

Hann setti sær eisini fyri at taka øll tey 11 fjøllini á Viðoy í einum, og tað gjørdi hann so eisini upp á 12 tímar.

Hann tók eisini tey 23 fjøllini á Borðoy í einum og tað kláraði hann upp á 24 tímar.

Hann sigur, at hesa ferðina gekk tað nógv betri til Sparthlaton, hóast tað var heitt, góð 30 stig og hæddarmunurin á renniteininum er 1100 metrar, har runnið verður á motorvegi, landavegi, síðuvegi, á grúsi og á skervi, upp á fjøll og niðuraftur.

– Størsti skrekkurin var at koma á 80 kilometra markið, tí har mátti eg gevast árið fyri. Men Pól sigur, at føldi seg so mikið væl fyri, at hann vildi at kalla ikki steðga á við steðgiplássinum, sum vórðu gjørd til at skifta klæðir og at fáa vatn, og annað, tí hann stúrði fyri, at tað fór at verða ov tungt at fáa ferð á aftur.

– Men tá ið eg hevði runnið einar átta tímar og var komin 150 kilometrar fram á leið, komu tær alvorligu mótbrekkurnar upp á eitt fjall, sum var 1100 metrar. Og har vóru ongar gøtur og tí skuldi rennast á grúsi og á skervi, tí gøtur vóru ongar.

Hetta var í bølamyrkri og tá segði kroppurin stopp.

Men Pól Sundskarð sigur, at hann veit, at vit orka meiri, enn vit vita. Ein av hansara stóru fyrimyndum er bretski ævintýrarin, Bear Grylls, sum mong kenna úr sjónvarpinum.

Bear Grylls sigur einastaðni, at tá ið tú ikki orkar meiri, skalt tú seta ferðina upp.

– Tað gjørdi eg, og eg fann eisini útav, at tað ber til. Og í bølamyrkri vann eg á tí brøttu brekkuni niðan á fjallið, sigur Pól Sundskarð.

– Tað var minst líka strævið at koma niður aftur. Men tá ið tað manglaði einir 80 kilometrar, og málið so smátt var í eygsjón, føldi eg longu, at nú var sigurin komin í hús.

Pól Sundskarð kom á mál upp á 35 tímar og 18 minuttir. Hann leggur afturat, at tann sum var skjótastur, brúkti 10 tímar minni um at renna teinin.

Tað mest víðgongda av øllum

Pól Sundskarð sigur, at tá ið hendan ferðin var sodnað, var aftur at seta sær mál – og at seta sær enn størri mál.

Ein avgerð, hann tók í hesum sambandi, var at taka alla Sandoy upp á tíð og tað gjørdi hann fyrr í ár upp á níggju tímar.

Men tað mest víðgongda, Pól hevur gjørt, fór hann í holt við fyrr í ár, tá ið hann meldaði seg til eina kapping um renna 525 kilometrar úr Tønder í Suðurjútlandi, heilt norður til Skagen. Og tað skuldi gerast í seks dagar.

– Serfrøðingar við skili fyri slíkum, vóru sannførdir um, at eingin fór at klára tað. Vit byrjaðu leygardag, og hósdegan stóð eg á Grenen, sum er norðasta punkt í Skagen. Tað vóru 16, sum byrjaðu í Tønder, og vit vóru seks, sum komu á mál í Skagen. Pól varð nummar fyra, men serfrøðingar við skili fyri slíkum, vóru sannførdir um, at eingin fór at klára tað.

Tað longsta, Pól rann upp á ein dag á hesi ferðini, var 103 kilometrar.

Elski tað, eg geri

Pól Sundskarð sigur, at tað er ringt at seta orð á, hvaðani motivaciónin kemur. Men hann sigur, at tað, sum hevur avgerandi týdning, er, at umstøðurnar rundan um teg, eru góðar. Tað merkir, eisini, at konan má vera við tær og stuðla tær. Og tað hevur ikki skortað upp á stuðul frá henni, ásannar hann.

– Tað er í hvussu so er hetta, eg hvíli í. Men motivaciónin er eisini at gera tað, tú elskar, og at elska tað, tú ger.



Og Pól Sundskarð sigur, at hann fer at halda á, so leingi hann kann. Tað ger hann tí, hann følir, at hevur fult og heilt tikið leiðsluna í sínum lívi, og sostatt fær hann gjørt sínar dreymar til veruleika, og soleiðis at hann av álvara fær roynt síni mørk.

Hann var ikki ungur, tá ið hann byrjaði. Men hann staðfestir, at tað er ongantíð ov seint at byrja - men altíð ov leingi at bíða, sigur hann.

Hann eisini fleiri ferðir runnið í sera vánaligum veðrið. Og hann ásannar, at hann hugsar ikki so nógv um veðrið.

– Eg havi ongantíð verið so vátur, at eg ikki eru tódnaður aftur, og eg havi ongantíð verið so kaldur, at eg ikki havi fingið varman aftur, sigur hann.

Og hann hevur eisini runnið tann tiltikna teinin úr Gásadali til Viðar-eiðis einaferð afturat. Men hea ferð var tað í fagrasta veðrið seinasta viku-skiftið.

Hann hugsar sera nógv um trygd-ina og hevur altíð nokk av vatni við sær. Hann hevur

eisini altíð fleiri gps´arar við sær. Eitt er at renna í fagrasta veðri, men tað er eisini ein serliga áhugaverd avbjóðing at renna í mjørka.

