



HER ER SKRÁIN OG KAPPINGARNAR

Komandi vikuskiftið verður stóra tiktakið “Burn Showdown”. Tað eru 14 kappingingar í stryki og fitness upp á tveir dagar í høllini á Hálsi. Nú er skráin klár og vit hyggja nærri at kappingunum, sum verða

Tróndur Arge

Í Vikuskiftis Sosialinum fyrri tveimum vikum síðani, segði høvðusfyrirskiparin, Jákup Súni Berg, at hetta tiltakið skal vekja altjóða ans. Tað er við eitt nú Arnold Classic tiltakinum sum fyrmynd, sum er tað heilt stóra innan bodybuilding.

Tað verða heili 14 kappingar og fleiri av teimum eru søguligar, tí tær eru á fyrsta sinni í Føroyum. Millum annað boksing, Crossfit, Miss Faroe Islands og Føroya sterkasta kvinna.

Kappingin verður komandi vikuskiftið í høllin á Hálsi. Her er eitt yvirlit yvir allar kappingarnar. Tiltakið endar við, at Media kemur at syngja.

FRÍGGJADAGIN
17. NOVEMBER:

Føroya sterkasta kvinna:
Frá 17.00 til 18.00
Føroya sterkasta kvinna
Ein av kappingunum, sum verður

fyrri fyrstu ferð nakrantíð, er Føroya sterkasta kvinna. Fyribils hava tvær kvinnur meldað til. Tær eru Armgarð Arnbjarnardóttir á Rógvi, sum er av Toftum, og Tóra Martinssdóttir úr Vágum.

Tað eru onkrir aðrir luttakarar á tilmeldingarlistanum, meðan onkrar hava meldað frá. Tí er møgult, at tað verða fleiri enn tveir luttakarar til søguligu kappingina.

Tankin hevur verið til í eina tíð, men ongin hevur gjørt nakað við tað. Sjálvandi skulu tær verða ein partur av tiltakinum. Tað hevur eina ferð verið fimasta kvinna, men ongantíð nakað av hesum slagi, sigur Jákup Súni Berg.

Her er ætlanin, eins við fleiri av smærru kappingunum, at hetta skal verða startskotið. Ætlanin er í framtíðini, at eisini hava altjóða kappingar í Føroyum fyrri kvinnur í styrki.

Sterkmanskapping
Frá 18.15 til 20.15
Her er talan um altjóða kapping, har sterkir mann kappast. Talan verður um bæði føroyskar og út-

lendskar luttakarar. Slíkar kappingar eru ikki óvanligar í Føroyum og tað tykist verða stórus áhugi fyrri teimum. Tað hevur í fleiri førum eydnast at fáa nakrar av heimsins sterkast hendan vegin, og tað verður eisini tilfelldið fríggjakvøld, tá menn sum Zydrunas Savickas, Laurence shahlaei, Mikkel Leicht saman við øðrum skulu kappast móti eitt nú okkara egna Bjarna Nielsen. Dómari verður Bill Kazmaier, sum triggjar ferðir er kosin heimsins sterkasti maður.

Boksing
Frá 20.30 til 23.00
Fríggjakvøldið 17. november verður fyrsti boksidysturin í Føroyum, har ein føroyskur boksari er partur av tí. Teir triggir boksarnir, sum hava fingið boksiloyvi eru Geir Thomsen, Bjartur René Nielsen og Christian Christiansen. Tíverri sær út til, at Bjartur René Nielsen má geva avboð, tí hann hevur brotið nøsina. Boksing í Føroyum sær út til at vera í framgongd. Hvørtfall sum venjingarháttur, tí tað legst bara afturat við limum í Tórshavn

Boksing, sum er einsasta boksfelagið í Føroyum í løtuni.

-Eg trúgvi upp á, at boksing í Føroyum kemur at veksa í næstum. Vit arbeiða við at fáa samarbeiði við donsk boksifeløg og tað legst bara afturat við fólki, sum melda seg til Tórshavn Boksing. Hetta er bara byrjanin, sigur Martin Meng Wojciechowski, ið venur føroysku boksarnar.

LEYGARDAGIN
18. NOVEMBER:

Kettlebell
Frá 12.00 til 13.00
Kappast verður í 3 greinum: snatch, jerk og long cycle (clean and jerk). Luttakararnir verða bólkaðir í vektclassar, sum savgerð vektina á kettlebell´unum hjá hvørjum einstøkum. Kappast verður um flest endurtøkur í 10 minuttir.

Vektlyfting
Frá 13.00 til 15.00
Hendan kappingin verður eisini

søgulig, tí kappast verður í greinum snatch og clean and jerk. Hetta er fyrsta kapping av sínum slag í Føroyum. Dømt verður eftir IWF reglum og talan verður um altjóða dómarrar. Ein nýggj mettalva verður gjørd innan hesar greinar.

Powerlifting
Frá 14.00 til 16.00
Her verður kappast 3 greinum: squat, bench press og deadlift. Hendan kappingin verður søgulig, tí fyrri fyrstu ferð nakrantíð verður fullfíggaða, IPF góðkenda útgerð – stengur, skivur og benkur til tey trý lyftini í squat, bench press og deadlift.
Triggir professionellir dómarrar frá Eleiko í Danmark og Svøríki koma at døma. Sagt verður, at professionella dømingin kann møguliga koma at siggjast aftur í eitt nú djúpdini av squattunum. Eisini skal sokallaða press-kommando reglan setast í gildið í føroyskum bench press kappingum. Við press-kommando regluni gevur dómarrin boð, tá stongin kann pressast upp aftur í bonkpressinum. Pressar