

Wozniacki spælt seg víðari

Caroline Wozniacki er klár til 2. umfar á Grand Slam-kappingini US Open, eftir at hon vann móti Galina Voskoboeva úr Kasakstan, ið er nr. 87 í heiminum, við 6-4, 6-0. Danin hevði annars stórar trupulleikar í fyrsta setti, har tær skiftust til at bróta hvør aðra, men eftirhondini fekk Wozniacki tamarhald á settinum, og í 2. setti gekk alt púra galið fyri Voskoboeva, ið gjørdi eitt hav av óprovokeraðum mistøkum.

-rn



Pól vil ikki spæla í Vodafonedeildini

Pól Thorsteinsson verður ikki í hópinum hjá VB/Sumba í komandi ári, um felagið vinnur seg upp í bestu deildina. Pól Thorsteinsson verður ikki í hópinum hjá VB/Sumba í komandi ári, um felagið vinnur seg upp í bestu deildina. Tað staðfestir verjuleikarin á heimasíðuni hjá VB/Sumba. - Eg spæli ikki aftur í bestu deildini. Avgerðina tók eg longu í 2007, tá eg gavst í NSÍ. Sum fót bólt sleikari taki eg framvegis eitt ár í senn, men eg spæli ikki aftur í bestu deildini, sigur 36 ára gamli Pól Thorsteinsson. Verjuleikarin var í drúgv áramál stuðulsleikari á landsliðnum. Umframt tað hevur hann vunnið føroyameistarateitið og steypakappingina trýggjar ferðir.

Man Súsanna

mær at venja við landsliðnum, hóast eg ikki eri á tí. Hann nevndi tá, at tey mangla eina kvinnu til EM- og HM-kappingarnar næsta ár, og at eg hevði møguleika at gerast ein av teimum, sum verður úttikin. Tí ætli eg mær at fara niður, so eg kann gerast betri og koma á landsliðið.

Nógv venjing

At vera við til slíkar kappingar krevur nógv tíð, tí venjast skal døgliga, skalt tú gera teg galdandi. Og hjá Súsannu fara millum 13 og 18 tímar um vikuna til venjingina, ið sjálvandi fevnir breitt, tí her er talan bæði um svimjing, súkkling og renning.

– Tað ræður um at tíma at venja og veruliga at vilja tað. Hetta krevur nógv, og eg vil siga, at hetta er meira ein lívsstíllur, enn nakað annað. Hinvegin fellur tað mær lætta at venja, hóast eg sjálvandi onkuntíð kann tíma eitt sindur illa, tá veðrið er keðiligt. Men gjøgnumgangandi er hugurin góður hjá mær, sigur Súsanna.

– Eg venji nógv sjálv, men tað er altíð stuttligari at venja saman við øðrum. Millum annað havi eg vant nógv saman við Guðmundi Joensen, ið satsar upp á hálvan Ironman og kanska OL-teinin, umframt at eg eisini havi vant við Triathlon-felagnum og saman við Bjørk Herup Olsen í Bragðinum. Nakað venji eg eisini saman við svimjarunum, men tað liggur ikki altíð so væl fyri. Men eg royni at gera tað so gott fyri meg sjálva, sum eg kann.

Sjálv hevur hon róð nógv, og tá hon samanber ta venjingina við

núverandi venjingina, sær hon stóran mun á. Millum annað sigur hon tað vera nógv øðrvísi at fara frá rógvingini, sum er hørð og stutt, tá hon gongur fyri seg, til nakað nógv longri, ið krevur, at tað eisini skal vera spakuligt og langt, og at ikki er neyðugt at pressa seg alla tíðina.

Varð hugtikin

Hóast Súsanna Skylv nú hevur sett sær nýggj mál, er hon langt frá ókend í føroyska ítróttarheiminum, tí umframt at hava róð í eini 10 ár, hevur hon eisini svomið, og eitt nú var hon við sum svimjari á Oyggjaleikunum í Gibraltari. Men tað var, meðan hon róði, at hon av fyrstan tíð fekk áhuga fyri hesi hørðu ítróttargreinini, hon nú er farin í holt við.

