Fýra lið hálvfinaluklár

KVINNUFÓTBÓLTUR Tær fýra hálvfinalurnar í steypakappingini hjá kvinnunum vórðu avgreiddar mikukvøldið, og gjørdist tað til fýra útisigrar

Hilmar Jan Hansen

Í Vági vann AB ein tryggan 5-0 sigur á FC Suðuroy, ið ikki megnaði at andøva ímóti síðsta stóra korterið, tá argjakvinnur fingu fýra av teimum fimm málunum, harav Mona Breckmann skoraði tey trý.

Á ovara vølli í Gundadali í Havn var endurtøka av dystinum um vikuskiftið í Klaksvík, tí enn eina ferð møttust KÍ og B36. Úrslitið gjørdist somuleiðis ein endurtøka, tí eisini hesa ferð eydnaðist KÍ at vinna 2-0.

Samstundis spældu HB og Víkingur á niðara vølli í Gundadali ein dyst, ið gjørdist munandi málríkari, tí har vann Víkingur 6-1 eftir 3-0 í hálvleikinum. Víkingur var enntá á odda 6-0, áðrenn HB-kvinnurnar við 10 spælarum eftir á vøllinum fingu minkað um munin.

Fjórði dysturin var á Svangaskarði, har B68/NSÍ tók ímóti Skála. Her vísti tað seg, at oddaliðið í næstbestu deildini fekk givið góða mótstøðu, men tá avtornaði, vann Skála 1-0 við máli, ið kom miðskeiðis í fyrra hálvleiki.

Lutakastið enn ikki verið til hálvfinalurnar, ið verða spældar soleiðis, at tann fyrra verður hósdagin 2. juni og tann seinna mánadagin 13. juni. Sjálv finalan verður spæld leygardagin 2. juli.

hilmarjan@sosialurin.fo

STEYPAKAPPINGIN HJÁ KVINNUM:

FCS - AB 0-5 (0-1)
0-1: Ásleyg Súnadóttir, 8.
0-2: Mona Breckmann, 72.
0-3: Mona Breckmann, 80.
0-4: Silja á Borg Færø, 83.
0-5: Mona Breckmann, 84.

B36 - KÍ 0-2 (0-1)
0-1: Sigrid Jacobsen, 28.
0-2: Bára Skaale Klakstein, 58.

HB - Víkingur 1-6 (0-3)
0-1: Hanna I. Højgaard, 33.
0-2: Ansy Sevdal, 35.
0-3: Sólja T. Eiðisgarð, 41.
0-4: Hanna I. Højgaard, 60.
0-5: Ansy Sevdal, 68.
0-6: Heidi Sevdal, 72.
1-6: Rudi Zachariassen, 90.

B68/NSÍ - Skála 0-1 (0-1)
0-1: Birna T. Johannesen, 23.

VODAFONEDEILDIN 7. UMFAR:

EB/Str. - KÍ 2-0 (1-0)
1-0: Arnbjørn T. Hansen, 39.
2-0: Hans Pauli Samuelsen, 60.

NSÍ - ÍF 1-1 (0-1)
0-1: Chris Muomaife, 41.
1-1: Jens Joensen, 54.

