



# ÍPRÓTTAFÓLK ÁRSINS 2024



ÍPRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS





## Akstursípróttakona og Akstursípróttamaður ársins eru **Karítas Birgisdóttir og Hrafnkell Rúnarsson**



### **Karítas Birgisdóttir**

**Aldur: 17 ára**

**Félag: Akstursípróttafélag Hafnarfjarðar (AÍH)**

Lífið er svo sannarlega mótorsport hjá Karítas þar sem í sumar keppti hún bæði í rally og rallycrossi.

Þetta var fyrsta ár hennar í rally og skráði hún sig í sögu-  
bækurnar sem yngsti ökumaður sem unnið  
hefur rallykeppni og Íslandsmeistaratitil í greininni.  
Jafnframt var hún eini kvenkyns ökumaðurinn og  
hún og Helena aðstoðarökumaður hennar eina kvenkyns  
áhöfnin.

Þær óku í eindrifs 1.000 sm<sup>3</sup> flokki sem er fyrir litla og  
mjög lítið breytta bíla. Þeim tókst að ljúka keppni í þre-  
mur keppnum af fjórum en engin önnur áhöfn náði að  
skila sér í endamark þó margar reyndu.

Í ár var þriðja keppnistímabilið í rallycrossi hjá Karítas, en  
hún hefur tekið þátt í öllum rallycrosskeppnum á Íslandi  
síðan 2022 og staðið sig með þrýði. Hún lauk sumrinu  
með stæl í fjölmennustu rallycrosskeppni sumarsins og  
vann Rednek bikarmótið í standard 1000 stelpuflokknum  
sem keyrður var í fyrsta skipti.



### **Hrafnkell Rúnarsson**

**Aldur: 25 ára**

**Félag: Akstursípróttafélag Hafnarfjarðar (AÍH)**

Hrafnkell þurfti að hafa fyrir því að ná Íslandsmeistara-  
titlinum í ár þar sem keppni var hörð á milli  
manna.

Hrafnkell tók þátt í öllum Drift keppnum hér á landi í  
opna flokknum þar sem keppt er á öflugustu  
keppnistækjunum.

Hrafnkell tók einnig þátt í Gatebill þar sem keppendur á  
Norðurlöndum koma saman til keppni.



## Badmintonkona og Badmintonmaður ársins eru **Gerda Voitrchovskaja og Davíð Bjarni Björnsson/Kristófer Darri Finnsson**



### **Gerda Voitrchovskaja**

**Aldur: 33 ára**

**Félag: Badmintonfélag Hafnarfjarðar (BH)**

Gerda Voitrchovskaja er badmintonkona ársins árið 2024. Þetta er í fyrsta skipti sem Gerda er valin badmintonkona ársins.

Gerda er frá Klaipeda í Litháen og hefur unnið fjölmarga titla í Litháen, meðal annars varð hún Litháískur meistari í einliðaleik 2019 ásamt því að hafa spilað fyrir landslið Litháen.

Gerda hefur búið á Íslandi síðan 2019 og starfar hún við þjálfun hjá Tennis-og badmintonfélagi Siglufjarðar. Á Íslandi spilar hún með Badmintonfélagi Hafnarfjarðar.

Í apríl 2024 náði Gerda því afreki að verða tvöfaldur Íslandsmeistari í Úrvalsdeild í einliða – og tvíliðaleik. Auk þess varð hún deildarmeistari í Úrvalsdeild með Badmintonfélagi Hafnarfjarðar.

Í janúar 2024 vann Gerda þrjá einliðaleiki í undankeppni í alþjóðlega mótinu Iceland International (partur af Reykjavík International Games - RIG).



### **Davíð Bjarni Björnsson og Kristófer Darri Finnsson**

**Aldur: 26 ára og 25 ára**

**Félag: Tennis-og badmintonfélag Reykjavíkur (TBR)**

Davíð og Kristófer eru badmintonmenn ársins árið 2024. Þetta er í fyrsta skiptið sem Badminton samband Ísland velur tvo einstaklinga sem badmintonmenn ársins.

Davíð og Kristófer unnu öll þau sex mót sem þeir tóku þátt í á heimavelli og tryggðu sér sjötta Íslandsmeistaratitilinn í röð, samtals sjöunda sem teymi.

Davíð og Kristófer hafa staðið sig vel á alþjóðlegum vettvangi þar sem þeir eru efstir Íslendinga á heimsslista Alþjóðabadminton sambandsins.

Árið 2024 markaði einnig tímamót þar sem þeir unnu sér inn þátttökurétt á Evrópumeistaramótinu í badminton í fyrsta sinn. Þeir stefna á að endurtaka þann árangur árið 2025. Í lok árs tóku þeir þátt í undankeppni Evrópumóts blandaðra liða með íslenska landsliðinu og sigruðu tvo af þremur leikjum sínum gegn sterkum liðum Tyrklands og Úkraínu. Í janúar 2024 komust Davíð og Kristófer í 8 liða úrslit á alþjóðlega mótinu Iceland International (partur af Reykjavík International Games). Davíð og Kristófer hafa klifrað upp heimsslista Alþjóðabadminton sambandsins árið 2024 og stefna á að komast í top 100 árið 2025.

Davíð og Kristófer spiluðu lykilhlotverk í landsliði Íslands sem vann til gullverðlauna á Evrópumóti smáþjóða í badminton í nóvember 2024. Þar unnu þeir alla sína leiki á mótinu.



BLAKSAMBAND  
ÍSLANDS

## Blakkona og Blakmaður ársins eru Sara Ósk Stefánsdóttir og Ævarr Freyr Birgisson



### Sara Ósk Stefánsdóttir

**Aldur: 22 ára**

**Félag: Holte í Danmörku**

Sara Ósk er uppalin í HK en er að spila sitt þriðja tímabil með Holte í Kaupmannahöfn og fjórða tímabilið sitt í Danmörku. Með Holte varð Sara Ósk Danmerkurmeistari vorið 2024 ásamt því að vera í öðru sæti í danska bikarnum.

Hún hefur reglulega hlotið viðurkenningar með liði sínu yfir tímabilið og var hún m.a. kosin MVP í úrslitakeppni dönsku deildarinnar og CEV áskorendakeppninnar. Holte situr nú í efsta sæti VolleyLigaen.

Þetta er í fyrsta sinn sem Sara Ósk hlýtur titilinn en hún á 31 landsleik að baki, núna síðast í sterkri keppni kvennalandsliðsins þegar þær tóku þátt í SilverLeague CEV í fyrsta sinn.

Sara er virkilega sterkur blokkari ásamt því að vera sterkur sóknarmaður af miðjunni. Hún skapar einnig mikla liðsheild inni á velli með reynslu sinni og leiðtogafærni.



### Ævarr Freyr Birgisson

**Aldur: 28 ára**

**Félag: Odense í Danmörku**

Ævarr Freyr er uppalinn í KA en er nú á sínu sjöunda tímabili í dönsku deildinni (VolleyLigaen) með liði sínu Odense Volleyball.

Í vor varð Ævarr Freyr bæði Bikar- og Danmerkurmeistari með Odense annað árið í röð en hann á að baki hátt í 200 leiki í deildinni sem gerir hann einn af reynslumestu leikmönnum liðsins. Ævarr hefur leikið í stöðu kantsmassara síðustu tímabil en spreytir sig í stöðu frelsingja þetta tímabil og stendur liðið í öðru sæti deildarinnar á þessum tímamarki.

Ævarr Freyr hefur leikið 48 leiki með Blaklandsliði Íslands en þetta er í 4. sinn sem Ævarr hlýtur nafnbótina Blakmaður ársins.

