

97. Meistaramót Íslands

Reykjavík
28., 29. og 30. júlí 2023.

TÍMASEÐILL

Föstudagur 28. júlí 2023

17:30 Stangarstökk Karla
17:30 100 metra hlaup Kvenna - Undanúrslit
18:00 100 metra hlaup Karla - Undanúrslit
18:00 Spjótkest (800 gr) Karla
18:00 Spjótkest (600 gr) Kvenna
18:10 Langstökk Kvenna - Undanúrslit
18:30 800 metra hlaup Karla
18:40 800 metra hlaup Kvenna
19:00 3000 metra hindrunarhlaup Karla
19:20 3000 metra hindrunarhlaup Kvenna
19:40 4x100 metra boðhlaup Karla
19:50 4x100 metra boðhlaup Kvenna

Laugardagur 29. júlí 2023

14:00 110 metra grind (106,7 cm) Karla
14:00 Hástökk Karla
14:00 Sleggjukast (7,26 kg) Karla
14:00 Langstökk Kvenna - Úrslit
14:00 Sleggjukast (4,0 kg) Kvenna
14:15 100 metra grind (84 cm) Kvenna
14:45 1500 metra hlaup Karla
14:55 1500 metra hlaup Kvenna
15:10 100 metra hlaup Karla - Úrslit
15:20 Langstökk karla
15:30 100 metra hlaup Kvenna - Úrslit
15:50 400 metra hlaup Karla
16:10 400 metra hlaup Kvenna

Sunnudagur 30. júlí 2023

13:30 200 metra hlaup karla - Undanúrslit
13:30 Hástökk Kvenna
13:40 Kringlukast (2,0 kg) Karla
13:40 Kúluvarp (4,0 kg) Kvenna
14:00 200 metra hlaup Kvenna - Undanúrslit
14:30 5000 metra hlaup Karla
14:40 Þristökk Kvenna
14:50 5000 metra hlaup Kvenna
15:10 Kúluvarp (7,26 kg) Karla
15:10 Kringlukast (1,0 kg) Kvenna
15:30 400 metra grind (91,4 cm) Karla
15:30 Stangarstökk Kvenna
15:40 Þristökk Karla
15:45 400 metra grind (76,2 cm) Kvenna
16:00 200 metra hlaup Karla - Úrslit
16:10 200 metra hlaup Kvenna - Úrslit
16:30 4x400 metra boðhlaup Karla
16:40 4x400 metra boðhlaup Kvenna

KEPPENDUR

Glímufélagið Ármann

3750 Hekla Magnúsdóttir, 2006
3751 Björn Þór Gunnlaugsson, 2003
3752 Hermann Þór Ragnarsson, 2005
3753 Leó Gunnar Víðisson, 1994
3754 Tómas Orri Gíslason, 2006
3755 Viktor Logi Pétursson, 2002
3756 Þorsteinn Pétursson, 2006

Ungmennafélagið Breiðablik

3757 Birna Kristín Kristjánsdóttir, 2002
3758 Elizabet Rún Hallgrímsdóttir, 2006
3759 Elísabet Ósk Jónsdóttir, 2003
3760 Júlía Kristín Jóhannesdóttir, 2005
3761 Karen Sif Ársælsdóttir, 1999
3762 Aron Ingi Sævarsson, 2003
3763 Guðjón Dunbar Diaquoi, 2005
3764 Jón Bjarni Bragason, 1971
3765 Leó Þór Magnússon, 2006
3766 Markús Birgisson, 2005
3767 Sindri Magnússon, 1997
3768 Stefán Kári Smáráson, 2003
3769 Þorleifur Einar Leifsson, 2004
3770 Ægir Örn Kristjánsson, 1999

Íþróttafélagið Eik

3772 Stefania Daney Guðmundsdóttir, 1997

Fimleikafélag Hafnarfjarðar

3773 Agla María Kristjánsdóttir, 2002
3774 Aníta Hinriksdóttir, 1996
3775 Arndís Dilljá Óskarsdóttir, 2004
3776 Auður Kristín Pétursdóttir, 1996
3777 Birgitta Þóra Birgisdóttir, 2000
3778 Birta María Haraldsdóttir, 2004
3779 Elin Sóley Sigurbjörnsdóttir, 1995
3780 Hera Christensen, 2005

3781 Hlín Guðmundsdóttir, 1998
3782 Hrafnhildur Ólafsdóttir, 2000
3783 Irma Gunnarsdóttir, 1998
3784 Íris Anna Skúladóttir, 1989
3785 Íris Dóra Snorradóttir, 1991
3786 Ísold Sævarsdóttir, 2007
3787 Kristín Karlsdóttir, 1994
3788 Marsibil Þóra Í Hafsteinsdóttir, 2006
3789 Melkorka Rán Hafliðadóttir, 1997
3790 Sara Kristín Lyðsdóttir, 2006
3791 Steinunn Bára Birgisdóttir, 2000
3792 Svanhvít Ásta Jónsdóttir, 1996
3793 Þórdís Eva Steinsdóttir, 2000
3794 Ari Bergmann Ægisson, 2003
3795 Ari Sigþór Eiríksson, 1997
3796 Bjarki Fannar Benediktsson, 2006
3797 Daniel Ingi Egilsson, 2000
3798 Elías Óli Hilmarsson, 2004
3799 Fjölur Brynjarsson, 1997
3800 Guðmundur Heiðar Guðmundsson, 1991
3801 Gunnar Eyjólfsson, 1998
3802 Hilmar Örn Jónsson, 1996
3803 Hinrik Snær Steinsson, 2000
3804 Ingvi Karl Jónsson, 1998
3805 Kári Björn Nagamany Hauksson, 2007
3806 Kári Ófeigsson, 2006
3807 Kolbeinn Höður Gunnarsson, 1995
3808 Kristófer Þorgrímsson, 1992
3809 Mímír Sigurðsson, 1999
3810 Patrekur Andrés Axelsson, 1994
3811 Sólon Baldvin Baldvinsson, 1999
3812 Tómas Gunnar Gunnarsson Smith, 1999
3813 Trausti Stefánsson, 1985
3814 Valur Elli Valsson, 1998
3815 Vigfús Haukur Hauksson, 2004
3816 Þorsteinn Kristinn Ingólfsson, 1996

Ungmennafélagið Fjölnir

3817 Arna Rut Arnarsdóttir, 2005
3818 Christina Alba Marcus Hafíðadóttir, 2007
3819 Guðný Lára Bjarnadóttir, 2004
3820 Helga Þóra Sigurjónsdóttir, 2000
3890 Katrín Tinna Pétursdóttir, 2003
3889 Saga Ólafsdóttir, 2000
3821 Vilhelmina Þór Óskarsdóttir, 1998
3822 Bjarni Anton Theódórsson, 1998
3823 Daði Arnarson, 1999
3824 Grétar Björn Unnsteinsson, 2006
3888 Kjartan Óli Ágústsson, 2002
3825 Kjartan Óli Bjarnason, 2007
3826 Pétur Óli Ágústsson, 2007

