

BETRAR UM LÍVS- GÓÐSKUNA

At renna er ikki bara sum at siga tað hjá teimum, ið bera brek.

– Tú skalt minnst til, at spastikarar brúka áleið seks ferðir so nógva orku upp á sínar rørslur sum ein við fullum førleika, greiðir Martin Johannesen frá. Hann er ein av teimum, sum venja racerunning – ein ítróttur, sum í so mangar mátar betrar um lívsgóðskuna

Pætur Albinus

Góð kensla

Hann nærur tveitir seg niður í stólin og er týðiliga útlúgvaður.

– Tað er ein fantastisk kensla at vera troyttur upp á tann góða mátan, sigur John Heri Karlsson, ið er spastikari, og júst er liðugur við eina venjing í racerunning – renning fyri rørlutarnað við einari súkklu sum hjálpar-ambóð.

Í dag bleiv tað til fimm umfør og tveir spurtir á rennibreytini á Svangaskarði.

– Tú skalt minnst til, at spastikarar brúka áleið seks ferðir so nógva orku upp á sínar rørslur sum ein við fullum førleika, greiðir Martin Johannesen, ein liðfelagi og vinmaður hjá John Hera, frá.

– Og ringasti figgindin hjá einum spastikara er mótvindur, skoytir Martin upp í og vísir á tey vánaligu veðurlíkindini hendan dagin á Svangaskarði, har hvørki vindur ella regn vóru nóg góðar undanførslur fyri ikki at fara til venjing.

Martin er gamal í garði hvat racerunning í Føroyum viðvíkur. Hann byrjaði í 2009 og var ímillum tey allarfyrru í racerunning í Føroyum.

– Eg bleiv uppringdur av táverandi ÍSB, sum í dag er Parasport, og tey spurdu

meg um eg ikki hevði hug at royna eina súkklu, greiðir Martin frá.

Hann vildi fregnast nærri og setti kósina ímóti Havnini.

– At byrja við hugsaði eg hvussu í verðini eg skuldi fáa hesa súkklu avstað. Eg fann útav, at man skuldi brúka beinini, og eg hevði verið á súkklu í 10 sekund tá ið eg visti at hetta var sporturin hjá mær, sigur Martin.

– Eg havi gjørt boccia, men eg havi altíð ynskt at roynt okkurt við meira kapping í, og har tað snýr um at koma fyrstur um málstriku, sigur hann.

Fyri øll

Racerunning er sum vanlig renning á rennibreyt. Munurin er bara, at tey, sum iðka racerunning, hava skerdar førleikar, og at tey tiskil hava eina serliga súkklu at styðja seg á.

Súkkulan er løtt og hevur trý hjól, eitt setur, eitt røður og eina bringuplátu. Tá ið iðkarin leggur bringuna at bringuplátuni, verður kropsvinkulin soleiðis at beinini fara aftureftir, og hetta er við til at gera at tú við beinunum fær sparkað ferð á teg sjálv-an og hjálparsúkklu.

Ymisk fyrilit eru tikin. Eitt nú kann súkkulan ikki bóla runt, um óhappið er úti, og røðrið rættist eisini upp av sær sjálvum. Íðkarin hevur eisini javnan súkkklushorts

á, sum skulu verja lyskuna. Tað stendur nevnliga nógv á lyskuni tá ið tú rennur í racerunning.

Tað var danski para-rennarin, Connie Hansen, sum uppfann racerunning í 1991, og síðani tá hevur ítrótturin vaksið seg risastóran. Tað fantastiska við hesum ítróttinum er, at so at siga øll kunnu vera við.

– Í 2011 fór eg til mína fyrstu kapping í Danmark. Har vóru fólk, sum vóru bundin at koyristóli alt døgnið og fingur mat ígjøgnum eina sondu. Eg helt, at tey bara vóru áskoðarar, men tað bleiv gjørt til skammar, tí hesi skuldu eisini luttaka, greiðir Martin Johannesen frá.

– Tú skalt bara hava eitt funktionelt bein. Tað er nokk til at tú kanst vera við, sigur hann.

Martin fekk ikki gingið fyrstu trý árinum, men tvørur sum hann er, vinnaratýpa av natúr og við góðari hjálpi, so fær hann í dag gingið sjálvur við hokjum, og racerunning er eisini eitt gott íkast til hansara førleikar.

– Eg gangi betur, havi betri generellar rørslur og betri kropsburð. Eg havi eisini meira orku. Hetta er ein hjálpi til lívið og win-win, tí súkkulnar eru ikki bara góðar tá vit eru á teimum, men eisini tá vit eru av teim-

um, sigur Martin vísandi til betraðu lívsgóðskuna.

Ein súkkla í racerunning kostar áleið 30.000 krónur, og føroysku iðkararnir eru so hepnir at sleppa at brúka súkkulur hjá Parasport Føroyum, ið hevur fingið súkkulnar í stuðli frá hjálparfelagskapinum Kiwanis.

Ungur venjari

Venjari hjá teimum, sum iðka racerunning, er 20 ára gamli Gunnar Eihilt Sivertsen úr Norðdepli. Hóast hann er væl yngri enn teir báðir, John Heri og Martin, sum báðir eru í 30-unum, so bæði hoyrist og sæst tað undir venjingini, at hann hevur myndugleika og krevur nógv av sínum iðkarum.

– Mítt allarstørsta ynski er at hjálpa teimum at renna og blomstra, og at lyfta tey so langt upp í støði sum gjørligt, sigur ungi venjarin í racerunning.

Gunnar hevur sjálvur iðkað frælsan ítrótt á hægsta støði, men ein hjartasjúka hevur noytt hann at seta renniskógvarnar á hillina.

Har ein hurð fer aftur, fer ein onnur upp, og nú hevur Gunnar kastað seg út í lívið sum venjari.

– Tað var Martin, sum fekk meg inn í tað. Hetta var afturi í 2017. Hann spurdi meg, og eg segði ja, greiðir Gunnar frá.

– Og tað eri eg glaður fyri. Her fært tú eyga á onnur



F.v.: Gunnar Eihilt Sivertsen, venjari, og John Heri Karlsson og Martin Johannesen, iðkarar

viðurskifti, sum tú ikki fært sum rennari, leggur hann afturat.

Gunnar hevur eisini lítlu systir sína, 14 ára gomlu Vibeku, við til venjingar. Hon er eitt talent í frælsu ítrótti og er eins og hini rennari.

– Hon er glað fyri at venja saman við teimum. Hon sær hvussu gott vit við fullum

förleikum hava tað, og hetta gevur henni eisini motiva-tión til at blíva betri, sigur Gunnar.

Tað tók eina løtu hjá Gunnari at av álvara koma inn í racerunning og læra allar smálutirnar. Hesum hjálpti serliga Martin Johannesen honum við, men nú er Gunnar høvudsvenj-