

... um frítíð

Um heysti plagi at taka einar tvær vikur frí frá venjingini. Annars venji eg altíð, og eg eri sjáldan í Føroyum uttan at hava súkkkluna og venjingarklæði við. Men tá arbeiði eg altso ikki. Eg eri saman við familju og vinfólkum. Annars var eg í Berlin eitt vikuskifti herfyri, har eg bara hevði renniskógvar við. Tað var eitt sindur undarligt.



... um Føroyar

Har er vakurt. Róligt. Tað er mítt heimland. Annars er veðrið ógvuliga avgerandi fyri, hvat eg hugsi um Føroyar. Er tað grátt og mjørki, kann tað vera keðiligt. Hinvegin er tað fantastiskt, tá veðrið er klárt og gott.

æer sjálvari



– Tað er umráðandi at hava eitt mál fyri framman. Í vetur visti eg, hvørjar kappingar, eg skuldi til í vár, og nú eri eg sera fegin um, at eg var so áhaldin, sigur Joan Bláfoss
Mynd: Símun J. Hansen

persónligan venjara, og tá kom veruliga ferð á.
Síðani hevur tað gingið slag í slag hjá Joan. Bara í 2008 hevur Joan vunnið heiðursmerki í trimum kappingum. Tað fyrsta í februar, tá hon fyri fyrstu ferð luttók í kapping í crossrenning – tað er ein 8 km langur teinur í landslagnum og ikki á vanligari rennibreyt. Og í Danmarksmeista rakappingini í hesari disiplin vann Joan bronsu. Síðst í mars vann hon silvur í Danmarksmeistarakappingini í 10 km landavegsrenning. Vert er at leggja til merkis, at hetta eru beinleiðis rennikappingar, Joan hevur fingið so góð úrslit í, hóast hon er triatletur. Síðst í aprílmánað luttók Joan so í altjóða kapping í síni disiplin. Kappingin var í Lissabon í Portugal, og kappast var í hálvum ironman, har tey svimja 1,9 km, súkkla 90 km og enda við at renna 21 km. Hesa kapping vann Joan við tíðini 4 tímar, 8 minuttir og 24 sekund.
– Og tað er bestemt ikki ætlanin, at hetta skuldi vera fyrsta og seinasta kappingin av hesum slag, ið eg vinni, sigur Joan við einum smíli.

Ironman er stuttligt

Góðu úrslitini heystar Joan av jøvnum og miðvísu arbeiði, sum ikki altíð er eins hugaligt.
– Tað kann gott vera einsligt til tíðir. Hetta er jú ein einstak-

lingaítrótt. Men eg venji við fleiri øðrum, har vit hava felags upphiting og annars eru saman aftaná venjingina. Annars mást tú bara kappast móti tær sjálvari hvørja ferð, og tað er eisini stuttligt, sigur Joan. Júst hetta við stuttleikanum er avgerandi hjá henni.
– Tað skal vera stuttligt, sigur Joan avgjörd. Kortini ásannar hon, at tað vetrardagar kann vera trupult at síggja tað stuttliga í venjingini í kulda og ringum veðri.
– Tá er tað umráðandi at hava eitt mál fyri framman. Í vetur visti eg hvørjar kappingar, eg skuldi til í vár, og nú eri eg sera fegin um, at eg var so áhaldin, heldur Joan fyri, og samanber tað við at lesa til eksamíu.
– Tað er ikki altíð líka stuttligt at lesa upp á, men tá tú eftir royndina stendur við einum góðum úrslitið, er tað ein deilig kensla. Og tá fegnast tú eisini um, at tú ikki gavst at lesa upp á.
Hóast skilagóðu samanberingina eru tað óiva mong, sum undrandi spyrja seg sjálvi, um tað kann vera stuttligt at svimja smáar tveir, súkkla 90 og renna 21 kilometrar upp á góðar fyra tímar?
– Ja, man kann gott njóta ein hálvan ironman. Tað kann gott vera ein góð kensla at koma úr vatninum og seta seg á súkkkluna og merkja, at beinini kennast so góð, at tað kann bera langt. Og so er tað ein heilt serlig kensla, tá

Fakta

Navn: Joan Bláfoss
Føðingardagur: 11.september 1980
Heimstaður: Tórshavn
Foreldur: Harda og Johannes Bláfoss
Systkin: Rúni Bláfoss

Úrslit:
2008
Nr. 3 DM í crossrenning
Nr. 2 DM í landsvegsrenning
Nr. 1 í ½-Ironman í Lissabon

2007:
Nr. 2 DM-sprint einstaklingur
Nr. 1 DM-sprint lið
Nr. 3 DM-stuttum teini
Nr. 8 70.3 í Antwerpen
Nr. 1 DM lang duathlon
Nr. 6 HM lang duathlon

at alt er av, staðfestir Joan, sum fyritrekkir at kappast í triatlon, heldur enn bara at kapprenna.
– Tað er eisini stuttligt, men samansetingin við svimjing, súkkling og renning er nakað serstakt, heldur Joan.
Smakkin fyri hesari samanseting fekk Joan, tá hon í 2002 var á ítróttarháskúla í Sønderborg. Áðrenn hon kom higar, hevði hon einamest íðka fimleik og aerobic.

Eysturríki, Belgia og DM fyri framman

Í dag er maimánaður hálvrunnin. Næst á skránni hjá Joan er ein kapping í Eysturríki. Tað verður síðst í mai. Í juni er DM í sprinttriathlon á skránni. Seinni í sama mánað gongur leiðin til Belgia og í august verður kapping um Danmarksmeistaraheitið í hálvum ironman. Hesa kapping brúkar Joan sum eitt slag av upphiting til HM í triathlon á longum teini, sum verður í Almere í Hollandi síðst í august.
– So er ætlanin at taka lesnaðin upp aftur í september, sigur Joan Bláfoss, sum vantar tvey ár til hon er útbúgvin lækni.

seks ferðir, súkkla fyra ferðir og styrkivenur tvær-tríggjar ferðir.

Ikki fyrsti altjóða heiðurin

At samskipa allar hesar venjingarnar, og at fáa tær at passa inn í restina av putlispælinum, hevur

Joan ein persónligan venjara til. Tað lættir nógv um, umframt at hon eisini hevur bøtt munandi um úrslitini síðani.
– Eg byrjaði at venja í 2002, og tað gjørði eg í eitt ár til eg fekk ein skaða, sum helt meg úti alt 2003. Í 2004 tók eg venjingina upp aftur, og í 2005 fekk eg