HSK/Selfoss

3866 Anna Metta Óskarsdóttir, 2010
3867 Arndís Eva Vigfúsdóttir, 2009
3868 Álfrún Dilljá Kristinardóttir, 2006
3869 Bryndís Embla Einarsdóttir, 2009
3870 Dagbjört Eva Hjaltadóttir, 2011
3871 Erlín Katla Hansdóttir, 2005
3872 Eva María Baldursdóttir, 2003
3873 Eydís Arna Birgisdóttir, 2007
3874 Hanna Dóra Höskuldsdóttir, 2006
3827 Helga Fjóra Erlendsdóttir, 2009
3875 Hugrún Birna Hjaltadóttir, 2008
3771 Katrín Eyland Gunnarsdóttir, 2007
3876 Rebekka Georgsdóttir, 2005
3877 Vésteinn Loftsson, 2008
3878 Örn Davíðsson, 1990

Íþróttafélag Reykjavíkur

3829 Agnes Kristjánsdóttir, 1999
3830 Andrea Kolbeinsdóttir, 1999
3831 Birta Karen Andradóttir, 2008
3832 Brynja Rós Brynjarsdóttir, 2005
3833 Dóra Friða Orradóttir, 2005
3834 Elísabet Rut Rúnarsdóttir, 2002
3835 Erna Sóley Gunnarsdóttir, 2000
3836 Freyja Nótt Andradóttir, 2010
3837 Friða Rún Þórðardóttir, 1970
3838 Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, 2001
3839 Guðrún Karítas Halgrímsdóttir, 2002

3840 Helga Guðný Elíasdóttir, 1994
3841 Helga Lilja Maack, 2008
3842 Hildigunnur Þórarinsdóttir, 1999
3843 Hildur Vala Gísladóttir, 2008
3844 Ingibjörg Sigurðardóttir, 2001
3845 Júlía Mekkin Guðjónsdóttir, 2008
3846 Katharina Ósk Emilsdóttir, 2001
3847 Katrín Marey Magnúsdóttir, 2002
3848 Kristín Rut Blöndal, 2007
3849 Sara Mjöll Smáradóttir, 2000
3850 Vígdis Jónsdóttir, 1996
3851 Arnar Logi Brynjarsson, 2007
3852 Árnir Haukur Arnason, 1999
3853 Birgir Jóhannes Jónsson, 2001
3854 Dagbjartur Daði Jónsson, 1997
3855 Dagur Andri Einarsson, 1998
3856 Egill Smári Tryggvason, 2002
3857 Guðni Valur Guðnason, 1995
3858 Hlynur Andrésson, 1993
3859 Ingvar Freyr Snorrason, 2001
3860 Ívar Kristinn Jasonarson, 1992
3861 Kristján Viktor Kristinsson, 1993
3862 Sigurður Karlsson, 1990
3863 Sigursteinn Ásgeirsson, 2001
3864 Sæmundur Ólafsson, 1995

Umf. Katla

3865 Egill Atlason Waagfjörð, 2006

Ungmennafélag Akureyrar

3879 Hafdís Sigurðardóttir, 1987
3880 Sigurlaug Anna Sveinsdóttir, 2005
3881 Baldvin Þór Magnússon, 1999
3882 Sindri Lárusson, 1993
3883 Tóbiás Þórarinn Matharel, 2009

Ungmenna- og íþróttasamband austurlands

3828 Birna Jóna Sverrisdóttir, 2007

Ungmennasamband Skagafjarða

3884 Stefania Hermannsdóttir, 2003
3885 Gunnar Freyr Þórarinsson, 1999
3886 Ísak Óli Traustason, 1995
3887 Sveinbjörn Óli Svavarsson, 1997

Stangarstökk Karla

Föstudagur 28. júlí kl. 17:30

Íslandsmet: 5,31 Sigurður T Sigurðsson, KR 31.05.84

Mótsmet: 5,20 Jón Arnar Magnússon, UMSS 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 3,63 Andri Fannar Gíslason, KFA

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|-------------------------------|---------|-----------|------------|----------|
| 1 | 3801 | Gunnar Eyjólfsson | 1998 | FH | 4,22 | |
| 2 | 3769 | Þorleifur Einar Leifsson | 2004 | Breiðabl. | 4,13 | 4,13 |
| 3 | 3824 | Grétar Björn Unnsteinsson | 2006 | Fjölnir | 4,00 | 4,00 |
| 4 | 3753 | Leó Gunnar Víðisson | 1994 | Árman | 4,40 | 3,81 |
| 5 | 3856 | Egill Smári Tryggvason | 2002 | ÍR | 3,60 | |
| 6 | 3886 | Ísak Óli Traustason | 1995 | UMSS | 4,20 | |
| 7 | 3816 | Þorsteinn Kristinn Ingólfsson | 1996 | FH | 3,80 | |
| 8 | 3795 | Ari Sigbór Eiríksson | 1997 | FH | 4,32 | |
| 9 | 3767 | Sindri Magnússon | 1997 | Breiðabl. | 3,74 | |

100 metra hlaup Kvenna - Undanúrslit

Föstudagur 28. júlí kl. 17:30

Íslandsmet: 11,56 Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR 29.06.19

Mótsmet: 11,63 Sunna Gestsdóttir, UMSS 2004 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 11,69(v) Tiana Ósk Whitworth, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|-------------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3847 | Katrín Marey Magnúsdóttir | 2002 | ÍR | 13,47 | 13,57 |
| 1 | 2 | 3848 | Kristín Rut Blöndal | 2007 | ÍR | 13,14 | 13,27 |
| 1 | 3 | 3845 | Júlía Mekkin Guðjónsdóttir | 2008 | ÍR | 12,81 | 12,81 |
| 1 | 4 | 3838 | Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir | 2001 | ÍR | 11,56 | 11,70 |
| 1 | 5 | 3836 | Freyja Nótt Andradóttir | 2010 | ÍR | 12,66 | |
| 1 | 6 | 3833 | Dóra Fríða Orradóttir | 2005 | ÍR | 12,95 | 13,23 |
| 1 | 7 | 3873 | Eydís Arna Birgisdóttir | 2007 | HSK/Self | 13,38 | 13,47 |
| 1 | 8 | 3750 | Hekla Magnúsdóttir | 2006 | Ármann | 12,85 | |
| 2 | 1 | 3880 | Sigurlaug Anna Sveinsdóttir | 2005 | UFA | 12,91 | 13,60 |
| 2 | 2 | 3831 | Birta Karen Andradóttir | 2008 | ÍR | 13,40 | |
| 2 | 3 | 3843 | Hildur Vala Gísladóttir | 2008 | ÍR | 12,97 | 12,97 |
| 2 | 4 | 3757 | Birna Kristín Kristjánsdóttir | 2002 | Breiðabl. | 12,15 | 12,15 |
| 2 | 5 | 3760 | Júlía Kristín Jóhannesdóttir | 2005 | Breiðabl. | 12,44 | 12,44 |
| 2 | 6 | 3758 | Elizabet Rún Hallgrímsdóttir | 2006 | Breiðabl. | 13,03 | 13,03 |
| 2 | 7 | 3829 | Agnes Kristjánsdóttir | 1999 | ÍR | 12,19 | |
| 2 | 8 | 3875 | Hugrún Birna Hjaltadóttir | 2008 | HSK/Self | 14,10 | |