Pól hevur verið sera íðin at greiða øðrum frá teimum ymsu rutunum, hann hevur runnið upp á fjallatindar. Hann hevur eisini skrásett allar fjallatindarnar av nýggjum fyri Um-hvørvisstovuna, so at vit nú hava nógv nágreiniligari mát av hvørjum fjalli, enn vit higartil hava havt

Men Pól staðfestir samstundis, at hann almannakunngerð ikki rutur, sum hann ikki heldur, at tað er ráðiligt hjá vanligum fólki at fara - og hann hevur einki imóti at vegleiða fólki í hesum sambandi.

– Mær dámar sera væl at fyriskipar túrar fyri fólk, sum annars ikki fáa upp í lag sjálvi.

Bara higartil í ár hevur hann

runnið 3.890 kilometrar og verið upp á 510 fjallatindum í Føroyum.

– Eg mangli nøkur heilt fá fjøll, so havi eg verið fyra ferðir á øllum teimum 340 fjøllunum í Føroyum.

Pól Sundskarð sigur, at tað er ikki endiliga eitt mál í sær sjálvum.

Uttan at ljóða reyputur, er hetta nakað, eg gleði fyri at hvíla meg. Men eg havi serstakliga stóra gleði av at kunna vera saman við øðrum, og at skipa fyri fjallatúrum.

Pól Sundskarð veit ikki rættiliga, hvat tað næsta verður, hann fer í holt við. Hann er ikki ein, sum leggur langtíðarætlanir í so máta.

– Mína avgerðir fara ikki í nevntd. Eg kann fáa eitt hugskot, so herji eg á, sama hvussu veðrið er.

Men kortini væntar hann avgjört ikki, at hann fer undir ein túr aftur sum tann í Jútlandi fyrr í ár, har hann rann úr Tønder til Skagen.

– Tað er kortini ov nógv av tíð góða, heldur hann.

Eg brúki vit og skil

Eg ansi væl eftir hvat eg etið, men proteinpulvur kundi eg ikki droymt um at tikið

ÁKI BERTHOLDSEN

Tað er eyðsæð, at kosturin hevur stóran týdning, skal tað bera til at avrika tað, Pól Sundskarð hevur avrikað.

Men hann staðfestir, at hann ger ikki so øgiliga nógv burturúr.

- Eg brúki bara vanligt vit og skil og syrgi fyri at eta vanligan, fjølbroyttan mat. Kortini skeri eg alt feitt burtur, og vil heldur hava kókaðan, og damp-aðan mat, enn stoktan.

Hann etur heldur ikki skund-verðar.

Samstundis hevur hann lagt alt, sum eitur rúsdrekka fullkomiliga á hillina og hann roykir heldur ikki.

– Skuldi eg fingið mær eina øl, føli eg, at tað hevði bara órógva og skert mína orku, so tað lati eg heilt vera við.

Proetinpulvur, og annað, nútím-ans orkugevandi pulvur og drykkir, rørir hann ikki.

– Tað kundi eg ikki droymt um. Tað eru reinar pengamaskinur, og tað er

ræðuligt at síggja blaðung fólk fylla seg við óneyðugum proteinpulvuri, sigur Pól Sundskarð

– Tað er ikki proteinpulvur, ella annað sokallað orkugevandi, sum hevur heiðurin av mínum avrikum.

Og tá ið eg klári meg, uttan at eta proteinpulvur, eiga øll at kunna klára seg uttan, sigur Pól Sundskarð.

Men tá ið hann rennur, syrgir hann altíð fyri at hava nóg mikið av vatni. Tað er ikki lætt at finna vatn

ovast á fjøllunum, so tað er neyðugt at hava tað við.

Vanliga drekkur hann ein litur um tíman, tí hann ansar væl eftir, ikki at koma í trot.

Tað er einaferð hent, at hevur

2004 1. apríl - fyrsti túrur	2012 120 rundir á Tórsbreyt 48 km	fjallatoppum
2005 Fyrsta marathon	2012 10 ferð øll topp 10 fjøll	2014 Klaksvík-Tórshavn - 78 km / 6 ferð síðan 2010
2005 H.C. Andersen marathon	2013 Suðuroyggin, 55 fjøll uppá 2 dagar	2014 Øll 11 á Viðoy uppá 12 tímar (46 km)
2009 10 marathon í tíðarskeiðinum 2005-2009	2013 100 miles (161 km) off road 29 tímar á Bornholm	2014 186 km Bornholm
2009 Rundt Bornholm 100 km	2013 Allir fjallatoppar í Føroyum – TJEKK	2014 Nr. 4 í DM / nr. 1 í sínum aldursbólki
2010 7 marathon í 6 dagar	2013 Verið á øllum fjallatoppum uppá ½ ár – 340 fjøll frá januar - juli	2014 Øll 23 á Borðoynni, 24 tímar, 80 km, 5500 hæddarmetrar
2010 Topp 10 fjøll omanfyri 800 m	2013 Gásadal-Viðareiði 118 km 14 tímar - desember í ódnarveðrið	2014 Spartathlon – 246 km uppá 35 tímar og 18 min.
2011 161 km í 24 tímar	2013 Hevur verið á 500	2015 525 km í 6 dagar
2012 185 km í 24 tímar gull í aldursbólkinum		2015 Øll fjøllini á Sandoyggini 9 tímar 60km
2012 Topp 10 Føroyar 10 fjøll í 18 tímar!		
2012 50 km á rennibandi		

Pól Sundskarð hevur ein merkisverdan avrikslista. Bara at lesa sum ferðirnar, hann hevur gjørt sum víðgongur rennari, er nokk til at fáa tey flestu at missa ondina