Þó að Ævarr Freyr sé sjaldnast hávaxnasti leikmaðurinn á vellinum þá er það tæknileg frammistaða og taktískt innsæi sem gerir hann að lykilleikmanni íslenska landsliðsins. Frammistaða hans í móttöku, leikfærni og leiðtogahæfileikar á vellinum hafa gert gæfumuninn síðustu ár í stífgandi uppleið íslenska karlalandsliðsins.

Ævarr Freyr er mikil fyrirmynd liðsfélaga sinna, er skuldbundinn liðinu og viljugur í að miðla reynslu sinni áfram.



## Bogfimikona og Bogfimimaður ársins eru Guðbjörg Reynisdóttir og Baldur Freyr Árnason



### **Guðbjörg Reynisdóttir**

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Bogfimifélagið Hrói höttur**

Guðbjörg skilaði sterkum niðurstöðum á árinu í berboga, hún keppti um bronsið á EM í Króatíu í liðakeppni á árinu og endaði í 6 sæti í einstaklingskeppni. Það er næst besti árangur sem náðst hefur á EM í einstaklingskeppni í meistaraflokki og þetta var einnig í fyrsta sinn sem Ísland keppti til verðlauna í liðakeppni á EM í sögu íþróttarinnar.

Guðbjörg hélt áfram á sigurbraut innanlands. Hún vann Íslandsmeistaratitilinn í meistaraflokki kvenna utandyra sjöunda árið í röð.

Guðbjörg vann Íslandsmeistaratitilinn í meistaraflokki kvenna innandyra árin 2018-2022 og endurheimti titilinn 2024.

Hún vann einnig Íslandsbikarmótaröðina utandyra og með því titilinn Bikarmeistari 2024. Guðbjörg sló einnig Íslandsmetið í berboga kvenna í meistaraflokki utandyra aftur á árinu.

Guðbjörg hefur nú unnið 13 af síðustu 14 Íslandsmeistaratitlum kvenna í berboga, sem er frábær árangur.

### **Baldur Freyr Árnason**

**Aldur: 16 ára**

**Félag: Bogfimifélagið Boginn**

Baldur átti glæsilegt ár í berboga, hann vann fyrstu einstaklingsverðlaun Íslands á EM U21 á árinu af miklu öryggi, ásamt því að vinna fyrstu gullverðlaun Íslands á EM U21 með berboga karla.

Baldur vann Norðurlandameistaratitilinn í U18 flokki í bæði einstaklings- og liðakeppni af miklu öryggi á NM í Danmörku.

Baldur sló Íslandsmetið í meistaraflokki sem hefur staðið frá síðasta áratug og sló átta önnur Íslandsmet á árinu í ungmennaflokkum. Hann á nú Íslandsmetin í öllum aldursflokkum í íþróttinni (U16, U18, U21 og meistaraflokki) og Baldur vann einnig fimm Íslandsmeistaratitla á árinu.

Þetta er í fyrsta sinn sem Baldur er valinn bogfimimaður ársins. Baldur er aðeins 16 ára gamall og er næst yngstur þeirra karla sem hreppst hafa titilinn frá BFSÍ.



## Borðtenniskona og Borðtennismaður ársins eru Sól Kristínardóttir Mixa og Ingi Darvis Rodriguez



### Sól Kristínardóttir Mixa

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Badmintonfélag Hafnarfjarðar**

Sól varð Íslandsmeistari kvenna í vor aðeins 18 ára að aldri eftir að hafa hlotið silfrið þrjú árin á undan.

Hún var jafnframt lykilleikmaður BH í sigri kvennaliðs þeirra sem deildarmeistar í efstu deild kvenna 2023-2024.

Í haust hóf Sól í fyrsta sinn keppni í sænsku deildinni þar sem hún keppir fyrir Ástorps BTK með ágætum.

Með landsliðinu var helsti árangur Sólar í tvenndarleik á EM unglunga í Malmö og sigur í kvennaflokki á OB Stævne í Óðinsvéum.

Sól er frábær fulltrúi íslensks kvennaborðtenniss og á framtíðina fyrir sér.



### Ingi Darvis Rodriguez

**Aldur: 22 ára**

**Félag: Knattspyrnufélaginu Víkingi**

Ingi fékk alslemmu í íslenskum borðtennis í ár þegar hann vann alla fjóra Íslandsmeistaratitlana í meistaraflokki. Var það í annað sinn sem hann varð Íslandsmeistari karla í einliðaleik.

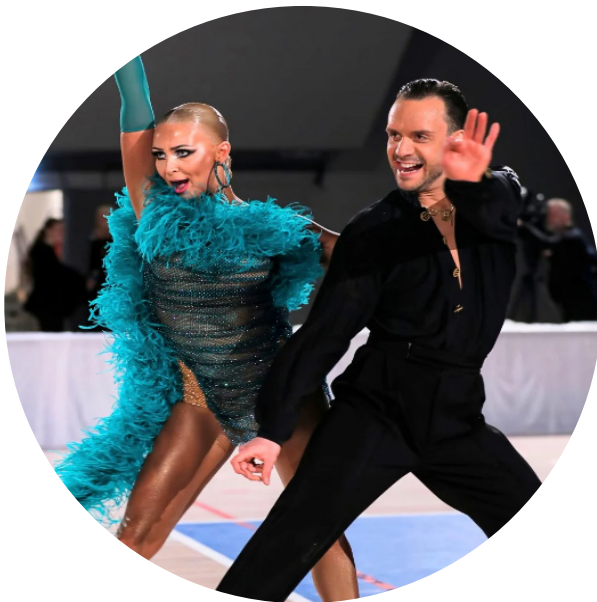
Ingi býr í Halmstad í Svíþjóð til að leggja stund á borðtennis og var lykilleikmaður í deildarmeistaratitli liðs síns Horreds BTK og því að liðið komst upp í næst efstu deild Svíþjóðar í vor.

Ingi var leikjahæsti leikmaður karlalandsliðsins á árinu og tók m.a. þátt á Norður-Evrópumótinu í Riga og lenti í 28. sæti á sterka opna mótinu Finlandia Open.

Ingi er fyrirmynd ungra íslenskra borðtennismanna og er á mikilli uppleið.



Dansarar ársins eru  
**Sara Rós Jakobsdóttir og Nicolo Barbizi**



**Sara Rós Jakobsdóttir**

**Aldur: 32 árs**

**Félag: Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar**

**Nicolo Barbizi**

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar**

Árið 2024 hefur verið viðburðarríkt hjá Nicolo Barbizi og Söru Rós Jakobsdóttur. Þau hafa reglulega keppt á opnum mótum erlendis fyrir Íslands hönd með góðum árangri ásamt alþjóðlegum stórmótum WDSF, en þau unnu sér inn réttinn á HM og EM í Standard, Latin og 10 dönsum með því að verða Íslandsmeistarar í öllum greinunum í fullorðins-flokki.

Hápunktur ársins 2024 hjá dansparinu var að ná alla leið inn í úrslit á Evrópumeistaramótinu í 10 dönsum í Krakow, sem er framúrskarandi árangur fyrir dansíþróttina á Íslandi.

Hér fyrir neðan er samantekt af þeirra helsta árangri ársins:

Íslandsmeistarar í Standard dönsum

Íslandsmeistarar í Latin dönsum

Íslandsmeistarar í 10 dönsum

6. sæti á EM 10 dansa WDSF í Krakow, Póllandi 8.sæti á HM 10 dansa WDSF í Yerevan, Armeníu 26. sæti EM Standard WDSF í Chisinau, Moldavíu 35. sæti HM Standard WDSF í Leipzig, Þýskalandi 29. sæti HM Latin WDSF í Wuxi, Kína.



