

46. BIKARKEPPNI FRJÁLSÍFRÓTTASAMBANDS ÍSLANDS



**KÓPAVOGSVELLI
12. OG 13. ÁGÚST 2011**

Samstarfsaðilar FRÍ



46. Bikarkeppni FRÍ

Kópavogur
12. og 13. ágúst 2011.

Mótsstjórn:

Magnús Jakobsson
Arnþór Sigurðsson
Eiríkur Valsson

Greinastjórar:

Hástökk: Sigurður Magnússon
Langstökk, þristökk: Guðmundur Helgi Ólafsson
Stangarstökk: Þorsteinn Sigurðsson
Kúluvarp: Garðar Vilhjálmsson
Kringlukast: Benóný Jónsson
Spjótkast: Árman/Fjöltnir
Sleggjukast: Jón A. Sigurjónsson

Ræsir:

Egill Eiðsson

Þulir:

Bergur Hallgrímsson
Ingimundur Ingimundarson

Yfirdómnefnd:

Birgir Guðjónsson, formaður
Arnþór Sigurðsson
Benóný Jónsson
Einar Vilhjálmsson. Til vara Gísli Sigurðsson
Hreinn Ólafsson
Oddný Árnadóttir
Sigurður Haraldsson

Tímaseðill

Föstudagur 12. ágúst

18:00 400m grindahlaup kvenna
18:00 Kúluvarp karla
18:00 Stangarstökk karla
18:00 Spjótkast kvenna
18:00 Þristökk kvenna
18:10 400m grindahlaup karla
18:20 100 metra hlaup karla
18:25 100 metra hlaup kvenna
18:35 3000m hindrun karla
18:40 Hástökk kvenna
18:50 400 metra hlaup karla
18:55 400m hlaup kvenna
19:00 Langstökk karla
19:00 Spjótkast karla
19:00 Kúluvarp kvenna
19:05 1500m hlaup karla
19:15 1500m hlaup kvenna
19:40 4x100m boðhlaup karla
19:50 4x100m boðhlaup kvenna

Laugardagur 13. ágúst

11:00 Sleggjukast kvenna
11:50 Sleggjukast karla
12:40 100m grindahlaup kvenna
12:40 Stangarstökk kvenna
12:40 Þristökk karla
12:50 Kringlukast karla
12:50 110 m grindahlaup karla
13:00 800 metra hlaup kvenna
13:05 800 metra hlaup karla
13:10 Hástökk karla
13:15 200 metra hlaup kvenna
13:20 200 metra hlaup karla
13:25 3000 m hlaup kvenna
13:40 Langstökk kvenna
13:45 5000 metra hlaup karla
13:45 Kringlukast kvenna
14:25 1000 m boðhlaup karla
14:35 1000 m boðhlaup kvenna

KEPPENDUR

Á/FJÖLNIR, Ármann Fjölpir

- 1 Anna Heiða Gunnarsdóttir, 1984
- 2 Arndís Ýr Hafþórsdóttir, 1988
- 3 Ásdís Hjálmsdóttir, 1985, fyrirliði
- 4 Björg Hákonardóttir, 1987
- 5 Helga Guðný Elíasdóttir, 1994
- 6 Helga Margrét Þorsteinsdóttir, 1991
- 7 Íris Anna Skúladóttir, 1989
- 8 Íris Þórsdóttir, 1989
- 9 Kristbjörg Eva Hreinsdóttir, 1995
- 10 María Rún Gunnlaugsdóttir, 1993
- 11 Rósa Jónsdóttir, 1983
- 12 Stefanía Hákonardóttir, 1990
- 13 Védís Vaka Kristjánsdóttir, 1997
- 14 Vilhelmína Þór Óskarsdóttir, 1998
- 15 Bjarni Malmquist Jónsson, 1987
- 16 Bjarni Örn Kristinsson, 1993
- 17 Guðmundur Hólmar Jónsson, 1979, fyrirliði
- 18 Ingvar Hjartarson, 1994
- 19 Ófeigur Atli Steindórrsson, 1995
- 20 Ólafur Einar Skúlason, 1989
- 21 Óskar Hlynsson, 1962
- 22 Róbert Már Þorvaldsson, 1978
- 23 Sigurður Lúðvík Stefánsson, 1987
- 24 Sveinn Elías Elíasson, 1989
- 25 Þórarinn Örn Þrándarson, 1984

BBLIK, Ungmennafélagið Breiðablik

- 26 Aðalheiður María Vigfúsdóttir, 1982, fyrirliði
- 27 Arna Ýr Jónsdóttir, 1995
- 28 Ásdís Einarsdóttir, 1995
- 29 Berglind Magdalena Valdimarsdóttir, 1989
- 30 Berglind Rut Bjarnadóttir Wöhler, 1995
- 31 Elma Lára Auðunsdóttir, 1996
- 32 Esther Rós Arnarsdóttir, 1997
- 33 Guðrún María Pétursdóttir, 1992
- 34 Herdís Helga Arnalds, 1988
- 35 Hrefna Þórarinsdóttir, 1989
- 36 Stefanía Valdimarsdóttir, 1993
- 37 Þórunn Erlingsdóttir, 1981
- 38 Þuríður Erla Helgadóttir, 1991
- 39 Daníel Agnarsson, 1991
- 40 Gunnar Páll Halldórsson, 1990
- 41 Ingi Rúnar Kristinsson, 1993
- 42 Jón Bjarni Bragason, 1971, fyrirliði
- 43 Kári Steinn Karlsson, 1986
- 44 Kristján Gissurarson, 1953
- 45 Kristján Viktor Kristinsson, 1993
- 46 Magnús Valgeir Gíslason, 1986
- 47 Sigurjón Þórðarson, 1988
- 48 Sindri Hrafn Guðmundsson, 1995
- 49 Sindri Pétur Ingimundarson, 1995
- 50 Stefán Ragnar Jónsson, 1977
- 51 Sveinn Sampsted, 1995
- 52 Sólvi Guðmundsson, 1988
- 53 Tómas Zoëga Geirsson, 1993