100 metra hlaup Karla - Undanúrslit

Föstudagur 28. júlí kl. 18:00

Íslandsmet: 10,51 Ari Bragi Kárasón, FH 02.07.17

Íslandsmet: 10,51 Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH 03.06.23

Íslandsmet: 10,51 Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH 20.06.23

Mótsmet: 10,61 Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH 2016 Akureyri

Mótsmet: 10,41(v) Óli Tómas Freysson, FH 2011 Selfoss

Sigurv. í fyrra: 10,50(v) Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|---------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3756 | Þorsteinn Pétursson | 2006 | Ármann | 12,14 | |
| 1 | 3 | 3826 | Pétur Óli Ágústsson | 2007 | Fjölnir | 11,93 | 11,93 |
| 1 | 4 | 3853 | Birgir Jóhannes Jónsson | 2001 | ÍR | 11,10 | 11,46 |
| 1 | 5 | 3807 | Kolbeinn Höður Gunnarsson | 1995 | FH | 10,51 | 10,51 |
| 1 | 6 | 3752 | Hermann Þór Ragnarsson | 2005 | Ármann | 11,42 | 11,42 |
| 1 | 7 | 3754 | Tómas Orri Gíslason | 2006 | Ármann | 11,81 | 11,81 |
| 1 | 8 | 3811 | Sólon Baldvin Baldvinsson | 1999 | FH | 11,34 | |
| 2 | 2 | 3887 | Sveinbjörn Óli Svavarsson | 1997 | UMSS | 10,94 | |
| 2 | 3 | 3766 | Markús Birgisson | 2005 | Breiðabl. | 11,59 | 11,59 |
| 2 | 4 | 3851 | Arnar Logi Brynjarsson | 2007 | ÍR | 11,02 | 11,02 |
| 2 | 5 | 3794 | Ari Bergmann Ægisson | 2003 | FH | 11,34 | 11,34 |
| 2 | 6 | 3765 | Leó Þór Magnússon | 2006 | Breiðabl. | 11,66 | 11,66 |
| 2 | 7 | 3762 | Aron Ingi Sævarsson | 2003 | Breiðabl. | 11,44 | 12,22 |

Spjót kast (800 gr) Karla

Föstudagur 28. júlí kl. 18:00

Íslandsmet: 86,80 Einar Vilhjálmsson, ÍR 30.08.92

Mótsmet: 80,66 Guðmundur Sverrisson, ÍR 2013 Akureyri

Sigurv. í fyrra: 72,66 Dagbjartur Daði Jónsson, ÍR

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|---------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 3878 | Örn Davíðsson | 1990 | HSK/Self | 75,96 | 71,69 |
| 2 | 3885 | Gunnar Freyr Þórarinnsson | 1999 | UMSS | 49,27 | 49,27 |
| 3 | 3854 | Dagbjartur Daði Jónsson | 1997 | ÍR | 79,57 | 78,56 |

Spjótkast (600 gr) Kvenna

Föstudagur 28. júlí kl. 18:00

Íslandsmet: 63,43 Ásdís Hjálmsdóttir, Á 12.07.17

Mótsmet: 60,54 Ásdís Hjálmsdóttir Annerud, Á 2012 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 41,96 Arndís Diljá Óskarsdóttir, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|----------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 3884 | Stefanía Hermannsdóttir | 2003 | UMSS | 41,75 | 36,97 |
| 2 | 3775 | Arndís Diljá Óskarsdóttir | 2004 | FH | 48,57 | 48,57 |
| 3 | 3869 | Bryndís Embla Einarsdóttir | 2009 | HSK/Self | 36,08 | 36,08 |

