



Íslandsmót IF

Laugardals höll 21. mars 2009

NR	BDW.	Nafn	Flokkur	Hnébeygja			Bekkpessa			SUB.	Réttstöðulyfta			TOT.	Wilk's	PL.	4. SQ	4. BP	4.DL
				1.	2.	3.	1.	2.	3.		1.	2.	3.						
1		Hreyfihamlaðir																	
2	83,0	Þorsteinn Sölvason	Hreyfihamlaður				130,0	140,0	145,0	145,0				145,0	96,8		150,0		
3	53,7	Egill H. Rafnsson	Hreyfihamlaður				-55,0	-60,0	60,0	60,0				60,0	57,0				
4	66,9	Alexander Harðarsson	Hreyfihamlaður				100,0	105,0	-110,0	105,0				105,0	81,5				
5																			
6																			
7																			
8		Þroskaheftir																	
9	75,9	Sveinbjörn Ó Sveinbjörnsson	Þroskaheftur	120,0	130,0	140,0	95,0	100,0	-105,0	240,0	140,0	150,0	165,0	405,0	286,2		160,0		
10	116,0	Daniel U. Vignisson	Þroskaheftur	200,0	220,0	240,0	100,0	-110,0	110,0	350,0	220,0	240,0	-252,5	590,0	342,0				
11	112,6	Vignir Þór Unnarsson	Þroskaheftur	180,0	-200,0	200,0	120,0	130,0	-135,0	330,0	230,0	-245,0	-245,0	560,0	327,3				
12																			
13																			
14		Daníel Unnar setti Íslandsmet 240 kg. í -125 kg flokki í hnébeygju																	
15		Sveinbjörn setti íslmet 160 kg í 82,5 kg. Flokki í hnébeygju																	
16		Sveinbjörn setti íslmet 100 kg í 82,5 kg. Flokki í bekkpressu																	
17		Þorsteinn Sölvason setti íslmet 150 kg í -90 kg. Flokki í bekkpressu																	
18		Sveinbjörn setti íslmet 165 kg í 82,5 kg. Flokki í réttstöðu.																	
19		Daniel Unnar bætti Íslmet 252.5 kg í -125 flokki í réttstöðu																	
20		Daniel Unnar bætti Íslmet 252.5 kg í -125 flokki í réttstöðu																	
21																			
22		Hreyfih	Þroska																
23		-55 kg Egill Gull	82,5 Sveibjörn Gull																
24		72.5 Alex Gull	-125 Daniel 1 gull																
25		-90 Þorsteinn Gull	-125 Vignir silfur																

Aðaldómari
Nafr Bárður Ólsen

Hliðardómari
Nafn: Kristinn Ari Hinriksson

Hliðardómari
Nafn: Magnús H Hauksson

Ritari
Nafr Ísak Rafael Jóhannsson