

Pól Sundskarð

ØRSKAPUR ER EIN PARTUR AV MÍNUM LÍVI

Av tilvild er ørskapur vorðin ein fastur táttur í mínum lívi. Men eg elski tað, og hjá mær snýr tað seg um at halda fast um lívið, eg nú havi

ÁKI BERTHOLDSEN

Hóast brotasjógvarnir hava verið øgiligir, havi eg vunnið á teimum øllum.

Tað sigur 57 ára gamli Klaksvíkingurin, Pól Sundskarð - sum annars fyllir 58 hendan leygardagin.

Tað er neyvan ein tann einasti føroyingur, sum setir so stór krøv til sín sjálvan, sum hann ger.

Hann krevur so nógv av sær sjálvum, at hann aftrar seg ikki fyri at kalla tað ørskap.

– Men hann staðfestir í sama andadrátti, at hann elskar hetta lívið og hjá honum snýr tað seg um at halda fast um tað, hann nú ger.

– Eg havi eitt gott lív við ørskapinum, sigur hann.

Eitt gamalt orðatak sigur, at ein skal ikki elta, sum fyri er slóðað.

Tað hevur Pól Sundskarð ikki gjørt, tí hann hevur sanniliga fylgt síni egnu slóð.

Og viðhvørt verður eisini sagt, at onkur gongur í fótasporinum á einum øðrum, og at maður kemur í mans stað. Men tað verður seinur dagur, at nakar gongur í fótasporinum á Pól Sundskarð.

Pól Sundskarð er rennari. Men hann er ikki ein vanligur rennari, sum fær sær nakrar kilometrar í beinið nú og tá. Hann er heldur ikki ein vanligur úrvalsrennari, sum venur miðvíst til eina maratonkapping, onkustaðni í verðini.

Hann er tað, tey kalla víðgongdur rennari. Og tað eru rennarar av tí slagnum, sum halda, at eitt heilt maraton, sum er at renna 42,2 kilometrar, ikki er stórt frægari enn ein mikið hugnaligur túrur. Men tað sigur ikki Pól nakað, tí fyri hann er tað at renna maraton, ikki ein avbjóðing, hann tímir í holt við.

Spegilin leyg ikki fyri mær

Pól Sundskarð er gamal ítróttarmaður. Hann spældi fótbólt við KÍ frá 1976 til 1983, og hann fekk eisini 14 landsdystir fyri Føroyar, áðrenn hann gavst og legði ítróttin á hillina.

Men nøkur fólk koma til eitt punkt í lívinum, har tey noyðast at ásanna, at broytingar mugu til.

Hjá Pól Sundskarð kom hendan lutan ein dagin í 2004, tá ið hann var 46 ára gamal.

Hjá summum kann tað verða sjúka, ella onnur viðurskifti, tey ikki hava tamarhald, sum gera, at broytingar verða neyðugar. Men hjá Pól Sundskarð var tað rætt og slætt ein lívsstíllur, sum mátti broytast.

Hann sigur, at hetta var ikki ein niðurstøða, hann kom til so líðandi. Hetta var ein sannroynd, hann kom



Eg havi eitt gott lív við ørskapinum»

til frá degi til dags.

– Vektin nærkaðist 100 kilo. Spegilin leyg ikki fyri mær, tá ið eg hugdi í hann, og eg føldi á mær, at nú mátti okkurt gerast, sigur hann.

Stutt eftir, tann fyrsta apríl í 2004, læt hann seg á fyrsta sinni í renniskógvar og fór at venja.

Hann veit heldur ikki, hví hann akkurát valdi sær renningina, tí tað lá sanniliga ikki í kortunum.

– Tá ið eg varð yngri og spældi fótbólt, hataði eg at renna, víðgongur hann blankt. Men hann varð rættiliga skjótt bitin av renningini, tað var sum um at hvør kilometur, kravdi nakrar

afturat - og síðani fekk hann ikki afturhald.

Fyrsti almenni teinurin, hann rann alment, var longu á Vestanstevnu í 2004, tá ið hann rann seks kilometrar.

Hann varð rættiliga skjótt so hugtikin av at renna, at hann fór renna í loyndum, tí hálvavegna tordi hann ikki at fortelja øðrum, hvussu nógv hann rann.

Tá ið hann rann saman við øðrum seinnapartar, tordi hann ikki at fortelja teimum, at tá hevði hann longu runnið 18-20 kilometrar um morgunin.