FH, Fimleikafélag Hafnarfjarðar

- 54 Andrea Torfadóttir, 1996
- 55 Álfrún Ýr Björnsdóttir, 1993
- 56 Birna Björnsdóttir, 1973
- 57 Dóra Hlín Loftsdóttir, 1992, fyrirliði

- 58 Erla Guðbjörg Hallgrímsdóttir, 1996
- 59 Guðrún Gróa Þorsteinsdóttir, 1989
- 60 Huguína Björk Jörundardóttir, 1990
- 61 Íris Svavarsdóttir, 1984
- 62 Jenný Harðardóttir, 1992
- 63 Kristbjörg Helga Ingvarsdóttir, 1985
- 64 María Kristín Gröndal, 1980
- 65 Melkorka Rán Hafliðadóttir, 1997
- 66 Oktavía Edda Gunnarsdóttir, 1988
- 67 Ragnheiður Anna Þórsdóttir, 1989
- 68 Salbjörg Ragna Sævarsdóttir, 1991
- 69 Snædís Sunna Thorlacius, 1997
- 70 Steinunn Arna Atladóttir, 1994
- 71 Thea Imani Sturludóttir, 1997
- 72 Adam Freysson, 1994
- 73 Bergur Ingi Pétursson, 1985
- 74 Björgvin Víkingsson, 1983
- 75 Bogi Eggertsson, 1991
- 76 Fannar Gíslason, 1985
- 77 Friðleifur K Friðleifsson, 1970
- 78 Friðrik Theodórssón, 1987
- 79 Guðmundur Heiðar Guðmundsson, 1991
- 80 Guðmundur Karlsson, 1964
- 81 Haraldur Tómas Hallgrímsson, 1990
- 82 Jónas Hlynur Hallgrímsson, 1982
- 83 Kristinn Torfason, 1984
- 84 Kristleifur Lúðvíksson, 1995
- 85 Óðinn Björn Þorsteinsson, 1981, fyrirliði
- 86 Óli Tómas Freysson, 1986
- 87 Páll Kristinn Arason, 1994
- 88 Trausti Stefánsson, 1985
- 89 Þorkell Einarsson, 1991
- 90 Örn Davíðsson, 1990

HSK, Héraðssambandið Skarphéðinn

- 91 Agnes Erlingsdóttir, 1990
- 92 Andrea Sól Marteinsdóttir, 1996
- 93 Andrea Sól Viktorsdóttir, 2003
- 94 Anna Pálsdóttir, 1990
- 95 Dagný Lía Davíðsdóttir, 1997
- 96 Elínborg Anna Jóhannsdóttir, 1996
- 97 Eva Lind Elíasdóttir, 1995
- 98 Fjóra Signý Hannesdóttir, 1989, fyrirliði
- 99 Guðrún Heiða Bjarnadóttir, 1996
- 100 Sólveig Helga Guðjónsdóttir, 1996
- 101 Theodóra Jóna Guðnadóttir, 1994
- 102 Vigdís Guðjónsdóttir, 1975
- 103 Þórhildur Helga Guðjónsdóttir, 1992
- 104 Anton Kári Kárasón, 1992
- 105 Ástþór Hermannsson, 1994
- 106 Baldvin Ari Eiríksson, 1996
- 107 Bjarni Már Ólafsson, 1991
- 108 Dagur Fannar Magnússon, 1992
- 109 Guðmundur Helgi Eggertsson, 1995
- 110 Guðmundur Kristinn Jónsson, 1994
- 111 Haraldur Einarsson, 1987, fyrirliði
- 112 Hreinn Heiðar Jóhannsson, 1992
- 113 Jóhann Erlingsson, 1994
- 114 Kristinn Þór Kristinsson, 1989
- 115 Ólafur Guðmundsson, 1969
- 116 Rúnar Hjálmarsson, 1987
- 117 Sigþór Helgason, 1997

ÍR, Íþróttafélag Reykjavíkur

118	Aníta Hinriksdóttir, 1996
119	Arna Stefanía Guðmundsdóttir, 1995
120	Ásdís Magnúsdóttir, 1989
121	Björg Gunnarsdóttir, 1994
122	Dórothea Jóhannesdóttir, 1994
123	Fríða Rún Þórðardóttir, 1970
124	Hekla Rún Ámundadóttir, 1995
125	Helga Þráinsdóttir, 1989
126	Hilda Margrét Ragnarsdóttir, 1993
127	Hulda Þorsteinsdóttir, 1991
128	Jóhanna Kristín Jóhannesdóttir, 1994
129	Kristín Lív Svabo Jónsdóttir, 1995
130	Linda Björk Valbjörnsdóttir, 1992
131	María Ósk Felixdóttir, 1992
132	Sandra Pétursdóttir, 1989, fyrirlíði
133	Valdís Anna Þrastardóttir, 1991
134	Arnar Orri Sverrisson, 1995
135	Börkur Smári Kristinsson, 1990
136	Einar Daði Lárusson, 1990
137	Guðmundur Sverrisson, 1990
138	Heimir Þórisson, 1990, fyrirlíði
139	Helgi Björnsson, 1990
140	Hilmar Örn Jónsson, 1996
141	Ingi Guðni Garðarsson, 1990
142	Juan Ramon Borges Bosque, 1992
143	Mark W Johnson, 1983
144	Ólafur Konráð Albertsson, 1989
145	Ólafur Símon Ólafsson, 1980
146	Pétur Guðmundsson, 1962
147	Sindri Lárusson, 1993
148	Snorri Sigurðsson, 1991
149	Þorbergur Ingi Jónsson, 1982