Fimleikakona og Fimleikamaður ársins eru  
**Thelma Aðalsteinsdóttir og Valgarð Reinhardsson**



**Thelma Aðalsteinsdóttir**

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Íþróttafélagið Gerpla**

Fimleikakona ársins 2024 er Thelma Aðalsteinsdóttir.

Árangur Thelmu á árinu hefur verið stórglæsilegur þar sem hæst ber að nefna Norður Evrópumóts titla á öllum áhöldum auk þess sem Thelma varð í 2.sæti í fjölþraut og kvennaliðið í 3.sæti í liðakeppninni. Thelma er Íslandsmeitari í fjölþraut og á stökki, slá og gólfi, auk þess að vera bikarmeistari með félagsliði sínu, Gerplu.

Thelma var fastakona í landsliði Íslands á árinu. Með liðinu varð hún Norðurlandameistari ásamt því að sigra í gólfæfingum.

Á Evrópumótinu framkvæmdi Thelma nýja æfingu á tvíslánni sem er komin í dómarabókina og nefnd Aðalsteinsdóttir eftir henni.

Thelma keppti einnig á tveimur heimsbikarmótum þar sem hún komst í úrslit á slá, gólfi og stökki.



**Valgarð Reinhardsson**

**Aldur: 28 ára**

**Félag: Íþróttafélagið Gerpla**

Fimleikakarl ársins 2024 er Valgarð Reinhardsson.

Valgarð er okkar fremsti fjölþrautarkeppandi í áhaldafimleikum, hann er nú áttfaldur Íslandsmeistari auk þess að vera margfaldur bikarmeistari með félagsliði sínu Gerplu.

Valgarð var lykilmáður í landsliði Íslands á árinu á þeim mótum sem hann keppti á. Þar má helst til telja Evrópumót, Norðurlandamót og heimsbikarmót í Cottbus og Cairo.

Á Evrópumóti tryggði karlaliðið sér 19.sæti sem er besti árangur sem karlalið Íslands hefur náð.

Á Norðurlandamóti varð einnig tímamótaárangur þegar karlaliðið varð í 3.sæti ásamt því að Valgarð tryggði sér Norðurlandameistararitil á gólfi.





## Frjálsíþróttakona og Frjálsíþróttamaður ársins eru **Erna Sóley Gunnarsdóttir og Daníel Ingi Egilsson**



### **Erna Sóley Gunnarsdóttir**

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR)**

Kúluvarparinn Erna Sóley er frjálsíþróttakona ársins, þriðja árið í röð.

Erna Sóley átti heldur betur eftirminnilegt ár og þar ber kannski helst að nefna þátttöku hennar á Ólympíuleikunum í París. Þetta voru hennar fyrstu Ólympíuleikar og endaði hún þar í 20. sæti með kast upp á 17,39 metra.

Erna Sóley keppti einnig á Evrópumeistaramótinu í Róm í sumar og endaði hún þar í 19. sæti með kast upp 16,26 m.

Erna Sóley bætti Íslandsmetið utanhúss á Meistaramóti Íslands á Akureyri í sumar þegar hún kastaði 17,91 m. Hún lenti í 2. sæti á Norðurlandameistaramótinu í vor sem fram fór í Malmö þar sem hún kastaði 17,20 m. Hún náði frábærum árangri á Heimsmeistaramótinu innanhúss í Glasgow í vetur þar sem hún endaði í 14. sæti með kasti upp á 17,07 m.

Erna lenti í 3. sæti á Norðurlandameistaramótinu innanhúss í Bærum í Noregi í febrúar þar sem hún kastaði 17,52 m.

Frábær árangur að keppa á Íslandsmeistarmóti, Norðurlandameistaramótum, Evrópumeistaramóti, Heimsmeistaramóti og Ólympíuleikum á einu og sama árinu.

### **Daníel Ingi Egilsson**

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Fimleikafélag Hafnarfjarðar (FH)**

Langstökvarinn Daníel Ingi er frjálsíþróttakarl ársins.

Daníel Ingi átti frábært og eftirminnilegt ár og þar stendur upp úr Íslandsmetið sem hann setti á Norðurlandameistaramótinu í Malmö í vor, þegar hann stökk 8,21 m og bætti þar með 30 ára gamalt Íslandsmet Jóns Arnars Magnússonar um 21 cm. Með þessu stökki tryggði hann sér einnig Norðurlandameistaratitilinn og náði lágmarki inn á Evrópumeistaramótið í Róm.

Daníel Ingi keppti svo á EM í Róm í sumar, í fyrsta skipti á stórmóti í fullorðinsflokki, og lenti í 14. sæti með stökki upp á 7,92 m, og var aðeins 3 cm frá því að komast í úrslit.

Daníel Ingi er einnig kominn með lágmark inn á Evrópumeistaramótið innanhúss sem fram fer í Apeldoorn í Hollandi dagana 6. - 9. mars 2025.





## Glímukona og Glímumaður ársins eru Marín Laufey Davíðsdóttir og Hákon Gunnarsson



### **Marín Laufey Davíðsdóttir**

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Umf. Þjótanda/HSK**

Marín Laufey er Glímukona ársins í áttunda sinn.

Hún keppti í sínum þyngdarflokki og opnum flokki kvenna á Bikarglímuni og Haustmóti GLÍ og vann báða flokka á báðum mótum.

Marín sigraði Íslandsglímuna og hlaut nafnbótina Glímudrottning Íslands, þá í sjötta sinn og hlaut einnig Fegurðarglímuverðlaunin í kvennaflokki.

Hún keppti einnig á Opna Bretónskamótinu í „backhold“ þar sem hún sigraði tvöfalt, bæði +70kg flokk kvenna og opinn flokk kvenna.

Marín Laufey hefur verið ein fremsta glímukona Íslands undanfarin ár og er fyrirmyndar íþróttamaður jafnt innan vallar sem utan.



### **Hákon Gunnarsson**

**Aldur: 19 ára**

**Félag: Umf. Valur/UÍA**

Hákon er Glímumaður ársins í fyrsta sinn.

Hann hefur verið í toppbaráttunni í karlaflokki undanfarin ár og hann keppti á öllum mótum sambandsins á árinu. Hann sigraði unglíngaflokk og sinn þyngdarflokk á Bikarglímuni og varð í 2. sæti í opnum flokki á því móti.

Hákon varð í 2. sæti á Íslandsglímuni í mjög fjölmennum og sterkum karlaflokki. Hann sigraði þrefalt á Haustmóti GLÍ og Iceland Open í glímu og vann unglíngaflokk, sinn þyngdarflokk og opinn flokk karla á báðum mótum. Hann gerði það sömuleiðis á Iceland Open í hryggspennu.

Hákon stóð sig afar vel á mótum erlendis í ár en hann varð í 2. sæti í +80kg unglíngaflokki karla á Opna Bretónskamótinu í „backhold“ og á 10 móta keppnisferð um England og Skotland á jafnmörgum dögum varð hann níu sinnum í verðlaunasæti og þar af fjórum sinnum sigurvegari í „men’s all weights“.

Hákon er fyrirmyndar íþróttamaður jafnt innan vallar sem utan.



## Kylfingar ársins eru Hulda Clara Gestsdóttir og Gunnlaugur Árni Sveinsson



**Hulda Clara Gestsdóttir**

**Félag: Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar (GKG)**

Hulda Clara varð Íslandsmeistari í högggleik í annað sinn á Hólmsvelli í júlí. Hún náði góðum árangri fyrir Denver háskólann í bandaríska háskólagolfinu þar sem hún sigraði í deildarkeppni skólans og hafnaði í 12. sæti í svæðiskeppni NCAA.

