

STERKIR MENN

Ítróttur

NS BESTU Í 2018



ENDALIGA ÚRSLITIÐ:

- 1. Laurence Shahlæi 23
- 2. Mikkel Leicht 16
- 3. Bjarni Nielsen 15
- 4. Zydrunas Savickas 12,5
- 5. Jon Olav Granli, 8,5

eins væl fyri sum fyrr.

Eitt lítið fet

Sum heild er Bjarni Nielsen væl nøgdur við kappingina, ið varð væl fyriskipað.

Hetta er eitt lítið fet í at blíva betri og sterkri. Okkurt miseydnaðist, men eg haldi

ikki, at eg standi so langt aftanfyri hinar, sigur Bjarni Nielsen, sum komandi tíðina tekur tað meiri róligt.

Nú skal eg hvíla eitt sindur í eina tíð. Tað er bæði fyrri at verja kroppin og fáa høvdið upp á pláss aftur mental, so eg eri til reiðar

at herja á aftur komandi ár, sigur Bjarni Nielsen.

Plátir, vektir og onnur tól verða nú ruddaði, steypini eru handaði og áskoðararnir eru farnir heim. Tað sæst bæði til kappingina og nú aftaná, at tað eru roynd fólk, sum eru partur av at

fyriskipa kappingina. Tað gongur væl at fáa alt avgreitt. Hetta bleiv ikki kappingin, har Bjarni Nielsen sló ígjøgnum sum sterkmaður, men tá hann ger, so er hetta eitt av mongu fetunum á leiðini.

trondur@sosialurin.fo



Støðan

Navn	Stig
Laurence Shahlæi	23
Mikkel Leicht	16
Bjarni Nielsen	15
Žydrūnas Savickas	12.5
Jon Olav Granli	8.5

1. Frame Carry
380kg for 2x10 meters

Luttakari	Støða	Úrslit	Stig
Laurence Shahlæi	1	12:38 sek	5
Bjarni Nielsen	2	16:40 sek	4
Jon Olav Granli	3	(8,15 meter	3
Žydrūnas Savickas	4	(6,44 meter	2
Mikkel Leicht	5	(0,67 meter	1

2. Deadlift
Lastman standing. Starts at 350kg (+25kg every time)

Luttakari	Støða	Úrslit	Stig
Laurence Shahlæi	1	425 kg	5
Mikkel Leicht	2	400 kg	4
Bjarni Nielsen	3	375 kg	3
Žydrūnas Savickas	4	350 kg	2
Jon Olav Granli	5	0 kg	1

3. Arm Over Arm
Pulling car (2nd gear) for 14 meters

Luttakari	Støða	Úrslit	Stig
Bjarni Nielsen	1	12,70 m	5
Laurence Shahlæi	2	10,19 m	4
Žydrūnas Savickas	3	9,78 m	3
Mikkel Leicht	4	7,25 m	2
Jon Olav Granli	5	6,37 m	1

4. Yoke
400kg for 2x10 meters

Luttakari	Støða	Úrslit	Stig
Laurence Shahlæi	1	11:34 sek	5
Mikkel Leicht	2	13:19 sek	4
Žydrūnas Savickas	3	17:09 sek	3
Bjarni Nielsen	4	17:56 sek	2
Jon Olav Granli	5	23:16 sek	1

5. Viking Press
160kg most reps in 60sec

Luttakari	Støða	Úrslit	Stig
Mikkel Leicht	1	20 reps	5
Laurence Shahlæi	2	15 reps	4
Žydrūnas Savickas	3	14 reps	2.5
Jon Olav Granli	4	14 reps	2.5
Bjarni Nielsen	5	7 reps	1