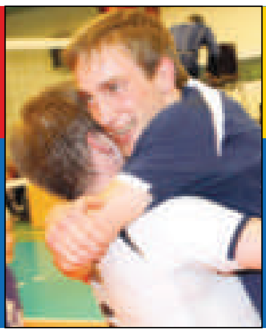
Tríggjar ferðir Christian

síða 16



Sí skrivaði søgu

síða 17-19

ÍTRÓTTARBLAÐIÐ

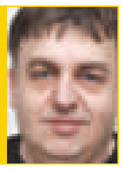
Sosialurin 29. mars 2010

Joan vann silvur og setti nýtt met

Við tíðini 35 minuttir og 32 sekund setti Joan Bláfoss nýtt føroyskt met í 10 kilometra landavegsrenning, tá hon í gjár vann silvur í kappingini um danska meistaraheitið

Joan Bláfoss setti føroyskt met, tá hon í gjár vann DM-silvur í 10 kilometra landavegsrenning

einslistir@kallnet.fo



Hilmar Jan Hansen

Hetta var fyrsta kappingin hjá Joan Bláfoss í ár, og úrslitið gjørdist sera gott. Umframt at tað rakk til eitt DM-silvurheiðursmerki, eydnaðist henni eisini at seta nýtt føroyskt met á 10 kilometra teininum í landavegsrenning, tá hon kom um málstrikuna við tíðini 35 minuttir og 32 sekund.

– Hetta var triðja árið, eg var við. Fyri tveimum árum síðani rann eg teinin eitt sekund skjótari, men ta ferðina kundi tíðin ikki góðkennast, tí teinurin hjá kvinnunum var 50-100 metrar ov stuttur. Í fjør var eg ein heilan minutt frá hesi tíðini, so tí havi eg broytt rennivenjingina í vetur og lagt størri dent á ferðina, greiðir Joan Bláfoss frá á heimasíðu síni.

– Tað hevur ikki altíð verið so lætt, nú bæði kuldi og hálka hava verið í vetur, men úrslitið gjørdist gott. Eg havi ivast í, á hvørjum rennistigi, eg havi verið, men síðstu vikurnar havi eg havt nakrar góðar renningar við góðari ferð.

Dró hinar við sær

Taktiska uppleggið hjá henni var, at hon ikki skuldi leggja ov ógvusliga út, men heldur lata aðrar ganga undan og taka tungu tøkini.

– Tað riggaði væl fyrstu 300 metrarnar, men so misti eg tolið og helt tað kennast væl at leggja meg fremst. Sjálvt um eg arbeiddi hart allan vegin, var kenslan góð, og eg var sannførd um, at eg fór at megna at halda ferðina allan vegin, sigur Joan Bláfoss.

– Tá vór fóru undir seinasta umfarið, bleiv eg yvirhálað av Elisabeth May, men megnaði ikki at renna hana innaftur. Hóast eg gekk á odda mestsum allan vegin og arbeiddi beint ímóti ætlan, eri eg sera væl nøgd. Málið var at betra tíðina frá í fjør og renna teinin eftir umleið 36 minuttum. Tað eydnaðist!

Hondbóltur

síða 20-21

Fótbóltur

síða 22-23

Bogaskjóting

síða 25