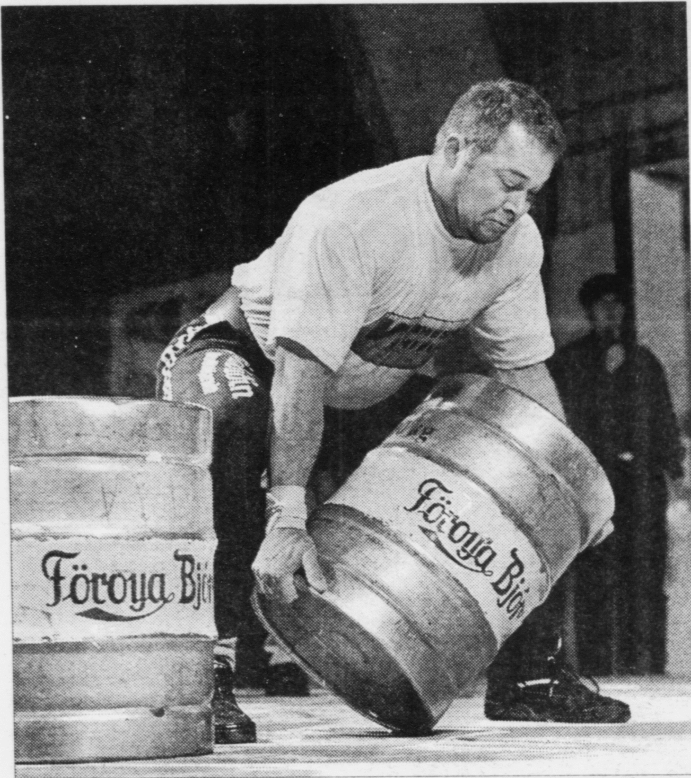
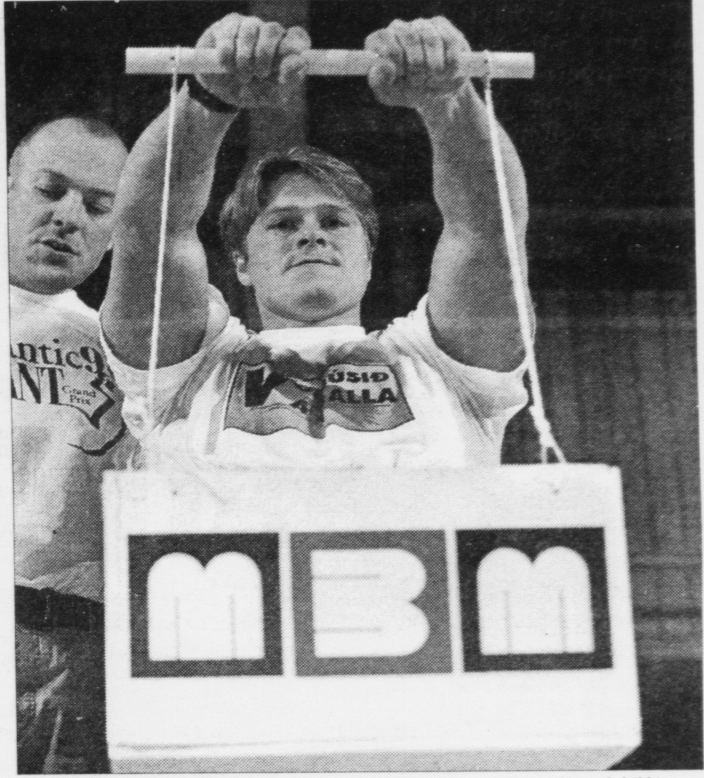




Gott at annað jóla kvöld var farið afturum tá hann tók á hesi fótini. Um hann bert atlaði at lyfta tey, sigur søgan einki um