NORÐURL, Norðurland

150	Agnes Eva Þórarinsdóttir, 1993
151	Ásgerður Jana Ágústsdóttir, 1996
152	Guðrún Ósk Gestsdóttir, 1994
153	Hafdís Sigurðardóttir, 1987, fyrirlíði
154	Harpa Lind Konráðsdóttir, 1992
155	Heiðrún Dís Stefánsdóttir, 1993
156	Rakel Ósk Dýrfjörð Björnsdóttir, 1989
157	Selmdís Þráinsdóttir, 1992
158	Stefanía Andersen Aradóttir, 1995
159	Steinunn Erla Davíðsdóttir, 1993
160	Vilborg Þórunn Jóhannsdóttir, 1975
161	Bjarki Gíslason, 1990
162	Bjartmar Örnusson, 1988
163	Guðmundur Freyr Jónsson, 1991
164	Halldór Örn Kristjánsson, 1991
165	Haukur Geir Valsson, 1989
166	Hermann Sæmundsson, 1994
167	Ísak Óli Traustason, 1995
168	Jóhann Björn Sigurbjörnsson, 1995
169	Jónas Rafn Sigurjónsson, 1994
170	Kolbeinn Höður Gunnarsson, 1995
171	Kristján Godsk Rögnvaldsson, 1990, fyrirlíði
172	Ormar Agnarsson, 1991
173	Sigurbjörn Árni Arngrímsson, 1973
174	Þorsteinn Helgi Guðmundsson, 1989
175	Örn Dúi Kristjánsson, 1993

400m grindahlaup kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:00

Íslandsmet: 54,37 Guðrún Arnardóttir, Á 05.08.00
 Mótsmet: 57,19 Guðrún Arnardóttir, Á 1999 Reykjavík
 Sigurv. í fyrra: 60,21 Kristín Birna Ólafsdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	36	Stefanía Valdimarsdóttir	1993	Breiðabl.	61,33	62,18	_____	_____	_____	
2	65	Melkorka Rán Hafliðadóttir	1997	FH			_____	_____	_____	
3	5	Helga Guðný Elíasdóttir	1994	Á/Fjölnir			_____	_____	_____	
4	130	Linda Björk Valbjörnsdóttir	1992	ÍR	62,69	67,77	_____	_____	_____	
5	157	Selmdís Þráinsdóttir	1992	Norðurl.	71,32	71,32	_____	_____	_____	
6	98	Fjóla Signý Hannesdóttir	1989	HSK	60,78	60,78	_____	_____	_____	

Kúluvarp karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:00

Íslandsmet: 21,26 Pétur Guðmundsson, HSK 10.11.90
 Mótsmet: 19,94 Pétur Guðmundsson, HSK 1983
 Sigurv. í fyrra: 17,24 Óðinn Björn Þorsteinsson, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	85	Óðinn Björn Þorsteinsson	1981	FH	19,83	19,83	_____	_____	_____
2	17	Guðmundur Hólmar Jónsson	1979	Á/Fjölnir	14,85	13,36	_____	_____	_____
3	146	Pétur Guðmundsson	1962	ÍR	21,26	15,45	_____	_____	_____
4	174	Þorsteinn Helgi Guðmundsson	1989	Norðurl.	11,87	11,65	_____	_____	_____
5	115	Ólafur Guðmundsson	1969	HSK	14,95	13,42i	_____	_____	_____
6	42	Jón Bjarni Bragason	1971	Breiðabl.	13,56	12,98	_____	_____	_____

Stangarstökk karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:00

Íslandsmet: 5,31 Sigurður T Sigurðsson, KR 31.05.84

Mótsmet: 5,25 Sigurður T Sigurðsson, KR 1983

Sigurv. í fyrra: 4,90 Mark W Johnson, ÍR

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	143	Mark W Johnson	1983	ÍR	5,00	5,00	_____	_____	_____
2	161	Bjarki Gíslason	1990	Norðurl.	4,90i	4,90i	_____	_____	_____
3	117	Sigþór Helgason	1997	HSK	2,60	2,60	_____	_____	_____
4	41	Ingi Rúnar Kristinsson	1993	Breiðabl.	4,30	4,30	_____	_____	_____
5	82	Jónas Hlynur Hallgrímsson	1982	FH	4,35		_____	_____	_____
6	15	Bjarni Malmquist Jónsson	1987	Á/Fjölir	4,00	3,90i	_____	_____	_____

Spjótkest kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:00

Íslandsmet: 61,37 Ásdís Hjálmsdóttir, Á 16.05.09

Mótsmet: 57,23 Ásdís Hjálmsdóttir, Á/Fjölir, Á/FJÖLNIR 2009 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 45,12 Helga Margrét Þorsteinsdóttir, Á

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	102	Vigdís Guðjónsdóttir	1975	HSK	55,54	43,46	_____	_____	_____
2	35	Hrefna Þórarinsdóttir	1989	Breiðabl.	31,38		_____	_____	_____
3	71	Thea Imani Sturludóttir	1997	FH	38,61	38,61	_____	_____	_____
4	3	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Á/Fjölir	61,37	60,74	_____	_____	_____
5	124	Hekla Rún Ámundadóttir	1995	ÍR	39,84	37,47	_____	_____	_____
6	154	Harpa Lind Konráðsdóttir	1992	Norðurl.	34,46	34,46	_____	_____	_____

Þrístökk kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:00

Íslandsmet: 13,18 Sigríður Anna Guðjónsdóttir, HSK 28.06.97

Mótsmet: 13,02 Sigríður A. Guðjónsdóttir, HSK 1996

Sigurv. í fyrra: 11,67 Ásdís Magnúsdóttir, ÍR

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	150	Agnes Eva Þórarinsdóttir	1993	Norðurl.	10,68i	10,58v	_____	_____	_____
2	98	Fjóla Signý Hannesdóttir	1989	HSK	11,37	11,05(v)	_____	_____	_____
3	33	Guðrún María Pétursdóttir	1992	Breiðabl.	11,14		_____	_____	_____
4	70	Steinunn Arna Atladóttir	1994	FH	11,24	11,24	_____	_____	_____
5	10	María Rún Gunnlaugsdóttir	1993	Á/Fjölir	10,95		_____	_____	_____
6	120	Ásdís Magnúsdóttir	1989	ÍR	11,85	11,20	_____	_____	_____

400m grindahlaup karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:10

Íslandsmet: 51,17 Björgvin Víkingsson, FH 24.05.08

Mótsmet: 52,75 Sveinn Þórarinsson, FH 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 55,38 Björgvin Víkingsson, FH

