

MELDURIN

Rennur seg til orku og vælveru

– Renningin gevur mær eina kenslu av vælveru og yvirskoti. Og so hjálpir tað at renna ein túr, tá eg kenni meg strongdan. Soleiðis sigur 48 ára gamli Cecil Weihe, sum hvønn dag rennur longri og styttri túrar. Um vikuskiftið bleiv hann vinnari av Tórshavn Marathon fyri fimtu ferð

Rannvá G. Fossaberg

Leygardagin kundi Cecil Weihe sum tann fyrsti maðurin traðka um mállinjuna í Tórshavn Marathon, tá tíðin vísti tveir tímar og 53 minuttir. Tað var rennifelagið Bragðið, sum 11. árið á rað skipaði fyri renningini.

Og fyri fimtu ferð var Cecil Weihe fyrstur á mál. Hóast troysttur hevði hann eina fantastiska kenslu, tá hann stóð røttu megin mállinjuna.

– Tað er ein super kensla. Tað er altíð stuttligt, tá tað gongst væl, og mál verða rokkin, sigur Cecil Weihe, sum seinastu 15 árin hevur hann latið seg í renniskógvarnar og runnið sær ein túr so at siga hvønn dag.

– Eg veit, hvussu stóra og positiva ávirkan ein rennitúrur hevur á kropp og sinn, og tað er ivaleyst tí, eg renni hvønn dag, sigur Cecil Weihe.

– Fyri meg er renningin eitt frikort í gerandisdegnum, har eg fái samla tankarnar og likasum reinsa heilan. Tað ger, at eg havi meira orku og yvirskot í einum gerandisdegi, sum til tíðir kann kennast strongjandi, sigur Cecil Weihe, sum upprunliga er av Skála, men sum

seinastu nógvu árin hevur búð í Tórshavn.

Rennari av tilvild

Tað var annars heldur tilvildarligt, at Cecil Weihe fór undir at renna og venja miðvíst fyri at luttaka í ymsum kappingum.

➤ **Onkrar dagar renni eg stuttar túrar á einar átta kilometrar, aðrar dagar renni eg 20 kilometrar, og so taki eg onkran langan túr á umleið 35 kilometrar**

– Eg havi altíð fingist við ítrótt, og sum yngri spældi eg fót bólti og róði eisini. Eg byrjaði so at súkkla tá einaferð mitt í 90unum, men tað er jú ikki heilt lætt at súkkla um veturin, tá kavin ofta legst tjúkkur á vegirnar, og tað er hált. Tí avgjórði eg veturin 1997, at nú skuldi eg royna at renna í staðin fyri at súkkla, men eg veit ikki, eg kom ongantíð á súkkiluna aftur, men helt fram við at renna mínar dagligu túrar,

heldur Cecil Weihe skemtiliga fyri.

Tað er ymiskt, hvussu langt hann rennur hvørja viku.

– Onkrar dagar renni eg stuttar túrar á einar átta kilometrar, aðrar dagar renni eg 20 kilometrar, og so taki eg

onkran langan túr á umleið 35 kilometrar. So upp á eina viku fái eg heilt fitt av kilometrum í beinini, um eg vil, sigur Cecil Weihe, sum ikki letur tað skiftandi veðurlagið í Føroyum renningina.

– Sjálvandi kundi veðrið ofta verið betri, men nú eru vit her, og so má mann bara taka tað, sum tað kemur. Eg vil siga, at tað eru nógvir vátir og gráir dagar, men eisini nakrir ótrúliga góðir og vakrir dagar.

Familjan má góðtaka tað

Renningin fyllir nógv í gerandisdegnum hjá Cecil Weihe, ið dagliga starvast sum bankamaður í Bank Nordik. Skal hann fáa sum mest burtur úr og klára seg væl í teimum ymsu rennikappingunum, er neyðugt við einum heilsugóðum lívsstíli.

– Eg eri rættiliga tilvitaður um lívsstílin og eri noyddur at hugsa um matin, svøvn og ikki vera ov ofta í býnum, greiðir Cecil Weihe frá og heldur fram:

– Hvat mati viðvíkur, so eti eg vanligan mat, men eg hugsu um, hvat tað er, sum fer niðurum. Til dømis eti eg so at siga als ikki kòku, men tað havi eg ongantíð tíma at etið, so tað er eingin trupulleiki ikki at eta kòkur, sigur Cecil Weihe.

Hann vísir á, at renningin fer við nógvum tíð, og at tað skal planlegging til, um venjing, arbeiðið og familjulív skal hanga saman.

– At renna so nógvur tímar um vikuna krevur, at tín maki og familja góðtaka tað. Hjá okkum hevur tað ongantíð verið ein trupulleiki, sigur Cecil Weihe, ið hevur konu og trý børn.

– Eg royni at leggja renni-