Langstökk Kvenna - Undanúrslit

Föstudagur 28. júlí kl. 18:10

Íslandsmet: 6,62 Hafdís Sigurðardóttir, UFA 09.07.16

Mótsmet: 6,39 Hafdís Sigurðardóttir, UFA 2015 Kópavogur

Mótsmet: 6,47(v) Sunna Gestsdóttir, UMSS 2003 Borgarnes

Sigurv. í fyrra: 5,79 Irma Gunnarsdóttir, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|-------------------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3879 | Hafdís Sigurðardóttir | 1987 | UFA | 6,62 | 6,18 |
| 2 | 3874 | Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 2006 | HSK/Self | 4,78 | |
| 3 | 3777 | Birgitta Þóra Birgisdóttir | 2000 | FH | 4,93 | |
| 4 | 3773 | Aglá María Kristjánsdóttir | 2002 | FH | 5,49 | |
| 5 | 3783 | Irma Gunnarsdóttir | 1998 | FH | 6,40 | 6,40 |
| 6 | 3758 | Elizabeth Rún Hallgrímsdóttir | 2006 | Breiðabl. | 5,00 | 4,91 |
| 7 | 3782 | Hrafnhildur Ólafsdóttir | 2000 | FH | 5,21 | |
| 8 | 3871 | Erlín Katla Hansdóttir | 2005 | HSK/Self | 4,67 | 4,67 |
| 9 | 3772 | Stefanía Daney Guðmundsdóttir | 1997 | Eik | 5,13 | 5,13 |
| 10 | 3869 | Bryndís Embla Einarsdóttir | 2009 | HSK/Self | 4,72 | 4,72 |
| 11 | 3889 | Saga Ólafsdóttir | 2000 | Fjöltnir | 4,57(i) | |
| 12 | 3790 | Sara Kristín Lýðsdóttir | 2006 | FH | 5,15 | 5,15 |
| 13 | 3786 | Ísold Sævarsdóttir | 2007 | FH | 5,62 | 5,48 |
| 14 | 3880 | Sigurlaug Anna Sveinsdóttir | 2005 | UFA | 5,33 | 5,01 |
| 15 | 3843 | Hildur Vala Gísladóttir | 2008 | ÍR | 4,72 | 4,72 |
| 16 | 3847 | Katrín Marey Magnúsdóttir | 2002 | ÍR | 4,97 | 4,94 |
| 17 | 3827 | Helga Fjóra Erlendsdóttir | 2009 | HSK/Self | 5,02 | 5,02 |
| 18 | 3832 | Brynja Rós Brynjarsdóttir | 2005 | ÍR | 5,59 | 5,59 |
| 19 | 3818 | Christína Alba Marcus Hafliðadóttir | 2007 | Fjöltnir | 5,00 | 5,00 |
| 20 | 3875 | Hugrún Birna Hjaltadóttir | 2008 | HSK/Self | 4,87 | 4,87 |
| 21 | 3791 | Steinunn Bára Birgisdóttir | 2000 | FH | 4,82 | |
| 22 | 3873 | Eydís Arna Birgisdóttir | 2007 | HSK/Self | 4,84 | 4,55 |
| 23 | 3876 | Rebekka Georgsdóttir | 2005 | HSK/Self | 4,55 | 3,82 |
| 24 | 3848 | Kristín Rut Blöndal | 2007 | ÍR | 4,28 | |
| 25 | 3792 | Svanhvít Ásta Jónsdóttir | 1996 | FH | 5,43 | |
| 26 | 3845 | Júlía Mekkín Guðjónsdóttir | 2008 | ÍR | 4,95 | |
| 27 | 3750 | Hekla Magnúsdóttir | 2006 | Árman | 5,43 | 5,25 |
| 28 | 3757 | Birna Kristín Kristjánsdóttir | 2002 | Breiðabl. | 6,12 | 5,95 |

800 metra hlaup Karla

Föstudagur 28. júlí kl. 18:30

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

Mótsmet: 1:51,95 Björn Margeirsson, FH 2005 Egilsstaðir

Sigurv. í fyrra: 2:01,67 Kjartan Óli Ágústsson, FJÖLNIR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|-----------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3799 | Fjöltnir Brynjarsson | 1997 | FH | 1:55,59 | 1:55,59 |
| 1 | 3 | 3888 | Kjartan Óli Ágústsson | 2002 | Fjöltnir | 1:57,48(i) | 1:57,48(i) |
| 1 | 4 | 3823 | Daði Amarson | 1999 | Fjöltnir | 1:57,39 | 1:58,54 |

800 metra hlaup Kvenna

Föstudagur 28. júlí kl. 18:40

Íslandsmet: 2:00,05 Aníta Hinriksdóttir, ÍR 15.06.17

Mótsmet: 2:05,38 Aníta Hinriksdóttir, ÍR 2015 Kópavogur

Sigurv. í fyrra: 2:11,46 Aníta Hinriksdóttir, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|------------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3774 | Aníta Hinriksdóttir | 1996 | FH | 2:00,05 | 2:03,33 |
| 1 | 2 | 3779 | Elin Sóley Sigurbjörnsdóttir | 1995 | FH | 2:12,97 | 2:12,97 |
| 1 | 3 | 3849 | Sara Mjöll Smáradóttir | 2000 | ÍR | 2:22,07 | 2:22,07 |
| 1 | 4 | 3819 | Guðný Lára Bjarnadóttir | 2004 | Fjölínir | 2:22,07 | 2:22,54 |
| 1 | 5 | 3841 | Helga Lilja Maack | 2008 | ÍR | 2:21,28 | 2:21,28 |

3000 metra hindrunarhlaup Karla

Föstudagur 28. júlí kl. 19:00

Íslandsmet: 8:44,11 Hlynur Andrésson, ÍR 24.05.18

Mótsmet: 9:05,85 Sveinn Margeirsson, UMSS 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 9:59,54 Arnar Pétursson, BBLIK

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|--------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3814 | Valur Elli Valsson | 1998 | FH | 9:44,49 | 9:44,49 |
| 1 | 2 | 3862 | Sigurður Karlsson | 1990 | ÍR | 10:58,72 | |

3000 metra hindrunarhlaup Kvenna

Föstudagur 28. júlí kl. 19:20

Íslandsmet: 10:08,85 Andrea Kolbeinsdóttir, ÍR 22.06.23

Mótsmet: 11:57,16 Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir, UFA 2022 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 11:57,16 Sigþóra Brynja Kristjánsdóttir, UFA

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|-------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3840 | Helga Guðný Elíasdóttir | 1994 | ÍR | 11:40,78 | |
| 1 | 2 | 3784 | Íris Anna Skúladóttir | 1989 | FH | 10:42,25 | |
| 1 | 3 | 3830 | Andrea Kolbeinsdóttir | 1999 | ÍR | 10:08,85 | 10:08,85 |

4x100 metra boðhlaup Karla

Föstudagur 28. júlí kl. 19:40

Íslandsmet: 41,15 Sveit FH, FH 08.07.17

Íslandsmet: 40,27 Sveit Íslands, ISL 21.06.23

Mótsmet: 41,15 Sveit FH, FH 2017 Selfoss

Sigurv. í fyrra: 44,07 Sveit FH, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|-----|-------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | | Sveit FH | | FH | | |
| 1 | 3 | | Sveit ÍR | | ÍR | | |
| 1 | 4 | | Sveit Breiðabliks | | Breiðabl. | | |
| 1 | 5 | | Sveit Ármanns | | Ármann | | |

4x100 metra boðhlaup Kvenna

Föstudagur 28. júlí kl. 19:50

Íslandsmet: 45,31 Sveit Íslands, ISL 03.06.17

Íslandsmet: 46,29 Sveit ÍR, ÍR 14.07.18

Mótsmet: 46,29 Sveit ÍR, ÍR 2018 Sauðárkrúkur

Sigurv. í fyrra: 48,98 Sveit ÍR, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|-----|-------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | | Sveit Breiðabliks | | Breiðabl. | | |
| 1 | 3 | | Sveit ÍR | | ÍR | | |
| 1 | 4 | | B-sveit ÍR | | ÍR | | |
| 1 | 5 | | Sveit FH | | FH | | |

110 metra grind (106,7 cm) Karla

Laugardagur 29. júlí kl. 14:00

Íslandsmet: 13,91 Jón Arnar Magnússon, UMSS 06.06.97

Mótsmet: 14,10 Jón Arnar Magnússon, UMSS 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 15,53 Árni Haukur Árnason, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|------------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 3 | 3800 | Guðmundur Heiðar Guðmundsson | 1991 | FH | 15,16 | 15,66 |
| 1 | 4 | 3886 | Ísak Óli Traustason | 1995 | UMSS | 14,90 | 14,94 |
| 1 | 5 | 3852 | Árni Haukur Árnason | 1999 | ÍR | 15,53 | 15,55 |

