

TAÐ LÆTTA ER AT GEVA

- TÁ MAN HEVUR **SVOMIÐ 4 KM**, HEVUR SÚKKLAÐ Í 3 TÍMAR, OG MAN VEIT, AT MAN FRAMVEGIS HEVUR **2 TÍMAR EFTIR** Á SÚKKLUNI, UMFRAMT EITT HEILT MARATON, TÁ KANN MAN VIÐHVØRT SETA **SPURNAÐARTEKIN** VIÐ, HVAT TAÐ ER, MAN ER FARIN Í HOLT VIÐ. TAÐ SIGUR **KARINA OTTOSEN**, SUM Í SUMMAR FEKK **SILVUR** Í ALTJÓÐA **IRONMAN-KAPPING** OG KVALIFISERAÐI SEG TIL HM



IRONMAN

Eydna Skaale
eydna@sosialurin.fo

Ein nærur 4 km langur svimjiturur. Síðani ein súkklutúrur á meiri enn 180 km. Og so eitt heilt marathon á 42,2 km. Alt skal gjøgnumførast út í eitt –og so skjótt sum gjørligt. Tað er eitt ironman.

Bara tankin man vera nóg mikið til, at tey flestu missa ondina, men Karina Ottosen úr Havn er púra bitin –og hon heldur tað enn tá vera stuttligt.

- Eg havi roynt allar ítróttargreinar, sum eru í Føroyum. Serliga rógving og flogbólt dámdi mær væl, men tað var ikki fyrr enn seinni, at eg fekk eyguni upp fyri Ironman, greiðir Karina frá.

Nú hevur hon vant í 5 ár, og í summ-ar megnaði hon at kvalifisera seg til HM í ironman - fyri aðru ferð. Hon hevur tó ikki ráð at luttaka, og tí venur hon nú ístaðin til eina vanliga ironmankapping, sum verður í november.

Alsamt meiri venjing

Tað var, meðan Karina var guide á La Santa Sport, ið er eitt stað, har sera nógv ítróttarfólk koma at venja, at hon fyrstuferð upplivdi eina ironman-kapping.

- Eg varð bergtikin av tí beinanvegin, og eg byrjaði í smáum. Var við í onkrum smærri kappingum, eins og venjingin spakuliga gjørdist størri og størri partur av lívinum.

- Tá eg fór undir at útbúgva meg til fysioterapeut í Keypmannahavn vóru 20 km millum skúlan og íbúðina. Tá keypti eg mær eina ordiliga súkklu og súkklaði altíð báðar vegir. Og so var eg við í onkrum styttri kappingum. Men tað var ikki fyrr enn í 2005, at eg byrjaði at kappast av álvara.

Yvirtala seg sjálva

Nú, fimm ár eftir, at hon byrjaði, hevur Karina verið við á trimum heilum Ironman kappingum, umframt fleiri hálvum. Hon hevur eisini kappast í triathlon og í OL-distansuni av ironman, sum

er ein styttri útgáva. Og tað gongur strúkandi hjá henni. Seinasta ironman kappingin var í juli, og tá gjørdist hon nummar tvey millum professionellu kvinnurnar.

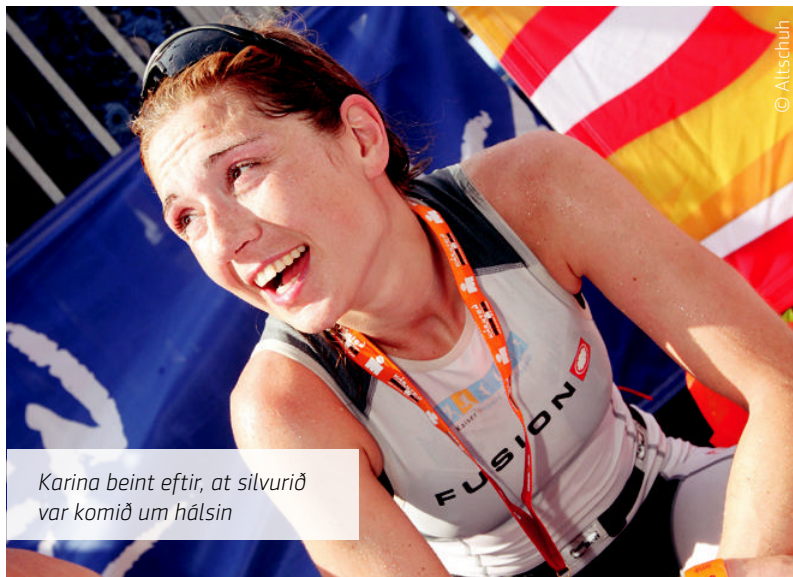
- Tað skal sera nógv venjing til og sum er, venji eg millum 20 og 35 tímar um vikuna. So tað krevur bæði tíð og orku. Onkuntíð kemur tað tó fyri, at eg ikki tími út at venja, til dømis um veðrið er keðiligt, ella um eg havi nógv annað at gera.

