

Joan er best í Danmark

Eftir álvarsliga ferðsluóhappið, sum hon var fyrri í fyrraári, er Joan Bláfoss av álvara farin at gera um seg í donskum triathlon-kappingum

TRIATHLON

Jákup Mørk

Stóra málið, sum fyrri tveimum árum síðani æt Oyggjaleikir, hvarv sum døggið fyrri sólini, tá Joann Bláfoss stutt undan leikunum var fyrri óhappi á súkklu síni. Eitt óhapp, sum í fyrstu atløgu kostaði eitt brotið kjálkabein og nakrar ógvusligar forbrenningar. Og tá hetta var um at koma í rættlag, kundu læknarnir staðfesta, at brot eisini hevði verið á handliðinum, og so varð neyðugt við enn longri steðgi.

Ítróttin koyrði undir meg

Ein slíkur steðgur kundi helst tikið mótið frá teimum flestu, men triathlon iðkarar eru kanska nakað fyrri seg. Joan hevði í øllum førum ikki nakran hug at gevast, og sjálvur sigur hon, at ítróttin kanska var tað, sum koyrði enn meira undir hana í so máta.

- Eg vónaði sjálvandi, at eg aftur skuldi sleppa í holt við ítróttina. Og júst hetta var kanska eisini tað eyka sparkið, sum koyrði enn meira undir meg.

- Fyri einum ári síðani byrjaði eg so at venja regluliga. Eg teknaði meg sum lim hjá Københavns Triathlon Klub, og síðani havi eg bara drivið á, sigur hon.

Hon viðgongur tó, at tað tók drúgva tíð, áðrenn hon aftur setti seg á hjólhestin, sum jú eisini er partur av triathlon-kappingini.

- Eg ætlaði mær alt fyrri eitt í gongd aftur. Og longu í fjør vár keypti eg mær nýggja súkklu. Men hon slapp so at standa í frið í nærum eitt ár. Nústaðni í vár byrjaði eg spakuliga aftur at súkkla, og hóast tað nú eru fimm mánaðir síðani, so eri eg framvegis



Joan Bláfoss, sum her sæst renna seainasta teinin av Sprint-triathlon, hevur veruliga bitið seg fastan í toppin av donskum triathlon-iðkarum

meira varin. Tað er sjálvandi nakað, sum eg skal arbeiða við, men hinvegin, so kenni eg tað eisini onkursvegna, sum eg seti størri pris á tingini nú, og kanska ansi betri eftir mær sjálvum, heldur hon.

Gull og bronsa

Og skal tosast um kappingar, so er lítið at ivast í, at liðfelagarnir í felagnum eisini seta pris upp á Joan.

Í summar vann hon gullmerki á OL-teininum í sín-um aldursbólki - 25 til 29 ár - tá DM-kappingin fyrri einstaklingar varð hildin. Joan hevði ein sera góðan dag, og tíðin hjá henni lá heilt nær teimum tíðum, sum veruliga elitan í Danmark megnar. Ein elita, sum í fleiri førum hevur gjørt um seg á altjóða tindunum. Og seinasta viku-

skifti vann liðið hjá KTK bronsu, tá DM í sprint-triathlon var á skránni. Og tað restaði ikki nógv í, áðrenn talan varð um enn fínari heiðursmerki. Bara 49 sekund vóru upp til vinnandi liðið.

Flott úrslit, sum Joan eisini er errin av, men hon viðgongur, at møðin nú er um at gera um seg.

- Tað krevur jú nógva venjing. Sjálv royni eg halda einar 10-12 tímar við effektivari venjing hvørja viku, og so eru tað eisini kappingarnar. Her á Sælandi er í øllum førum ein kapping um mánaðin. Onkra tíð tvær og so eru sjálvandi eisini aðrar kappingar, sum tað ber til at fara til. Sjálv havi eg kanska eisini verið dekan ov altráð eftir kappingum hetta fyrsta árið, og tí er møðin av álvara farin at kennast

nú. Kroppurin skal jú eisini hava hvíld, eftir tvey áruttan veruligar kappingar, er hetta av álvara farið at merkjast. Tí havi eg gjørt av, at eg longu nú fari í »vetrarfrí«, men talan verður ikki um nakran drúgvastæðgi, sigur hon.

Fyrireikingarnar til nýtt kappingarár skulu jú eisini í gongd sum skjótast. Eitt ár, har Joan - um hon heldur

fast í framgongdini - veruliga kann lyfta seg upp millum tey allar fremstu í ríkinum.

FAKTA

Triathlon er kapping, har luttakaranrir svimja, súkkla og renna ein ávisan tein. Mest kendi av hesum er sonevnda Ironman-kappingin. Har verður svomið 3.800 m, súkklaðir verða 180 km og at enda verður runnið heilt marathon. T.e. 42.195 metrar

OL-teinurin er samansettur við 1.500 metra svimjing, 40 km súkkling og 10 km renning Sprint-triathlon er 750 m svimjing, 20 km súkkling og 5 km renning

Motión-istarnir við til FM

Leygardagin á miðdegi verður súkklað av á keiini á Toftum, og síðani verður hildið fram heilt til plantusøluna í Havn

SÚKKLING

tíðindaskriv

Kappingin er árliga FM kappingin í landavegs-súkkling fyrri unglingar og teir vaksnu, eingin broyting er á rutuni og fyriskipanini annars, kappingin er meinlík kappingunum undanfarnu árin.

Í ár verður tó, sum naka nýtt, roynt at fáa motións-súkkclarar við. Rutan hjá teimum er tann sama sum hjá teimum vaksnu, men um onkur ikki sær seg føran fyrri tí rutuni, kann hann fylgja rutuni hjá unglingunum, sum er nakað lættari og styttri.

Fyri at mótiónistarnir skulu kenna seg tryggjar á túrinum, verða fylgibilar. Í bilunum er møguleiki at goyma sær ein eyka drekkidunk, eyka klæðir ella annað, sum tørvur kann verða á.

Rutan hjá teimum vaksnu gongur av Toftum, um Eiðisskarð, suður gjøgnum Sundalagið, eftir Oyggjarvegnum til Havnar. Nøkur umfør verða súkklað í Havn og málið er við Plantusøluna á Hvítanesvegnum. Í alt 100 km.

Rutan hjá unglingunum gongur um Eiðsskarð, suður gjøgnum Sundalagið, gjøgnum Kaldbakstunnin til Havnar. Nøkur umfør verða súkklað í Havn og málið er við Plantusøluna á Hvítanesvegnum. Í alt 70 km.

Roknað verður við, at fyrstu súkkclararnir koma á mál eftir klokkan 14:30, og teir seinastu verða helst komnir á mál umleið klokkan 16:30.

Tórshavnar Súkkklufelag skipar fyrri flutningi av súkklum og luttakarum úr Havn inn á Toftir, luttakarar kunnu møta á Hálsi við gamla Føroya Tele bygningin eftir klokkan 10:00 leygarmorgunin. Fari verður av Hálsi klokkan 10:30.