

# Járnkarlinn Höskuldur og járnörninn hans

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Höskuldur Kristvinsson skurðlæknir er járnkarl. Ekki er víst að allir lesendur átti sig á hvað í þeirri nafngift felst en það þýðir einfaldlega að hann hefur lokið erfiðustu þríþrautarkeppni sem hægt er að taka þátt í og felst í því að synda 3,8 kílómetra, hjóla 180 kílómetra og hlaupa síðan 42,2 kílómetra. Allt er þetta gert í samfelldri lotu án hvílda á milli greina og tímamörkin sem keppendum eru sett er að ljúka keppninni á innan við 17 klukkustundum.

Höskuldur hefur í tvígang lokið járnkarlskeppni en í mars síðastliðnum bætti hann um betur og tók þátt í tvöfaldri járnkarlskeppni á Flórída þar sem áður nefndar vegalengdir eru tvöfaldaðar og tímamörkin lengd upp í 36 klukkutíma. Maður spyr sig hver tilgangurinn sé og hvort það sé gott fyrir líkamann að leggja svona mikið á sig.

„Það er alveg ljóst að til að halda sér í sæmilegu formi er óþarft að stefna að keppni í járnkarli en þetta er ekkert slæmt í sjálfu sér ef maður hefur á annað borð sæmilega heilan skrokk,“ segir Höskuldur en hann er sestur niður ásamt dóttur sinni, Önnu Kristínu læknakandídat en hún lauk einnig járnkarlskeppni í Wales í september í fyrra ásamt bróður sínum, Jóni Hinriki. Þeir feðgar Höskuldur og Jón Hinrik hafa áður tekið járnkarl saman í í Wisconsin 2009. Sinn fyrsta járnkarl tók Höskuldur í Arizona árið 2006. Í ágúst í sumar ætlar Höskuldur, ásamt Söru

Elisabetu dóttur sinni, að skipta einum járnkarli á milli þeirra feðgina þar sem hún syndir og hjólar og hann hleypur.

## Ofurhlaupari til margra ára

Þess verður líka að geta að auk járnkarlskeppna hefur Höskuldur á liðnum árum tekið þátt í svokölluðum ofurhlaupum en það eru hlaup sem eru lengri en maraþon. Hefur Höskuldur keppt í þremur 100 km hlaupum og fjórum 160 km (100 mílur), bæði hér heima og erlendis, og að sjálfsögðu skokkað Laugavegin (55 km) einum 12 sinnum svo hann kallar ekki allt ömmu sína þegar kemur að langhlaupum. Spurningin er hvort hann hafi alltaf verið á kafi í íþróttum eða hvort hann hafi staðið upp úr sófanum einn daginn og ákveðið að byrja að hlaupa.

„Ég get ekki sagt að ég hafi verið mikið í íþróttum sem krakki og unglingur. Ég spilaði körfubolta með yngri flokkum og síðan innanhúsfótbolta með félögum á háskólaárunum en áhuginn á hlaupum kviknaði ekki fyrr en ég var kominn í framhaldsnám til Bandaríkjanna árið 1984. Þá setti ég mér fljótlega að hlaupa maraþon og tók þátt í New York maraþoninu haustið 1985. Þá voru þátttakendur um 10 þúsund og þótti mikið, nú eru þeir um 40 þúsund. Maraþonáhuginn hélst við og ég tók þátt í nokkrum slíkum næstu árin þar til við fluttum heim 1991. Þá var Laugavegshlaupið nýlega byrjað og mig langaði að reyna það. Mér finnst það alltaf

jafngaman og hef reynt að vera með eins oft og ég hef getað komið því við.“

Dóttirin Anna Kristín er fædd 1986 og þekkir því ekki föður sinn að öðru en hlaupaáhuganum. Hún segir að sér hafi nú ekki þótt langhlaup mjög spennandi framan af en byrjað að hlaupa með pabba sínum reglulega á menntaskólaárunum þó markmiðin hafi ekki skýrst fyrr en síðar.

