

## 2006 BC MEN'S RANKINGS

### SQUAT

#### **52kg**

1 E Lindonfield (SJ) 62.5kg  
2 A Dhaliwal (SJ) 35kg

#### **56kg**

1 TJ Sekhon (SJ) 50kg  
1 D Kochar (SJ) 50kg

#### **60 kg**

1 R Laniec (J) 207.5kg (CJR)

#### **67.5 kg**

1 R Laniec (J) 225kg(CJR)  
2 S Virk (SJ) 212.5kg  
3 J Gray (O) 167.5kg  
2 S Virk (SJ) 167.5kg

#### **75kg**

1 B Hindley (M1) 245kg  
2 R Marshall (M1) 240kg  
3 J Gray (O) 202.5kg  
4 B Brothers (M1) 200kg  
5 A Ghasempour (J) 170kg  
6 J Yeo (O) 165kg  
7 G Talhan (J) 150kg  
8 O Sandhu (SJ) 145kg  
9 A Sahota (SJ) 95kg

#### **82.5kg**

1 S Toora (M1) 240kg  
1 J Dougall (O) 240kg  
2 A Bryant (O) 212.5kg  
3 M Mahil (O,B) 190kg  
4 H Nijjar (JR) 170kg

### BENCH PRESS

1 E Lindonfield 37.5kg  
2 A Dhaliwal (SJ) 25kg

1 TJ Sekhon 32.5kg  
2 D Kochar 30kg

1 R Laniec 140kg (CJR)

1 R Laniec 160kg (CJR)  
2 J Gray 115kg  
3 S Bienko (J) 105kg  
4 S Virk 92.5kg  
5 H Sahota 47.5kg

1 R Marshall 175kg  
2 J Gray 142.5kg  
3 B Hindley 135kg  
4 D Schiessler(SJ) 127.5kg  
5 G Talhan 110kg  
6 B Brothers 100kg  
6 J Yeo 100kg  
6 A Ghasempour 100kg  
7 O Sandhu 77.5kg  
8 A Sahota 57.5kg

1 J Dougall 167.5kg  
2 V Courville (M1) 157.5kg  
3 A Bryant 155kg  
4 S Toora 150kg  
5 M Mahil 135kg

### DEADLIFT

1 E Lindonfield 75kg

1 D Kochar 85kg  
2 TJ Sekhon 70kg

1 R Laniec 210kg (CJR)

1 R Laniec 227.5kg(CJR)  
2 J Gray 210kg  
3 S Virk 207.5kg  
3 H Sahota (SJ) 130kg

1 B Hindley 265kg (PMR)  
2 R Marshall 252.5kg  
3 J Gray 237.5kg  
4 B Brothers 210kg  
5 A Ghasempour 207.5kg  
6 J Yeo 205kg  
6 G Talhan 205kg  
7 O Sandhu 167.5kg  
8 A Sahota 125kg

1 J Dougall 275kg  
2 S Toora 235kg  
3 H Nijjar 210kg  
4 M Mahil 200kg  
4 A Bryant 200kg

### TOTAL

**1 E Lindonfield 175kg**

**1 D Kochar 170kg**  
2 TJ Sekhon 152.5kg

**1 R Laniec 552.5kg (CJR)**

**1 R Laniec 607.5kg (CJR)**  
2 S Virk 510kg  
3 J Gray 492.5kg  
3 H Sahota (SJ) 282.5kg

**1 R Marshall 667.5kg**  
2 B Hindley 637.5kg  
3 J Gray 582.5kg  
4 B Brothers 510kg  
5 A Ghasempour 477.5kg  
5 J Yeo 470kg  
6 G Talhan 465kg  
7 O Sandhu 387.5kg  
8 A Sahota 277.5kg

**1 J Dougall 672.5kg**  
2 S Toora 625kg  
3 A Bryant 567.5kg  
4 M Mahil 525kg  
5 H Nijjar 485kg

5 B Ball (M1) 152.5kg  
6 A Kwan(J) 142.5kg  
7 S Randawa (SJ) 90kg  
8 R Auila (J) 80kg  
9 T Rai (J) 40kg

6 H Nijjar 105kg  
7 B Ball 100kg  
8 R Auila (J) 90kg  
7 A Kwan 87.5kg  
8 B Crimeni (J) 67.5kg  
9 S Randawa 62.5kg  
10 T Rai 45kg

