

STYRKIKAPPING

Ítróttur



FLEIRI SETTU NÝGGJ MET

Tað var serliga innan styrki og orku at kappast var tíðliga leygardagin, tá fleiri kappingar vóru á skránni í senn

Til stóra Burn Showdown tiltakið, ið var um vikuskiftið, vóru alskyns kappingar á skránni. Meðan tey allar sterkastu vóru funnin fríggjakvøldið, vóru tey vakrastu funnin leygarkvøldið. Ímillum tey bæði vóru nakrar aðrar kappingar á skránni, sum snýddu seg meira um styrki og orku samanbórið við hitt, ið var á skránni til tiltakið.

Norðmaður setti nýtt met

Fyrst var kappast í Kettlebell hjá monnum og kvinnum, ið veruliga hevur vundið uppá seg hesi seinastu árin. Har var sermerkt at norski Allan Fallrø, ið luttók hjá monnum, megnaði at sláa sítt persónliga mát, tá tað kom til snatch. Allan Fallrø hevði eitt persónligt met á 234 áðrenn kappingina í høllini á Hálsi leygardagin, men til tiltakið Burn Showdown megnaði hann at fáa 236 stig, soleiðis at hann sló sítt eigna met. Samanlagt vóru eisini fleiri aðrar kappingar á skránni, tá tað kom til Kettlebell.

Par vann vektlyftingina

Aftaná Kettlebell var kapping í vektlyfting. Undan kappingini vóru tað bert tvey av teimum iðkandi, ið áður høvdu kappast innan vektlyfting – tað vóru tey bæði Rudi Persson og Jenny Poulsen, ið eru par. Tað vóru eisini tey bæði, ið vunnu kappingina í vektlyfting leygardagin. Rudi Persson vann hjá



monnum, meðan Jenny Poulsen vann hjá kvinnum.

Armgarð fekk tvey føroysk met

Síðani varð byrjað uppá tað sum verður kallað fyri powerlifting. Samanbórið við vektlyfting, mintu tær báðar ítróttargreinarnar nógv um hvørja aðra, har munurin tó var at powerlifting meira var tung lyfting við nógvum vektum, meðan størri dentur verður lagdur á eksplosivitet í vektlyftingini.

Í powerliftingini vóru tað tvey av teimum iðkandi, ið fingi nýggj

føroysk met. Tey bæði vóru Helgi Lamhauge av Glyvrur, ið fekk nýtt føroyskt met í deadlift, umframt Armgarð á Regni av Toftum, ið fekk ikki færri enn tvey nýggj føroysk met. Hon sló fyrst metið í bonkpress í sínum vektclassa hjá kvinnum, og síðani tók hon eisini metið í deadlift í sínum vektclassa. Tað hoyrði tó ikki til kappingina, tí kappingin var skipað í tveir partar – ein sum æt equipped og ein sum æt raw. Hjá kvinnum vann Armgarð á Regni equipped kappingina, meðan Annika Nørspans vann raw kappingina. Hjá monnum vann Bogi Andreassen

equipped kappingina og Oddur Højgaard vann raw kappingina.

Anna og Jóannes vunnu í crossfit

Seinasta, ið var á skránni í fyrra partinum av leygardegnum, var kapping í crossfit, ið alsamt fleiri føroyingar iðka í dag. Har vóru tvær kappingar á skránni, har tann besti innan tær báðar kappingarnar vann samlað. Tað endaði við at Anna Kalsø vann kappingina hjá kvinnum, meðan Jóannes Jacobsen vann kappingina hjá monnum.

Niðanfyri ber til at síggja øll úrslitini frá fyrra partinum av leygardegnum:

Kettlebell:

Kvinnur

Biathlon (Jerk+Snatch)

1. Gitte R. Clausen

LongCycle

1. Unnur S. Fonn

One Arm LongCycle

1. Terja Ósá

Menn

LongCycle

1. Sonni Eliassen

2. Svein Rógvi Nielsen Ljósstein

3. Eyðun Jensen

Snatch

1. Allan Fallrø

2. Magnus Pauli Glerfos

Weightlifting:

Kvinnur:

Jenny Poulsen

Elsa Jacobsen

Menn:

Rudi Persson

Sámal Jakobsen

Leif á Bøgarði

Crossfit:

Kvinnur

1. Anna Kalsø (200 Stig)

2. Rakul Torgarð (130 Stig/144,5 endurtøkur)

3. Sadie Nielsen (130 stig/135 endurtøkur)

Menn

1. Jóannes Jacobsen (180 stig)

2. Samal Jacobsen (150 Stig)

3. Marius Thomasen (110 stig)

Powerlifting:

Kvinnur:

Equipped:

Armgarð á Regni

Raw:

Annika Nørspang

Joan Eidesgaard

Bára Gunnarsdóttir Justinussen

Menn:

Equipped:

Bogi Andresen

Poul Hallur Davidsen

Steingrímur Nielsen

Raw:

Oddur højgaard

Bjarni nielsen

Rói holgerson