



– SJÁLV ENDURVENJINGIN BYRJAÐI,
SO SKJÓTT SUM EG VAKNAÐI ÚR
NARKOSUNI. EG FYLGDI
MIÐVÍST ØLLUM TÍ, SUM MÆR
VAR ÁLAGT UNDIR ENDUR-
VENJINGINI, SIGUR TONI R. DAM

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

skurðlækni, og tí kom prátið okkara millum eisini inn á skaðan hjá mær.

– Tá eg spurdi hann, um nakað var at gera, kundi hann sjálvandi ikki lova nakað. Men hann segði tó, at hann væl kundi hyggja at knænum. Röntgenmyndum hevði eg ovmikið av, og hesar fekk hann, men hesar øktu ikki beinleiðis um hjartskygni.

– Beini er illa farið. Meniskurin er oyðilagdur, bróskið er burtur, og aftara krossbandið er burtur, segði hann við meg. Hann segði seg tó vera sinnaðan at gera eina roynd, men treytirnar fyri hesum vóru púrasta greiðar. Eg skuldi fylgja uppvenjingini til punkt og prikk, tí – sum hann tók til – so kann hetta gera undurverk.

Venjing, venjing og venjing

Hetta var tað, sum skuldi til hjá Toni. At onkur segði honum, at her var kanska ein møguleiki fyri at fáa knæið aftur í rættlag.

– Eg valdi frá byrjan at venja sera miðvíst. Jákup hevði eisini sagt mær, at tað hevði stóran týðning, um eg var væl fyri, áðrenn skurðviðgerðin fór fram.

– Og sjálv endurvenjingin byrjaði, so skjótt sum eg vaknaði úr narkosuni. Eg fylgdi miðvíst øllum tí, sum mær var álagt undir endurvenjingini. Í níggu mánaðir gekk eg til fysioterapeut, umframt at eg skuldi gera hópín av sjálvvenjingum. Og tað kom ikki fyri eina tí einastu ferð, at eg ikki møtti, ella at eg leyp onkra sjálvvenjing um. Jákup legði eisini dent á, at hansara arbeiði bert var triðingurin av hesum. Hinar báðar triðingarnir áttu fysioterapeutin og eg sjálvur.

– Seinni fór eg so eisini at venja á rógvimaskinu. Eg vigi míni 100 kilo, so hóast knæið nú var munandi betur fyri, so ber mær illa til at renna ov nógv. Hinvegin eru rørslurnar nógv bleytari, um tú rør ella súkklar, so hetta hóskaði mær sera væl.

HM í eygsjón

At rógva er ikki nakað nýtt fyri Toni, sum átti sitt pláss á Havnarbátinum miðskeiðis í 80'unum.

Hann koyrði á í venjingini, og í fjør eydnaðist honum at vinna FM í bólkinum +35 ár, umframt at hann hevði næst bestu tíðina í opna bólkinum.

– Mær hevur eisini altíð dámt at verið væl fyri. Onnur finna kanska frið í sálini við at ganga til yoga ella annað, men hjá mær er besta kenslan, tá eg havi blást meg fullkomuliga út í venjingarhølunum.

Saman við fleiri øðrum veteranum var Toni eisini við í Havnarbátinum í fjør, men sum hann tekur til, so vóru kanska ov nógvir ungir mans við, so úrslitið gjørdist ikki heilt tað ætlaða.

– Mitt í øllum hevði Róðrarsambandið eisini boðað frá, at tey nú høvdu møguleikan at senda bestu føroysku innirógvararnar til HM, og hetta bleiv nýggja málið hjá mær.

– Motivatióin er ein heilt onnur, tá tú hevur havt slíkan dóm frá læknunum, og eg setti mær fyri, at hesum málinum skuldi eg røkka.

– Eitt nú leitaði eg mær hjálp hjá Magna Mohr, sum jú er ein veldugur kapacitetur innan ítróttarfysiologi. Hann hevði kanska hug at smílast, tá eg segði, at míni ørindi vóru at fáa hjálp í royndunum at røkka HM, men hann sá helst eisini, at eg meinti tað.

– Magni hevur ein hugburð, har

tað mest sum einvíst snýr seg um at venja intervallir, og til tíðir hevur tað verið sjúkliga hart. Men eg havi fylgt venjingarskránni og kostvegleiðingini púrasta neyvt, og tað gav úrslit. Til upptøkuroyndina hjá RSF gekk tað so mikið væl, at eg nú eri ein av fimm, sum skal til Boston, og hetta er ein risastórur sigur. Við hesum hevði eg givið teimum læknum, ið dømdu meg lidnan, fingurin, og tað var ein framúr kensla.

Málið er top-9

Um 10 dagar er sjálv HM-kappingin á skránni. Bara tað at hava møguleikan, er sjálvandi ein stórur sigur hjá Toni, men framvegis heldur hann seg ikki hava rokkið øllum.

– Kravtíðirnar vóru soleiðis, at tú skuldi í minsta lagi røkka tíðini, sum nummar 25 hevði í fjør. Mítt persónliga mál er tó, at eg vil enda við einum eittsifraðum tali. Altso nummar níggu ella betri enn tað. Røkki eg ikki tí, noyðist eg at gera tað enn betri um eitt ár!