5 A Kwan 160kg  
5 B Ball 160kg  
6 R Auila 130kg  
7 S Randawa 120kg  
8 T Rai 95kg

6 B Ball 410kg  
7 A Kwan 387.5kg  
8 R Auila 297.5kg  
9 S Randawa 272.5kg  
10 T Rai 190kg

### 90kg

1 S Toora (M1) 240kg  
2 R Ferguson (O) 227.5kg  
3 H Sanghera (M1) 210kg  
3 C Robb (M1) 210kg  
4 H Schwenk (M1) 205kg  
5 J Garbutt (J) 200kg  
6 H Nijjar (J) 197.5kg  
7 D Cheema (M1) 180kg  
8 D Gill (M3) 160kg  
8 S Singh (J) 160kg  
9 B Winstanley(J) 142.5kg  
10 S Randhawa(SJ) 125kg  
10 J Rai (J) 85kg

1 S Toora 180.0kg  
2 M Vezina (M1) 160kg  
3 R Ferguson 157.5kg  
4 J Garbutt 137.5kg  
4 D Cheema 137.5kg  
5 D Gill 125kg  
5 J Garbutt 125kg  
6 H Nijjar 117.5kg  
7 G Lamothe (M3) 115kg  
8 H Schwenk 107.5kg  
9 C Robb 105kg  
10 H Sanghera 100kg  
11 S Randhawa 95kg  
12 S Singh 97.5kg  
13 B Winstanley 77.5kg  
14 J Rai 40kg

1 S Toora 227.5kg  
2 H Sanghera 220kg  
2 H Nijjar 220kg  
2 J Garbutt 220kg  
3 R Ferguson 217.5kg  
4 D Cheema 215kg  
5 H Schwenk 212.5kg  
6 C Robb 200kg  
7 S Singh 195kg  
8 D Gill 185kg  
9 B Winstanley 175kg  
10 S Randhawa 150kg  
11 J Rai 115kg

**1 S Toora 645kg (PMR)**  
2 R Ferguson 602.5kg  
3 J Garbutt 545kg  
4 D Cheema 532.5kg  
5 H Nijjar 530kg  
6 H Schwenk 525kg  
7 H Sanghera 520kg  
8 C Robb 500kg  
9 D Gill 470kg  
10 S Singh 452.5kg  
11 B Winstanley 395kg  
12 S Randhawa 370kg  
13 J Rai 240kg

### 100kg

1 G Toma (J) 280kg  
2 T Tomra (M1) 275kg  
3 G St George (O) 272.5kg  
3 J Oliveira (O) 272.5kg  
4 D Cheema (O) 250kg  
5 M Ellis-White (M1) 247.5kg  
6 N Higginson (J) 225kg  
7 C Thiessen (O) 217.5kg  
8 R Sahota (M1) 205kg  
9 J Phung (J) 205kg  
10 J Donalson(O) 185kg  
10 J Rose (SJ) 185kg  
11 J Rai (SJ) 100kg

1 T Tomra 225kg  
2 J Oliveira 190kg  
3 G St George 185kg  
4 N Higginson 180kg  
5 G Toma 177.5kg  
6 J Donaldson 160kg  
7 D Cheema 157.5kg  
8 R Sahota 140kg  
8 C Thiessen 140kg  
9 J Phung 135kg  
10 M Ellis-White 132.5kg  
11 J Rose 90kg

1 J Oliveira 260kg  
1 N Higginson 260kg  
2 G St George 255kg  
2 T Tomra 255kg  
2 D Cheema 255kg  
3 M Ellis-White 250kg  
4 J Phung 240kg  
5 J Rose 228kg  
6 J Donaldson 217kg  
7 C Thiessen 215kg  
8 R Sahota 205kg  
9 G Toma 200kg

**1 T Tomra 755kg**  
2 J Oliveira 715kg  
3 G St George 710kg  
4 D Cheema 662.5kg  
5 N Higginson 660kg  
6 G Toma 657.5kg  
7 M Ellis-White 630kg  
8 J Phung 580kg  
9 J Donaldson 565kg  
10 R Sahota 545kg  
11 C Thiessen 567.5kg  
12 J Rose 502.5kg