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	74	Björgvin Víkingsson	1983	FH	51,17	52,96	_____	_____	_____	
2	23	Sigurður Lúðvík Stefánsson	1987	Á/Fjölir	58,50	58,50	_____	_____	_____	
3	136	Einar Daði Lárusson	1990	ÍR	53,17		_____	_____	_____	
4	171	Kristján Godsk Rögnvaldsson	1990	Norðurl.	63,60		_____	_____	_____	
5	106	Baldvin Ari Eiríksson	1996	HSK			_____	_____	_____	
6	52	Sölvi Guðmundsson	1988	Breiðabl.	56,43	57,57	_____	_____	_____	

100 metra hlaup karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:20

Íslandsmet: 10,3 Hilmar Þorbjörnsson, Á 18.08.57
 10,3 Vilmundur Vilhjálmsson, KR 10.07.77
 10,3 Jón Arnar Magnússon, UMSS 01.07.96
 10,56 Jón Arnar Magnússon, UMSS 31.05.97
 Mótsmet: 10,3v Vilmundur Vilhjálmsson, KR 1977
 Sigurv. í fyrra: 10,96 Þorsteinn Ingvarsson, HSP

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	170		Kolbeinn Höður Gunnarsson	1995	Norðurl.	11,08	11,08	_____	_____	_____
2	111		Haraldur Einarsson	1987	HSK	11,43	11,43	_____	_____	_____
3	41		Ingi Rúnar Kristinsson	1993	Breiðabl.	11,18	11,18	_____	_____	_____
4	86		Óli Tómas Freysson	1986	FH	10,83	10,90	_____	_____	_____
5	24		Sveinn Elías Elíasson	1989	Á/Fjölir	10,73	11,17	_____	_____	_____
6	139		Helgi Björnsson	1990	ÍR	11,50	11,50	_____	_____	_____

100 metra hlaup kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:25

Íslandsmet: 11,63 Sunna Gestsdóttir, UMSS 24.07.04
 Mótsmet: 11,50v Emma Ania, FH 2002 Reykjavík
 Sigurv. í fyrra: Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
2	99		Guðrún Heiða Bjarnadóttir	1996	HSK	12,61(v)	13,11	_____	_____	_____
3	29		Berglind Magdalena Valdimarsd	1989	Breiðabl.	13,19(v)	13,19(v)	_____	_____	_____
4	57		Dóra Hlín Loftsdóttir	1992	FH	12,83	12,83	_____	_____	_____
5	10		María Rún Gunnlaugsdóttir	1993	Á/Fjölir	12,94	12,94	_____	_____	_____
6	119		Arna Stefanía Guðmundsdóttir	1995	ÍR	12,52		_____	_____	_____
7	153		Hafðís Sigurðardóttir	1987	Norðurl.	12,15	12,15	_____	_____	_____

3000m hindrun karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:35

Íslandsmet: 8:46,20 Sveinn Margeirsson, UMSS 12.06.03
 Mótsmet: 9:12,70 Sveinn Margeirsson, UMSS 1999 Reykjavík
 Sigurv. í fyrra: 10:11,28 Ólafur Konráð Albertsson, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	53		Tómas Zoëga Geirsson	1993	Breiðabl.	10:13,22		_____	_____	_____
2	81		Haraldur Tómas Hallgrímsson	1990	FH	10:28,05		_____	_____	_____
3	18		Ingvar Hjartarson	1994	Á/Fjölir			_____	_____	_____
4	144		Ólafur Konráð Albertsson	1989	ÍR	9:39,66		_____	_____	_____
5	166		Hermann Sæmundsson	1994	Norðurl.	13:13,16	13:13,16	_____	_____	_____
6	116		Rúnar Hjálmarsson	1987	HSK	13:20,23		_____	_____	_____

Hástökk kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:40

Íslandsmet: 1,88 Þórdís Lilja Gísladóttir, HSK 19.08.90
 Mótsmet: 1,81 Þórdís Lilja Gísladóttir, HSK 1993 Reykjavík
 Sigurv. í fyrra: 1,63 Salbjörg Ragna Sævarsdóttir, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	129	Kristín Lív Svabo Jónsdóttir	1995	ÍR	1,62	1,61	_____	_____	_____
2	151	Ásgerður Jana Ágústsdóttir	1996	Norðurl.	1,62	1,62	_____	_____	_____
3	98	Fjóra Signý Hannesdóttir	1989	HSK	1,67	1,62	_____	_____	_____
4	33	Guðrún María Pétursdóttir	1992	Breiðabl.	1,70	1,64	_____	_____	_____
5	68	Salbjörg Ragna Sævarsdóttir	1991	FH	1,63		_____	_____	_____
6	10	María Rún Gunnlaugsdóttir	1993	Á/Fjölir	1,61	1,61	_____	_____	_____

400 metra hlaup karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:50

Íslandsmet: 45,36 Oddur Sigurðsson, KR 12.05.84

Mótsmet: 47,5 Oddur Sigurðsson, KR 1982

Sigurv. í fyrra: 50,43 Haraldur Einarsson, HSK

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	170		Kolbeinn Höður Gunnarsson	1995	Norðurl.	50,22i	50,22i	_____	_____	_____
2	111		Haraldur Einarsson	1987	HSK	49,62	49,62	_____	_____	_____
3	52		Sölvi Guðmundsson	1988	Breiðabl.	51,06	52,81	_____	_____	_____
4	88		Trausti Stefánsson	1985	FH	48,69	48,69	_____	_____	_____
5	24		Sveinn Elías Elíasson	1989	Á/Fjölirnir	48,03		_____	_____	_____
6	148		Snorri Sigurðsson	1991	ÍR	49,95	51,06	_____	_____	_____