Höskuldur rifjar upp frægt myndskreið úr járnkarlskeppni á Hawai fyrir um 15 árum þar sem tvær konur börðust um 4. sætið í keppninni. „Þær bókstaflega skríða á fjórum fótum yfir marklínuna, gjörsamlega uppgefnar og eflaust hafa margir talið þetta staðfesta að járnkarlskeppni sé rugl og vitleysa. Mér fannst þetta aftur á móti mjög spennandi og langaði að taka þátt í svona keppni. Þetta var fyrir svona tíu árum en þá var lítill almennur áhugi fyrir þríþraut hérlendis og mjög fáir sem voru að velta fyrir sér járnkarli.“

Gríðarleg aukning hefur orðið í þríþrautinni hérlendis undanfarin misseri og helst það í hendur við þróunina erlendis. Er keppt í ýmsum vegalengdum þríþrautar, algengast er að miða við ólympíska þríþraut sem er 1500 metra sund, 40 km hjól og 10 km hlaup. Oft er keppt í hálfri ólympískri þríþraut og vinsælar eru sprettþrautir þar sem vegalengdir eru enn styttri. Einnig er vinsælt að keppa í hálfum járnkarli og ýmsar aðrar útgáfur vegalengda í þríþraut eru í boði. Áhugasamir ættu því að finna vegalengd og keppni við sitt hæfi.



Anna Kristín heillaðist af járnkarli þegar hún fylgdist með feðgunum keppa í Wisconsin 2009.

### Syndir alltaf bringusund

Höskuldur segir að hann hafi farið fremur óhefðbundna leið að því að keppa í járnkarli. „Ég skráði mig strax í heilan járnkarl en mælt er með því að byggja sig upp með því að keppa fyrst í styttri vegalengdum, taka ólympíska þraut og hálfan járnkarl áður en reynt er við heilan. En það var ekki í boði hér heima á þeim tíma og ég taldi mig líka hafa nokkuð góðan grunn úr langhlaupunum. Það kom svo fljótlega í ljós að ég var illa syndur og hef enn ekki náð almennilegum tókum á skriðsundi svo það hefur háð mér nokkuð. Ég er lengi að klára sundið í keppninni á bringusundinu. Ég er ekki mjög upptekinn af því að ljúka keppni á met tíma, finnst bara ágætt að vera vel innan tímamarkanna sem sett eru. Ég er reyndar ákveðinn í því að ná betri tókum á skriðsundinu áður en ég fer aftur í járnkarl.“

Þess má reyndar geta að innan síns aldursflokks eru tímar Höskuldur ágætlega samkeppnishæfir. Virðulegir skurðlæknar á sjötugsaldri eru eðlilega lengur að ljúka keppni en atvinnumenn í þriðraut á þriðtugsaldri. Annað væri eiginlega undarlegt.

Í september í fyrra slóst Höskuldur í för með Önnu Kristínu og Jóni Hinriki til Wales þar sem haldin er ein erfiðasta járnkarlskeppni í heimi. „Hjólaleiðin er ein sú erfiðasta sem hægt er að finna og við vorum að nokkru leyti óviðbúin því hvað hún var erfið,“ segir Anna Kristín. Þau Jón Hinrik luku keppni á ágætum tíma en hún segir að hjólatíminn hafi verið talsvert lengri en hún gerði ráð fyrir. Höskuldur lauk ekki keppni en hann var þá þegar búinn að skrá sig í tvöfalda járnkarlinn í Flórída í mars 2013 svo Wales var því ekki markmið heldur hluti af undirbúningi. En hvernig undirbýr maður sig fyrir einn tvöfaldan? Æfir maður helmingi meira en fyrir venjulegan járnkarl?

„Nei, það er ekki hægt að tvöfalda æfingamagnið. Að fara úr 10-14 klukkustundum á viku í 20-30 tíma er einfaldlega óraunhæft. Ég vinn líka það mikið að ég hef ekki tíma fyrir meiri æfingar. Ég hef stundum sagt að vinnan komi í veg fyrir að ég ofþjálf, enda hef ég verið laus við meiðsli að mestu í gegnum þetta allt saman. Fyrir tvöfalda járnkarlinn tók ég hefðbundið járnkarlsprógram og bætti

sirka 30% við það. Ég renndi svoltið blint í sjóinn með magnið en í 20 vikur æfði ég að meðaltali 13-15 klukkustundir á viku. Markmiðið hjá mér var einfaldlega að klára keppnina innan tímamarka, 36 klukkustunda, og setti mér það fyrir að stoppa aldrei. *Beware the Chair* er einn frásinn úr þessum bransa sem ég tileinkaði mér en það þýðir að maður sest aldrei niður. Þá getur orðið ansi erfitt að standa upp og halda áfram. Ég er vanur að vera lengi að úr löngu hlaupunum, fara jafnt og rólega og stoppa helst aldrei. Það gekk ágætlega upp. Ég var reyndar mjög feginn að ná að klára sundið á innan við fjórum klukkustundum, en það voru tímamörkin fyrir þann legg, en fyrirfram hafði ég áhyggjur að ná því ekki. Þegar sundinu var lokið þá brosti ég bara út í bæði þó ég ætti eftir að hjóla 360 kílómetra og hlaupa 84,4 km.“

