



ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJANESSBÆJAR

Innilegar hamingjuóskir !



Hörður Birkisson og Elsa Pálsdóttir á milli þeirra er þjálfarinn Kristleifur Andrésón

Elsa Pálsdóttir og Hörður Birkisson urðu bæði heimsmeistarar í sínum flokkum á heimsmeistaramóti öldunga í kraftlyftingum sem nú stendur yfir í Ulaanbaatar í Mongólíu.

Þau kepptu bæði í flokkum í klassískum kraftlyftingum þar sem keppt er án útbúnaðar.

Elsa varð heimsmeistari þriðja árið í röð í -76 kg flokki í aldursflokknum 60-69 ára. Hún sigraði með miklum yfirburðum og setti tvö heimsmet í leiðinni. Annars vegar í hnébeygju þar sem hún lyfti 140 kg og bætti eigið heimsmet um tvö kíló og hins vegar í réttstöðulyftu þar sem hún lyfti 170,5 kg. Í bekkpressu fékk hún silfurverðlaun með 62,5 kg lyftu. Samanlagður árangur hennar var 373

kg, sem gera 74,03 IPF-stig og hún varð önnur stigahæst kvenna yfir alla þyngdarflokka í sínum aldursflokki.

Hörður varð heimsmeistari í -74 kg flokki öldunga 60-69 ára þar sem baráttan um titilinn var mjög hörð. Hörður lyfti 175 kg í hnébeygju, fékk þar gullverðlaun og bætti eigið Íslandsmet um fimm kíló. Í bekkpressu lyfti Hörður 97,5 kg en þá náði helsti keppinautur hans, Bat-Erdene Shagdarsuren frá Mongólíu, 2,5 kg forystu. Í réttstöðulyftunni tryggði Hörður sér heimsmeistaratitilinn með 195 kg lyftu og setti um leið Íslandsmet. Samanlagður árangur hans er 467,5 kg og þar bætti hann Íslandsmet sitt um 12,5 kíló.