Hulda Clara gegndi lykilhlutverki með íslenska landsliðinu og lenti í 36. sæti á Evrópumóti einstaklinga í Finnlandi í júlí.

Hulda Clara hóf árið í 604. sæti á heimslista áhugakylfinga en er í dag í 188. sæti. Hún stefnir á atvinnumennsku á næsta ári þegar hún lýkur námi.



**Gunnlaugur Árni Sveinsson**

**Félag: Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar (GKG)**

Gunnlaugur Árni hóf nám við LSU háskólann í Bandaríkjunum í ágúst. Hann sigraði á sterku háskólamóti í október en sýnt var frá mótinu í beinni sjónvarpsútsendingu á Golf Channel alla keppnisdagana. Hann hafnaði í 2. sæti í öðru háskólamóti og var á meðal 25 efstu kylfinganna í öllum fimm mótum annarinnar.

Gunnlaugur Árni var valinn á Fred Haskins listann yfir bestu háskólakylfingana í Bandaríkjunum og var hann eini nýliðinn á listanum.

Gunnlaugur Árni lék fyrir Íslands hönd á Evrópumótinu í liðakeppni sem tryggði sér þátttökurétt í efstu deild á næsta ári. Jafnframt endaði hann í 9. sæti á opna breska áhugamannamótinu sem er eitt allra sterkasta áhugamannamót í heimi.

Undir lok árs var Gunnlaugur Árni valinn í lið Evrópu í Bonalack Trophy þar sem 12 bestu áhugakylfingar Evrópu keppa á móti 12 bestu áhugakylfingum Asíu og Eyjaálfu.

Gunnlaugur Árni hóf árið í 962. sæti á heimslista áhugakylfinga en er í dag í 118. sæti.



## Handknattleikskona og Handknattleiksmaður ársins eru Elín Jóna Þorsteinsdóttir og Ómar Ingi Magnússon



### Elín Jóna Þorsteinsdóttir

**Aldur: 25 ára**

**Félag: Aarhus Håndbold í Danmörku**

Handknattleikskona ársins 2024 er Elín Jóna Þorsteinsdóttir, 28 ára, markvörður hjá úrvalsdeildarliðinu Aarhus Håndbold í Danmörku.

Elín Jóna er ein burðarása kvennalandsliðsins sem tók nýverið þátt í EM 2024 í Austurríki, Sviss og Ungverjalandi.

Elín Jóna varði þar 76 skot á EM eða 34,21% markvörslu í þremur leikjum Íslands. Elín Jóna hefur leikið undanfarin ár í Danmörku og skipti um mitt síðasta ár um lið þegar hún færði sig yfir í Aarhus Håndbold sem leikur í dönsku úrvalsdeildinni.

Elín Jóna er frá Seltjarnarnesi og lék með Gróttu upp yngri flokka félagsins og hóf að leika með meistaraflokki Gróttu tímabilið 2014 – 2015 og varð um vorið Íslandsmeistari.

Árið 2015 skipti Elín Jóna yfir í Hauka og lék með liði félagsins til 2018 þegar hún fór í atvinnumennsku.

Elín Jóna hefur leikið í Danmörku með Vendsyssel Håndbold, Ringkøbing Håndbold, EH Aalborg og Aarhus Håndbold.

Elín Jóna Þorsteinsdóttir hefur leikið 68 landsleiki og skorað 4 mörk.



### Ómar Ingi Magnússon

**Aldur: 24**

**Félag: Magdeburg í Þýskalandi**

Handknattleiksmaður ársins 2024 er Ómar Ingi Magnússon, 27 ára hægri skytta Magdeburg í Þýskalandi.

Ómar Ingi varð Þýskalandsmeistari og bikarmeistari í handknattleik í vor auk þess varð hann þriðji markahæstur í Bundesligunni, efstu deild Þýskalands, á síðustu leiktíð. Magdeburg komst einnig í Final4, úrslitahelgi Meistaradeildar Evrópu, með Ómar Inga innanborðs.

Með landsliðinu náði Ómar 10. sæti á EM 2024 í Þýskalandi. Á mótinu skoraði Ómar Ingi 19 mörk. Einnig lék hann stórt hlutverk með landsliðinu þegar það tryggði sér þátttökurétt í lokakeppni HM 2025 með tveimur öruggum sigrum gegn Eistlandi í maí.

Ómar lék með yngri flokkum Selfoss og spilaði með meistaraflokki bæði á Selfossi og með Val áður hann hélt í atvinnumennsku til Danmerkur 2016. Þar lék hann með bæði Aarhus Håndbold og Aalborg Håndbold áður en hann flutti sig um set og hóf að leika með SC Magdeburg sumarið 2020 hvar hann hefur átt mikilli velgengni að fagna.

Ómar hefur leikið 88 landsleiki og skorað í þeim 317 mörk. Ómar Ingi Magnússon var kjörinn Íþróttamaður ársins 2021 og 2022 auk þess að vera í hópi tíu efstu í kjörinu fyrir árið 2024.





## Knapi ársins er **Árni Björn Pálsson**



### **Árni Björn Pálsson**

**Aldur: 42 ára**

**Félag: Hestamannafélagið Fákur**

Árni Björn er fjölhæfur afreksknapi og var árangur hans á árinu 2024 ótrúlegur.

Hæst ber að nefna sigur í A-flokki gæðinga á Landsmóti þar sem hann og Álfamær áttu frábærar sýningar en þau eru einnig í þriðja sæti á stöðulista í gæðingaskeiði. Átti Árni Björn einnig eftirminnilegar sýningar á Seðli frá Árbæ í A flokki.

Árni Björn er Íslandsmeistari í tölti á Kastaníu frá Kvistum, hlutu þau silfurverðlaun á Landsmóti í sömu grein og eru efst á WR listanum í þessari grein í ár.

Hann náði góðum árangri á skeiðbrautinni á hestum sínum Ögra frá Horni og Þokka frá Varmalandi.

Árni Björn Pálsson er einstakur afreksknapi, sönn fyrirmynd fyrir elju sína, jákvæðni og fagmennsku í hvívetna.

## Hjólreiðakona og Hjólreiðamaður ársins eru Hafdís Sigurðardóttir og Kristinn Jónsson



### Hafdís Sigurðardóttir

**Aldur: 35 ára**

**Félag: Hjólreiðafélag Akureyrar (HFA)**

Hafdís var kjörin Hjólreiðakona ársins í þriðja skiptið í röð nú í ár. Hún er Íslandsmeistari í götuhjólreiðum og tímátöku ásamt því að vera fyrsti Íslandsmeistari í rafhjólreiðum.

Í vor tók Hafdís þátt í tveim fjöldægra götuhjólakkeppnum erlendis. Í Danmörku þar sem hún náði 8. sæti í heildarkeppninni. Í Tékklandi kláraði hún mótið með glæsibrag, aðeins 87 af 139 keppendum sem luku keppni alla fjóra keppnisdagana, enda aðstæður erfiðar.

Í ár snéri Hafdís sér í meira mæli að malarhjólreiða greininni. En í UCI keppninni The Gralloch í Skotlandi náði hún 12. sæti á meðal sterkustu keppenda heims. Í Gravel Grit 'n Grind í Svíþjóð sem er þriggja daga malarhjólreiðakeppni stóð hún sig vel. Hafdís sigraði kvennaflokkinn í Arna Westfjords Way Challenge með yfirburðum og endaði í 3. sæti heildarkeppinnar.

