

ÍTRÓTTUR SVIMJING

Bartal Hestoy setti nýtt føroyskt met í 400 metra blandaðari svimjing við tíðini 4:35.37. Hann átti sjálvur føroyska metið, sum var 4:36.32. Hann setti eisini persónligt met í 200 m blandað.

Poula Øssurdóttir Mohr setti met í bæði 50 metra og 100 metra firvald. Tíðin í 50 metra firvald var 28.52 sekund, meðan tíðin í 100 metra firvald var 1:04.58. Sostatt setti hon ikki færri enn tvey met.

PÁL ER SJEYNDBESTI Í HEIMMINUM

Pál Joensen hevur reist seg eftir vónbrotið í London fyri einum ári síðan. Hann bleiv nummar sjeý í 1.500 metrum frí svimjingini í HM finaluni í Barcelona. Sostatt er hann sjeyndbesti svimjarin í heimninum í 800 metra og 1500 metra frí

Tróndur Arge

Pál Joensen er framvegis okkara fremsta ítróttarfolk. Tað prógvaði hann til HM stevnuna í Barcelona. Tvær ferðir megnaði hann at svimja seg í finaluna. Gamaní hevur hann fyrr svomið skjótari, men havandi í huga farna ár, so er talan um uppreisn fyri vábingin, sum helst hevur havt sítt torførasta ár í svimjihøpi.

Í finaluni legði Pál hart út og eftir 150 teir fyrstu metrar-nar vendir hann á øðrum plássi. Eftir 250 metrar vendir hann á triðja plássi, men so



dragnar hann í mun til teir fremstu og vendir á sætta plássi fram til 600 metrar, tá hann dettur aftur á sjeýnda plássið, sum hann verjir allan vegin heim.

Í oddinum er tættur dystur millum heimsmeistarán, Sun Yang úr Kína, og avbjóðaran, Ryan Cochrane úr Kanada. Ikki fyrr enn seinastu hundrad metrar-nar setur Sun Yang ferðina upp og vinnur greitt HM gull.

50 góðar metrar – 50 ringar metrar

Um hugt verður eftir sokallaðu split-tíðunum hjá Páli, so er tó okkurt undrunarvert at síggja. Fyri hvørjar 50 góðar metrar, so svimur hann sama tein væl seinni hinvegin.

At síggja til svimur hann undir 30 sekund annan vegin,

men á veg heim liggur hann yvir tey 30 sekundini.

Akkurát hvør orsøkin er, kann nokk bara Pál svara uppá.

Finalurnar vóru bragdið

Tað lá ongantíð í luftini, at Pál Joensen skuldi røkka heiðursmerki á hesum sinni. Tað hevur heldur einki trýst verið á honum og hann hevur fingið stundir at verða Pál til kappingina. Hóast tað kann tykjast eitt sindur torført, at fegnast um at blíva nummar sjeý av átta í tveimum førum, so mugu fólk also ikki gloyma at hávurin úr Vági er sjeyndbesti í heiminum – í tveimum ymiskum svimji greinum.

Hann er næstbest svimj-

arin í Evropa á 800 og 1500 metra frí. Og hann er somuleiðis tann besti norðurlendingurin.

Pál Joensen hevur reist seg eftir eitt torført ár. Hann hevur prógvað, at hann er góður nokk til finalurnar. Um tvey ár verður HM í Kazan í Russlandi, og árið eftir verður OL í Rio de Janeiro í Brasil.

Tað er ótrúliga long tíð til tá, men onkursvegna byrjar eitt mynstur at tekna seg. Eitt mynstur um ein mann, sum hóast nógván mótgang enn eina ferð ætlar sær at bjóða heimselituni av.

Í seinasta filminum í filmsrøðini um boksarin Rocky, sigur Rocky, at tað snýr seg ikki um hvussu hart tú kanst slá, men heldur um hvussu nógv sløg tú kanst taka ímóti og framvegis flyta teg frameftir.

Pál hevur tikið sløgin og stendur enn – til lukku við frálíka úrslitinum!

ÆTLANIN HELT IKKI

Pál Joensen er sum so ikki ónøgdur við avrikið í 1.500 metra frí HM finaluni í Barcelona í kvøld. Hann ásannar tó, at ætlanin hjá honum helt ikki heilt. Pál kom á mál sum nummar sjeý.

Pál Joensen lá á geil 2 umringaður av Michael McBroom og Connor Jaeger, á ávíkavist geil 1 og geil 2.

– Ætlanin var at geva amerikanarunum, sum lógu við síðuna av mær, harða kapping. Taktikkurin var at leggja hart út, tí teir eru tveir, ið ikki leggja hart út. greiðir Pál Joensen frá á heimsíðuni svimjing.fo

Tað kom óvart á Pál, at serliga Connor Jaeger alíkavæl legði hart út.

– Eg var eitt sindur bilsin av, at Connor Jaeger legði so hart út, sum hann gjørdi. Eg ætlaði mær at liggja frammanfyri teir, so eg kundi koyra upp á tað. Men longu aftaná 400 metrar vísur tað seg, at tað byrjar at knípa, sigur Pál Joensen víðari.

Pál metir ikki, at formurin er rætti til tað slagið av svimjing, sum hann endaði við at svimja í finaluni.

– Eg vil ikki siga at formurin ikki er góður, men eg vil heldur siga, at formurin er ikki tann rætti til at leggja hart út og so fylgja við. So eg datt eitt sindur afturúr, men tað góða er at eg kláraði at halda tíðina hjá mær og kom á mál bara stutt seinni enn í gjár. Tað kann eg so brúka til nakað í framtíðini, sigur Pál víðari.

Ferðin var hg í finaluni og tað merkti Pál eisini.

– Eg merkti longu aftaná 200 metrar av ferðin var høg og at hetta fór at pína – tað gjørdi tað eisini, men kanska ov nógv ov tíðliga, sigur Pál Joensen at enda.

Pál Joensen er sostatt sjeyndbesti svimjarin í heiminum á 800 metrum og 1.500 metrum.

trondur@sosialurin.fo

1500 metrar frí finalutíðir:

1 Sun Yang.....	14:41.15
2 Ryan Cochrane	14:42.48
3 Gregorio Paltrinieri..	14:45.37
4 Connor Jaeger.....	14:47.96
5 Michael McBroom.....	14:53.95
6 Jordan Harrison	15:00.44
7 Pál Joensen.....	15:03.10
8 Daniel Fogg.....	15:05.92