- Men óansæð hvussu nógv talar

hvat tað er, man er farin í holt við.

- Men tað lættasta er at gevast. Tað er so lætt at steðga og bara fara heim. Men tá tann tankin kemur sníkjandi, so verði eg treisk. Eg skal so aldrin taka lættastu loysnina, tí eg havi vant so nógv. Eg SKAL gjøgnumføra. Og tá man klárar at pressa seg forbi teir uppgevandi tankarnar, so vendist hugburðurin til, at "hetta klári eg saktans".

Karina leggur dent á, at tað eisini hevur stóran týðning, hvørji mál man setur sær sjálvari.



Karina beint eftir, at silvurið var komið um hálsin

ímóti, so fari eg altíð út. Tað gevur eina góða kenslu, tá eg klári at yvirtala meg sjálva. Eg hugsi, at "akkurat hendan venjingin er tað, sum ger, at eg fari at vinna á teimum, sum ikki tíma út at venja í kvöld", greiðir Karina frá.

Hóast teinarnir kunnu tykjast svakliga langir fyri vanlig fólk, so sigur Karina seg einans hava havt positivar upplivingar við kappingunum.

- Sjálvandi sníkja onkrir negativir tankar seg inn, meðan man er til kapping. Tá man hevur svomið 4 km, hevur súkklað í 3 tímar, og man veit, at man framvegis hevur 2 tímar eftir á súkklu-ni, umframt eitt heilt maraton, tá kann man viðhvørt seta spurnadartekin við,

- Tað týðningarmesta fyri meg er at gjøgnumføra og at hava tað stuttligt. Tey, sum vilja hava eina ávísu tíð, gera tað ofta verri fyri seg sjálvi og økja bara trýstið.

Venjing, venjing, venjing

Karina greiðir frá, at hon altíð fyrireikar seg sera væl, áðrenn hon fer til eina kapping.

- Eg havi gjørt hetta í tilsamans 5 ár. Summi, sum melda seg til kappingar-nar, venja í 4 mánaðir, og so halda tey seg vera í góðari venjing. Men tað tekur minst eitt ár at venja til eitt ironman, og tað vísir seg eisini, at tey, sum noyðast at steðga ella ganga undir marathoni-

num, ikki hava vant nóg leingi og nóg miðvíst.

- Hetta er ikki ein ítróttargrein, sum man iðkar til stuttleika, men ein lívs-stíllur. Eg brúki so mikið nógva tíð til hetta, at bæði familja, vinir og sjeikur mugu verða ein partur av tí, og tey mugu verða innstillað uppá, at eg nýti tað mesta av míni frítíð til venjing. Ger man hetta, so má man satsa alt.

- Til dømis eri eg altíð tann fyrsta, sum fer heim úr veitslur, tí eg skal út at súkkla í fimm tímar dagin eftir. Eg kann heldur ikki fara heim til Føroyar at ferðast, tá eg havi hug, tí eg eri noydd at hava súkklu við, og tað ber ikki altíð til, sigur Karina -bara fyri at nevna tvey dømi.

Men nógva venjingin og offrini á vegnum hava givið úrslit. Einaferð hevur hon luttikið í Heimsmeistarakappingini, sum altíð verður hildin á Hawaii, og tá fekk hon eitt 6. pláss í sínum aldursbólki. Nú er hon vordin eldri og er farin at kappast við teimum professionellu.

- Allar ironman kappingarnar, sum eru ígjøgnum árið, eru kvalifikations-kappingar til HM. Nr 1 og 2 kvalifisera seg, og av tí, at eg gjørdist nr 2 í Eystur-ríki í juli, eri eg kvalifiserað til HM aftur í ár. Men tað er sera dýrt at fara til Hawaii at kappast, og tí havi eg gjørt av ikki at fara hesuferð, greiðir Karina frá.

Hon sigur, at hon arbeiðir við at skaffa sær onkrar stuðlar, sum kunnu hjálpa henni við tí figgarliga partinum, so hon ikki verður eins bundin av at arbeiða við síðunum av.

- Útgerðin hjá mær er sera dýr. Eg slíti eini 6 pør av renniskóm árliga, súkklan kostar 50.000 kr, og hon skuldi langt síðani verið skift út, umframt at eg havi váttrakt fyri fleiri túsund krónur. Harafturat koma hjálmur, súkklu-skógvar og annað.

Higartil hevur Karina goldið alt sjálv, og hon hevur arbeitt sum fysio-terapeutur við síðunum av allari venjingini. Men tað er krevjandi, tá tey, hon kappast ímóti, einans hava venjingina at hugsa um.