

Julian byrjar leygardagin

Julian Johnsson og liðfelagarnir úr Svendborg hava seinasta mánaðin fyrireið seg til komandi kappingarár. Úrslitini í venjingardystunum hava verið nøktandi, har Julian Johnsson í vanligum stíli hevur stríðst á miðvøllinum. Leygardagin byrjar triðbesta danska deildin aftur. Tá skal Svendborg á vitjan hjá næstbesta liðnum hjá AGF. Svendborg ætlar sær at flyta upp, og tí er umráðandi at leggja væl frá landi.



Bendtner fer at byrja

Morten Olsen, danskur landsliðsvenjarin, er sannførdur um, at Nicklas Bendtner fer at loysa Emmanuel Adebayor av sum framherji í Arsenal. – Eg ivist ikki í, at hann fer at megna tað. Tað verður sjálvsat torført hjá honum at standa seg væl hvørt vikuskifti, men eg vænti mær nógv av honum, sigur Morten Olsen, danskur landsliðsvenjari, millum annað við danska Tipsblaðið.

Jarnkvinnan hevði ikki runnið marathon

Fyrsta ferðin Karina Ottosen nakrantíð rann eitt marathon, var eftir at hon beint áðrenn hevði svomið 3,8 kilometrar og súkklað 180 kilometrar í ironman-kapping í Bolton í Onglandi um vikuskiftið

IRONMAN

Rólant Waag Dam
rolant@sosialurin.fo

Síðani oktober hevur Karina Ottosen vant fram í móti kappingini, sum varð avgreidd um vikuskiftið. Eini 20-30 tímar um vikuna – ofta tvær ella tríggjar ferðir um dagin.

Venjingina hevur Karina Ottosen skipað soleiðis, at hon vandi hart í eini tvær vikur, og tók tað róligt tí triðju – so róligt sum tað einaferð ber til, tá talan er venjing fram í móti eini ironman-kapping.

Henda kappingin var sunnudagin og byrjaðu tey klokkan seks á morgni. Smáar 11 tímar seinni kom Karina Ottosen á mál – 10.49.09 hevði hon brúkt um teinin.

– Tað var fantastiskt at koma á mál, men tað var ein løgin kensla, tí tá eg nært við húðina fekk eg ilt, greiðir Karina Ottosen frá, sum veruliga hevur roynt nøkur mørk fyrri, hvat kroppurin megnar.

Eitt fet í senn

Undan sjálvari kappingini hevði Karina Ottosen vant nógv og miðvíst. Men hon hevði kortini ongantíð áður runnið eitt heilt marathon.

– Tann tankin kom til mín, tá eg var um at vera liðug við súkklingina, at eg nú skuldi renna meiri enn 40 kilometur. Men tá nyttar ikki at fella í fátt, so eg valdi bara at taka eitt fet í senn og annars vera positiv, sigur Karina Ottosen.

Tað longsta hon hevði runnið áðrenn sjálva kappingina, var umleið 30 kilometrar.



Púra óvæntað

Hóast hetta, kom Karina Ottosen á mál sum tann fyrsta í sínum aldursbólki og í kappingini fyri kvinnuligu amatørarnar. Í samlaðu kappingini gjørdist hon nummar fýra. Samanlagt gav hetta Karinu Ottosen beinleiðis atgongd til HM-kappingina, sum verður á Hawaii í 2010.

– Eg hevði als ikki væntað hetta. Mítt fremsta mál var at gjøgnumføra, so eg havi yvirhøvur ikki hugsað um Hawaii enn, annað enn eg havi avgjørt, at eg fari avstað, sigur Karina Ottosen.

Spurd beinleiðis til hetta svarar Karina Ottosen, at hon á Hawaii sjálvsagt ynskir at bøta um avrikið í Bolton.

– Men tað er so sera trupult at meta um. Har er heitt og øðrvísi teinar, so tað er ógjørligt at siga, hvussu tað fer at ganga. Men mest umráðandi er, at eg gjøgnumføri og eri errin, tá alt er av, sigur hon.

Eta meðan kappast verður

Undir øðrvísi umstøðum eru eisini onnur krøv til orku. Í Bolton um vikuskiftið noyddist Karina Ottosen at eta og drekka, samstundis sum hon rann og súkklaði.

– Hetta vóru smáir posar við sukurvatni í, og so eisini nøkur orkubarr, men tað er alneyðugt, tá tú ert í gongd so leingi, greiðir hon frá.

Øll kunnu gjøgnumføra

At venja 20 til 30 tímar um vikuna, og at venja ein tvær og tríggjar ferðir um dagin er ikki hvørsmans føri. Karina Ottosen er eisini millum fáu kvinnurnar, ið hevur gjøgnumført ironman. – Tað eru ikki mong konufólk, ið taka lut í slíkum kappingum. Men tað krevur einans vilja og eitt mál, og tað kunnu bæði konufólk og mannfólk, ger Karina Ottosen greitt.

Eftir 10 tímar 49 minuttir og 9 sekund kom Karina Ottosen rennandi á mál sunnudagin

Mynd: Jeanette Ottosen