



STRONGMAN

ÍTRÓTTUR



Bjarni Nielsen

26 ár / 186 cm
125 kilo

Nummar tveir
í FSM 2013



Helgi Lamhauge

21 ár
95 kilo

Nummar trý til FSM 2013,
er stjórnskotid innan
styrkikappingar

Ein broyting er í hesaferð. Fyrireikarnir hava lagt eina grein afturat teimum seks vanligu. Talan er um eina »ein móti einum« grein, har luttakarnir skulu lyfta fimm bobens upp á plattar. Hetta er seinasta greinin í kappingini og kann leggjast afturat, at »World Strongest Man« kappingin herfyri bleiv avgjørt við einum hálvum sekundi í júst hesi greinin.

MA FALLA



verður tað upp til tann sum er best fyri á degnum, staðfestur Bogi Hammer og gert klárt til sjómanstak.

Eitt sjómanstak, sum kann senda ristingar gjøgnum at landið.

Eg skal turka tárini hjá Boga

Jákup Súni Berg ikki bara í kropsliga góðum formi undan FSM 2014. Hann er eisini til reiðar at prika til Boga, sum er tann meiri bragdligi av teimum báðum. Jákup Súni er hinvegin lítillátin og sigur ikki meir enn neyðugt.

– Eg havi lært gjøgnum árinum bara at siga minst møguligt og so vóni eg upp á tað besta í kappingini, tí reypar tú ov nógv áðrenn kappingina, so kann tað sláa bakk. Tiga áðrenn og so royna tað besta, sigur Jákup Súni somuleiðis við einum brosi, og tykist prika til mannin hinumegin borðið.

Hetta er seinasti møguleikin Jákup Súni fær at vinna á Boga Hammer. Vinnur Bogi kappingina leygardagin, so má Jákup Súni liva við tí restina av lívinum.

– So má eg bara ugga meg við, at eg havi vunnið á honum fyrr. Tað er ikki annað at gera enn tað. Eg seti meg sjálvandi eyka upp til hesa ferð, men um tú kappast, so mást tú tola, at tú møguliga ikki vinnur. Um tú ikki torir at fara í ringin og tapa, so kanst tú ikki fara í ringin, sigur Jákup Súni.

Men hvat nú um Jákup Súni í seinastu greinin

stendur yvirfyri Boga, sum tárar undan allar seinasta sprellinum – hevur hann hjarta at vinna á Boga?

– Tú mást gera tað, sum tú mást gera. So kann eg turka tárini hjá honum aftaná, sigur Jákup Súni, meðan báðir flenna so hart, at fólkini í umhvørinum venda eyguni móti risunum Undir Bryggibakka.

Jákup Súni breyt fótin til landsdystin móti Danmark í 2012, men metir at hann er væl fyri undan kappingini.

– Eg breyt fótin í landsdystinum móti Danmark í 2012. Tað tekur langa tíð at koma fyri seg aftur. Tað gingu seks mánaðir áðrenn eg kundi byrja at venja aftur. Formurin er betri enn hann hevur verið. Havi tikið meg fram á nøkrum økjum, meðan standa í stað. Men tað at eg havi ligið bakk í eitt ár, meðan hinir hava ment seg, so eg veit ikki um tað er nokk. Hetta tími eg væl, so tað er deiligt at kunna vera við aftur, sigur Jákup Súni at enda.

Sjómanstak

Jákup Súni ger nú somuleiðis klárt til sjómanstakið. Her sita teir so. Føroya sterkasti maður í 2012 og føroya sterkasti maður í 2013. Hvør er veruliga sterkastur?

Teir bíta tenninar saman, seta fótur í spennu og leggja teir alt fyri í at fáa hin í gólvið. Vit fara ikki at avdúka hvør vann føroya sterkasta sjómanstak. Tað kann kappingin leygardagin avdúka.

trondur@socialurin.fo

Tær sjei greinarnar, sum kappast verður í:

- 1 Lyfta 110 kilo oftast upp um høvd
- 2 Deadlift
- 3 Hála lastbil 20 metrar í 5. gear
- 4 Squat, oftast 240 kilo
- 5 Greb, 180 kilo í hvørjari hond
- 6 Powerstairs, trý 200 kilo lodd
- 7 Bobbens upp á plattar

Fimm ymiskar vektir frá 100 kilo til 145 kilo. Tveir í senn.
Nummar 1 móti nummar 2 og nummar 3 móti nummar 4.