

Ítróttur

Vikan ið fór
...við ítróttinum

Tóra Martinsdóttir er fyrsta føroya sterkasta kvinna, eftir at hon vinnur kappingina til Burn Showdown tiltakið um vikuskiftið. Hon vinnur í harðari kapping við Armgarð á Regni.

Geir Thomsen vinnur amatørboxidystin móti Thomas Jensen. Hann verður samstundis fyrsti skrásetti vinnari av einum amatør dysti á føroyskari jørð. Tvøramaðurin vann 3-0, eftir tríggjar ferðir tríggjar minuttir.

Jógvan Hendrik Samuelsen er nýggjur venjari hjá ÍF, meðan spælarar sum Bogi Reinert Petersen, Dánjal á Lakjuni og Fritleif í Lambanum leingja sáttmálan.

Danmark og Svøríki vinna seg til HM endaspælið í Russlandi, meðan Írland og Italia standa eftir við ongum. Gianluigi Buffon takka fyri seg á landsliðnum.

07 Vestur boðar frá, at Ndende Adama Guéye skiftir til felagið frá ÍF.

Føroyar vinna smálandakapping fyri talv í Andorra. Samlaði sigurin kemur í hús móti vertstjóðini.

5 SKJÓTIR

Fimm skjótir spurningar til føroysk ítróttarfolk...

Hey Birgit, hvussu var at luttaka í Showdown Body fitness?

Tað var ein fantastisk kensla at standa á pallinum og at hava møguleika at kappast ímóti so flottum luttakarum. Ikki bara kappingin, men øll venjingin fram ímóti hevur verið sera mennandi.

Hvussu nógv venjing og fyrireiking liggur í eini slíkari luttøku hjá tær?

Eg havi fyrireika meg í 17 vikur. Seinastu vikurnar eri eg farin upp hvønn morgun áðrenn skúlatíð, at gera kondítiónsvenjing og havi vant styrki og kondítiónsvenjing aftur um kvøldið, so tað fyllur ótrúliga nógv í gerandisdegunum.

Tú gjørdi skjótt av aftaná kappingina og bestilt mat, var tað nakað til høgdu avtalað áðrenn?

Ja, vit hava snakkað nógv um hvat vit ætla okkum at eta, og tað hevur hevur hildið motivatiónin uppi at vita at bomm og burgarir biðaðu eftir okkum, tá vit vóru liðug á pallinum.

Hvussu smakkaði ostaburgarin so?

Hatta er tann besti ostaburgarin eg havi smakkað leingi, og pizzaðin eg fekk heim við var eiheldur so galin



Navn: Birgit Dahl Hansen
Fødd: 29/8 1998
Ítróttur: Bodyfitness

Hevur tú so lov at eta sum tú vilt nú, ella skalt tú kappast víðari?

Um man fer beint til vanligan kost, kann tað vera ein ov stór broyting á kroppinum, so eg fari á eina 'reverse diet' soleiðis at feittprosentíð spakuliga fer upp og eg kann byggja vøddamassa. Í lýtuni havi eg ikki ætlanir um nakra kapping áðrenn Showdown verður aftur næstu fer.