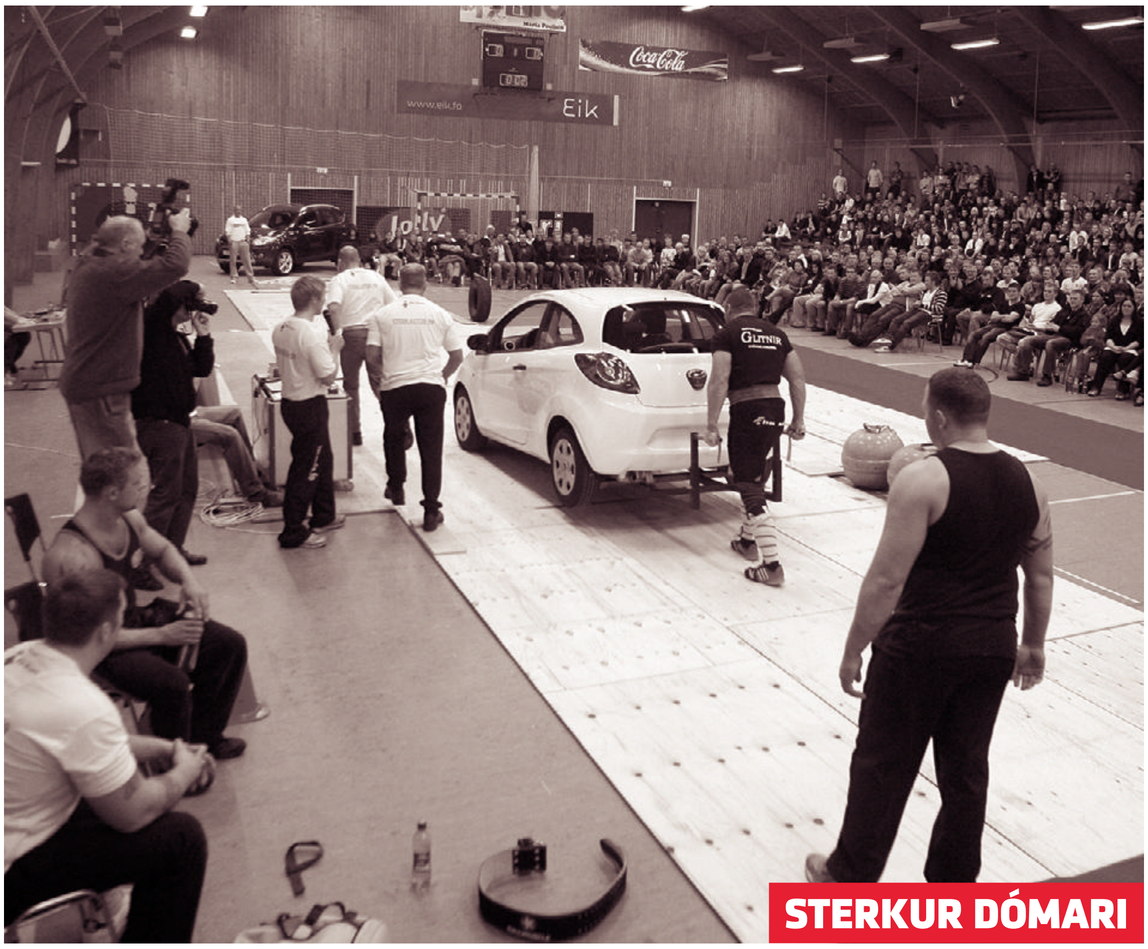
07V - B71 2-1 (2-1)
1-0: Clayton Soares, 13.
2-0: Clayton Soares, 39.
2-1: Bojan Zivic, 45.

HB - Víkingur 1-2 (0-1)
0-1: Símun Hansen, 40.
0-2: Finnur Justinussen, 57.
1-2: Hendrik Rubeksen, 74.

B68 - B36 2-2 (0-2)
0-1: Jákup á Borg, 4.
0-2: Klæmint Matras, 44.
1-2: André Olsen (br.), 66.
2-2: Jónleif Højgaard, 89.

