

Í Tórshavn-Marathon

tann sætti persónurin í søguni, sum hefur runnið marathon í øllum teimum sjei heimspørtunum. Hann er tann fyrsti týskarin, sum hefur rokkið hesum málinum. Steffan hefur eisini tikið lut í tí, sum nevnist "ultramarathon". – Eitt ultramarathon kann hava ein tein, sum kann liggja millum 43 og 5.000 kilometrar. Longsta ultramarathon-kappingin, sum stefan hefur tikið lut í, var ein renniteinur, sum strekti seg líka úr Lissabon í Portugal til Moskva í Russlandi.

Teinurin var 5.045 kilometrar langur, og varði ultramarathon-renningin 64 dagar, so vit løgdu umleið 80 kilometrar aftur um okkum um dagin. Sjálvur brúkti eg 11 tímar og 15 minuttir í snitt um dagin í hesari ultramarathon-kappingini.

Tað var ein avmáldur teinur fyri hvønn dagin, sum vit máttu fullføra. Og hvønn morgun mátti vit tí halda fram frá sama staðnum, har tú vart komin á mál kvældið fyri. Tað vóru 44 sum tóku lut í hesari ultramarathon-kappingini, og tað var snøgt helvtin – 22 – sum megnaðu at fullføra allan teinin.

Úr Kairo til Cape Town

Longsta kappingin Stefan hefur tikið lut í, var ein fjallasúkklu-kapping, sum strekti seg líka úr Kairo í Egyptalandi og til Cape Town í Suður-Afrika. Vit súkklaðu 12.000 kilometrar, tvørtur um 10 ymisk lond í Afrika.

– Vit avgreiddu hesa kappingina aftan á fyra mánaðir. Kappingin var skipað við 100 døgum, har vit vóru í gongd við at súkkla, og so høvdu vit 20 frídagar í hesum tíðarskeiðnum. Stefan greiðir frá, at fjallasúkklukappingin var fyriskipað av einum kanadiumanni, og var eitt hjálparlið við á ferðini, sum syrgdi fyri at taka sær av viðførinum hjá teimum, sum tóku lut í tí drúgvu fjallasúkklukappingini. Tá Stefan var við til drúgvu rennikappingina í Europa, hevði hann ikki nakað fast hjálparlið. Men tað vóru fleiri sjálvboðin, sum hjálptu til á ferðini tvørtur um Europa, tá hann tók lut í ultramarathon-kappingini.

Etir tað hann fær

Spurdur um hvat hann etur, fyri at megna at fullføra slíkar drúgvur



Stefan Schlett hefur vitjað 86 lond og 15 av 18 oyggjum í Føroyum

Mynd: Niels Pauli Djurholm

kappingar, svarar Stefan: – Alt sum eg kann fáa hendur á. Tað góða við slíkum umfatandi aktiviteti er, at tú kanst eta og drekka so nógv tú vil, tí tú fert niður í vekt óannsæð, tí tú brennur so nógvur kaloriur. Men sjálvandi brúki eg vit og skil, so eg eti nógva frukt og nógv grønmeti, tí har eru nógvar vitaminur, og hetta er matur, sum ikki liggur so tungur í maganum. Eg eri annars ikki kræsin, eg kann eta alt, og eg dámi alt.

Tá ein brennur millum 7.000 og 10.000 kaloriur um dagin, so etur ein tað, sum ein fær fatur á. Stefan sigur, at fruktkøkur eru millum yndisverðarnar hjá honum.

– Tá eg renni eitt vanligt marathon, so eti eg ikki nakað, men eri tilvitaður um at minnst til at drekka nóg mikið av vætu. Men tá tað kemur til tær størri og longru kappingarnar, so er ein noyddur til at eta, fyri at hava nóg mikið av meg. Onkuntíð fari eg niður í ferð, og fari niður í gangitempo, meðan eg eti ein bita. Og viðhvørt so gevi eg mær tíð at hvíla eina løtu, og fáí mær ein bita, áðrenn eg haldi fram við kappingini.

Nýttast ikki renna alla tíðina

Tá talan er um ultramarathon, er tað eingin reglugerð, sum sigur, at luttakarnir mugu renna alla tíðina. – Tú mást bara syrgja fyri at avgreiða ein ávísan tein innan

eina ávísa tíð. Hvussu tú gert tað, er upp til tín sjálvan. Um ein tekur lut í einari 1000-míla kapping, sum tekur 15 dagar, so er loyvt at eta, drekka, sova og fara til læknan, um bara tú avgreiðir tilmálda teinin í kappingini.

