svimja 400 metra blandað.

Styrkin hjá Páli

Leygardagin 3. august klokkan 10.49 byrja innleiðandi svimjingarnar til 1.500 metra frí svimjingina. Pál er í riðli 3.

Tað er serliga í 1.500 metrum, at Pál Joensen hevur sína styrki. Her er hann millum teir bestu í heiminum, tá hann rakar dagin. Hann luttekur javnan í 800 metrum frí og til tíðir eisini í 400 metra frí svimjing til størri kappingar, meðan hann til smærri kappingar sum eitt nú Oyggjaleikir og FM luttekur í upp aftur fleiri svimjingum.

– Klárar Pál at koma í finaluna, so er væl sloppið, sigur Rókur í Jákupsstovu, ferðaleiðari hjá føroysku svimjarunum, úr Barcelona.

Nummar sjeý á 400 metrum

Pál Joensen svam mikukvöldið í finaluni í 800 metrum frí. Her bleiv Pál nummar sjeý, eftir at hann nakað tíðliga í svimjingini datt niður í millum.

Pál avgjórði at svimja tað, sum verður rópt fyri »pace«. Tað er tá svimjarin heldur seg til eina ávísa tíð heldur enn at fylgja við hinum. Men komin út á 400 metrar gerst greitt fyri Páli, at hinir eru ov langt frammi og tí kláraði hann ikki at hála inn á teir fremstu aftur.

– Um vit hyggja eftir trimum teimum bestu, so svimja teir góðar tíðir. Sun Yang kemur á mál við tíðini 7.41, meðan besta tíðin hjá Páli er 7.45. Tú kanst siga, at um alt glapp hjá Páli, so hevði hann komið at kempa um triðja ella fjórða pláss – og helst fingið fjórða plássið. Tað er nokk ikki so týðningarmikið um hann blívur nummar

fýra ella sjeý, sigur Rókur í Jákupsstovu umvegis svimjing.com.

Rókur er ikki í iva um, at bæði venjarin, Shannon Rollason, og Pál hava lært av svimjingini mikukvöldið.

– Eg vænti ikki, at hann fer at leggja seg eftir at svimja sína egnu tíð aftur. Sjálvsáltið er upp á pláss aftur og hann hevur lært av svimjingini mikukvöldið, sigur Rókur víðari.

Kunnu vera errin

Hini hava øll sett føroyskt met og tað er eitt bragd í sær sjálvum, at tey klára tað undir tí trýstinum, sum er her. Pál Joensen hevur svomið tvær tíðir, ið eru í heimsflokki í 800 metrum og vónandi kemur hann í finaluna í 1.500 metrum. Vit kunnu so avgjørt verða errin av okkara svimjarum, sigur Rókur í Jákupsstovu, sum eisini letur væl at HM kappingini í Barcelona.



SKULDI HAVT LAGT HARÐARI ÚT

Tað sigur Pál Joensen, sum mikukvöldið endaði á einum sjeýnda plássi í 800 metra frí svimmingini í HM kappingini í Barcelona.

– Eg skuldi havt lagt harðari út, men teknist kendist tað væl at svimja, sigur Pál við svenska sjónvarpið.

– Tað hevur gingið væl í seinastuni. Men tað hevur verið eitt sindur upp og niður. Eg havi millum annað skift venjara tvær

ferðir, sigur Pál Joensen víðari.

Pál er ikki nøgdur við avrikið mikukvöldið, men nú fer hann at fyrireika seg til 1.500 meturin, sum er um tveir dagar.

– Tað gekk ikki so væl sum eg ætlaði í dag, men nú havi eg tveir dagar at fyrireika meg í til 1.500 meturin. Nú fari eg bara at halda formin og teknikkun við líka til tá, sigur Pál Joensen.

trondur@sosialurin.fo