Malarhjólátímabilinu lauk svo í október á heimsmeistaratóttinu í Belgíu. En þar lauk Hafdís keppni með sóma í 75. sæti í Elite flokki, fyrst íslenskra kvenna til að afreka það. Í september var Hafdís fulltrúi Íslands á Evrópumóttinu í götuhjólreiðum í Belgíu, og keppti þar bæði í Tímátöku (TT) og Götuhjólreiðum (RR).

Hafdís hefur með þessu sýnt mikinn dugnað og árangur í hjólreiðum bæði á lands- og alþjóðavísu og er sannarlega glæsilegur fulltrúi Íslands í íþróttinni.



### Kristinn Jónsson

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Hjólreiðafélag Reykjavíkur (HFR)**

Kristinn er Íslandsmeistari í götuhjólreiðum, Ólympískum fjallahjólreiðum (XCO) og Criterium á árinu 2024. Hann átti mjög gott undirbúnings- og keppnistímabil og dvaldi erlendis fyrstu mánuði ársins við æfingar.

Í Danmörku vann Kristinn sig upp í A flokk eftir að hafa verið á palli í mörgum keppnum í B-flokki.

Kristinn hefur tekið þátt í fjölmörgum keppnum erlendis á tímabilinu. Hann er liðsmaður í HFR-Alvogen og keppti með liðinu bæði í 3 daga í Nord í Danmörku og í U6 í Svíþjóð með góðum árangri. Þá keppti Kristinn fyrir hönd Íslands á Evrópumóttinu í götuhjólreiðum.

Kristinn er mikil fyrirmynd fyrir yngri keppendum félagsins og ber hag þess í brjósti svo eftir er tekið. Kristinn hefur löngum sýnt og sannað að hann er einn af okkar allra sterkustu götu- og fjallahjólurum.

Helstu úrslit 2024:

Íslandsmeistari í götuhjólreiðum

Íslandsmeistari í XCO

Íslandsmeistari í Criterium

3. sæti overall af 52 í 3 daga í Nord, 3ja daga keppni í DK

1. sæti overall af 47 í Pinsecup þriggja daga keppni í DK

3. sæti af 14 í fyrstu keppni sinni í A flokki í DK

16. sæti af 111 í stage 2 í U6

19. sæti af 92 í Tönder ABC í DK

6. sæti af 82 í Nationaldagsloppet í Svíþjóð



## Hnefaleikakona og Hnefaleikamaður ársins eru Erika Nótt Einarsdóttir og Elmar Gauti Halldórsson



### Erika Nótt Einarsdóttir

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Hnefaleikafélag Reykjavíkur**

Erika Nótt Einarsdóttir, 18 ára, hefur æft hnefaleika frá unga aldri og staðið sig með glæsibrag. Á árinu 2024 keppti hún í sex bardögum, sigraði þremur þeirra, varð Haustbikarmeistari og sigraði einn af tveimur bardögum sínum á Icebox-mótum.

Erika gerði sér einnig lítið fyrir og braut blað í íslenskri hnefaleikasögu með því að vinna gullverðlaun á Norðurlandamótinu, þar sem hún sigraði Arina Vakiili frá Svíþjóð. Þetta var í fyrsta skipti sem íslenskur keppandi vinnur gull á Norðurlandamóti.

Framundan er stórt ár fyrir Eriku, þar sem hún keppir í fyrsta sinn í flokki fullorðinna. Hún hefur þegar skipulagt æfingar í þremur mismunandi löndum til að undirbúa sig sem best.

Erika hefur sett sér háleit markmið og er staðráðin í að leggja allt í sölurnar til að ná langt í greininni.

Erika hefur jafnframt verið hvatning fyrir ungar stúlkur sem vilja feta í hennar fótspor, og með sinni frammistöðu sýnir hún að allt er mögulegt í hnefaleikum. Hún er virkilega flott fyrirmynd og vel að titlinum komin.



### Elmar Gauti Halldórsson

**Aldur: 27 ára**

**Félag: Hnefaleikafélag Reykjavíkur**

Elmar Gauti Halldórsson, 27 ára, hefur náð framúrskarandi árangri undanfarin ár bæði hérlendis og erlendis. Á árinu 2024 barðist hann 13 sinnum og sigraði átta þeirra bardaga. Meðal helstu afreka hans á árinu má nefna sigur í fjórðungsúrslitum á Dacal World Championships á Spáni þar sem hann vann til verðlauna, fyrstur Íslendinga sem keppandi á alþjóðamóti í flokki fullorðinna en um er að ræða gríðarlega sterkt mót.

Elmar vann einnig gull á HSK Box Cup í A-flokki og silfur á Haringey Box Cup, stærsta hnefaleikamóti Englands, þar sem hann sigraði í undanúrslitum en tapaði í úrslitum.

Auk þess keppti hann tvisvar á Icebox-mótum og sigraði í báðum bardögum, ásamt því að verja Íslandsmeistaratitilinn með stæl í vor.

Elmar fór í sex keppnisferðir og tvær æfingaferðir erlendis á árinu, sem undirstrikar þá miklu vinnu og metnað sem hann hefur sýnt á því ári sem er að líða. Hann er sannarlega vel að þessari nafnbót kominn og er fyrirmynd fyrir komandi kynslóðir í íþróttinni.



## Íshökkíkona og Íshökkímaður ársins eru Sunna Björgvinsdóttir og Kári Arnarsson



### Sunna Björgvinsdóttir

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Sodertelje SK**

Sunna Björgvinsdóttir hefur verið valin íshökkíkona ársins 2024 af stjórn Íshökkísambands Íslands.

Sunna hefur síðustu ár leikið í Svíþjóð en er alin upp hjá Skautafélagi Akureyrar. Undir þeirra merkjum lék Sunna um árabíl þar til hún flutti til Svíþjóðar og hefur leikið þar undanfarin misseri með Sodertelje SK með framúrskarandi árangri. Sunna verður á lánsamningi frá Sodertelje SK til Leksand á komandi vikum leikandi í efstu deild í Svíþjóð.

Sunna var fyrst valin í landslið Íslands 2015 og hefur verið lykilleikmaður í liðinu síðan eða um níu ára skeið. Liðið hefur verið á góðri siglingu þessi ár og er í 28. sæti á heimslista Alþjóðaíshökkísambandsins. Með liði sínu Sodertelje SK lék Sunna 22 leiki á síðasta tímabili og skoraði í þeim 12 mörk og átti 21 stoðsendingu. Glæsilegur árangur!

Sunna er einstaklega jákvæð, góður liðsfélagi og er fyrirmynd margra yngri iðkenda. Sunna hefur sýnt það að hún er liði sínu og landsliði ávallt til sóma hvort sem það er í leik eða utan hans.



### Kári Arnarsson

**Aldur: 22 ára**

**Félag: Skautafélag Reykjavíkur**

Kári Arnarsson hefur verið valin Íshökkímaður ársins 2024 af stjórn Íshökkísambands Íslands.

Kári aðeins 22 ára gamall tók við fyrirliðabandinu hjá Skautafélagi Reykjavíkur á síðasta tímabili. Hann átti stóran þátt í því að Skautafélag Reykjavíkur varði Íslandsmeistaratitil sinn í fimm leikja hnífjöfnu úrslita einvígi. Kári sem þykir með hættulegri framherjum Topp deildar karla í Íshökkí, skoraði 11 mörk og átti 12 stoðsendingar í 15 leikjum spiluðum á tímabilinu fyrir úrslitakeppni. Í úrslitakeppni tímabilsins skoraði hann svo sex mörk í fimm leikjum og átti þannig stóran þátt í að tryggja að Íslandsbikarinn er varðveittur þetta árið í Laugardalnum.