Hástökk Karla

Laugardagur 29. júlí kl. 14:00

Íslandsmet: 2,25 Einar Karl Hjartarson, ÍR 02.06.01

Mótsmet: 2,17 Einar Karl Hólm Hjartarson, ÍR 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 2,00 Kristján Viggó Sigfínnsson, Á

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|--------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3766 | Markús Birgisson | 2005 | Breiðabl. | 1,84 | 1,82 |
| 2 | 3770 | Ægir Örn Kristjánsson | 1999 | Breiðabl. | 1,91 | 1,80 |
| 3 | 3798 | Eliás Óli Hilmarsson | 2004 | FH | 2,06 | 2,02 |
| 4 | 3806 | Kári Ófeigsson | 2006 | FH | 1,75 | 1,75 |
| 5 | 3769 | Þorleifur Einar Leifsson | 2004 | Breiðabl. | 1,86 | 1,86 |

Sleggjukast (7,26 kg) Karla

Laugardagur 29. júlí kl. 14:00

Íslandsmet: 77,10 Hilmar Örn Jónsson, FH 27.08.20

Mótsmet: 75,20 Hilmar Örn Jónsson, FH 2022 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 75,20 Hilmar Örn Jónsson, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 3859 | Ingvar Freyr Snorrason | 2001 | ÍR | 45,38 | 45,38 |
| 2 | 3802 | Hilmar Örn Jónsson | 1996 | FH | 77,10 | 74,77 |

Sleggjukast (4,0 kg) Kvenna

Laugardagur 29. júlí kl. 14:00

Íslandsmet: 66,98 Elísabet Rut Rúnarsdóttir, ÍR 08.06.23

Mótsmet: 62,30 Elísabet Rut Rúnarsdóttir, ÍR 2022 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 62,30 Elísabet Rut Rúnarsdóttir, ÍR

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|--------------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 3828 | Birna Jóna Sverrisdóttir | 2007 | UÍA | 45,52 | 45,52 |
| 2 | 3839 | Guðrún Karítas Hallgrímsdóttir | 2002 | ÍR | 65,42 | 65,42 |
| 3 | 3850 | Vigdís Jónsdóttir | 1996 | ÍR | 63,63 | 63,63 |
| 4 | 3868 | Álfrún Dilljá Kristínardóttir | 2006 | HSK/Self | 44,94 | 36,09 |

100 metra grind (84 cm) Kvenna

Laugardagur 29. júlí kl. 14:15

Íslandsmet: 13,18 Guðrún Arnardóttir, Á 19.05.96

Mótsmet: 13,43 Guðrún Arnardóttir Harvard, Á 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 14,10(v) Glódís Edda Þuríðardóttir, KFA

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|------------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3 | 3750 | Hekla Magnúsdóttir | 2006 | Ármann | 15,83 | |
| 1 | 4 | 3760 | Júlía Kristín Jóhannesdóttir | 2005 | Breiðabl. | 14,36 | 14,36 |
| 1 | 5 | 3832 | Brynja Rós Brynjarsdóttir | 2005 | ÍR | 15,16 | 15,16 |
| 1 | 6 | 3790 | Sara Kristín Lýðsdóttir | 2006 | FH | 16,63 | |

1500 metra hlaup Karla

Laugardagur 29. júlí kl. 14:45

Íslandsmet: 3:40,36 Baldvin Þór Magnússon, UFA 23.03.23

Mótsmet: 3:54,66 Björn Margeirsson, UMSS 1999 Kópavogur

Sigurv. í fyrra: 4:06,60 Baldvin Þór Magnússon, UFA

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|----------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3768 | Stefán Kári Smáráson | 2003 | Breiðabl. | 4:35,95 | 4:35,95 |
| 1 | 3 | 3799 | Fjölínir Brynjarsson | 1997 | FH | 4:05,29(i) | 4:05,29(i) |
| 1 | 4 | 3858 | Hlynur Andrésson | 1993 | ÍR | 3:49,19 | |

1500 metra hlaup Kvenna

Laugardagur 29. júlí kl. 14:55

Íslandsmet: 4:06,43 Aníta Hinriksdóttir, ÍR 11.06.17

Mótsmet: 4:27,93 Aníta Hinriksdóttir, ÍR 2014 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 4:52,81 Íris Anna Skúladóttir, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|------------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3830 | Andrea Kolbeinsdóttir | 1999 | ÍR | 4:43,16 | |
| 1 | 2 | 3837 | Fríða Rún Þórðardóttir | 1970 | ÍR | 4:22,95 | |
| 1 | 3 | 3819 | Guðný Lára Bjarnadóttir | 2004 | Fjölínir | 4:57,43 | |
| 1 | 4 | 3784 | Íris Anna Skúladóttir | 1989 | FH | 4:32,89 | |
| 1 | 5 | 3779 | Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir | 1995 | FH | 4:38,43 | 4:38,43 |
| 1 | 6 | 3774 | Aníta Hinriksdóttir | 1996 | FH | 4:06,43 | |
| 1 | 7 | 3841 | Helga Lilja Maack | 2008 | ÍR | 5:17,25 | |

Langstöck karla

Laugardagur 29. júlí kl. 15:20

Íslandsmet: 8,00 Jón Arnar Magnússon, UMSS 26.08.94

Mótsmet: 7,96 Jón Arnar Magnússon, UMSS 1997 Reykjavík

Mótsmet: 8,01(v) Jón Arnar Magnússon, UMSS 2000 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 6,92 Daníel Ingi Egilsson, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|------------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3886 | Ísak Óli Traustason | 1995 | UMSS | 7,14 | |
| 2 | 3865 | Egill Atlason Waagfjörð | 2006 | Katla | 6,16 | 6,16 |
| 3 | 3805 | Kári Björn Nagamany Hauksson | 2007 | FH | 6,05 | 6,05 |
| 4 | 3766 | Markús Birgisson | 2005 | Breiðabl. | 6,52 | 6,52 |
| 5 | 3763 | Guðjón Dunbar Diaquoi | 2005 | Breiðabl. | 6,17 | 6,16 |
| 6 | 3797 | Daníel Ingi Egilsson | 2000 | FH | 7,92 | 7,92 |
| 7 | 3883 | Tobías Þórarinn Matharel | 2009 | UFA | 5,80 | 5,80 |
| 8 | 3877 | Vésteinn Loftsson | 2008 | HSK/Self | 5,82 | 5,82 |
| 9 | 3756 | Þorsteinn Pétursson | 2006 | Ármann | 5,54 | |
| 10 | 3754 | Tómas Orri Gíslason | 2006 | Ármann | 6,02 | 6,02 |

