

e-mail: emil@sosialurinn.fo

Ítróttur

Sosialurin - Box 76 - 110 Tórshavn - Tlf. 31 47 20 - Fax 31 47 20

**Lesið eisini
ítróttin á
internetinum**

www.sosialurin.fo



Regin Vágadal kundi vera væl nøgður við lutakastið til Atlantic Giant kappingina í ár. Í fjór var kappingin á ólavsøku (myndin), men í ár verður hon longu komandi vikuskifti

Mynd: Jens Kristian Vang

Heppið lutakast fyri Regin

Sterkir menn: Í gjár var almenna lutakastið til The Atlantic Giant 99 kappingina, sum verður um vikuskiftið. Og ikki kann sigast annað, enn at lutakastið hepnadist sera væl fyri Regin Vágadal

TERJI NIELSEN

Tað kann hava stóran týdning, hvussu raðfylgjan er, tá ið man kappast í styrkis-kappingum. Til dømis er tað ein greiður fyrimunur, tá ið man kappast eftir tíð, um man er seinastur at royna seg og tiskil veit, hvussu kappingarneytarnir hava staðið seg. Havandi hetta í huga, so kann ikki sigast annað, enn at Regin Vágadal var heppin, tá ið tað í gjár var drigið um í hvørjari raðfylgju lutakararnir í The Atlantic Giant 99 skulu kappast.

Seinastur at lyfta steinar

Førsta kappingargreinin í The Atlantic Giant 99 fer

fram í tüninum hjá Páll bónda í Kirkjubø leygar-morgunin klokkan hálvgum tiggju. Tá skulu lutakararnir lyfta fimm steinar, sum viga ávikavist 100, 120, 140, 150 og 180 kilo. Teir báðir tyngstu av hesum steinum eru rundir og tiskil torføri at lyfta. Tað raður um at lyfta so nógv av hesum steinum so skjótt sum gjørligt, og Regin verður seinasti lutakarinn, ið roynir seg í hesi kappingargreinini. Tiskil kann Regin laga seg eftir, hvussu hinir hava staðið seg undan honum.

Næsta kappingargreinin er deadlift, og henda kappingin verður niðri á stoði í Hoyvík. Her er Regin næstseinastur at royna seg, og hetta er eisini

sera heppið fyri hann, tí tá kann hann siggja, hvussu nógv hinir lyfta undan honum. Einans The Atlantic Giant 98, sviin Magnus Samuelsson, skal royna seg aftaná Regin, og hetta sigur Regin vera gott, tí at sviin er ikki so stinnur í hesum, vil Regin vera við.

Seinapartin leygardagin verður kappast í miðbýnum í Havn. Først skulu lutakararnir ganga so langt sum gjørligt við einum steini uttan fyri býráðshúsin, har sum standmyndin av traðarmanninum stendur. Løtu seinni verður kappast í at ganga við eini 200 kilo tungari vekt millum beinin. Henda kappingin fer fram á parkeringsøkinum á sjálvum Vaglinum. Her skulu lutakararnir kappast tveir og tveir. Regin skal tá kappast imóti heimsins sterkasta manni, Magnusi Samuelsson. Askóðarar sleppa ókeypis til allar kappingar leygardagin.

Sunnudagin verður so

seinna helvt av kappingini, og henda fer øll fram á ovára vølli í Gundadali. Først kappast teir í »millwalk«, har teir ganga í ring við eini stong, sum er fest í eina tunga vekt í miðjuni av mylluni. Aftaná hetta skulu lutakararnir so royna seg í tí kappingargreinini, sum var tann seinasta í kappingini í fjór, nevniliga barrellhold. Her skulu teir halda tveimum tunnum, sum viga 220 kilo hvør, leysar av vøllinum so leingi sum gjørligt.

Næstseinasta kappingin er lasting av kaggum. Henda kappingargreinin var eisini í fjór, og tá gekst tað ikki so væl hjá Regini, ið annars plagar at standa seg væl í hesum. Í ár skal Regin royna seg imóti heimsins sterkasta manni 1997, finnanum Joku Ahola, í hesi kappingargreinini. Teir kappast tveir og tveir um at lyfta seks kaggar, ið viga 100 kilo hvør, upp á ein pall.

Seinasta kappingargreinin í The Atlantic Giant 99 er

wheel-flip. Henda er ikki roynd í Føroyum áður, og havandi í huga, at hetta helst verður greinin, ið kemur at avgera kappingina, verður hetta ein sera forvitnislig kapping. Í hesi kappingini skulu lutakararnir, tveir og tveir, koppa einum stórum hjóli, sum vigar góð 300 kilo, eftir eini breyt, til teir koma á mál. Raðfylgjan í hesi kappingini er tengd at støðuni undan seinastu kappingargreinini, so at fyrst kappast teir báðir, sum eru nummar sje og átta, síðani seks og fimm, fyra og trý, aðrenn kappingin endar við, at teir báðir fremstu lutakararnir kappast imóti hvørjum øðrum.

Regin er væl fyri

Í mun til í fjór hevur Regin Vágadal havt munandi betur umstøður til at fyririka seg. Hann hevur síðstu vikurnar einki havt við fyririkingarnar av kappingini at gjørt, tí hann hevur latið

hetta yvir til mammubeiggja sín, Høgna Mikkelsen, sum eisini hjálpti honum í fjór.

At Regin er betur fyri í ár enn í fjór, sæst eisini aftur á vektini. Tá ið kappingin var í fjór, vigaði Regin 128 kilo, men í løtuni vigar hann 138 kilo. Somuleiðis hava úrslitini hjá Regini undir venjing verið sera góð í seinastuni. Í vikuni lyfti hann 230 kilo í bonkpress, og er hetta einans fimm kilo minni enn føroyska metið hjá honum. Somuleiðis hevur Regin lyft 140 kilo í loglift, og hetta er átta kilo meiri, enn hann hevur lyft áður, so tað verður spennandi at siggja, hvussu tað fer at gangast hjá einum av okkara fremstu ítróttarmonnum í spennandi kappingini, The Atlantic Giant 99, sum verður um vikuskiftið.