– Tað einu ferðina fór eg at ferðast, og tá sá eg í New Zealandi eina stóra Ironman-kapping. Eg var heilt bergtikin av at síggja fólk stríða seg ígjøgnum hesar longu teinarnar eftir átta tímum. Millum annað var tann elsti 72 ára gamal og brúkti 11 tímar um at gjøgnumføra. Eg minnst, at eg tá hugsaði, at tað var heilt fantastiskt, at tað bar til, greiðir Súsanna frá.

– So gingu nøkur ár, og síðani er tað komið spakuliga. Róðurin gjørdist í longdini kanska ov óspennandi, tí hóast vit vandu sjei ferðir um vikuna, vildi eg fegin venja meira, so eg rann inn ímillum. Tá so vit allar á Jarnbardi í 2006 fóru við til Flaggdagsrenningina, sum eg vann, gjørdist tað upplagt at taka stigið víðari.

Longu tá var Súsanna farin í holt við rógvimaskinur, sum var eitt sindur harðari enn vanligur róður,

og hóast hon hevur fingist við bæði svimjing, súkkling og renning, hevur hon dugað illa at slept rógvimaskinuni. Men tað gjørdi hon so í februar í fjør, og síðani hevur hon ikki hugt aftur um seg.

Má bara hanga í

Nógva venjingin og hørðu kappingarnar, sum í hesum førinum við hálvum Ironman snúgva seg um fyra til fimm tímar, alt eftir veðri og øðrum umstøðum, er nakað, Súsanna heldur vera hart, men samstundis nakað, sum gevur eina feita uppliving.

– Hasir nýggju til tiggju tímarnir, sum eg kanska fari at satsa uppá seinni, tá eg møguliga taki stigið og fari undir fullan Ironman-tein, er nakað, eg veruliga kundi hugsað mær. Eg rokni við, at til ta tíð fylgir tað mentala við, men beint nú hugsi eg einki um tað, tí eg taki eitt í senn, sigur hon.

– Hinvegin hevur tað jú víst seg, at tað hevur gingið væl betur, enn eg hevði væntað. Tá eg meldaði meg til kappingina í Eysturriki, var tað fyri at finna útav, hvar eg lá, samanborið við tey bestu í verðini. At eg gjørdist nummar fimm har, vísti mær, at har er púrt eingin munur, so tað hevur motiverað meg væl.

Tað var heldur ikki fyrr enn eftir hesa kappingina, at hálva Ironman-kappingin í Monaco kom upp á tal, tí har er møguleikin tann sami, sum hann var í hinari. Aftur hesa ferð ger seg galdandi, at tvær tær fremstu sleppa við til heimsmeistarakappingina, sum verður í Florida í USA.

– Eg trúgvi, at tað er ein

møguleiki fyri, at eg kann gerast nummar eitt ella tvey, so eg sleppi handa túrin til Florida eisini. Hendir tað í ár, so er tað super, men um ikki, so verði eg heldur ikki vónbrotin, tí eftir ætlanini skal hetta ikki henda fyrr enn næsta ár, sigur hon.

Rindar alt sjálv

At Súsanna Skylv hevur valt at satsa, merkir eisini hennara gerandisdag, tá talan er um arbeiði, mat, svøvn og lívsstíl annars.

– Er tað ikki alt upp á pláss, so riggar tað ikki. Etur tú ikki ordiligt og svevur ordiligt, fært tú ikki tað optimala burtúr. Undan kappingum royni eg at hava minni at gera til arbeiðis og at sova nóg mikið. Tað er eisini soleiðis, at um tú veitst, at tú ikki hevur gjørt tað, sum skal til, so verður tað í sjálvum sær ein stressfaktor, sigur Súsanna, sum dagliga starvast á vælverustovuni Monroe.