Kári er jákvæður og góður liðsfélagi bæði í sínu félagi og einnig í landsliði Íslands. Hann er fyrirmynd margra ungra leikmanna og er ávallt til sóma í framkomu sinni hvort sem er innan eða utan leiks.







## Íþróttakona fatlaðra og Íþróttamaður fatlaðra ársins eru Sonja Sigurðardóttir og Róbert Ísak Jónsson



### Sonja Sigurðardóttir

**Aldur: 34 ára**

**Félag: Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík (ÍFR)**

Sonja setti alls 11 Íslandsmet í sundi á árinu 2024 í flokki S3, þar af voru sex sett í 25m laug og fimm í 50m laug. Á Norðurlandamóti setti Sonja Íslandsmet í 25m laug í 50m baksundi með tímann 1:10,22, 50m skriðsundi með tímann 1:10,18 og 100m baksundi með tímann 2:31,86. Á EM setti hún Íslandsmet í 100m skriðsundi þar sem hún kom í mark á tímanum 2:22,15 og í 50m skriðsundi þar sem hún kom í mark á tímanum 1:07,43. Á Paralympics í París setti Sonja einnig Íslandsmet þar sem hún kom í mark í úrslitum í 50m baksundi á tímanum 1:07,46.

Sonja tók þátt á tveimur stórmótum árið 2024, á Evrópumeistaramóti IPC (EM) og á Paralympics. Á EM keppti Sonja í 100m skriðsundi og 50m baksundi þar sem hún endaði í 5. sæti í báðum greinum á nýjum Íslandsmetum. Á Paralympics í París keppti Sonja í tveimur greinum, 50m baksundi og 100m baksundi. Sonja komst í úrslit í 50m baksundi þar sem hún endaði í 7. sæti á nýju Íslandsmeti.

Þetta er í fimmta sinn sem Sonja hlýtur nafnbótina Íþróttamaður ársins hjá Íþróttasambandi fatlaðra en hún var fyrst kjörin árið 2008, aftur árið 2009, 2016 og nú seinast árið 2023. Þetta verður því annað árið í röð sem hún hlýtur nafnbótina og alls fimm sinnum.



### Róbert Ísak Jónsson

**Aldur:**

**Félag: Íþróttafélagið Fjörður (SH)**

Róbert Ísak setti þrjú Íslandsmet í sundi árið 2024 í flokki S14, þar af var eitt sett í 25m laug og tvö sett í 50m laug. Á Norðurlandamóti setti Róbert Íslandsmet í 25m laug í 50m bringusundi þegar hann kom í mark á tímanum 30,40 sek. Metið var einnig Norðurlanda- og Evrópumet í hans flokki. Róbert setti tvö Íslandsmet á Paralympics í París. Í undanrásum í 100m flugsundi kom hann í bakkann á millitímanum 26,45 sek sem er Íslandsmet og í úrslitunum gerði hann sér lítið fyrir og setti Íslandsmet í 100m flugsundi þegar hann kom í mark á tímanum 57,92 sek.

Róbert tók þátt á þremur stórmótum árið 2024, Norðurlandamóti (NM), Evrópumeistaramóti IPC (EM) og Paralympics. Á NM var keppt í 25m laug og Róbert varð Norðurlandameistari í 50 m bringusundi ásamt því að fá silfur í 100m flugsundi og brons í 50m flugsundi. Á EM keppti Róbert í 100m flugsundi og kom þriðji í mark á tímanum 58,43 sek.

Á Paralympics í París komst Róbert í úrslit í 100m flugsundi þar sem hann endaði í 6. sæti á tímanum 57,92 sek sem er nýtt Íslandsmet.

Þetta er í þriðja sinn sem Róbert hlýtur nafnbótina Íþróttamaður ársins hjá Íþróttasambandi fatlaðra en hann var fyrst kjörinn árið 2018 og aftur árið 2021 þegar hann og Már Gunnarsson hlutu báðir nafnbótina.



## Júðókona og júðómaður ársins er **Helena Bjarnadóttir og Skarphéðinn Hjaltason**



### **Helena Bjarnadóttir**

**Aldur: 16 ára**

**Félag: Júðófélag Reykjavíkur**

Helena, sem keppir í -63 kg flokki, var valin Júðókona ársins 2024 og er það í annað skiptið sem hún hlýtur þann heiður.

Helena flutti til Serbíu fyrir rúmu ári síðan en hefur æft þar af krafti og keppt á nokkrum alþjóðlegum mótum. Helena hefur verið að ná á pall á flestum alþjóðlegum mótum sem hún tekur þátt í en meðal þeirra eru Evrópumót smáþjóða þar sem hún lenti í 2. sæti í U18 og 3. sæti í Seniora flokki.

Á Norðurlandamóttinu náði hún 3. sæti í bæði U18 og U21.

### **Skarphéðinn Hjaltason**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Júðófélag Reykjavíkur**

Skarphéðinn, sem keppir í -90 kg flokki, var valinn Júðómaður ársins 2024 og er það í fyrsta skipti sem hann hlýtur þann heiður.

Skarphéðinn hefur tekið snörpum framförum og orðinn einn besti keppismaður okkar í dag. Hann vann Íslands-mót Seniora í bæði -90kg og opnum flokki ásamt því að vinna Íslandsmeistaratitilinn í sínum aldurs og þyngdar-flokki.

Skarphéðinn náði öðru sæti á Norðurlandamóttinu 2024, bæði í U21 og Seniora flokki.

## Karatekona og Karatemaður ársins eru Eydís Magnea Friðriksdóttir og Þórður Jökull Henrysson



**Eydís Magnea Friðriksdóttir**

**Félag: Karatefélag Reykjavíkur**

Eydís er ung og efnileg karatekona sem keppir í báðum greinum karate, kata og kumite.

Hún á að baki gott keppnisár þar sem hún vann til verðlauna bæði innanlands og erlendis.

Hún vann Gull á RIG24 í kumite kvenna opnum flokki, Gull á ÍM í kumite í +61kg flokki og opnum flokki. Gull á Bikarmóti KAÍ í kumite kvenna og Gull á Evrópumóti Smáþjóða í kumite kvenna U21 -84kg flokki. Einnig brons á Lisbon Open í kumite kvenna +61kg flokki og silfur og brons á Evrópumóti Smáþjóða í kata og kumite.

Hún er fastamanneskja í landsliði Íslands í kata og kumite er góð fyrirmynd og verðugur fulltrúi karateíróttarinnar.



**Þórður Jökull Henrysson**

**Félag: Umf. Afturelding**

Þórður Jökull er efnilegur keppnismaður sem hefur einbeitt sér að keppni í kata undanfarin ár.

Hann hefur verið með bestu keppendum Íslands í kata og unnið til verðlauna innanlands sem utan á árinu.

Hann vann brons á Norðurlandameistaramótinu í karate í Reykjavík í apríl og brons á Evrópumóti Smáþjóða í Monaco í nóvember í kata karla. Þá vann hann silfur á Copenhagen Open í kata karla.

Hann er Íslandsmeistari í kata karla frá því í mars og Bikarmeistari í kata karla frá því í nóvember.

Einnig vann hann gull á RIG24 í kata karla.

Hann er fastamaður í landsliði Íslands í kata og góð fyrirmynd og verðugur fulltrúi karateíróttarinnar.



## Kvenkeilari og Karlkeilari ársins eru Hafdís Pála Jónasdóttir og Gunnar Þór Ásgeirsson



### Hafdís Pála Jónasdóttir

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Keilufélag Reykjavíkur (KFR)**

Hafdís Pála hefur átt einstaklega gott ár sem keilari.