400m hlaup kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 18:55

Íslandsmet: 52,83 Guðrún Arnardóttir, Á 17.08.97

Mótsmet: 54,06 Guðrún Arnardóttir, Á 1996

Sigurv. í fyrra: 56,86 Kristín Birna Ólafsdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	153		Hafdís Sigurðardóttir	1987	Norðurl.	57,24		_____	_____	_____
2	100		Sólveig Helga Guðjónsdóttir	1996	HSK	62,58	62,58	_____	_____	_____
3	32		Esther Rós Arnarsdóttir	1997	Breiðabl.	65,13		_____	_____	_____
4	55		Álfrún Ýr Björnsdóttir	1993	FH	63,69	63,69	_____	_____	_____
5	12		Stefanía Hákonardóttir	1990	Á/Fjölirnir	56,58	60,51i	_____	_____	_____
6	119		Arna Stefanía Guðmundsdóttir	1995	ÍR	55,48	55,48	_____	_____	_____

Langstökk karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:00

Íslandsmet: 8,00 Jón Arnar Magnússon, UMSS 26.08.94

Mótsmet: 8,00 Jón Arnar Magnússon, UMSS 1994 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 7,29 Þorsteinn Ingvarsson, HSP

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	164	Halldór Örn Kristjánsson	1991	Norðurl.	6,23(v)	6,23(v)	_____	_____	_____
2	112	Hreinn Heiðar Jóhannsson	1992	HSK	6,09	6,58(v)	_____	_____	_____
3	41	Ingi Rúnar Kristinsson	1993	Breiðabl.	6,50	6,50	_____	_____	_____
4	83	Kristinn Torfason	1984	FH	7,67	7,67	_____	_____	_____
5	15	Bjarni Malmquist Jónsson	1987	Á/Fjölirnir	7,09	7,00	_____	_____	_____
6	142	Juan Ramon Borges Bosque	1992	ÍR	6,70	6,70	_____	_____	_____

Spjótkest karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:00

Íslandsmet: 86,80 Einar Vilhjálmsson, ÍR 30.08.92

Mótsmet: 80,06 Sigurður Einarsson, Á 1995 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 63,56 Guðmundur Sverrisson, ÍR

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	110	Guðmundur Kristinn Jónsson	1994	HSK	47,37	47,37	_____	_____	_____
2	48	Sindri Hrafn Guðmundsson	1995	Breiðabl.	57,67	57,67	_____	_____	_____
3	75	Bogi Eggertsson	1991	FH	55,25	55,09	_____	_____	_____
4	17	Guðmundur Hólmar Jónsson	1979	Á/Fjölirnir	74,05	71,27	_____	_____	_____
5	137	Guðmundur Sverrisson	1990	ÍR	66,23	62,68	_____	_____	_____
6	165	Haukur Geir Valsson	1989	Norðurl.	53,74	53,23	_____	_____	_____

Kúluvarp kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:00

Íslandsmet: 16,33 Guðbjörg Hanna Gylfadóttir, USAH 17.05.92

Mótsmet: 14,58 Guðrún Ingólfssdóttir, KR 1982

Sigurv. í fyrra: 13,35 Helga Margrét Þorsteinsdóttir, Á

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	67	Ragnheiður Anna Þórsdóttir	1989	FH	12,69	11,06i	_____	_____	_____
2	3	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Á/Fjölirnir	14,98i	14,98	_____	_____	_____
3	133	Valdís Anna Þrastardóttir	1991	ÍR	10,97	10,94i	_____	_____	_____
4	156	Rakel Ósk Dýrfjörð Björnsdóttir	1989	Norðurl.	9,26	9,26	_____	_____	_____
5	97	Eva Lind Elíasdóttir	1995	HSK	11,61	11,61	_____	_____	_____
6	26	Aðalheiður María Vigfúsdóttir	1982	Breiðabl.	11,35		_____	_____	_____

1500m hlaup karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:05

Íslandsmet: 3:41,65 Jón Diðriksson, UMSB 31.05.82

Mótsmet: 3:56,89 Björn Margeirsson, FH 2010 Sauðárkrúkur

Sigurv. í fyrra: 3:56,89 Björn Margeirsson, FH

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	149	Þorbergur Ingi Jónsson	1982	ÍR	3:54,50			_____	_____	_____
2	162	Bjartmar Örnuson	1988	Norðurl.	4:02,10	4:23,48i		_____	_____	_____
3	114	Kristinn Þór Kristinsson	1989	HSK	4:04,10			_____	_____	_____
4	43	Kári Steinn Karlsson	1986	Breiðabl.	3:50,28			_____	_____	_____
5	81	Haraldur Tómas Hallgrímsson	1990	FH	4:21,75	4:36,58		_____	_____	_____
6	25	Þórarinn Örn Þrándarson	1984	Á/Fjölirnir	4:06,09	4:06,09		_____	_____	_____

1500m hlaup kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:15

Íslandsmet: 4:14,94 Ragnheiður Ólafsdóttir, FH 25.04.87

Mótsmet: 4:28,27 Fríða Rún Þórðardóttir, UMSK 1993 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 4:44,83 Aníta Hinriksdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	155	Heiðrún Dís Stefánsdóttir	1993	Norðurl.	5:22,09i	5:22,09i		_____	_____	_____
2	91	Agnes Erlingsdóttir	1990	HSK	4:56,23	4:56,72i		_____	_____	_____
3	38	Þuríður Erla Helgadóttir	1991	Breiðabl.	5:16,87			_____	_____	_____
4	64	María Kristín Gröndal	1980	FH	5:12,04	5:12,04		_____	_____	_____
5	2	Arndís Ýr Hafþórsdóttir	1988	Á/Fjölirnir	4:38,24i	4:51,95		_____	_____	_____
6	118	Aníta Hinriksdóttir	1996	ÍR	4:44,83	4:49,21		_____	_____	_____

4x100m boðhlaup karla

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:40

Íslandsmet: 41,19 Landssveit, ISL 29.06.96

Íslandsmet: 41,86 Sveit FH, FH 07.08.09

Mótsmet: 41,86 Sveit FH, FH 2009 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 43,37 Sveit Fjölнис/Ármanns, Á/FJÖLNIR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1			Sveit FH		FH			_____	_____	_____
2			Sveit Ármanns/Fjölнис		Á/Fjölirnir			_____	_____	_____
3			Sveit ÍR		ÍR			_____	_____	_____
4			Sveit Norðurlands		Norðurl.			_____	_____	_____
5			Sveit HSK		HSK			_____	_____	_____
6			Sveit Breiðabliks		Breiðabl.			_____	_____	_____