400 metra hlaup Karla

Laugardagur 29. júlí kl. 15:50

Íslandsmet: 45,36 Oddur Sigurðsson, KR 12.05.84

Mótsmet: 48,31 Trausti Stefánsson, FH 2012 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 50,54 Sæmundur Ólafsson, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|---------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3813 | Trausti Stefánsson | 1985 | FH | 47,73 | 57,45 |
| 1 | 3 | 3754 | Tómas Orri Gíslason | 2006 | Ármann | 52,17 | 52,17 |
| 1 | 4 | 3823 | Daði Amarson | 1999 | Fjölínir | 50,73 | 52,26 |
| 1 | 5 | 3810 | Patrekur Andrés Axelsson | 1994 | FH | 56,70 | 57,45 |
| 2 | 2 | 3822 | Bjarni Anton Theódórsson | 1998 | Fjölínir | 50,02 | 51,39 |
| 2 | 3 | 3888 | Kjartan Óli Ágústsson | 2002 | Fjölínir | 50,43(i) | 50,70(i) |
| 2 | 4 | 3864 | Sæmundur Ólafsson | 1995 | ÍR | 48,63 | 48,63 |
| 2 | 5 | 3807 | Kolbeinn Höður Gunnarsson | 1995 | FH | 47,28 | |
| 2 | 6 | 3752 | Hermann Þór Ragnarsson | 2005 | Ármann | 51,04 | 51,04 |

400 metra hlaup Kvenna

Laugardagur 29. júlí kl. 16:10

Íslandsmet: 52,83 Guðrún Arnardóttir, Á 17.08.97

Mótsmet: 53,91 Arna Stefania Guðmundsdóttir, FH 2016 Akureyri

Sigurv. í fyrra: 58,34 Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|-----------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3849 | Sara Mjöll Smáradóttir | 2000 | ÍR | 63,29 | 63,29 |
| 1 | 3 | 3875 | Hugrún Birna Hjaltadóttir | 2008 | HSK/Self | 62,31 | 62,31 |
| 1 | 4 | 3842 | Hildigunnur Þórarinsdóttir | 1999 | ÍR | 62,96 | 62,96 |
| 1 | 5 | 3759 | Elisabet Ósk Jónsdóttir | 2003 | Breiðabl. | 66,58 | |
| 2 | 2 | 3821 | Vilhelmína Þór Óskarsdóttir | 1998 | Fjöltnir | 57,17 | 59,09 |
| 2 | 3 | 3786 | Ísold Sævarsdóttir | 2007 | FH | 56,89 | |
| 2 | 4 | 3844 | Ingibjörg Sigurðardóttir | 2001 | ÍR | 57,57 | 57,59 |
| 2 | 5 | 3873 | Eydís Arna Birgisdóttir | 2007 | HSK/Self | 60,48 | 60,55 |

200 metra hlaup karla - Undanúrslit

Sunnudagur 30. júlí kl. 13:30

Íslandsmet: 20,91 Kolbeinn Höður Gunnarsson, FH 28.05.23

Mótsmet: 21,20 Jón Arnar Magnússon, UMSS 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 22,09(v) Anthony Vilhjálmur Vilhjálmsson, Á

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|--------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3826 | Pétur Óli Ágústsson | 2007 | Fjöltnir | 24,44 | 24,44 |
| 1 | 2 | 3794 | Ari Bergmann Ægisson | 2003 | FH | 23,22 | 23,28 |
| 1 | 3 | 3808 | Kristófer Þorgrímsson | 1992 | FH | 21,75 | 21,75 |
| 1 | 4 | 3752 | Hermann Þór Ragnarsson | 2005 | Ármann | 23,26 | 23,26 |
| 1 | 5 | 3815 | Vígfús Haukur Hauksson | 2004 | FH | 24,02 | 24,02 |
| 1 | 6 | 3751 | Björn Þór Gunnlaugsson | 2003 | Ármann | 23,41 | |
| 2 | 1 | 3762 | Aron Ingi Sævarsson | 2003 | Breiðabl. | 23,04 | 24,76 |
| 2 | 2 | 3765 | Leó Þór Magnússon | 2006 | Breiðabl. | 23,74 | 23,74 |
| 2 | 3 | 3851 | Arnar Logi Brynjarsson | 2007 | ÍR | 22,05 | 22,05 |
| 2 | 4 | 3822 | Bjarni Anton Theódórsson | 1998 | Fjöltnir | 22,44 | 23,24 |
| 2 | 5 | 3754 | Tómas Orri Gíslason | 2006 | Ármann | 23,86 | 23,86 |
| 2 | 6 | 3864 | Sæmundur Ólafsson | 1995 | ÍR | 22,94 | |

Hástöck Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 13:30

Íslandsmet: 1,88 Þórdís Lilja Gísladóttir, HSK 19.08.90

Mótsmet: 1,80 Þórdís Lilja Gísladóttir, HSK 1994 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 1,71 Eva María Baldursdóttir, HSK/SELFOS

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|---------------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 3820 | Helga Þóra Sigurjónsdóttir | 2000 | Fjöltnir | 1,74 | 1,65 |
| 2 | 3889 | Saga Ólafsdóttir | 2000 | Fjöltnir | 1,71(i) | 1,71(i) |
| 3 | 3867 | Arndís Eva Vigfúsdóttir | 2009 | HSK/Self | 1,51 | 1,45 |
| 4 | 3786 | Ísold Sævarsdóttir | 2007 | FH | 1,67 | 1,67 |
| 5 | 3771 | Katrín Eyland Gunnarsdóttir | 2007 | HSK/Self | 1,49 | 1,37 |
| 6 | 3788 | Marsibil Þóra Í Hafsteinsdóttir | 2006 | FH | 1,57 | 1,57 |
| 7 | 3778 | Birta María Haraldsdóttir | 2004 | FH | 1,71 | 1,71 |
| 8 | 3872 | Eva María Baldursdóttir | 2003 | HSK/Self | 1,81 | 1,74 |
| 9 | 3781 | Hlín Guðmundsdóttir | 1998 | FH | 1,66 | |

Kringlukast (2,0 kg) Karla

Sunnudagur 30. júlí kl. 13:40

Íslandsmet: 69,35 Guðni Valur Guðnason, ÍR 16.09.20

Mótsmet: 62,34 Vésteinn Hafsteinsson, HSK 1994 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 55,96 Guðni Valur Guðnason, ÍR