– Eg havi ein ótrúliga góðan arbeiðsgevara, so arbeiðið kann vera fleksibult, tí tey skilja, hvussu nógv hetta hevur at siga fyri meg. Somuleiðis fái eg góða hjálp frá familjuni, og av tí at tað koyrir væl við bæði arbeiðinum og kappingini, so eru eg og umgevilsini avklárað. Ein annar prísur, hon noyðist at rinda, er ítøkiligi prísurin í krónum og oyrum, tí hon noyðist at ferðast nógv, skal hon til kappingar í øllum heraðshornum, og hon viðgongur eisini, at hetta er ein dýr ítróttargrein, hon hevur valt sær.

– Eg brúki mínar egnu pengar og mína uppsparing upp á hetta, og tað vil eg gjarna. Eg rindi alt sjálv, sum skal til, men eisini munar tað væl, at eg havi fingið góðar treytir frá Yndi, Thomas Dam Ítrótti og Húsavíkar kommunu. Tað er fantastiskt, og tað eri eg ordiliga glað fyri.

Í gjár fór Súsanna so úr Føroyum við kós ímóti Monaco, og á vegnum tók hon við sær eina vinkonu, sum býr í Danmark.

– Eg bjóðaði henni við, so vit kundu vera tvær, sum fóru niður. Hon kann so hjálpa mær við bara at vera har og stuðla mær, sigur Súsanna, sum helst skal verða tíðliga á fótum sunnumorgunin, tí klokkan er ikki meira enn sjei um morgunin, tá sjálv kappingin fer í gongd.



Hjá Súsannu fara millum 13 og 18 tímar um vikuna til venjingina, ið sjálvandi fevnir breitt, tí talan er um bæði svimjing, súkkling og renning. Her er hon avmyndað, tá hon á Oyggjaleikunum í Álandi í summar vann silvur í 10.000 metra renning

Mynd: Álvur Haraldsen

Avrik í 2009

Frammarlaga í Eysturriki

Sunnudagin 24. maí var Súsanna Skylv við í einari kapping í hálvum Ironman í St. Polten í Eysturriki. Hóast hetta var hennara fyrsta kapping á hesum teini, megnaði hon at gerast nummar fimm í elitu-pro bólknum hjá kvinnunum, og hon var bara fimm minuttir aftan fyri vinnaran. Á hesum teininum svam Súsanna 1,9 kilometrar, súkklaði 90 kilometrar og rann at enda hálvt marathon, 21 kilometrar.

Silvurvinnari í Álandi

Mánadagin 29. juni var Súsanna Skylv á Oyggjaleikunum í Álandi við í 10.000 metra renning. Har eydnaðist henni at vinna silvur í finaluni við tíðini 37 minuttir og 59,33 sekund – og hon var enn tá minni enn seks sekund aftan fyri vinnaran. Súsanna var alla tíðina var í hølunum á teimum fremstu, men datt hon eitt skifti niður á fimta pláss, áðrenn hon í endaspurtinum arbeiddi seg upp á næstfremsta plássið og tók silvurið.

Danskur meistari

Sunnudagin 9. august var Súsanna Skylv við í kappingini um danska meistarateitið í hálvum Ironman, sum var í danska býnum, Juelsminde. Her megnaði hon at vísa, hvør dugur er í henni, tá hon legði allar hinar aftur um seg og vann við tíðini fyra tímar, 37 minuttir og 12 sekund. Sostatt kundi hon kallað seg danskan meistara á teininum, og tað vakti so mikið stóran ans, at eitt pláss á danska landsliðnum møguliga er í eygsjón.

Føroyameistari

Sunnudagin 30. september var Súsanna Skylv einasta kvinna, tá kappast var um føroyameistarateitini í sprint triathlon, ið fevnir um 750 metra svimjing, 20 kilometra súkkling og seks kilometra renning. Her kappaðist hon við seks mannfólk, og tíðin hjá henni gjørdist so mikið góð – ein tími, átta minuttir og 48 sekund – at hon bara var nýggju sekund aftan fyri vinnaran hjá monnunum!