4x100m boðhlaup kvenna

Föstudagur 12. ágúst kl. 19:50

Íslandsmet: 45,71 Landssveit ÍSL, ISL 28.06.96

Íslandsmet: 46,94 Sveit ÍR, ÍR 13.08.10

Mótsmet: 46,94 Sveit ÍR, ÍR 2010 Sauðárkrókur

Sigurv. í fyrra: 46,94 Sveit ÍR, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1			Sveit Ármanns/Fjölnis		Á/Fjölnir			_____	_____	_____
2			Sveit ÍR		ÍR			_____	_____	_____
3			Sveit Norðurlands		Norðurl.			_____	_____	_____
4			Sveit HSK		HSK			_____	_____	_____
5			Sveit Breiðabliks		Breiðabl.			_____	_____	_____
6			Sveit FH		FH			_____	_____	_____

Sleggjukast kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 11:00

Íslandsmet: 54,19 Sandra Pétursdóttir, ÍR 28.03.09

Mótsmet: 53,43 Sandra Pétursdóttir, ÍR, BBLIK 2009 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 51,05 Sandra Pétursdóttir, ÍR

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	158	Stefanía Andersen Aradóttir	1995	Norðurl.	43,20	43,20	_____	_____	_____
2	94	Anna Pálsdóttir	1990	HSK	30,91	30,91	_____	_____	_____
3	26	Aðalheiður María Vigfúsdóttir	1982	Breiðabl.	51,25	46,63	_____	_____	_____
4	66	Oktavía Edda Gunnarsdóttir	1988	FH	45,80	45,80	_____	_____	_____
5	3	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Á/Fjölnir	42,08		_____	_____	_____
6	132	Sandra Pétursdóttir	1989	ÍR	54,19	52,36	_____	_____	_____

Sleggjukast karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 11:50

Íslandsmet: 74,48 Bergur Ingi Pétursson, FH 25.05.08

Mótsmet: 72,01 Bergur Ingi Pétursson, FH, FH 2009 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 60,85 Bergur Ingi Pétursson, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	172	Ormar Agnarsson	1991	Norðurl.	42,26	42,26	_____	_____	_____
2	108	Dagur Fannar Magnússon	1992	HSK	46,55	46,55	_____	_____	_____
3	42	Jón Bjarni Bragason	1971	Breiðabl.	49,81	49,81	_____	_____	_____
4	80	Guðmundur Karlsson	1964	FH	66,28		_____	_____	_____
5	17	Guðmundur Hólmar Jónsson	1979	Á/Fjölnir	27,08		_____	_____	_____
6	140	Hilmar Örn Jónsson	1996	ÍR	44,93	44,93	_____	_____	_____

100m grindahlaup kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 12:40

Íslandsmet: 13,18 Guðrún Arnardóttir, Á 19.05.96

Mótsmet: 13,62v Guðrún Arnardóttir, Á 1995 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 14,07 Kristín Birna Ólafsdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
2	70	Steinunn Arna Atladóttir	1994	FH	15,25(v)	15,25(v)	_____	_____	_____	
3	10	María Rún Gunnlaugsdóttir	1993	Á/Fjölnir	14,91	14,91	_____	_____	_____	
4	128	Jóhanna Kristín Jóhannesdóttir	1994	ÍR	15,92	16,90(v)	_____	_____	_____	
5	152	Guðrún Ósk Gestsdóttir	1994	Norðurl.	15,54(v)	16,61	_____	_____	_____	
6	98	Fjöla Signý Hannesdóttir	1989	HSK	14,46(v)	14,60	_____	_____	_____	
7	36	Stefanía Valdimarsdóttir	1993	Breiðabl.	15,28		_____	_____	_____	

Stangarstökk kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 12:40

Íslandsmet: 4,60 Þórey Edda Elísdóttir, FH 17.07.04

Mótsmet: 4,30 Þórey Edda Elísdóttir, FH 2008 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 3,65 Hulda Þorsteinsdóttir, ÍR

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	101	Theodóra Jóna Guðnadóttir	1994	HSK	3,00i	3,00i	_____	_____	_____
2	27	Arna Ýr Jónsdóttir	1995	Breiðabl.	3,32	3,32	_____	_____	_____
3	61	Íris Svavarsdóttir	1984	FH			_____	_____	_____
4	13	Védís Vaka Kristjánsdóttir	1997	Á/Fjölir	2,10	2,10	_____	_____	_____
5	127	Hulda Þorsteinsdóttir	1991	ÍR	3,95i		_____	_____	_____
6	156	Rakel Ósk Dýrfjörð Björnsdóttir	1989	Norðurl.	3,03	3,03	_____	_____	_____

Þrístökk karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 12:40

Íslandsmet: 16,70 Vilhjálmur Einarsson, ÍR 07.08.60

Mótsmet: 15,40v Friðrik Þór Óskarsson, ÍR 1975

Sigurv. í fyrra: 14,61 Kristinn Torfason, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	15	Bjarni Malmquist Jónsson	1987	Á/Fjölir	14,33	13,64	_____	_____	_____
2	138	Heimir Þórisson	1990	ÍR	13,32	13,03	_____	_____	_____
3	167	Ísak Óli Traustason	1995	Norðurl.	12,32	12,32	_____	_____	_____
4	107	Bjarni Már Ólafsson	1991	HSK	13,59	13,31	_____	_____	_____
5	41	Ingi Rúnar Kristinsson	1993	Breiðabl.	10,79i		_____	_____	_____
6	83	Kristinn Torfason	1984	FH	14,79	14,44	_____	_____	_____