Á árinu varð hún Íslandsmeistari einstaklinga og lék sem slíkur á Evrópumóti landsmeistara, sem fram fór í Bratislava í október.

Hún varð einnig Íslandsmeistari í tvímenningi ásamt Hafþóri Harðarsyni.

Hún varð Íslandsmeistari og Bikarmeistari með liði sínu KFR-Valkyrjum.

Um árabíl hefur Hafdís Pála verið góð fyrirmynd ungra og efnilegra keilara.



### Gunnar Þór Ásgeirsson

**Aldur: 39 ára**

**Félag: Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR)**

Gunnar Þór hefur leikið einstaklega vel á árinu 2024.

Hann varð í 2. sæti á RIG2024, Íslandsmeistari einstaklinga 2024 og Íslands- og Bikarmeistari með liði sínu ÍR-PLS.

Sem Íslandsmeistari tók hann þátt í Evrópubikar landsmeistara fyrir hönd Íslands og endaði þar í 17. sæti.

Gunnar byrjaði nokkuð seint að iðka keilu en hefur náð aðdáunarverðum árangri í greininni.

Gunnar Þór hefur verið góð fyrirmynd ungra og efnilegra keilara.



## Kvenklifrari og Karlklifrari ársins eru **Svana Bjarnason og Guðmundur Freyr Arnarsson**



### **Svana Bjarnason**

**Aldur: 34 ára**

**Félag: Klifurfélag Reykjavíkur**

Svana hefur verið ein af sterkustu klifrurum þjóðarinnar undanfarinn áratug.

Svana hefur tekið ötulan þátt í heimsbikarmótum, Evrópumeistaramótum og úrtökumótaröð fyrir ÓL á árinu. Hún er sem stendur (desember 2024) í 84. sæti heimslistans í klifurtvíþraut, 107. sæti heimslistans í leiðsluklifri og 123. sæti heimslistans í grjótglímu.

Á Evrópumeistaramótinu í Villars endaði Svana í 19. sæti í klifurtvíþraut.

Svana er glæsileg fyrirmynd fyrir íslenskt klifurfólk jafnt í keppni innandyra sem og klifri utandyra.



### **Guðmundur Freyr Arnarsson**

**Aldur: 26 ára**

**Félag: Klifurfélag Reykjavíkur**

Guðmundur Freyr er margfaldur Íslandsmeistari í grjótglímu og línuklifri.

Þetta er í þriðja sinn sem Guðmundur Freyr er valinn karlklifrari ársins.

Guðmundur Freyr náði 59. sæti á Evrópubikarmóti í leiðsluklifri í Augsburg og 5. sæti á Norðurlandameistaramóti í sömu grein, en það er annar besti árangur íslenskra karla á Norðurlandameistaramóti í leiðsluklifri.

Þrátt fyrir að komast ekki á heimslistann að þessu sinni þá er þessi árangur mjög hvetjandi fyrir íslenska keppendur í klifuríþróttum.





## Knattspyrnukona og Knattspyrnumaður ársins eru Glódís Perla Viggósdóttir og Orri Steinn Óskarsson



### Glódís Perla Viggósdóttir

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Bayern Munich, Þýskalandi**

Glódís Perla Viggósdóttir er Knattspyrnukona ársins í þriðja sinn og þriðja árið í röð.

Líkt og áður hefur hún verið einn af lykilleikmönnum Bayern München og íslenska landsliðsins og er fyrirliðið beggja liða.

Glódís varð þýskur meistari með Bayern í vor sem leið, en liðið tapaði ekki leik í deildinni - vann 19 og gerði þrjú jafntefli. Glódís lék alla 22 leiki liðsins og skoraði eitt mark. Hún lék alla sex leiki liðsins í Meistaradeild UEFA, en þar datt Bayern út eftir riðlakeppnina og fjóra leiki í bikar.

Á yfirstandandi tímabili hefur Glódís leikið 11 leiki.

Glódís, sem hefur leikið 132 landsleiki og skorað 11 mörk, lék alla leiki liðsins í undankeppni EM 2025 og skoraði í þeim leikjum eitt mark.



### Orri Steinn Óskarsson

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Real Sociedad**

Orri Steinn er Knattspyrnumaður ársins í fyrsta sinn.

Orri Steinn hefur fest sig í sessi sem lykilmáður í íslenska landsliðinu og lék hann 8 leiki með liðinu á árinu og skoraði í þeim 3 mörk. Hann hefur alls leikið 14 A-landsleiki og skoraði í þeim 5 mörk.

Orri Steinn átti frábært tímabili með FC København í Danmörku á liðnu tímabili, lék 27 leiki í deildinni, skoraði í þeim 10 mörk og lagði upp 6, auk 3 bikarleikja (2 mörk) og 6 leikja í Meistaradeild UEFA.

Orri Steinn hóf nýtt tímabil frábærlega með danska liðinu, skoraði 5 mörk í 6 leikjum ásamt því að skora 2 mörk í 6 leikjum í Sambandsdeildinni áður en hann var seldur til spænska úrvalsdeildarliðsins Real Sociedad.

Þar hefur hann leikið 11 leiki í deildinni og skoraði í þeim 2 mörk ásamt því að leika 4 leiki í Evrópu deildinni og skora 1 mark.



## Kraftlyftingakona og Kraftlyftingamaður ársins eru Sóley Margrét Jónsdóttir og Alexander Örn Kárason



### Sóley Margrét Jónsdóttir

**Aldur: 23 ára**

**Félag: Umf. Breiðablik**

Sóley Margrét Jónsdóttir er Kraftlyftingakona ársins í fjórða sinn en hún hlaut þennan titil einnig árin 2019, 2020 og 2023.

Sóley sem er 23 ára, keppir í kraftlyftingum með búnaði í +84kg flokki og er að klára sitt síðasta ár í unglingsflokki, en hefur þrátt fyrir ungan aldur keppt í opnum flokki síðastliðin þrjú ár.

Sóley náði þeim frábæra árangri að verða bæði Evrópumeistari og heimsmeistari á árinu í fullorðinsflokki. Þar að auki bætti hún heimsmetið í samanlögðum árangri í unglingsflokki og ávann sér keppnisrétt á Heimsleikunum (World Games) sem fara fram í Kína á næsta ári.

Hún náði besta stigaárangri kvenna á árinu í kraftlyftingum með búnaði, 100.23 IPF GL stig, auk þess sem hún bætti sín eigin Íslandsmet í öllum greinum.



### Alexander Örn Kárason

**Aldur: 26 ára**

**Félag: Umf. Breiðablik**

Alexander Örn Kárason er Kraftlyftingakarl ársins 2024 og hlýtur nafnbótina í annað sinn en hann er 26 ára gamall og keppir í klassískum kraftlyftingum í –93 kg flokki.

Alexander náði mjög góðum árangri á EM í klassískum kraftlyftingum þar sem hann hafnaði í 5. sæti og blandaði sér í baráttuna um verðlaun í bekkpressu.

Alexander náði hæsta stigaárangri íslenskra karla frá upphafi í klassískum kraftlyftingum – 102.41 IPF GL stig, auk þess sem hann bætti öll sín Íslandsmet á árinu.



## Körfuknattleikskona og Körfuknattleiksmaður ársins eru Thelma Dís Ágústsdóttir og Tryggvi Hlinason



### Thelma Dís Ágústsdóttir

**Aldur:**

**Félag: Cadi La Seu (A.E Sedis), Spáni**

Thelma Dís kom heim úr námi árið 2023 hefur síðan leikið vel með Keflavík í Bónus-deildinni.

