

Óli Mortensen

VIL TIL OL 2020 Í TOKYO

SVIMJING 20 ára gamli Óli Mortensen úr Havn er ein av fremstu svimjarum í landinum. Farna vikuskiftið svam hann Danish Opin og vann bæði gull og bronsuheiðursmerki. Stóra málið hjá Óla Mortensen er at sleppa til OL. Tað verður neyvan í summar, at Óli sleppur til OL, og tí er nøsin nú vend móti OL í Tokyo í 2020

TERJI NIELSEN

Neyvan innan nakra aðra ítróttargrein standa føroyingar seg so væl í altjóða høpi, sum teir gera tað innan svimjing. Pál Joensen er uttan samanbering størsta ítróttarnavn í Føroyum nakrantíð, men tað merkir tó ikki, at aðrir svimjarar ikki eisini gera um seg. Eitt gott dømi um hetta er júst lokna kappingin Danish Open, sum var farna vikuskiftið. Tá lut-tóku fleiri føroyskir svimjarar, og nógvir teirra komu aftur við fleiri heiðursmerkjum.

Framúr gott viku-skifti hjá Óla

Ein av føroysku svimjarunum, sum royndi seg til Danish Open, var 20 ára gamli Óli Mortensen úr Havn, og ikki kann sigast annað enn, at ungi havnarmaðurin stóð seg avbera væl.

Í kappingini 800 metrar frí vann hann gull við tíðini 8:10.94, sum er



**Eg havi verið
noyddur at
avskriva summi
ting. Eg var ikki
við flokkinum á
námsferð, og eg
havi heldur ikki
verið til allar
veitslurnar. Men
tað er eitt val,
sum eg sjálvur
havi tikið, og
tað eru slíkar
avgerðir, ið
skulu til«**

persónligt met, og í kappingini 1.500 metrar frí, har Pál Joensen vann gull, vann Óli bronsu við tíðini 15:38.41. Eisini luttók Óli Mortensen í 400 metrar frí, har hann gjørdist nummar fimm.

– Tað gekk ótrúliga væl, og eg eri væl nøgdur við avrikið. Eg havi tikið meg nóg fram, og tað hevur øgiliga nógv at siga fyri motivatiónina, sigur Óli Mortensen.

Hann hevði upprunaliga sett sær sum mál at sleppa til OL í Rio í summar á 1.500 metrum, men tað manglaði nokk so nógv í enn, hóast hann hevur gjørt stór framstig.

– Eg havi enn ein teoretiskan møguleika, men málið nú er at røkka OL í Tokyo í 2020, sigur ungi svimjarin avgjördur.

Svimjing krevur ómetaliga nóg

At vera toppsvimjari kann næstan ikki samanberast við at vera topp-ítróttarfolk innan nakra aðra ítróttargrein. Tí tað krevur so

ómetaliga nógva venjing, og tú noyðist at offra rættiliga nóg.

– Eg venji 10-11 ferðir um vikuna í hylinum. Harumframt venja vit fitness triggjar ferðir um vikuna, og nakrar dagar um vikuna venja vit eisini styrkivenjing á balkongini í svimjihøllini. So tilsamans venji eg umleið 25 tímar um vikuna, og eg svimji nokk millum 60 og 70 kilometrar um vikuna, greiðir Óli Mortensen frá.

Men tað er ikki bara svimjingin, ið er avgerandi, um man skal røkka langt sum svimjari.

– Tað er alt rundan um teg, sum eisini skal passa inn. Allur dagligdagurin er merktur av svimjingini. Tú mást tí hava stuðul frá tínum nærmastu, tí annars ber tað ikki til. Eg havi tibetur fingið ótrúliga góðan stuðul frá mínari familju, sum eisini hevur verið við mær til fleiri kappingar uttanlands, og sum hevur offrað nógv fyri mína skuld, sigur hann.

Sosiala lívið er avmarkað

Óli Mortensen sigur, at velur man at satsa 100 prosent uppá svimjingina, so skal man eisini vera greiður yvir, at tú noyðist at offra nógur onnur ting.

– Til dømis hevur tú ikki møguleika fyri at hava sama sosiala lív sum tínir vinmenn kanska hava. Eg fari ikki í býin saman við mínum vinmonnum, men teir kenna meg og mína rutinu so væl nú, at teir ofta spyrja, um eg havi morgunvenjingin dagin eftir, tá ið tær ætla at gera okkurt um kvøldið. Alt tað við at ganga í býnum og sovorið ber als ikki til, um tú vilt røkka langt í svimjingini, sigur ein avgjördur Óli Mortensen.

Í lötuni gongur Óli Mortensen í Hoydølum, og eftir ætlan fær hann studentsprógv í summar.

– Eg havi tikið tað yvir fyra ár orsaka av svimjingini, og eisini í sambandi við skúlan havi eg verið noyddur at avskriva summi ting. Til dømis var eg ikki við flokkinum á námsferð, og sjálvandi

