# ÍTRÓTTUR

SAMBAND
JÁKUP MØRK
JAKUP@SOSIALURIN.FO
TLF. 341800

*- Vit siga hvørjaferð, tá vit hava vunnið, at nú verður øðrvísi. Vit skulu ikki hugsa longur enn um komandi uppgávuna*

*Páll Mohr Joensen, HB*

# OL-rógvarar vilja tryggja sær heiðursmerki

## Eftir at hava tikið lut í World Cup hava Katrin Olsen og Julianne Elander givið sær tíð at koma ein lítlan túr til Føroya

**1KAPPRÓÐUR**
*Heri Simonsen*
*heris@sosialurin.fo*

Mikudagin settu Sosialurin og Rás2 OL-rógvarunum, Julianne Elander og Katrini Olsen stevnu niðri í snotuligu hølunum hjá Tryggingarfelagnum Føroyum. Tryggingarfelagið Føroyar er sponsorur hjá Katrini Olsen og Julianne Elander, sum skulu taka lut í teimum olympisku summarleikunum, sum verða í Beijing. Katrin Olsen, sum tann fyrsti føroyingurin nakrantíð, sum tekur lut í summar-OL.

Julianne metir, at hon og Katrin eru komnar langt í fyrireikingunum. Tær hava tikið lut í trimum World Cup-kappingum, og metir Julianne, at tær báðar eru komnar tíðliga úr startholinum við fyrireikingunum til OL í Beijing. Men Julianne leggur dent á, at enn eru slakar sjey vikur til OL-kappingin byrjar, og at tær koma at venja sera hart hesa tíðina.

Fyri Julionnu er tað eingin ivi, OL er hæddarpunktið hjá teimum. HM, EM og World Cup kappingarnar kunnu ikki kappast við OL, tá tað kemur til umtalu og prestisju. Men mentala viðførið hjá teimum í strembani eftir at vinna eitt olympiskt heiðursmerki, eru sjálvsagt góðu úrslitini, tær hava havt til aðrar kappingar. OL er bert fjórða hvørt ár, meðan HM er hvørt ár, og tískil gerst OL nógv størri.

Katrin er heldur ikki í iva um, at Heimsins eygu eru nógv meiri vend ímóti einari rógvikapping, sum er partur av teimum olympisku summarleikunum, samanborið við tað fokus, sum er til EM og HM-kappingar.

Julianne heldur, at íðkarnir geva eina tonn eyka, tá tað er OL. Fyri hana er tað eisini ein ótrúlig kensla at verða partur av einum stórum donskum ítróttarliði, sum skal til OL fyri at verja donsku litirnar.

### 9-10 ferðir um vikuna

Hesar mergjaðu kvinnurnar leggja nógv fyri, fyri at kunna verða í optimalari venjing. Tær venja minst 9-10 ferðir um vikuna. Umframt ferðing og upphiting, so fer minst hálvurannar tími til venjing við bátinum á sjálvum vatninum, sum nevnist Bagsværd Sø. Tær venja sum oftast standardteinin, sum er 2.000 metrar langur. Julianne flennir eftir, at oftast er eitt frískt lot eftir vatninum, og at Katrin tí kennir seg heima á Bagsværd Vatninum.

Onkuntíð mugu tær avlýsa venjingina á vatninum, orsakað av ringum veðri. Men har eru væl útgjørd venjingarhøli, sum hava góðar rógvimaskinur, ið eru góðar til at taka.

Julianne heldur, at tað hevur gingið væl við venjingini í ár, bæði á venjingarlegum og til kappingarnar. Partur av at verða væl fyri til eina stórhending innan ítrótt eru eisini stuttu tíðarskeiðini, har kroppurin skal hvíla, áðrenn tær jarnhørðu venjingarnar fara í gongd aftur.

Og nú tá World Cup kappingin er farin aftur um, so beyðst høvið hjá Katrini og Julionnu at koma ein túr til Føroya, áðrenn venjingarlegan verður á skránni. Í samstarvi við sponsorarnar, Tryggingarfelagið Føroyar og Eik Banka kom túrurin í lag.

Katrin og Julianne fáa høvið at heilsa uppá sínar stuðlar, og Katrin fær høvið at vitja familjuna. Julianne dámar væl at verða í Føroyum, og hevur roynt at róð við Jarnbardi, og helt hon tað verða eina ógvuliga forkunnuga uppliving, sum var heilt øðrvísi, enn róðurin hon og Katrin fáast við á Bagsværd Vatninum. Julianne heldur ikki, at tað kann útilokast, at føroyskur kappróður kundi vunnið frama í okkara grannalondum.

Julianne er væl nøgd við sín føroyska bátsfelaga, og heldur hon, at tað gongur framúrskarandi væl. Julianne heldur, at tað merkist, at Katrin hevur nakað av tí føroyska villskapinum í sær.

Katrin heldur, at Julianne er ein undangongukvinna, tá tað kemur til at venja hart, og at hon dugir væl at fokusera uppá dygdirnar, sum tær hava. Julianne hevur eina góða ávirkan á seg, tá tey tungu tøkini skulu takast, og tá tær tungu løturnar skulu yvirvinnast.

### Fara eftir heiðursmerkjum

Fyri Julianne og Katrin hevur tað stóran týdning, at tær eta rætt í samband við venjingar og kappingar. Tær sova og eta í mun til, nær tær skulu venja ella taka lut í kappingunum.

Báturin tær brúka er innan fyri lættvektsrógving, og tí er alneyðugt, at tær báðar ansa eftir sjálvar, ikki at gerast ov tungar. Og