

STYRKI VOLVO-TRUCKS STERKASTI 2013

ÍTRÓTTUR



Myndir: Álvur Haraldsen



ast átta ferðir, squat, har fýra konufólk við savnaðari vekt áljóðandi 220kg skuldu lyftast upp um hövd og síðani deadlift, har 240kg skuldu lyftast oftast tilbar í ein minutt. Bogi vann allar hesar kappingarnar greitt.

Skaddur vinnari
Tá ið Bogi Hammer var í gongd við farmers walk við 125kg í hvørjari hond, sást, at eitthvørt ikki var, sum tað skuldi vera. Aftaná frættist, at hann hevði fingið eina fipurspreinging í høgra lær,



men valdi at fullføra hesa kappingina hóast alt, soleiðis at hann hevði ovmikið av stigum til at vinna kappingina hóast hann ikki fekk verið við í power stairs, sum var seinasta greinin.
Í hesi greinini var tað aftur Bjarni Nielsen, sum vann. Við hesum sama tryggjaði hann sær 2. plássið í kappingini og var – um nakar – ein, sum fólk bitu merki við umframt tryggja vinnaran, Boga Hammer.

Gekk skjótt fyrri seg
Kappingin hevur undanfarnu árin hildið á nakað út á kvøldið, men hesaferð tók tað bara góðar tveir tímar at kappast.

Einamest komst hetta av at luttakaratalið bara var fýra, men hinvegin var kappingin eisini væl fyriskipað av teimum mongu sjálvbodnu, sum hava megnað at fingið hetta kappingartiltakið at vera somikið væl umtókt og helst kunnu erpa sær av at hava ment eitt tiltak, ið er komið fyrri at vera.

albinus@sosialurin.fo

Úrslit:	
Bogi Hammer	15 stig
Bjarni Nielsen	12,5 stig
Helgi Lamhauge	10 stig
Jákup Petur Djurhuus	

Bogi Hammer:
EIN FORLOYSING



Bogi Hammer hevur leingi staðið í skugga Jákup Suna Bergs, men leygardagin bragdaði. Drúgví maðurin við stóru vøddunum, sum eisini sjálvur er fyriskipari av kappingini, vann.
– Sjálvandi var tað ein forloysing. Tað var ógvuliga javnt at byrja við, men ein sá skjótt hvønn veg tað bar, sigur Bogi, sum hevði góðar vónir um at vinna.
– Ja, eg hevði í grundini væntað tað. Men tað ræður eisini um hvussu tú rakar dagin. Eg hevði nervar at byrja við, men

tað lagaði seg betur og eg bleiv róligari, sigur hann.
Tveir nýggir vóru við hesaferð, nevniliga Bjarni Nielsen og Helgi Lamhauge, og Bogi sigur seg vera ovfarnan av hvussu væl teir stóðu seg.
Sum fyriskipari av kappingini var Bogi Hammer eisini sera væl nøgdur.
– Tey sjálvbodnu gjørdu eitt megnararbeiði sum ikki einaferð, og uttan góðar stuðlar hevði hetta kappingartiltakið ikki borið til, segði Bogi Hammer at enda.