ÍTRÓTTARBLAÐIÐ
Sosialurin 11. november 2009

Tað krevur sína jarnkvinnu, um tú skalt seta føroyskt met á marathon, eftir at hava svomið 3,8 kilometrar og súkklað 180 kilometrar

Setti marathon-met á Ironman

Joan Bláfoss rann átta minuttir undir føroyska marathon-metinum. Men undan hesum hevði hon svomið 3,8 kilometrar og súkklað 180 kilometrar

Jákup Mørk

Leygardagin luttók Joan Bláfoss í síni fyrstu kapping á Ironman-teininum, sum er 3,8km svimjing, 180km súkkling og at enda 42,2km renning.

Joan tók lut í sterka elitu-bólkinum í kappingini, sum fór fram við Panama City Beach í Florida, so kappingin um plássini var hørð.

Svimjingin fór fram í hampuliga stórari aldu, og hetta argaði, sigur Joan.

- Aldurnar gjørdu, at tað var trupult at finna eina rútmu, men eg stríddi meg kortini ígjøgnum, og kom á málið sum nummar 10 eftir einum tíma og fýra minuttum.

Á súkkluni helt Joan plássið allan vegin, og kenslan í beinunum var alla tíðina góð, sigur hon. Eisini hóast tað argaði nakað, at ein bólkur av mannfólki tóktist hava gloymt alt um, at tað í Ironman ikki er loyvt at »drafta«. Altso at liggja upp á hjól hjá hvørjum øðrum. Endin varð tó, at ein av hesum slapp ein túr í revsiboksina at bíða, meðan Joan koyrdi víðari við vullari ferð.

Met á marathon

Renningin er sterkasta greinin hjá Joan, og hesa ferð gjørdist talan eisini um eitt framúr marathon.

- Eg fann skjótt eina góða rútmu, og hóast beinini vóru tung, joggaði eg bara spakuliga avsatð. Eg ætlaði at renna í eini ferð, sum svaraði til 4,30 min/km fyrsta strekkið, men tá eg fann útav, at eg bert nýtti fýra minuttir um fyrsta kilometurin, setti eg ferðina nakað niður.

- Og so gekk annars væl, hóast tað var eitt sindur strævið, tá eg ikki ánaði, hvussu langt tað var fram til næstu kvinnurnar. Eg var nærum byrjað at missa mótið, tá venjarin hjá mær, Jens, segði, at eg nú var á einum sætta plássi, og at tað bara vóru fýra minuttir upp til fimtaplássið.

- So koyrdi eg bara á, og einar tveir-tríggjar kilometrar undan málinum rann eg meg upp á fjórða plássið, skrivar Joan Bláfoss á heimasíðu sínari.

Samlaða tíðin hjá Joan gjørdist 9.21.11, og eitt fjórða pláss í elitubólkinum má metast sum framúr úrslit, tá hugsað verður um, at hetta var fyrstu ferð, at hon tók lut í heilum Ironman.

Met rakk til fimta-pláss

Pál svam sína bestu tíð á 400 metrum, men tað rakk ikki til heiðursmerki á World Cup-stevnuni í Stockholm

Tað gongur skjótt hjá Pál Joensen í hesum døgum. Eftir gullmerkið í Moskva leygardagin, var hann aftur í World Cup-finalu í dag. Hesa ferð á 400 metrum í stevnu í Stockholm.

Við tíðini, 3.40,16 setti Pál nýtt føroyskt met á teininum, men í samlaðu støðuni rakk hetta ikki til heiðursmerki.

Mads Glæsner úr Danmark vann gull í dag, og setti hann norðurlendskt met við tíðini 3.38,78

-mørk

Týskur landsliðs-málverji deyður

ára gamli Robert Enke, sum átta ferðir hevur vart týska málið, doyði í dag, tá hann varð ákoyrdur av einum toki

Í týsku miðlunum verður sagt, at talan mest sannlíkt var um sjálvmorð, tá Enke, sum dagliga spælir við Hannover 96, varð ákoyrdur av einum toki í fullari ferð.

Enke, sum var millum biðlarnar um eitt pláss í HM-hópinum hjá Týsklandi, hevur havt eina virus-sjúku í búkinum, og tí hevur hann ikki verið partur av týska hópinum seinastu tríggjar landsdystirnar. Men hann var nú veruliga at koma fyri seg aftur.

Enke misti dóttur sína, Lara, fyri trimum árum síðani, tá hon tapti dystin móti eini sjáldsamari hjartasjúku. Eftir Robert Enke situr einkjan, Teresa, og átta mánaðar gamla dóttir teirra.

-mørk

Portugal uttan Ronaldo

Cristiano Ronaldo verður ikki við, tá Portugal um vikuskiftið spælir fyrra play-off dystin móti Bosnia/Herzegovina. Seinastu dagarnar hava portugisiska fótbóltssambandið og Real Madrid togast um spælaran, sum hevur verið skaddur seinastu vikurnar. Í Real Madrid hevur metingin alla tíðina verið, at Ronaldo ikki er førur fyri at spæla, men kortini hevur Carlos Queiroz, landsliðsvenjari, alla tíðini hildið fast um vónina.

Men á tíðindafundi í gjár staðfesti Queiroz, at Ronaldo verður ikki við. Og aðra viðmerking enn tað sama hevði hann ikki.

-mørk