Føroyska Vodafonedeildin vodafone deildin

NR.	LIÐ	DYSTIR	VUNNI	JAVNT	TAPT	+ MÁL	- MÁL	+/-	STIG
1	B36	7	4	3	0	14	5	+9	15
2	NSÍ	7	4	2	1	19	8	+11	14
3	Víkingur	7	4	2	1	16	8	+8	14
4	EB/Streymur	7	4	1	2	13	7	+6	13
5	KÍ	7	3	1	3	14	10	+4	10
6	HB	7	3	1	3	12	9	+3	10
7	ÍF	7	2	2	3	10	12	-2	8
8	B68	7	1	2	4	12	12	0	5
9	07 Vestur	7	1	2	4	6	23	-17	5
10	B71	7	1	0	6	4	26	-22	3



STERKUR DÓMARI

Vinnari í fjør var Gunnar Grækarisson, men av tí at hann ikki hevur møguleika at verja heitið hesa ferð, verður hann í staðin høvuðsdómari

Mynd: Álvur Haraldsen

Átta sterkir dystast um FM

STERKASTI MAÐUR Sunnudagin verður stóra FM-kappingin um at gerast Føroya sterkasti maður, har átta mans fara at dystast í átta greinum

Hilmar Jan Hansen

Seinnapartin sunnudagin klokkan 17 verða nógvir vøddar settir í gongd í ítróttarhøllini á Hálsi í Havn, tí tá verður árliga føroyameistarakappingin um at gerast Føroya sterkasti maður. Har verða átta vøddamiklir menn at síggja í harðari kapping, tí hvør teirra skal bera, lyfta og halda væl yvir eitt tons, áðrenn greitt er, hvør av teimum er sterkastur.

Teir, sum bjóða seg til hesa ferð, eru bæði royndir og óroyndir menn frá hesum høpi. Tveir, ið hava drúgvar royndir, eru Herman M. Hermansen og Bárður Poulsen, og tríggir, sum eisini vóru við í fjør, eru Bogi Hammer, Jákup Suni Berg og Finnur Poulsen, umframt at tríggir nýggir eru Heini Hátún, Johnfinn Hentze og Bjarni Joensen.

Vinnarin í fjør, sum gjørdist Gunnar Grækarisson, hevur tíverri ikki møguleika at verja heitið í ár, men afturfyri er hann so við sum høvuðsdómari. Aftur at sær hevur hann Gunnar Hjelm sum hjálpardómara.

Greinarnar

1 Lyfta sum mest í bonkpressi, byrja við 140 kg
2 Halda tveimum bobbensum, ið viga 150 kg hvørt, sum longst
3 Ganga sum skjótast við einum 200 kilo loddi fýra metrar og síðani upp seks trapputrin, ið hvørt er 30 sentimetrar
4 Lyfta 100 kg upp um høvd og niður á gólvið millum hvørt lyft, so ofta sum gjørligt í 90 sekund
5 *Conan Wheel*, sum gongur út uppá at ganga sum longst við 280 kg tungari byrðu
6 *Dead lift*, sum byrjar við 240 kg og verður økt við 10 kg hvørja ferð, til eingin er eftir

Allir venja saman

– Tað vanliga er, at allir venja saman, so hvørt sum kappingin nærkast, tí upp á tann mátan kunnu vit bæði eggja hvørjum øðrum til, samstundis sum vit síggja, hvar vit mugu spíla okkum meira út. Her er sera gott samanhald, so felags venjing og fyrireiking fellur okkum heilt náttúrligt, sigur Bogi Hammer, ið bæði er fyrireikari og ein av teimum átta, ið kappast.

– Hesa ferð hava fyrireikingarnar allíkavæl verið eitt sindur øðrvísi, tí allir hava ikki verið heima. Tí hava fimm fyrireikað seg saman í Føroyum og tríggir í Danmark, men tað hevur eisini riggað væl. Hetta er jú ikki venjing, sum kann fara fram í einari fitness-miðstøð, men krevur serligar umstøður, so tí ræður um hjá okkum at brúka tíðina skilagott, tá vit hava høli, har vit fáa vant saman.

Umframt sjálva kappingina, ið væntandi verður minst líka hørð, sum hon hevur verið tær undanfarnu ferðirnar, verður eisini okkurt til undirhalds í steðginum, tí tá fer Jens Marni Hansen at syngja.