



– Klári eg at koma við til Oyggjaleikinnar, so seti eg mær størri mál, so sum at koma við til NM ella EM, sigur Jan Elmar Sørensen

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

Handilin Rennarin

Tá Jan Elmar kom aftur til Føroya og fór inn í ítróttarhandlarnar, mátti hann ganga framvið svimjuktæðunum, hondbóltsklæðunum og gaggnum inntil hann endiliga fann renniskógvarnar í einum horni. Hetta kundi ikki vera rætt, at umstøðurnar hjá rennarum at finna renniútgærd vóru so ringar, hugsaði hann. Hann spældi tá við tankan at lata upp egnan handil við serútgærd til rennarann. Handilin byrjaði heima hjá forledrunum, men Jan Elmar læt síðani Rennarin upp í egnum hølum Klaksvík í mai mánaði í ár, men flutti handilin til Havnar í oktober mánaði, tí har er marknaðurin størri. Nú arbeiðir Jan Elmar fulla tíð í handlinum.

Valdi at broyta vengingarstíl

Í ár var Jan Elmar niðri aftur og rann EM í hálvmaraton sama við meir enn 100 øðrum føroyingum.

– Eg hevði ikki vant nokk til kappingina, bleiv bitin av hyrinum og fall í avmakt tá eg kom á mál. Eg endaði hjá Reyðakrossi.

Eftir henda vemmiliga hvøkkinn segði Jan Elmar við seg sjálvann, at hann nú ikki fór at renna aftur, fyrr enn hann hevði funnið ein góðan venjara. So fór leitingin í gongd, og Jan Elmar fann tá

Klaus Hechmann, sum venur nakrar av teimum bestum maratonrennarunum í Danmark. Tíverri hevði Klaus skrivað á heimasíðuni, at hann var ov upptikin og tók ikki fleiri rennarar inn. Men ungi klaksvíksmaðurin gav ikki upp og setti seg í samband við Klaus og sanførdi hann um at taka seg undir veingirnar. Og tað gjørdi hann.

Eyðkenda áhaldni hjá Jan Elmar fekk hann á rætta kós, og nú venur hann eftir skrá frá Klaus. Eisini ferðast hann til Keypmannahavnar annan hvønn mánað fyri at taka eina iltupptøkuroynd ella konditionstest.

– Man skal tíma hetta nokk so væl, sigur hann, tí eg skal keypa ferðaseðil og missa arbeiði í nakrar dagar annan hvønn mánað fyri renningina.

Konditionstestin vísti, at renningin hjá Jan Elmar í høgum pulsi var góð, men tað sum hann manglaði var at renna seint og leingi. Hetta tóktist honum eitt sindur umvent, men hann fekk boð um at renna nógvar kilometrar í einum seinum tempo. Hetta var ikki nemt hjá Jan Elmar, sum altíð hevði hug at koyra harðari enn hann skal.

– Eftir at eg hevði fingið venjingarskránnar, var eg til heilsurenning í Klaksvík og endaði aftastur av øllum. Tær gomlu konurnar vóru framman

fyri meg og spurdu, um eg var skaddur, sigur hann skemtingarsamur.

Næsta konditionstestin vísti tó, at hann hevði betrað seg nóg. Hann sigur, at hann dugir betri at lurta eftir kroppinum, og at hetta er eisini komið við aldrinum. Tá hann fyrri sjei árum síðani byrjaði at renna aftur, gjørdi hann alt sum stóð á venjingarskránni, uttan mun til, hvussu hann hevði tað líkamliga. Tað ger hann ikki í dag.

– Havi eg ovurløtt kroppin, so taki eg eina róliga viku, sjálvt um tað ikki er á skránni, sigur hann.

Tað sermerkta við rennarum er, at teir gera tað, tí teir elska at gera tað. Jan Elmar sigur, at tað eru ongir pengar í renningini. Hinvegin eru umstøðurnar vánaligar runt í landinum, og børnini fella frá, tá tey verða tannáringar, og tey sum eru eftir, eru tey sum veruliga brenna fyrri tí. Renningin er ein einsligur sportur, har tú ofta ert einsamallur á vegnum í myrkri og regni, sigur hann.

Ætlar at renna langt

Stuttskygda málið hjá Jan Elmar er nú at koma við til Oyggjaleikinnar í summar. Hann sigur, at tað var ein stórus munur á stóðinum, hann var á, tá hann fekk nýggja rennivenjara, og

stóðið hann skal vera á fyrri at sleppa við til Oyggjaleikinnar.

Fyri at sleppa við til Oyggjaleikinnar skal ein rennari klára eina kravtíð, sum verður sett fyrri hvønn tein. Eisini skalt rennarinn vera sjónligur og luttaka í rennikappingum ofta.

– Klári eg at koma við til Oyggjaleikinnar, so seti eg mær størri mál, so sum at koma við til NM ella EM. Tí er hetta málið er stuttskygd og ikki endaligt.

Tú kanst eisini renna

Hevur tú hevur hug at byrja at renna, eru ráðini hjá Jan Elmar hesi:

– Finn eina venjingarskrá á netinum og byrja ordiliga spakuliga. Ikki gera ov nóg av í fyrstuni, og tað er ongin skomm at byrja við at annahvørt renna og ganga. Renningin skal vera ein góð uppliving.

– Vilt tú verða ein góður rennari, krevur hetta disiplin. Jan Elmar sigur, at renning er ein tann farligasta ítróttargreinin, sum er, um tú ikki venur rætt, tí møguleikin fyri skaða er so stórus.

– Tað tekur umleið seks mánaðir hjá musklunum í kroppinum at venja seg við tyngdina av renningini, so týðningarmikið er ikki at geva upp ov skjótt.