Kringlukast karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 12:50

Íslandsmet: 67,64 Vésteinn Hafsteinsson, HSK 31.05.89

Mótsmet: 65,60 Vésteinn Hafsteinsson, HSK 1983

Sigurv. í fyrra: 48,65 Óðinn Björn Þorsteinsson, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	42	Jón Bjarni Bragason	1971	Breiðabl.	52,53	47,37	_____	_____	_____
2	85	Óðinn Björn Þorsteinsson	1981	FH	60,29	50,09	_____	_____	_____
3	17	Guðmundur Hólmar Jónsson	1979	Á/Fjölir	35,22		_____	_____	_____
4	141	Ingi Guðni Garðarsson	1990	ÍR	49,17		_____	_____	_____
5	174	Þorsteinn Helgi Guðmundsson	1989	Norðurl.	35,78	34,22	_____	_____	_____
6	115	Ólafur Guðmundsson	1969	HSK	47,08	38,78	_____	_____	_____

110 m grindahlaup karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 12:50

Íslandsmet: 13,91 Jón Arnar Magnússon, UMSS 06.06.97

Mótsmet: 14,12 Jón Arnar Magnússon, UMSS 1995 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 15,09 Björgvin Víkingsson, FH

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
2	175	Örn Dúi Kristjánsson	1993	Norðurl.	16,27			_____	_____	_____
3	115	Ólafur Guðmundsson	1969	HSK	14,3	16,31(v)		_____	_____	_____
4	52	Sölvi Guðmundsson	1988	Breiðabl.	16,13	16,07(v)		_____	_____	_____
5	76	Fannar Gíslason	1985	FH	15,65(v)	16,89(v)		_____	_____	_____
6	23	Sigurður Lúðvík Stefánsson	1987	Á/Fjölir	16,59	16,59		_____	_____	_____
7	136	Einar Daði Lárusson	1990	ÍR	14,56	14,56		_____	_____	_____

800 metra hlaup kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:00

Íslandsmet: 2:04,90 Ragnheiður Ólafsdóttir, FH 02.08.83

Mótsmet: 2:11,15 Rut Ólafsdóttir, UÍA 1987

Sigurv. í fyrra: 2:20,16 Björg Gunnarsdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	121		Björg Gunnarsdóttir	1994	ÍR	2:14,82	2:14,82	_____	_____	_____
2	155		Heiðrún Dís Stefánsdóttir	1993	Norðurl.	2:17,61i	2:17,61i	_____	_____	_____
3	91		Agnes Erlingsdóttir	1990	HSK	2:17,75	2:17,75	_____	_____	_____
4	32		Esther Rós Arnarsdóttir	1997	Breiðabl.	2:22,99	2:22,99	_____	_____	_____
5	58		Erla Guðbjörg Hallgrímsdóttir	1996	FH	2:32,89	2:32,89	_____	_____	_____
6	12		Stefanía Hákonardóttir	1990	Á/Fjölpir	2:14,98		_____	_____	_____

800 metra hlaup karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:05

Íslandsmet: 1:48,83 Erlingur Jóhannsson, UMSK 04.07.87

Mótsmet: 1:52,06 Björn Margeirsson, FH 2006 Sauðárkrúkur

Sigurv. í fyrra: 1:54,86 Bjartmar Örnuson, UFA

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	148		Snorri Sigurðsson	1991	ÍR	1:53,08	1:56,51	_____	_____	_____
2	162		Bjartmar Örnuson	1988	Norðurl.	1:52,04	1:52,04	_____	_____	_____
3	114		Kristinn Þór Kristinsson	1989	HSK	1:55,82	1:55,82	_____	_____	_____
4	49		Sindri Pétur Ingimundarson	1995	Breiðabl.	2:20,27		_____	_____	_____
5	74		Björgvin Víkingsson	1983	FH	1:54,56		_____	_____	_____
6	16		Bjarni Örn Kristinsson	1993	Á/Fjölpir	2:08,71		_____	_____	_____

Hástökk karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:10

Íslandsmet: 2,25 Einar Karl Hjartarson, ÍR 02.06.01

Mótsmet: 2,12 Einar Kristjánsson, FH 1996

Sigurv. í fyrra: 1,93 Örn Davíðsson, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	112	Hreinn Heiðar Jóhannsson	1992	HSK	1,95	1,95	_____	_____	_____
2	52	Sölvi Guðmundsson	1988	Breiðabl.	1,90	1,90	_____	_____	_____
3	90	Örn Davíðsson	1990	FH	1,94	1,93	_____	_____	_____
4	20	Ólafur Einar Skúlason	1989	Á/Fjölpir	1,95	1,85	_____	_____	_____
5	136	Einar Daði Lárusson	1990	ÍR	2,01	2,01	_____	_____	_____
6	169	Jónas Rafn Sigurjónsson	1994	Norðurl.	1,81	1,81	_____	_____	_____

200 metra hlaup kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:15

Íslandsmet: 23,81 Guðrún Arnardóttir, Á 29.06.97

Mótsmet: 23,70v Emma Ania, FH 2002 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 25,21 Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	103		Þórhildur Helga Guðjónsdóttir	1992	HSK	26,91	26,91	_____	_____	_____
2	36		Stefanía Valdimarsdóttir	1993	Breiðabl.	26,16	26,38v	_____	_____	_____
3	57		Dóra Hlín Loftsdóttir	1992	FH	25,81	25,81	_____	_____	_____
4	10		María Rún Gunnlaugsdóttir	1993	Á/Fjölpir	26,21	26,21	_____	_____	_____
5	119		Arna Stefanía Guðmundsdóttir	1995	ÍR	25,18	25,18	_____	_____	_____
6	153		Hafdís Sigurðardóttir	1987	Norðurl.	24,86	24,86	_____	_____	_____

200 metra hlaup karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:20

Íslandsmet: 21,17 Jón Arnar Magnússon, UMSS 06.06.96

Mótsmet: 21,42 Oddur Sigurðsson, KA 1980

Sigurv. í fyrra: 22,78 Þorsteinn Ingvarsson, HSP

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1		111	Haraldur Einarsson	1987	HSK	22,91	22,91	_____	_____	_____
2		41	Ingi Rúnar Kristinsson	1993	Breiðabl.	22,94	22,94	_____	_____	_____
3		86	Óli Tómas Freysson	1986	FH	21,79	21,79	_____	_____	_____
4		24	Sveinn Elías Elíasson	1989	Á/Fjölnir	21,55		_____	_____	_____
5		139	Helgi Björnsson	1990	ÍR	22,95	22,95	_____	_____	_____
6		170	Kolbeinn Höður Gunnarsson	1995	Norðurl.	22,09	22,09	_____	_____	_____

