

– TJÓÐARITROTTUR RUSSLANDS, KETTLEBELL VENJING,  
FANGAÐI MEG, SIGUR SVEIN RÓGVI. ÍMEÐAN HANN VAR Í  
NORRA, TÓK HANN EISINI TEY SKEIÐINI, HANN KUNDI, INN  
AN NYGGJA ÁHUGAN. SOLEIÐIS ER SVEIN RÓGVI. TÁ OKKURT  
HEVUR FANGAÐ HANSARA ÁHUGA, ER HANN HALGAÐUR