### 110kg

1 T Buchmann (J)	273kg	1 G Chasse	227.5kg	1 G Chasse	260kg	<b>1 G Chasse</b>	<b>732.5kg</b>
2 G Chasse (O)	272.5kg	2 W Quayle	182.5kg	1 T Buchmann	260kg	2 T Buchmann	682.5kg
2 W Quayle (O)	272.5kg	3 M Peterec	167.5kg	2 W Quayle	252.5kg	3 W Quayle	692.5kg
3 J Hancock (J)	227.5kg	4 G Armour	157.5kg	3 J Hancock	250.0kg	4 G Armour	635kg
3 G Armour (M2)	227.5kg	5 T Buchmann	155.0kg	3 G Armour	250.0kg	5 J Hancock	625kg
4 M Peterec (J)	205kg	6 J Hancock	147.5kg	4 M Peterec	227.5kg	6 M Peterec	600kg
5 J Rai (SJ)	60kg	7 J Rai	72.5kg	5 J Rai	130kg	7 J Rai	262.5kg

### 125kg

1 S Virk (M1)	265kg	1 B Nickoli	225kg(PMR)	1 J Linteris	287.5kg(BCJR)	<b>1 J Linteris</b>	<b>692.5kg</b>
2 A Dirkin (O)	250kg	2 T Brown	175kg	2 G Armour	260kg	2 B Nickoli	690kg
3 T Brown (M1)	240kg	3 J Linteris	170kg	3 S Virk	255kg	2 S Virk	685kg
4 J Linteris(J)	235kg	4 Grant Armour	167.5kg	3 J Hancock	255kg	3 G Armour	662.5kg
4 G Armour (M2)	235kg	5 S Virk	165kg	4 T Brown	252.5kg	4 T Brown	660kg
4 B Nickoli (M1)	235kg	6 J Hancock	162.5kg	5 A Dirkin	250kg	5 J Hancock	645kg
5 J Hancock (J)	227.5kg	7 A Dirkin	150kg	6 B Nickoli	230kg	6 A Dirkin	640kg
6 Nigel Price (SJ)	165kg	6 Nigel Price	125kg	6 Nigel Price	170kg	6 Nigel Price	455kg
7 H Bains (SJ)	115kg	7 H Bains	80kg	7 H Bains	155kg	7 H Bains	350kg
8 P Hunjan (SJ)	40kg	8 P Hunjan	62.5kg	8 P Hunjan	112.5kg	8 P Hunjan	215kg

### 125+kg

1 J Toms (O)	272.5kg	1 R O Smith (M3)	227kg	1 T Vandergrift	257.5kg(PMR)	<b>1 J Toms</b>	<b>707.5kg</b>
2 T Horlitz (J)	255kg	2 J Toms	190kg	2 T Horlitz	247.5kg	2 T Horlitz	667.5kg
3 T Vandergrift (M1)	245kg	3 W Orr	187.5kg	3 J Toms	245kg	3 T Vandergrift	642.5kg
3 R Nowazek (M2)	245kg	4 T Horlitz	172.5kg	3 T Brown	240kg	4 R O Smith	620kg
4 T Brown (M1)	220kg	5 T Brown	160kg	5 W Orr	210kg	4 T Brown	620kg
5 W Orr (M2)	205kg	6 R Nowazek	155kg	6 R Nowazek	205kg	5 R Nowazek	605kg
6 R O Smith (M3)	200kg	7 T Vandergrift	140kg	7 R O Smith	200kg	6 W Orr	602.5kg

### Best By Wilks Formula

1 Ryun Laniec	478	607.5kg @ 67.5kg	Chilliwack, BC
2 Rick Marshall	476	667.5kg @ 75.0kg	Surrey, BC
3 Tony Tomra	463	755.0kg @ 100kg	Chilliwack, BC
4 Bob Hindley	454	637.5kg @ 75kg	Chilliwack, BC
5 Jamie Dougall	451	672.5kg @ 82.5kg	Waterloo, Ontario