3000 m hlaup kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:25

Íslandsmet: 8:58,00 Ragnheiður Ólafsdóttir, FH 05.06.87

Mótsmet: 9:29,19 Martha Ernstsóttir, ÍR 1999 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 10:20,65 Aníta Hinriksdóttir, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1		2	Arndís Ýr Hafþórsdóttir	1988	Á/Fjölnir	9:52,29		_____	_____	_____
2		118	Aníta Hinriksdóttir	1996	ÍR	10:20,65		_____	_____	_____
3		157	Selmdís Þráinsdóttir	1992	Norðurl.	10:36,53		_____	_____	_____
4		91	Agnes Erlingsdóttir	1990	HSK	11:09,63		_____	_____	_____
5		34	Herdís Helga Arnalds	1988	Breiðabl.	10:42,25		_____	_____	_____
6		64	María Kristín Gröndal	1980	FH	10:34,29	10:39,47	_____	_____	_____

Langstökk kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:40

Íslandsmet: 6,30 Sunna Gestsdóttir, UMSS 07.06.03

Mótsmet: 6,05v Bryndís Hólm, ÍR 1983

Sigurv. í fyrra: 5,59 Hafdís Sigurðardóttir, HSP

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	10	María Rún Gunnlaugsdóttir	1993	Á/Fjölnir	5,51	5,51	_____	_____	_____
2	122	Dóróthea Jóhannesdóttir	1994	ÍR	5,39		_____	_____	_____
3	153	Hafdís Sigurðardóttir	1987	Norðurl.	6,09	6,09	_____	_____	_____
4	98	Fjóla Signý Hannesdóttir	1989	HSK	5,61(v)	5,49	_____	_____	_____
5	36	Stefanía Valdimarsdóttir	1993	Breiðabl.	5,55		_____	_____	_____
6	70	Steinunn Arna Atladóttir	1994	FH	5,29	5,29	_____	_____	_____

5000 metra hlaup karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:45

Íslandsmet: 14:01,99 Kári Steinn Karlsson, BBLIK 26.03.10

Mótsmet: 14:39,31 Kári Steinn Karlsson, BBLIK 2007 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 15:04,75 Þorbergur Ingi Jónsson, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1		25	Þórarinn Örn Þrándarson	1984	Á/Fjölnir	15:49,41	15:49,41	_____	_____	_____
2		149	Þorbergur Ingi Jónsson	1982	ÍR	15:04,07	15:04,07	_____	_____	_____
3		162	Bjartmar Örnuson	1988	Norðurl.	16:19,99		_____	_____	_____
4		114	Kristinn Þór Kristinsson	1989	HSK	16:10,30	16:10,30	_____	_____	_____
5		43	Kári Steinn Karlsson	1986	Breiðabl.	14:01,99	14:29,49	_____	_____	_____
6		77	Friðleifur K Friðleifsson	1970	FH			_____	_____	_____

Kringlukast kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 13:45

Íslandsmet: 53,86 Guðrún Ingólfssdóttir, KR 07.05.82

Mótsmet: 51,26 Guðrún Ingólfssdóttir, KR 1982

Sigurv. í fyrra: 47,23 Ragnheiður Anna Þórsdóttir, FH

Röð	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1	26	Aðalheiður María Vigfúsdóttir	1982	Breiðabl.	34,40	34,06	_____	_____	_____
2	67	Ragnheiður Anna Þórsdóttir	1989	FH	51,06	47,93	_____	_____	_____
3	3	Ásdís Hjálmsdóttir	1985	Á/Fjölir	49,20	40,62	_____	_____	_____
4	132	Sandra Pétursdóttir	1989	ÍR	35,94	31,12	_____	_____	_____
5	160	Vilborg Þórunn Jóhannsdóttir	1975	Norðurl.	41,74		_____	_____	_____
6	94	Anna Pálsdóttir	1990	HSK	31,39	30,89	_____	_____	_____

1000 m boðhlaup karla

Laugardagur 13. ágúst kl. 14:25

Íslandsmet: 1:55,0 Landssveit ÍSL, 02.09.50

Íslandsmet: 1:55,85 Sveit KR, KR 12.08.81

Mótsmet: 1:56,51 Sveit FH, FH 1995 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 2:00,55 Sveit ÍR, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1			Sveit Breiðabliks		Breiðabl.			_____	_____	_____
2			Sveit FH		FH			_____	_____	_____
3			Sveit Ármanns/Fjölir		Á/Fjölir			_____	_____	_____
4			Sveit ÍR		ÍR			_____	_____	_____
5			Sveit Norðurlands		Norðurl.			_____	_____	_____
6			Sveit HSK		HSK			_____	_____	_____

1000 m boðhlaup kvenna

Laugardagur 13. ágúst kl. 14:35

Íslandsmet: 2:13,78 Sveit ÍR, ÍR 14.08.10

Mótsmet: 2:13,78 Sveit ÍR, ÍR 2010 Sauðárkrókur

Sigurv. í fyrra: 2:13,78 Sveit ÍR, ÍR

Riðill	Braut	Nr.	Nafn	Fæð. ár	Félag	Pers. best	Árs best	Árang.	Röð	Stig
1			Sveit FH		FH			_____	_____	_____
2			Sveit Ármanns/Fjölir		Á/Fjölir			_____	_____	_____
3			Sveit ÍR		ÍR			_____	_____	_____
4			Sveit Norðurlands		Norðurl.			_____	_____	_____
5			Sveit HSK		HSK			_____	_____	_____
6			Sveit Breiðabliks		Breiðabl.			_____	_____	_____

Samstarfsaðilar FRÍ