Aðrar ítróttargreinar

Renningin hefur verið ítróttargreinin, sum Stefan hefur fingist mest við, men hann hefur eisini fingist við súkkling og triathlon. Hann hefur eisini róð kajakk og aka á skoytum. Á yngri árum iðkaði hann eisini "Skydiving". Stefan var ein fulltíðar yrkisítróttarmaður gjøgnum 20 ár. Hann hevði góðar sponsorar, sum gjørdur tað møguligt hjá honum at iðka alt árið. Men nú livir Stefan av tí uppspærda peninginum, og av tí sum forvinnur, sum skrivandi miðlamaður. – Eg skrivi fyri bløð í Týsklandi, Eysturriki og Sveis, sum viðgera renning, og tað er mítt aðallivibreyð nú, greiðir Stefan frá.

Ókent marathon

Spurdur um hvat hann skrivur um Føroyar fyri lesarnar í teimum týskttalandi londunum, svarar Stefan: – Fyri tað fyrsta, so er Tórshavn-Marathon kanska ein hin minst kenda rennikappingin í øllum heiminum. Tórshavn-Marathon er eisini tann minsta marathon-kappingin í nøkrum

høvuðsstaði í heiminum.

Føroyar eru eitt vakurt land at vitja, og marathon-kappingin í Tórshavn er sera væl fyrireikað. Steffan undirstrikar, at í mun til marathon-kappingar aðrastaðni, so er Tórshavn Marathon ein ógvuliga lítil kapping. Tað vóru bara 120 tilmeldingar til marathon og háltv marathon. Men kortini, so stongdu myndugleikarnir vegin fyri bara 120 iðkarum, og tað heldur Stefan er ógvuliga hugtakandi. – Tað var ógvuliga hugaligt at renna í einum slíkum vøkrum landslagi, og at renna á einum væl hildnum vegi, sum var fríur fyri ferðslu, sigur Stefan, sum bara hefur góð orð at bera teimum í ítróttarfelagnum, Bragdinum, sum reika fyri Tórshavn-Marathon.

Eina stóra familju

Renningin hefur givið Stefani nógvar vinir kring allan heimin. – Eg plagi at siga, at vit sum renna eru øll ein stór familja. Stefan sigur, at hann roynir at leggja ferlutíðina soleiðis til rættis, at hann hefur eina ferlu sum er full av aktivitetum. Stefan sigur seg ikki at orka fyri, bara at seta seg í eitt flogfar, renna í einari marathon-kapping, og so fara heim aftur beinaveg.

– Eg leggi stóran dent á at kombinera tað soleiðis, at eg havi bæði aktivitetir og upplivingar á mínum ferðum. Eg dámi væl at fáa eina kenslu av, hvussu fólk

liva og búgva í teimum ymisku londunum, sum eg vitji. Hetta gevur mær so eisini nógv meira tilfar til greinarnar, sum eg skrivi. Stefan noterar nógv á ferðunum, og leggur tað so inn í telduna, tá hann kemur heimaftur. Hann sigur seg ikki vera ein góðan myndamann, og tí samstarvar hann við teir lokalu fyrireikarnar. Tá hann skal skriva um Tórshavn-Marathon, so fer hann at nýta myndir frá myndasavninum hjá Bragdinum.

– Ógvuliga ofta vil tað so væl, at fyrireikarnir hava eina stóra myndagoymslu, og so liggur ræðið fyri at fáa eina góða grein til høldar. Robert Vilhelmsen hefur nógvar myndir, og vænti eg at kunna fáa onkrar til greinina hjá mær um Tórshavn-Marathon.

Rennur ikki hvønn dag

Stefan leggur herðslu á, at tað er ikki soleiðis, at hann má renna hvønn dag, og at hann viðhvørt kann taka tvær vikur úr kalendaranum, har hann ikki rennur.

– Tað ræður bara um at røra seg, tað veri seg at svimja, súkkla, ganga ella renna. Tað snýr seg um at fáa eina betri lívsgóðsku. Vit menniskju eru ikki fødd til at sita niðri, genetiskt so eru vit rennarar og gangarar. Og um tú venur regluliga, so kennir tú teg nógv betri. Um tú brennur nógv, so kanst tú eisini eta meira. Hóast sínar drúgvu royndir, so roynir Stefan seg ikki, sum venjari.

– Eg eri ikki venjari, tí eg gjørdi onga regluliga og fasta venjing sjálvur, skilt á tann hátt, at eg gjørdi nógvar aktivitetir, men eg hevði ongantíð nakra skipaða venjingarætlan. Tí havi eg bara ein boðskap til fólk, og tað er at tey røra seg nógv, og venja regluliga. Tað kann gera tað sama, hvat tú gert, syrg bara fyri at røra teg, undirstrikar Stefan. Stefan manglar bara Mykines, Stóra Dímun og Lítla Dímun, so hefur hann vitjað allar oyggjarnar í Føroyum.

– Eg vóni, at eg kann koma aftur til Føroya aftur næsta ár, so eg fáí granska hesar tríggar oyggjarnar eisini, eru seinastu orðini, ið fella, áðrenn eg takki týsku rennilegendini fyri prátið.