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|----------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3804 | Ingvi Karl Jónsson | 1998 | FH | 54,38 | 54,38 |
| 2 | 3809 | Mímir Sigurðsson | 1999 | FH | 62,08 | 56,68 |
| 3 | 3764 | Jón Bjarni Bragason | 1971 | Breiðabl. | 52,53 | |
| 4 | 3857 | Guðni Valur Guðnason | 1995 | ÍR | 69,35 | 64,80 |

Kúluvarp (4,0 kg) Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 13:40

Íslandsmet: 17,39 Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR 22.04.23

Mótsmet: 16,54 Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR 2022 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 16,54 Erna Sóley Gunnarsdóttir, ÍR

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|---------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 3783 | Irma Gunnarsdóttir | 1998 | FH | 13,50 | |
| 2 | 3775 | Arndís Diljá Óskarsdóttir | 2004 | FH | 11,69 | 11,14 |
| 3 | 3835 | Erna Sóley Gunnarsdóttir | 2000 | ÍR | 17,39 | 17,39 |
| 4 | 3817 | Arna Rut Arnarsdóttir | 2005 | Fjöltnir | 10,98 | 10,98 |

200 metra hlaup Kvenna - Undanúrslit

Sunnudagur 30. júlí kl. 14:00

Íslandsmet: 23,45 Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR 16.06.19

Mótsmet: 23,89 Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir, ÍR 2018 Sauðárkrúkur

Mótsmet: 23,64(v) Emma Ania, FH 2002 Kópavogur

Sigurv. í fyrra: 25,52(v) María Rún Gunnlaugsdóttir, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|------------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3843 | Hildur Vala Gísladóttir | 2008 | ÍR | 27,88 | 27,88 |
| 1 | 3 | 3760 | Júliá Kristín Jóhannesdóttir | 2005 | Breiðabl. | 25,80 | 26,97 |
| 1 | 4 | 3838 | Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir | 2001 | ÍR | 23,45 | 23,98 |
| 1 | 5 | 3750 | Hekla Magnúsdóttir | 2006 | Árman | 26,89 | 26,89 |
| 1 | 6 | 3759 | Elísabet Ósk Jónsdóttir | 2003 | Breiðabl. | 27,63 | 27,63 |
| 2 | 1 | 3875 | Hugrún Birna Hjaltadóttir | 2008 | HSK/Self | 28,69 | |
| 2 | 2 | 3793 | Þórdís Eva Steinsdóttir | 2000 | FH | 24,80 | |
| 2 | 3 | 3786 | Ísold Sævarsdóttir | 2007 | FH | 25,62 | 25,62 |
| 2 | 4 | 3845 | Júliá Mekkin Guðjónsdóttir | 2008 | ÍR | 26,81 | 26,81 |
| 2 | 5 | 3848 | Kristín Rut Blöndal | 2007 | ÍR | 27,52 | 27,52 |
| 2 | 6 | 3790 | Sara Kristín Lýðsdóttir | 2006 | FH | 28,00 | |
| 3 | 1 | 3880 | Sigurlaug Anna Sveinsdóttir | 2005 | UFA | 26,77 | 28,92 |
| 3 | 2 | 3829 | Agnes Kristjánsdóttir | 1999 | ÍR | 24,83 | |
| 3 | 3 | 3821 | Vilhelmina Þór Óskarsdóttir | 1998 | Fjöltnir | 25,84 | 26,45 |
| 3 | 4 | 3836 | Freyja Nótt Andradóttir | 2010 | ÍR | 26,67(i) | 26,67(i) |
| 3 | 5 | 3833 | Dóra Fríða Orradóttir | 2005 | ÍR | 26,47 | 27,44 |
| 3 | 6 | 3873 | Eydís Arna Birgisdóttir | 2007 | HSK/Self | 27,48 | 28,93 |

5000 metra hlaup Karla

Sunnudagur 30. júlí kl. 14:30

Íslandsmet: 13:32,47 Baldvin Þór Magnússon, UFA 14.04.22

Mótsmet: 14:13,92 Hlynur Andrésson, ÍR 2022 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 14:13,92 Hlynur Andrésson, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|----------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3796 | Bjarki Fannar Benediktsson | 2006 | FH | 17:30,51 | 17:30,51 |
| 1 | 2 | 3881 | Baldvin Þór Magnússon | 1999 | UFA | 13:32,47 | 13:42,27 |
| 1 | 3 | 3862 | Sigurður Karlsson | 1990 | ÍR | 16:23,23 | 16:23,23 |
| 1 | 4 | 3814 | Valur Elli Valsson | 1998 | FH | 16:45,89 | |

Þristökk Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 14:40

Íslandsmet: 13,40 Irma Gunnarsdóttir, FH 27.05.23

Mótsmet: 12,89 Irma Gunnarsdóttir, BBLIK 2021 Akureyri

Mótsmet: 13,10(v) Jóhanna Ingadóttir, ÍR 2009 Kópavogur

Sigurv. í fyrra: 12,56(v) Irma Gunnarsdóttir, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|---------------------------|------------|----------|---------------|-------------|
| 1 | 3847 | Katrín Marey Magnúsdóttir | 2002 | ÍR | 10,87 | 10,68 |
| 2 | 3889 | Saga Ólafsdóttir | 2000 | Fjölnir | 8,80 | |
| 3 | 3873 | Eydís Arna Birgisdóttir | 2007 | HSK/Self | 10,48 | |
| 4 | 3783 | Irma Gunnarsdóttir | 1998 | FH | 13,40 | 13,40 |
| 5 | 3792 | Svanhvit Ásta Jónsdóttir | 1996 | FH | 11,81 | |
| 6 | 3790 | Sara Kristín Lýðsdóttir | 2006 | FH | 10,45 | |
| 7 | 3827 | Helga Fjöla Erlendsdóttir | 2009 | HSK/Self | 10,55 | 10,55 |
| 8 | 3866 | Anna Metta Óskarsdóttir | 2010 | HSK/Self | 10,59 | 10,59 |
| 9 | 3875 | Hugrún Birna Hjaltadóttir | 2008 | HSK/Self | 9,09 | |
| 10 | 3869 | Bryndís Emla Einarsdóttir | 2009 | HSK/Self | 10,38 | 10,38 |

5000 metra hlaup Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 14:50

Íslandsmet: 15:53,5 Martha Ernstsóttir, ÍR 04.08.91

Mótsmet: 16:18,17 Martha Ernstsóttir, ÍR 1999 Kópavogur

Sigurv. í fyrra: 17:43,33 Íris Anna Skúladóttir, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|----------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 1 | 3840 | Helga Guðný Elíasdóttir | 1994 | ÍR | 18:43,50(i) | |
| 1 | 2 | 3837 | Friðá Rún Þórðardóttir | 1970 | ÍR | 16:52,96 | |
| 1 | 3 | 3830 | Andrea Kolbeinsdóttir | 1999 | ÍR | 16:32,42 | 16:32,42 |
| 1 | 4 | 3785 | Íris Dóra Snorradóttir | 1991 | FH | 17:47,11(i) | 17:47,11(i) |
| 1 | 5 | 3784 | Íris Anna Skúladóttir | 1989 | FH | 17:09,10 | |
| 1 | 6 | 3776 | Auður Kristín Pétursdóttir | 1996 | FH | | |

