

STYRKI VOLVO-TRUCKS STERKASTI 2013

ÍTRÓTTUR

FØROYA STERKASTI MAÐUR SKAL FINNAST



Savnsmynd: Álvur Haraldsen

Leygardagin verður skipað fyri árligu afturvendandi kappingini, Føroya Sterkasti Maður, sum verður í høllini á Hálsi í Havn. Skaðar hava ført við sær, at tað einans vera fimm luttakarar við hesaferð

Pætur Albinus

Síðani kappingin um at gerast Føroya sterkasti maður av fyrstan tíð fór av bakkastokki, hevur undirtøkan verið stak góð millum áskoðararnar. Høllin hevur verið fullsett hvørja ferð, og soleiðis vænta fyriskiparnir at tað verður aftur í ár.

– Tað eru altíð eini 1200-1500 fólk. Tey seinastu atgongumerkini verða tó sjáldan seld fyrr enn saman dagin og tey flestu keypa tey við dyrnar. Hetta er ein kapping, sum bara er einaferð um árið, so tá ið hon er, so koma tað eisini nógv fólk, sigur Bogi Hammer, sum er fyriskipari av kappingini og sum vera man eisini luttekur í kappingini.

Nýggjur meistari hesaferð

Jákup Suni Berg, sum hevur vunnið kappingina seinastu tvey árin, verður ikki við í

kappingini hesaferð. Hann breyt sær fótin 8. desember í fjør, tá ið Føroyar dystaðust ímóti Danmark, og hann er ikki komin seg nóg mikið til at vera førur fyri at luttaka. Tað er tiskil greitt, at nýggjur meistari skal finnast.

Tá ið fyrireikingarnar til kappingina byrjaðu, vóru tað heili níggju mans, sum ætlaðu sær at vera við, men nú vísir tað seg, at einans fyra verða við. Umframt fótbrotið hjá Jákup Suna, so hevur Herman Mohr Hermansen fingið slitgikt í albogarnar og Bárður Poulsen slitið sín biceps.

Bogi Hammer greiðir frá, at luttakararnir hava vant ógvuliga hart seinastu 10 vikurnar, har teir spakuliga koyra meiri og meiri á vektina og at hetta hevur verið mððandi fyri kroppin. Hann vísir á, at hetta bara er ein staðfesting av, at tað veruliga snýr seg um at vera sterkastur.

Nógv fyrireiking

Bogi Hammer stendur sjálvur fyri at fyriskipa kappingina, samstundis sum hann sjálvur luttekur.

– At byrja við var tað strævið at hava tveir keppar á høvðinum. Tað hendi seg, at eg bráðliga biðin um at lyfta. Regin Vágadal bað meg fáa onkran hjálpara, tí hann á sinni gjørdi somu villuna, sigur Bogi og leggur afturat, at tað nú eru heili 22 fólk, sum hjálpa til við at fyriskipa.

– Hetta er fimta árið við somu fólki, so tað koyrir í einari góðari rútmu, sigur Bogi Hammer.

Eru væl fyri

Fyri einari viku síðani høvdu luttakararnir í kappingini eitt sokallað stöðumet í Yndi Fitness í Havn, og har gekk tað væl hjá fleiri av teimum. Somikið væl, at tríggar teirra settu nýtt føroyskt met.

Jákup Petur Djurhuus setti nýtt met í squat í sínum

vektbólki við at lyfta 240 kg, meðan Helgi Lamhauge sett nýtt met í sínum vektclassa við at lyfta 282,5 kg. Bogi Hammer setti nýtt met í deadlift, har hann við at lyfta 305 kg betraði um sitt egna met.

Leggja nógv fyri

Bogi Hammer sigur, at hann javnan fær spurningin frá fólki, hvussu nógv útgerðin vigar í mun til eitt nú teirri tíðini, tá ið Regin Vágadal setti Føroyar á heimskortið við sínum musklum.

– Dekkið hjá okkum vigar 420kg í mun til 350kg, sum tað áður hevur verið, og tað sama við fleiri øðrum útgerðum, sum merkir, at útgerðin er vorðin 20% tyngri enn hon var áður, sigur Bogi Hammer.

Kappingin Føroya Sterkasti Maður byrjar leygardagin kl. 15 í høllini á Hálsi í Havn.

Luttakarar

Bogi Hammer
Helgi Lamhauge
Bjarni Nielsen
Jákup Petur Djurhuus
Heini Hátún

Skaðar:
Herman Mohr Hermansen
slitgikt í albogarnar
Bárður Poulsen
slitið bicepsin
Jákup Suni Berg
breyt fótin

Skráin:

1) Loglift

Lyfta stammuna upp um høvd. Byrjar við 90kg, økir við 5 kg til eingin klárar meiri. Tann, sum lyftir mest, vinnur.

2) Tire flip

Dekk, sum vigar 420kg. Tann, sum koppar dekkinum skjótast átta ferðir, vinnur.

3) Squat

Kassi, har fyra konufólk fara í, hevur savnaða vekt áljóðandi 220 kg. Tann, sum oftast klárar at lyfta kassan upp um høvd í ein minutt, vinnur.

Steðgur (mótashow og dansur)

4) Deadlift

hvussu ofta ein megnar at lyfta 240kg í ein minutt

5) Medley

Farmers walk. 125 kg í hvørjari hond, gongur 10 m, setur tað niður og ber tað heim aftur. Síðani power stairs, ið er eitt 200 kg lodd, sum skal upp ígjøgnum seks trin.