Kappingin, sum kallast »forwærd hold« var tann einasta, sum Regin Vágadal ikki vann. Tummas Kjærbo var knágur og basti meistaranum

eftir steðgin var at lyfta eitt skapils, sum var mest álíkt einum viðabuli og vígaði 85 kilo. í strektum ørnum upp um høvd so ofta sum gjørligt í ein minutt. Kappingargreinin verður rópt log-lift. Fyrsti maður at royna seg var Tummas Kjærbo, og hann lyfti bulin seks ferðir upp um høvd. Síðani lyfti útisetin Hans Jákup Berg hann tríggjar ferðir, áðrenn túrurin kom til Regin Vágadal. Eftir at kappingin var lokin segði Regin Vágadal, at hann frammanundan hesi greinini hevði mett, at tað var nokk at lyfta bulin tíggu ferðir fyri at vinna, og rætt fekk hann. Regin lyfti hann tíggu ferðir, og hóast Victor Andreassen beint aftaná lyfti hann átta ferðir, so var tað eingin, ið rakk tær tíggu ferðirnar hjá Regini.

#### Fimm kaggar og eitt hav

Tann seinasta greinin í kappingini var ein sokallað lastivenjing. Tað vil siga, at luttakararnir skulu lyfta ymsar tungar lutir upp á ein platt so skjótt sum gjørligt. Lutirnir, ið vóru nýttir sunnudagin, vóru fimm kaggar av Føroya Bjør oli, sum vígaðu 100 kilo hvør, og so eitt hav, sum vígaði 150 kilo.

Allir luttakararnir megnadu at lyfta teir fimm kaggarnar upp á plattin, men tað var bert ein maður, ið eisini kláraði at lyfta havið upp á plattin. Tað var Regin Vágadal, sum longu undan seinastu greinini hevði vunnið kappingina, og hann lyfti teir fimm kaggarnar og havið so skjótt, at tað bert vóru tveir av hinum luttakarunum, sum kláraðu at lyfta

fimm kaggar skjótari, enn Regin lyfti fimm kaggar og eitt hav!

Einasti spenningurin, sum var undan seinastu kappingargreinini, var um Victor Andreassen fór at klára at taka annaðplássið frá Tummasi Kjærbo. Um hetta skuldi lukkast Victori, so skuldi Tummas gerast aftast, meðan Victor minst skuldi gerast nummar tvey, og tað var júst tað, ið hendi. Sostatt endaði Regin Vágadal á einum greiðum fyrstaplássi við 29 stigum út av 30 møguligum. Næstur var Victor Andreassen við 19 stigum, bert eitt stig framman fyri Tummasi Kjærbo á triðjaplássinum við 18 stigum. Nummar fyra gjørdist Hans Jákup Berg við 16 stigum, nummar fimm Gunnar Hansen við 12 stigum og nummar seks Jákup Jacobsen við 11 stigum.

#### Vælfyriskipað tiltak

Mangan hevur verið funnist at, at tað hevur verið ov drúgt, tá ið slíkar styrkis-kappingar hava verið í Føroyum, men hetta kann ikki sigast um kappingina sunnudagin.

Kappingin tók góðar tveir tímar íroknað steðginum, og tað vóru ongir langir og keðiligir stöðgir, sum ein kundi finnast at.

Haraftrat virkaði alt tað tekniska, sum tað skuldi, og tað var ongantið so, at tónleikurin aftanfyrir var til ampa fyri áskoðararnar.

Alt í alt eitt frálíka gott tiltak, sum bert fleiri froyingar skuldu havt verið til.

## Stigatalva

|                 | Millwalk | Forw. Hold | Deadlift | Log-Lift | Loading Event | Tils. |
|-----------------|----------|------------|----------|----------|---------------|-------|
| Victor Andresen | 2        | 2          | 5        | 5        | 5             | 19    |
| Gunnar Hansen   | 4        | 1          | 4        | 1        | 2             | 12    |
| Jákup Jacobsen  | 1        | 3          | 1        | 3        | 3             | 11    |
| Tummas Kjærbo   | 5        | 6          | 2        | 4        | 1             | 18    |
| Hans Jákup Berg | 3        | 4          | 3        | 2        | 4             | 16    |
| Regin Vágadal   | 6        | 5          | 6        | 6        | 6             | 29    |



Í steðginum undirhelt danski búktalarin Preben Palsgaard. Hann hevur framúr góð evni og fekk bæði jakkar, skógvar, dukkur og sanniliga onkran av áskoðarunum at siga júst tað hann vildi