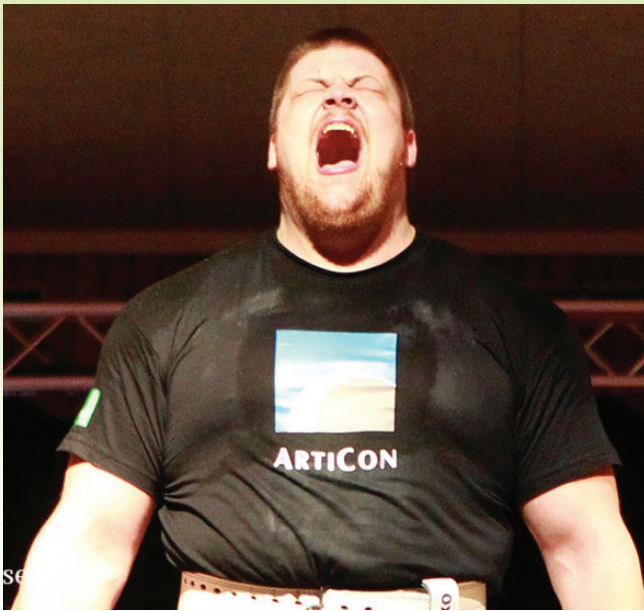


Quizzin

Royn tína vitan um ítróttin her og nú!

Svarini standa niðast til vinstri, men royn teg nú fyrst

- 1 Hvør er føroya sterkasta kvinna?**
- 2 Hvør vann sterkmanskappingina?**
- 3 Hvør er Miss Føroyar?**
- 4 Hvussu eitur føroyska boksifelagið?**
- 5 West Bromwich hevur koyrt venjaran, hvussu eitur hann?**
- 6 Hegga er nýggjur venjari hjá ÍF, men hvussu eitur Hegga ordiligt?**
- 7 Hvør er nýggjur venjari hjá Giza Hoyvik?**
- 8 Hvør er sterki maðurin á myndini?**



1-3 røtt: Tú mást lesa in.fo og Sosialin nakað meir
4-5 røtt: Nú byrjar at líkjast

6-7 røtt: Tú fylgir bara væl við
8 røtt: Fantastiska flott, tillukku!

Ummælið: Burn Showdown 2017-11-19 ★★★★☆

Um vikuskiftið var stóra Burn Showdown tiltakið í høllini á Hálsi. Hetta eru 14 kappingar undir einum taki upp á tveir dagar. Tað er seks stjórnur vert, at fáa eitt slíkt tiltak stáplað upp á beinini í Føroyum. Tað er nógv fyrireiking farin fram seinastu tíðina og tiltakið tykist sera fyri fyriskipað í tí stóra samanhuginum, tí allir luttakarar, dómarar og hjálparfólk komu vegin fram. At tiltakið er á fyrsta sinni sást í lýtum, tá tað var ikki heilt samsvar millum allar lutirnar, men fleiri av luttakarunum og teimum rundanum hava víst á, at tiltakið hevur avbera góðar umstøður í mun til aðrar kappingar, sum tey hava verið til. Tá verður millum annað víst til sokallaða Back-stage, gisting og mat. Av tingum, sum helst verða broytt til komandi ár er, at áskoðararnir sita tættari upp á boksiringin, at sterkmanmakkingin hjá monnum verður justerað eitt



sindur niður og at tað verður lættari at fylgja við í crossfit, powerlyfting, kettlebell og vektlyfting, sum allar yvirlappaðu. Tað er einki at siga til, at eitt slíkt tiltak við so nógvum altjóða luttakarum kostar nógv, og tað sæst eisini aftur prísinum. Tað vil altíð blíva ein avbjóðing við slíkum tiltøkum, men í nógvum førum er talan um eitt tiltak í

altjóða flokki við føroyskum íblástri. Vónandi eitt tiltaki, sum er komið fyri at verða.
FARA UM: Tú vilt hava eitt hendingaríkt vikuskiftið og hevur áhuga fyri styrki, fitness og vakurleika kappingum

IKKI FARA UM: Tú ikki tímur larm, ljóð og nógv fólk

HVAT SIGUR TÚ: Vit hava brúk fyri einum slíkum tiltaki í Føroyum

FAKTA: Burn Showdown 2017 er fyrsta tiltakið av sínum slag í Føroyum

1: Tóra Martinsdóttir
2: Zydunus Savickas
3: Bentla Winther Jensen
4: Tórshavn Boksing
5: Tony Pullis
6: Jógvan Hendrik Samuelsen
7: Áki Johnsen
8: Bjarni Nielsen