Skaddur grúskongur vann

Rafael Nadal hevði ein minni skaða, tá hann sunnudagin spældi finaludyst móti sveisiska Stanslas Wawrinka í tennis-kappingini í Stuttgart. Hetta forðaði tó ikki heimsins besta grússpælara í vinna dystin 6-4, 7-5. Nadal hevur nú vunnið 93 av seinastu 94 dystunum hjá sær á grúsi.

Rasmussen knústi feltið

Danski Michael Rasmussen tykist halda beina kós móti sínum fyrsta sigri í Tour de France. Nú súkklað verður í fjøllunum, verður aloftast sjónligt, hvørjir súkklarar megna trýstið allan vegin til Paris, og í gjár gjørdi Kyllin, sum Michael verður róptur, bart. Á tungu ferini um Plateaue de Beille traðkaði danin saman við unga Albergo Contador frá Discovery undan restini av feltinum, og einsamallir komu teir báðir í mál við Albergo sum vinnara av spurtinum. Rasmussen er nú á odda við 2 minuttum og 23 sekundum niður til Contador, sum er nummar tvey.

Metveitsla í Belgia

Ikki færri enn átta føroysk met vórðu sett, tá føroyskir svimjarar tóku lut í EM-kappingini í Belgia. Flottasta avrikið var hálvfinaluplássið, sum Elspa Mørkøre svam seg til í 50 metra ryggsvimjing

SVIMJING
Jákup Mørk
jakup@sosialurin.fo

Framgongdin hjá føroyskari svimjing bara stendur við. Hetta varð enn einaferð staðfest, tá fremstu yngru svimjarar okkara í farnu viku tóku lut í EJM, sum varð hildið í Belgia.

Serstakliga gjørdu Pál Joensen, Kári J. á Høvdanum og Elspa Mørkøre vart við seg í kappingini, og Elspa gjørdi ikki mætari enn at svimja seg í hálvfinaluna í 50 metra frí. Hetta er fyrsta hálvfinalupláss, sum Føroyar nakran tíð hava fingið í kappingini. Hartil var eisini sera nær við, at Elspa kom í hálvfinaluna í 100 metra ryggsvimjing. Avrik, sum enn einaferð prógvar virðið av miðvísa arbeiðinum, sum seinastu nøgvu árini er gjørt innan føroyska svimjing.

Umframt tey trý vóru eisini Guðrun H. Jacobsen, Dánjal Martin Hofgaard og Mona Simonsen partur av føroyska landsliðnum.

Elspa Mørkøre svam seg sum fyrsti føroyingurin nakran tíð í eina EJM-hálvfinalu
savnsmynd

Metini

Pál Joensen	400 m frí	4.06,37
Pál Joensen	1.500 m frí	16.11,91
Kári J. á Høvdanum	50 m rygg	28,46
Kári J. á Høvdanum	100 m rygg	56,21
Kári J. á Høvdanum	200 m rygg	2.14,10
Elspa Mørkøre	200 m rygg	2.24,41
Elspa Mørkøre	100 m rygg	1.06,75
Elspa Mørkøre	50 m rygg	30,78

Kastaðu um kapp leygardagin

17 ára gamli Andrias Nielsen var yngsti luttakarin í kappingini

Mynd: www.athletics.fo

FM í olympisku kastgreinunum var á kastivøllinum við Eysturskúlan í Tórshavn leygardagin

FRÆLSUR ÍTRÓTTUR
Jákup Mørk
jakup@sosialurin,fo

Íalt tóku átta luttakarar lut í kappingini, Helvt um helvt kvinnur og menn.

Yngsti luttakarin var 17 ára gamli Andrias Nielsen úr Frælsinum, og hann vann bronsu í spjótkasti. Eisini var Finnur Hansson, sum annars er kendur frá hond-bólti, við í kappingini, og fekk eisini hann fleiri góð úrslit. Sum vant var tað tó Rógvi Højgaard, ið kastaði spjótið longst. Og tað gjørdi Heri Ziska eisini við bæði hamara og diskus.

Hjá kvinnunum vóru tað Randi Kúrberg og Ingibjørg Poulsen, sum vunnu kappingarnar.

Úrslitin, FM í kasti:

Spjótkast: Kvinnur

Randi Kúrberg	Bragdið	33,10
Sólja Jóanisdóttir	Frælsi	31,97
Ingibjørg Poulsen	Bragdið	16,62

Spjótkast: Menn

1	Rógvi Højgaard	Bragdið	50,12
2	Finnur Hansson	Bragdið	38,72
3	Andrias Nielsen	Frælsi	37,23
4	Heri Ziska	Bragdið	25,85

Hamarkast: Kvinnur

1	Randi Kúrberg	Bragdið	33,23
2	Ingibjørg Poulsen	Bragdið	30,52
3	Silvia Henriksdóttir	Bragdið	26,91
4	Sólja Jóanisdóttir	Frælsi	19,13

Hamarkast: Menn

1	Heri Ziska	Bragdið	43,23
2	Finnur Hansson	Bragdið	24,73
3	Rógvi Højgaard	Bragdið	20,74
4	Andrias Nielsen	Frælsi	16,81

Diskuskast: Kvinnur

1	Ingibjørg Poulsen	Bragdið	24,54
2	Silvia Henriksdóttir	Bragdið	21,84
3	Randi Kúrberg	Bragdið	20,11
4	Sólja Jóanisdóttir	Frælsi	18,85

Diskuskast: Menn

1	Heri Ziska	Bragdið	40,89
2	Rógvi Højgaard	Bragdið	26,18
2	Finnur Hansson	Bragdið	23,43
4	Andrias Nielsen	Frælsi	17,04

Kúlustoyt: Kvinnur

1	Ingibjørg Poulsen	Bragdið	8,86
2	Randi Kúrberg	Bragdið	8,21
3	Sólja Jóanisdóttir	Frælsi	7,61
4	Silvia Henriksdóttir	Bragdið	6,61

Kúlustoyt: Menn

1	Heri Ziska	Bragdið	10,97
2	Finnur Hansson	Bragdið	8,95
3	Rógvi Højgaard	Bragdið	8,93
4	Andrias Nielsen	Frælsi	7,00 m