

SPORT FRIIDRETT EIKANGER IL MOSJON

Einar (66) sette ny norsk rekord: – Eg likar betre å trene enn å konkurrere





NORGESMEISTER: Måndag sette Einar Færø frå Ostereidet norgesrekord for raskaste tid blant herrar mellom 65 og 69 år på 5.000 meteren. Foto: OLE JACOB RIISE

Av [Ole Jacob Strønen Riise](#)

Publisert: 16.08.22 13:54 ✓

Del

Det er slettes ikkje første gongen Einar Færø frå Ostereidet utmerker seg som løpar. Tidlegare har han vunne både noregs- og kretsmeisterskap i terrengløp.

For abonnentar

– Då eg sprang 5.000 meter på bane under eit stemne i fjor sprang eg på 18 minutt og 31 sekund, men eg var ikkje klar over at det var nærme ny noregsrekord.

Det seier Einar Færø til Nordhordland.

Måndag sprang han Askokarusellen på Arna Stadion. Idrettslaget Fri var arrangør.

– Heilt sidan i fjor, har eg fått litt mas på meg om at eg måtte slå den rekorden. Eg har ikkje brydd meg så mykje, sjølv, men eg sørga for å melde meg opp til konkurransen.

Det angrar han nok ikkje på.



TUNGT: Færø kom seg i mål seks sekund før den tidlegare rekorden under Askokarusellen på måndag. Foto: Privat

Tungt mot slutten

Under stemnet i Arna stakk han nemleg av med både sigeren i aldersgruppa 65–69 år, men også noregsrekorden i same aldersgruppe med ei tid på 18:25,11.

– Eg er nøgd med den tida, seier han.

Men rekorden var ikkje lett å få has på.

– Eg la opp til eit jamt løp og sprang på rundetider heile løpet. Det kjentest lett opp mot 3.000 meter, men derifrå blei det tungt.

ANNONSE

Likevel greidde Færø å halde rundetidene nede slik han hadde planlagt.

Fleire medaljar, men ingen på hylla

Dette er ikkje første gongen Einar Færø utmerker seg på løpebana eller i terrenget.

I fjor vann han NM i terrengløp då han konkurrerte på Storetvedt sør for Bergen. Han har også vunne kretsmeisterskap i terrengløp.

Han har i tillegg tatt gull i NM på bane som veteran.

Men medaljane heng ikkje på hylla.

– Det er godt å vinne i augeblinken når det skjer, men eg dveler ikkje på det lenge etterpå. Vi fleiper litt med det heime, seier han.



UTSIKT: Trass norgesrekord på 5.000 meteren er Færø meir glad i å trene enn å konkurrere. Foto: OLE JACOB RIISE

- Eg var meir skadd då eg var ung

Til vanleg trenar 66-åringen nesten kvar dag. Han seier seg heldig at helsa framleis er på topp.

– Eg held med skadefri, og eg har vore heldig med det. Det er mange som slit med dette når dei kjem opp i åra. Eg var meir skadd då eg var ung, seier han med eit smil.

Trass ny noregsrekord, er det ikkje konkurranseinstinktet som motiverer.

– Etter sommaren er det fleire banestemne, men eg likar altså best å trene. Eg er ikkje så på når det kjem til å konkurrere.

Kjempefin trening for eldre

Færø er medlem i Eikanger Idrettslag. Han trenar ofte med saman med barnebarna.

– Det er utruleg inspirerende og kjekt for meg å trene i lag med dei. Då blir det litt springing, fotball og skiturar.

– *Har du nokre råd til dei som vil halde seg aktive i sine eldre dagar?*

– Ein må ikkje setje seg for store mål. Å gå og springe i terrenget gjer underverk for å førebygge skadar, sjølv om det ikkje er det beste for å springe raskt på flata.

Det meiner han er kjempefin trening for eldre menneske.

– Så vil eg sjølvsagt tilrå skiturar! Naturopplevingar er også noko som appellerer til meg.



LES OGSÅ

Sambuarparet sprang inn til siger



LES OGSÅ

Cathrin og katten Raptus er turvenner

Les meir om: [Sport](#) [Friidrett](#) [Eikanger IL](#) [Mosjon](#)

Sjå kommentarar

Fleire saker