### Sex daga hlaup í sigtinu

Höskuldur hafði líklega bestu mögulegu aðstoðarmenn, sem voru Anna Kristín dóttir hans, Barbara kona hans og Robert

Heil fjölskylda af járnkörlum. Sara Elisabet, Anna Kristín, Jón Hinrik og ættfaðirinn Höskuldur Kristóinsson.

bróðir Barböru. „Við vorum búin að reikna út að ég þyrfti um 300 kaloríur og 0,6-07 lítra af vökva á klukkustund. Ég var að borða banana, samlokur, heita súpu og hnetusmjör meðan ég var að hjóla en eftir að hlaupið byrjaði minnkaði matarlystin en þá var Anna dugleg við að koma kaloríunum ofan í mig. Ég hefði aldrei klárað þetta án aðstoðar þeirra.“

Þegar talið berst að framtíðarplönunum verður Höskuldur dularfullur á svip. Langar hann kannski til að taka þrefaldan? Eða fimmfaldan? Jafnvel tífalda? Þetta er allt í boði. Eða eitthvað allt annað?

„Ég hef nú ekki tekið neina ákvörðun um það ennþá. En mér finnst gaman að þessu og einhverra hluta vegna á það ágætlega við mig að vera að svona lengi. Maður kemst í eitthvað hugarástand sem erfitt er að lýsa með orðum en tíminn er merkilega fljótur að líða við þessar aðstæður.“

Anna Kristín skýtur inn að líklega væri ekki rétt að mamma hennar læsi í *Lækna blaðinu* að Höskuldur hygði á enn frekari landvinninga. „Nei, það stendur heldur ekki til,“ segir hann en bætir því við að hann sé með annað markmið fyrir næsta ár. „Mig langar að taka þátt í sex daga hlaupi þar sem endanleg vegalengd eftir sex sólarhringa ræður úrslitum. Svona hlaup er skipulagt í New York og reyndar víðar en ekki alls staðar með sama sniði. Svona keppni naut vinsælda í Bandaríkjunum og Evrópu fyrir meira en 100 árum og hefur á síðustu árum notið aukinna vinsælda að nýju.“

#### Dóttirin heilluð af þriðrautinni

Anna Kristín segir að þau systkinin hafi alltaf vanist því að stunda hreyfingu og tekið þátt í ýmsum íþróttum á grunn-



skólaaldri. „Í menntaskólanum byrjaði ég að hlaupa og hjólaði líka talsvert en mér leist samt ekkert á blikuna þegar pabbi og Jón Hinrik voru að æfa fyrir járnkarlinn í Wisconsin 2009. Það var svo þegar ég var að fylgjast með þeim í keppninni á netinu sem það hvarflaði að mér í fyrsta sinn að gaman væri að taka þátt í svona keppni.“

Hún segir þau hafa skráð sig ári fyrr í járnkarlinn í Wales í september 2012 og æfingar hófust í janúar. „Ég var í ágætu formi en hafði litla þjálfun í sundi og hjólreiðum. Ég gat til dæmis ekki synt meira en 50 metra á skriðsundi í upphafi. Við fórum á skriðsundnámskeið og síðan var æft stíft og það skilaði sér því sundtíminn minn í keppninni var 1 klukkustund og 10

mínútur, sem var mun betra en ég hafði gert ráð fyrir. Það reyndist svo töluvert öðruvísi að keppa í sundi í járnkarlinum en að æfa í sundlaug. Þarna ruddust tvö þúsund manns út í vatnið samtímis og það er miskunnarlaust synt yfir mann og sparkað ef maður er fyrir. Ég byrjaði reyndar frekar aftarlega til að forðast þvöguna og eftir fyrstu mínúturnar var þetta orðið ágætt og ég gat synt mitt sund.“

Anna Kristín segist hiklaust ætla að keppa aftur í járnkarli en þá verði valin léttari braut. „Í sumar ætla ég að hlaupa Laugaveginnum í fimmta sinn en síðan er stefnan sett á járnkarl á næsta ári kannski.“

## Er ráðstefna framundan?

Alhliða skipulagning ráðstefna og funda

Engjateigur 5 | 105 Reykjavík | 585-3900 | congress@congress.is | www.congress.is

**congress**  
REYKJAVÍK