

STYRKIKAPPING

Tóra er føroyka sterkasta kvinna:

Ítróttur



Fakta:

Navn: Tóra Martinsdóttir
Fødd: 26. februar 1998
Heimstaður: Sandavágur
Maki: Brynjalv Nicolajsen
Børn: Annika Ró (3 ár)
Venjari: Bjarni Nielsen
Styrkilyfting: Lyft til kappingar síðani desember 2016

Tóra vil ordiliga fegin takka venjaranum Bjarna Nielsen, sjeikinum, Brynjalv Nicolajsen og familju og vinfólkinu fyri stuðulin

FANTASTISKT OG UNДАРLIGT

Tað sigur 19 ára gamla Tóra Martinsdóttir úr Sandavági, sum um vikuskiftið vann kappingina Føroya sterkasta kvinna. Við sigrinum hevur hon skrivað føroyska ítróttarsøga, tí hon er tann fyrsta at vinna heitið

Tróndur Arge

Um vikuskiftið hevur stóra Burn Showdown tiltakið verið í høllini á Hálsi. Tað byrjaði fríggjadagin við Føroya sterkastu kvinnu, sum er á fyrsta sinni. Luttakararnir vóru umframt Tóru Martinsdóttir, Armgarð á Regni og Jóna Nicolajsen, og kappast varð í fimm greinum.

Tá samanumkom stóð Tóra Martinsdóttir eftir við flest stigum, eftir harða kapping frá Armgarð á Regni. Jóna Nicolajsen, sum bara hevur lyft í heilt stutta tíð, striddi alt hon var ment og setti fleiri persónlig met endaði aftast.

Fantastisk og undarligt

ÍtróttarSosialurin: Tóra, tú ert fyrsta kvinnan, sum vinnur kappingina Føroya sterkasta kvinna. Hvussu kennist tað?

Tóra: Tað er fantastiskt og

undarligt. Eg eri sera væl nøgd við úrslitið. Eg vóni at hetta verður ein kapping, sum er komin fyri at verða, og at fleiri kvinnur koma til.

Tá tað bleiv kunngjørt, at tað fór at verða ein slík kapping í ár, visti tú beinanvegin at tú fór at melda teg til?

Tóra: Eg skrivaði beinavegin til venjaran hjá mær, Bjarna Nielsen, og spurdi meg fyri. Eg var eitt sindur í iva. Fyrst í septembur tók eg so endaliga avgerð um, at vera við og so koyrði tað har frá.

Hevur tú altíð havt áhuga fyri styrki venjing?

Tóra: Eg havi spælt hondbólt og fót bólt frá tí eg var 5-6 ár, men tað steðgaði, tá eg so bleiv við barn í 2013. Eg meldaði meg til Burn klassik í heyst 2016, har Bjarni Nielsen var venjari. Hann lokkaði meg til eina powerlifting kapping, sum varð byrjanin til alt.

Hvussu nógv venjing liggur aftanfyrri hendan sigurin og hevur tað ávirkað gerandisdagin?

Tóra: Mær dámar sera væl at venja styrki. Viðvíkjandi arbeiði og dóttirini, so tilrættis leggi eg sum oftast venjingarnar um kvøldið. Tá venji eg saman við sjeikinum, ið hevur verið ein drúgvur stuðul.

Um vikuskiftini kemur dótturin fegin við inn at venja, so hetta er blivið til eitt slag av alternativum familjuhugna. Um eg skal seta tal á venjingartímarnar, so eru tað einir hundrað tímar brúktir.

Tað var javnt millum teg og Armgarð á Regni ein stóran part av kappingini, men er ein løta har tú fólur at tú fert at vinna?

Tóra: Undir kappingini hugsi eg ikki so nógv um Armgarð. Vit heppaðu upp á hvørja aðra faktiskt. Eg geri mítt besta og eitt sindur afturat, og tað gekk tíbetri. Eg havi

fyrimunin í deadliftinum, tí eg skuldi lyfta síðst. Atlas steinurin var síðst í kappingini, og har visti eg, at eg var hampuliga væl fyri.

Hvussu hevur tú tað aftaná eina so harða kapping?

Tóra: Eg var og eri móð og eym um stórt sæð allan kroppin, men tað eri eg eitt sindur von við, eftir venjingarnar upp til kappingina.

Nú ert tú so vinnari av Føroya sterkasta kvinna og søgulig í føroyskari ítróttarsøgu, men hvat bjóðar framtíðin upp á innan styrkiítrótt fyri teg?

Tóra: Í skrivandi løtu, so áni eg tað ikki. Eg má sláa meg saman við Bjarna Nielsen, og so fáa vit at siggja. Men eg ætli ikki at steðga her!

Kappingar:

1: Loglift

(Lyfta 45 kilo upp um høvd upp á 90 sekund)

Tóra Martinsdóttir: 11 ferðir
 Armgarð á Regni: 12 ferðir
 Jóna Nicolajsen: 0 ferðir

2: Koppa dekk

(Koppa stórum dekki átta ferðir, skjótast vinnur)

Tóra Martinsdóttir: 29,57 sek
 Armgarð á Regni: 33,84 sek
 Jóna Nicolajsen: 34,19 sek

3: Hála bil

(Ganga 15 metrar við bili upp á sleip)

Tóra Martinsdóttir: 11,73 sek
 Armgarð á Regni: 13,03 sek
 Jóna Nicolajsen: 15,41 sek

4: Deadlift

(Trý lift, hægst vekt vinnur)

Tóra Martinsdóttir: 172,5 kg
 Armgarð á Regni: 155 kg (170 kg bleiv ikki góðkent)
 Jóna Nicolajsen: 120

5: Atlas steinur

(Lyfta atlasstein so oftani sum gjørligt upp á 90 sekund)

Tóra Martinsdóttir: 4 steinar
 Armgarð á Regni: 3 steinar
 Jóna Nicolajsen: 1 stein

Samlaða stigatalvan:

1: Tóra Martinsdóttir 14 stig
 2: Armgarð á Regni 11 stig
 3: Jóna Nicolajsen 4 stig