

MELDURIN

» **Eitt marathon slítur nógv upp á kroppin, men sjálv venjingin fram til eitt marathon er góð eftir mínum tykki. Mær dámar væl henda ítróttin og ætli mær so avgjørt ikki at gevast enn**



túrarnar soleiðis til rættis, at tað órógvur sum minst. Tá eg renni ein túr upp á einar triggjar tímar, plagur tað gjarna at vera sunnumorgnar klokkan átta, at eg fari út. Og annars so plagi eg at venja beint eftir arbeiðstíð, soleiðis at eg veruliga kann halda frí um kvøldið.

Gevst ikki enn

Síðani Cecil Weihe byrjaði at renna fyri 15 árum síðani, hevur hann luttikið í nógvum kappingum. Higar-til er tað blivið til 13 marathon. Umframt at hava runnið marathon í Føroyum hevur hann eisini luttikið í marathon Keypmannahavn, Odense og París. Sjálvur hevur hann onga beinleiðis uppskrift uppá, hví tað fellir honum lætt at renna teir 42, 2 kilometrar ferð eftir ferð.

– Sjálvandi skal nógv venjing til, men eg haldi eisini, at tú skalt hava evnini til at renna langt. Summi eru bygd til at renna stuttar túrar á fimm kilometrar, meðan onnur klára betur at renna langt, sigur Cecil Weihe og heldur fram:

– Men tað krevur nógv venjing. Eisini teir dagarnar veðrið ikki er til vildar, syrgi eg fyri, at eg fái vant. Tá plagi eg at intervalvenja á einum rennibandi, so á tann hátt noyðist eg ikki altíð út í vind og regn, heldur Cecil Weihe fyri.

Onkur vildi kanska hildið, at tað kann gerast keðiligt í longdini bara at renna. Men tað heldur Cecil Weihe ikki.

– Eg geri fyri so vítt ikki annan ítrótt afturat renningini. Geri onkrar venjingar fyri at styrkja búkin og ryggin, men tað er so tað. Eg tími at renna og mær dámar væl spenningin, sum liggur í einum marathon. Fyrstu ferð eg luttók í einum marathon var í 2002, og tá var eg allan túrin ivasamur, um eg nú fór at klára at gjøgnumføra teir 42,2 kilometrar. Men eg megnaði tað, og líka síðani havi eg kappast við mær sjálvum um at fáa betri og betri tíðir fyri hvørt marathon eg luttaki í, sigur Cecil Weihe, sum ætlar sær at renna fleiri marathon afturat.

– Eitt marathon slítur nógv upp á kroppin, men sjálv venjingin fram til eitt marathon er góð eftir mínum tykki. Mær dámar væl henda ítróttin og ætli mær so avgjørt ikki at gevast enn, sigur Cecil Weihe, sum longu hevur ætlanir um sítt næsta marathon.

– Tað verður einki marathon afturat til mín í ár, men í apríl ella mai mánaði er marathon í Keypmannahavn. Sjálvandi verði eg við tá.

rannva@socialurin.fo

FAKTA

Navn: Cecil Weihe
Aldur: 48 ár
Starv: Bankamaður í Bank Nordik
Bústaður: Tórshavn

– Eg eri rættiliga tilvitaður um lívsstílin og eri noyddur at hugsa um matin, svøvn og ikki vera ov ofta í býnum, sigur Cecil Weihe

Myndir: Absalon Hansen