

Íslandsmót ÍF 2010 - Lyftingar -Laugardalshöll 21. mars

			Hnébeygja		Max	Bekkur			Max		Réttstöðulyfta		Max		Samanlagt	Wilks	Sæti
Þroskahamlaðir	Þyngd		1	2	3	1	2	3			1	2	3				
									Auka - 140								
Vignir Unnsteinsson	114,05		180	190	205	190	125	135	137,5	137,5	225	235	235	235	562,5	327,6	2
Daniel Unnar Vignisson	114,8		200	220	230	230	100	110	115	110	210	230	235	230	570	331,3	1
Guðjón Friðgeirsson	148,4		70	80	100	100	70	75	82,5	75	100	110	120	120	295	163,5	5
Hörður Arnarsson	94,05		120	132,5	157,5	132,5	80	90	97,5	90	200	212,5	225	212,5	435	271,9	4
Sveinbjörn Sveinbjörnsson	76,45		130	140	145	145	100	107,5	107,5	100	160	170	175	175	420	295,2	3

						Bekkur				Wilks	Sæti						
Hreyfihamlaðir						1	2	3									
Þorsteinn Sölvason	84,55					135	140	145		95,8	1						
Alexander Harðarson	69					80	90	100		75,8	2						
Egill Rafnsson	53,88					60	70	70		56,7	3						