Hann sigur, at tann broytti lívsstíllurin sást skjótt aftur á vektini, tí hann misti 30 kilo upp á eitt hált ár.

Men síðani tá hevur hann runnið ørandi 55.000 kilometrar, ella 5000 kilometrar í miðal um árið. Sostatt hevur hann runnið meiri enn einaferð runt um jørðina, sum er 40.000 kilometrar.

Teir flestu av teimum kilometrunum hevur hann runnið í fjøllunum kring landið.

Hann kann siga við fullari vissu, hvussu langt hann hevur runnið, tí frá fyrsta degi hevur hann verið ógvuliga nágreiniligur at skráseta hvønn túr, hann hevur runnið.

Klára nógv meiri

Hendan tíðin, hann hevur runnið hevur sannført hann um, at tá ið ástendur, klára vit menniskju nógv meiri enn vit halda. Og hóast Pól Sundskarð hevur spent sín kropp til tey allarytstu mörkini, er hann sannførdur um, at hann hevur ikki fingið mein av tí, tí hann livir væl og er sloppin merkiliga væl undan skaðum.

– Eftir at hava runnið so nógv sum eg havi, vildi tað verið ógvuliga náttúrligt, at onkrir skaðar tóku seg upp, men eg havi verið ómetaliga

vælsignaður í so máta, heldur Pól Sundskarð.

Her hugsar hann ikki um neglirnar, hann hevur mist, upphovnaðar fótur, eyamar vøddar og skurðsl, men um tað, sum kann metast at vera heilsuskaðiligt.

– Vit hava nøkur mörk, men tey eru ikki avgjörd, og er viljin til staðar, kunnu tey flytast, leggur hann afturat.

Longu árið eftir fyrstu kappingina á vestanstevnu, rann hann sitt fyrsta maraton í Havn í 2005.

Síðani tá hevur hann runnið 21 maraton afturat, men hann rann ongantið aftur so skjótt sum hann rann tað í Havn, tá ið hann rann teir 42,2 kilometrar á triggjar tímar og níggju minuttir.

Hvussu tað hongur saman veit ikki rættiliga frá at siga. Men hann heldur, at hann hevði vant so nógv, at hann ivaðist ikki í, at aðru ferð, hann meldaði seg til maraton, fór hann gera bart og koma niður um triggjar tímar.

Hetta var H.C.Andersen Maraton, sum var longu triggjar mánaðir eftir kappingina í Havn, men tað miseyðnaðist fullkomiliga, tí hann hevði triggjar tímar 30 minuttir um teinin.

Fram til 2009 rann hann 10 maraton afturat, men tá mátti hann víðganga fyri sær sjálvum, at maraton var ikki tað rætta fyri hann.

– Tað kann vera stak hugnaligt at renna maraton, men mær segði tað púra einki. Eg var alt ov svangur eftir at renna fleiri kilometrar og eftir at geva meg í kast við tað, tey kalla víðgongda renning. Tað er eitt hugtak fyri rennarar, ið renna longri enn maratonteinarnar.

Men samstundis visti hann eisini, at skuldi hann fara í holt við ta víðgongdu renningina, kom hann

at vera rættiliga einsamallur. Hann helt eisini, at hetta var so ørt, at hann aftraði seg við at fortelja nøkrum tað, men helt tað mestsum loyniligt.

Tak teg nú saman

Men tað var skjótt, at hann meldaði seg til ta fyrstu víðgongdu kappingina sum var at renna 100 kilometrar runt um Bornholm í Danmark.

– Dóttir var við, og hon súkklaði aftan á. Vanliga stendur muðurin ikki stillur á henni, men á hesi ferðini segði hon ikki eitt orð. Kanska hevur hon stúrt fyri pápanum, Men tá ið tað vóru einir 400 metrar, gleppur knappliga úr henni: Babba, tak teg nú saman.

Pól Sundskarð sigur, at tey orðini føldist sum ein stórus lætti akkurát tá.

Hann sigur, at hetta gav honum rættiligan smakk fyri víðgongdari renning, alto so at renna teinar, sum eru longri enn 42 kilometrar – ella enntá at renna teinar, sum eru yvir 100 kilometrar.

– Tað kravdi nógv meiri venjing og í tí sambandi mátti eg renna 120 – 150 kilometrar um vikuna undir venjing.