Kúluvarp (7,26 kg) Karla

Sunnudagur 30. júlí kl. 15:10

Íslandsmet: 21,26 Pétur Guðmundsson, HSK 10.11.90

Mótsmet: 19,99 Pétur Guðmundsson, KR 1994 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 17,59 Guðni Valur Guðnason, ÍR

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|-------------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 3886 | Ísak Óli Traustason | 1995 | UMSS | 13,31 | |
| 2 | 3863 | Sigursteinn Ásgeirsson | 2001 | ÍR | 15,81 | 15,81 |
| 3 | 3812 | Tómas Gunnar Gunnarsson Smith | 1999 | FH | 16,30 | 16,30 |
| 4 | 3857 | Guðni Valur Guðnason | 1995 | ÍR | 17,83 | 17,80 |
| 5 | 3861 | Kristján Viktor Kristinsson | 1993 | ÍR | 16,43 | 15,44 |
| 6 | 3882 | Sindri Lárusson | 1993 | UFA | 17,22 | 16,42 |

Kringlukast (1,0 kg) Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 15:10

Íslandsmet: 54,69 Thelma Lind Kristjánsdóttir, ÍR 19.07.18

Mótsmet: 49,85 Thelma Lind Kristjánsdóttir, ÍR 2018 Sauðárkrókur

Sigurv. í fyrra: 43,26 Kristín Karlsdóttir, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|---------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 3846 | Katharina Ósk Emilsdóttir | 2001 | ÍR | 45,79 | 42,31 |
| 2 | 3787 | Kristín Karlsdóttir | 1994 | FH | 53,53 | 49,50 |
| 3 | 3775 | Arndís Diljá Óskarsdóttir | 2004 | FH | 37,27 | 34,90 |
| 4 | 3780 | Hera Christensen | 2005 | FH | 49,73 | 49,73 |

400 metra grind (91,4 cm) Karla

Sunnudagur 30. júlí kl. 15:30

Íslandsmet: 51,17 Björgvin Víkingsson, FH 24.05.08

Mótsmet: 52,15 Ívar Kristinn Jasonarson, ÍR 2018 Sauðárkrúkur

Sigurv. í fyrra: 57,19 Daði Arnarson, FJÖLNIR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|--------------------------|------------|---------|---------------|-------------|
| 1 | 3 | 3860 | Ívar Kristinn Jasonarson | 1992 | ÍR | 51,68 | 51,68 |
| 1 | 4 | 3823 | Daði Arnarson | 1999 | Fjölpir | 56,98 | |

Stangarstökk Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 15:30

Íslandsmet: 4,60 Þórey Edda Elísadóttir, FH 17.07.04

Mótsmet: 4,30 Þórey Edda Elísadóttir, FH 2001 Hafnarfjörður

Sigurv. í fyrra: 2,53 Jada Birna Long Guðnadóttir, BBLIK

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|---------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3890 | Katrín Tinna Pétursdóttir | 2003 | Fjölpir | 2,80 | 2,80 |
| 2 | 3889 | Saga Ólafsdóttir | 2000 | Fjölpir | | |
| 3 | 3786 | Ísold Sævarsdóttir | 2007 | FH | 2,80(i) | |
| 4 | 3761 | Karen Sif Ársælsdóttir | 1999 | Breiðabl. | 3,60 | 3,60 |

Þrístökk Karla

Sunnudagur 30. júlí kl. 15:40

Íslandsmet: 16,70 Vilhjálmur Einarsson, ÍR 07.08.60

Mótsmet: 14,84 Sigtryggur Aðalbjörnsson, ÍR 2000 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 14,78 Daniel Ingi Egilsson, FH

| Röð | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|-----|------|--------------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 3763 | Guðjón Dunbar Diaquoi | 2005 | Breiðabl. | 14,00 | 12,96 |
| 2 | 3883 | Tobías Þórarinn Matharel | 2009 | UFA | 12,13 | 12,13 |
| 3 | 3797 | Daniel Ingi Egilsson | 2000 | FH | 15,98 | 15,98 |
| 4 | 3865 | Egill Atlason Waagfjörð | 2006 | Katla | 12,32 | 12,32 |

400 metra grind (76,2 cm) Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 15:45

Íslandsmet: 54,37 Guðrún Arnardóttir, Á 05.08.00

Mótsmet: 57,50 Guðrún Arnardóttir Harvard, Á 1998 Reykjavík

Sigurv. í fyrra: 62,79 Ingibjörg Sigurðardóttir, ÍR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|------|--------------------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 3 | 3844 | Ingibjörg Sigurðardóttir | 2001 | ÍR | 60,63 | 60,63 |

4x400 metra boðhlaup Karla

Sunnudagur 30. júlí kl. 16:30

Íslandsmet: 3:10,36 Landssveit, ISL 31.07.83

Íslandsmet: 3:16,16 Sveit FH, FH 20.07.09

Mótsmet: 3:19,45 A sveit FH, FH 2009 Kópavogur

Sigurv. í fyrra: 3:26,70 Sveit Fjölpir, FJÖLNIR

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|-----|-------------------|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | | Sveit Ármanns | | Ármann | | |
| 1 | 3 | | Sveit Breiðabliks | | Breiðabl. | | |
| 1 | 4 | | Sveit ÍR | | ÍR | | |
| 1 | 5 | | Sveit Fjölpir | | Fjölpir | | |
| 1 | 6 | | Sveit FH | | FH | | |

4x400 metra boðhlaup Kvenna

Sunnudagur 30. júlí kl. 16:40

Íslandsmet: 3:38,96 Landssveit, ISL 29.06.96

Íslandsmet: 3:45,50 Sveit ÍR, ÍR 24.05.14

Mótsmet: 3:47,52 Sveit ÍR, ÍR 2013 Akureyri

Sigurv. í fyrra: 4:20,34 Sveit FH, FH

| Riðill | Braut | Nr. | Nafn | Fæð. ár | Félag | Pers. best | Árs best |
|--------|-------|-----|------------|------------|-------|---------------|-------------|
| 1 | 3 | | Sveit FH | | FH | | |
| 1 | 4 | | Sveit ÍR | | ÍR | | |
| 1 | 5 | | B-sveit ÍR | | ÍR | | |