Á árinu sem er að líða varð Keflavík deildar-, bikar og Íslandsmeistari og var Thelma Dís burðarstólpi í því liði. Í lok tímabils var Thelma Dís valinn í úrvalslíð deildarinnar.

Keflavík hefur farið ágætlega af stað í vetur og eru í efri hluta deildarinnar. Thelma Dís fer vel á stað og er með 15.2 stig, 4.6 fráköst og 3.9 stoðsendingar að meðaltali

Íslenska landsliðið lék tvo leiki á árinu og var Thelma Dís ykkleikmaður þar. Í sigrinum gegn Rúmeníu átti hún stórleik og skoraði þar 21 stig.



### Tryggvi Hlinason

**Aldur:**

**Félag: Surne Bilbao Basket**

Tryggvi er á sínu öðru ári með Bilbao.

Á síðustu leiktíð endaði liðið í 13. sæti efstu deildar Spánar þar sem Tryggvi var með 7,4 stig og 5,4 fráköst að meðaltali í leik.

Einnig fór Tryggvi með Bilbao í undanúrslit í FIBA Eurocup, Tryggvi var þar með næst flest varin skot af öllu leikmönnum keppninar.

Á þessari leiktíð er Tryggvi að bæta við sig í tölfræði en hann er með tæp 10 stig og 6 fráköst að meðaltali. Bilbao er sem stendur í 14. sæti efstu deildar Spánar en eru efstir í sínum riðli í FIBA Eurocup.





## Lyftingakona og Lyftingamaður ársins eru Eygló Fanndal Sturludóttir og Þórbergur Ernir Hlynsson



### Eygló Fanndal Sturludóttir

**Aldur: 23 ára**

**Félag: Lyftingafélag Reykjavíkur**

Eygló er lyftingakona ársins þriðja árið í röð. Eygló átti frábært ár og er langbesta lyftingakona Íslands til þessa. Eygló endaði í 12.sæti á úrtökulista fyrir Ólympíuleikana í París með 236kg í -71kg flokki kvenna.

Hún varð Íslands- og Norðurlandameistari fullorðinna í -71 kg flokki og Evrópumeistari ungmenna 23ja ára og yngri. Hún var stigahæsti keppandi kvenna á Norðurlanda-og Evrópumótinu.

Þá hafnaði hún í 4.sæti í -71kg flokki á Heimsmeistarumótinu í Bahrain þar sem hún lyfti 239kg samanlagt. Yfir alla 216 kvenkeppendur mótsins varð Eygló í 31.sæti á stigum með 642.85 Robi stig.

Eygló setti sex Norðurlandamet á árinu, þrjú í snörun og þrjú í samanlögðum árangri og 6 Íslandsmet í fullorðinsflokki og sex í unglingsflokki og er stigahæst íslenskra kenna á Sinclair stigum með 293.1 stig.



### Þórbergur Ernir Hlynsson

**Aldur: 19 árs**

**Félag: Lyftingafélag Reykjavíkur**

Þórbergur Ernir er lyftingamaður ársins 2024.

Þórbergur hafnaði í 8.sæti á EM unglinga í -96kg flokki 20 ára og yngri með 296kg í samanlögðum árangri.

Hann varð Norðurlandameistari unglinga (20 ára og yngri) í -96kg flokki og í þriðja sæti á Norðurlandamóti fullorðinna í sama þyngdarflokki.

Þórbergur Ernir er Íslandsmeistari unglinga og fullorðinna í -96kg flokki og á hæsta samanlagðan árangur yfir alla þyngdar- og aldursflokka eða 301kg. Þórbergur setti fimm Íslandsmet í fullorðins flokki, 12 Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri og 18 Íslandsmet í flokki 20 ára og yngri.



## Mótorhjóla- og snjósleðaíþróttafólk ársins eru Aníta Hauksdóttir og Eiður Orri Pálmarsson



### Aníta Hauksdóttir

**Aldur: 34 ára**

**Félagi: Vélhjólaíþróttafélag Akraness (VÍFA)**

Aníta er Akstursíþróttakona ársins en hún landaði sínum sjötta titli í MX kvennaflokki árið 2024 með næstum fullt hús stiga eða 297 stig.

Aníta tók einnig þátt í Íslandsmeistaramótinu í enduro og stóð sig mjög vel þar, vann allar fjórar keppnirnar og landaði sínum þriðja Íslandsmeistaratitli í enduro árið 2024.

Aníta er jafnframt framúrskarandi fyrirmynd jafnt innan sem utan brautar.



### Eiður Orri Pálmarsson

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Vélhjólaíþróttaklúbburinn VÍK**

Eiður Orri er akstursíþróttamaður ársins annað árið sitt.

Eiður varð Íslandsmeistari í motocross – MX1 flokki með fullt hús stiga eftir fjórar keppnir, 300 stig.

Eiður var í mjög harðri baráttu til Íslandsmeistara í enduro í byrjun árs en kláraði ekki allar keppnirnar.

Eiður var valinn í landsliðið sem fór til Bretlands í haust þar sem landsliðið keppti á Motocross of Nations.

Íslenska landsliðið tefldi yngsta liðinu í keppninni og var frammistaða Eiðs mjög góð.

Eiður er jafnframt framúrskarandi fyrirmynd jafnt innan sem utan brautar.



## Siglingakona og Siglingamaður ársins eru Hólmfríður Gunnarsdóttir og Sigurður Haukur Birgisson



### Hólmfríður Gunnarsdóttir

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Siglingafélag Reykjavíkur - Brokey**

Hólmfríður Gunnarsdóttir er 20 ára er okkar fremsta kenusiglingakona en hún hefur stundað siglingar í Siglingafélagi Reykjavíkur - Brokey í Reykjavík síðan hún man eftir sér.

Hún byrjaði að keppa á Optimist kænum þegar hún var níu ára með góðum árangri og bætti sig stöðugt. Þegar hún varð sextán ára færðist hún upp um flokk og hóf að sigla ILCA 6, þar sem hún hefur einnig náð mjög góðum árangri.

Hún hefur tekið stórstíggum framförum á árinu stundað æfingar í Frakklandi og tekið þátt í fjöldanum af erlendum mótum má þar nefna m.a. Heimsmeistaramót U21 í Portugal og hina víðfrægu Trofeo Princesa Sofia keppni á Mallorca.

Hólmfríður er einnig Íslandsmeistari á ILCA 6.



### Sigurður Haukur Birgisson

**Aldur: 17 ára**

**Félag: Siglingafélagið Ýmir, Kópavogi**

Sigurður Haukur er aðeins 17 ára gamall og hefur stundað siglingar hjá Siglingafélaginu Ými í Kópavogi.

Hann hefur keppt á ILCA 6 síðan árið 2020 og hefur tekið gríðarlegum framförum á þeim stutta tíma. Sigurður Haukur var meðal fulltrúa Íslands í siglingum á Smáþjóðaleikunum á Möltu í fyrra.

Með haustinu hélt Haukur til Hollandis þar sem hann hefur æft siglingar með háskólanámi og tekið þátt í mótum þar með góðum árangri.

Hér heima hefur hann staðið sig einstaklega vel á mótum í ár og verið í verðlaunasæti á öllum þeim mótum sem hann hefur tekið þátt í.



## Skautakona og Skautamaður ársins eru Júlía Sýlvía Gunnarsdóttir og Manuel Piazza



### **Júlía Sýlvía Gunnarsdóttir**

**Aldur: 19 ára**

**Félag: Umf. Fjölpir/IceLab Bergamo**

Júlía Sýlvía er Skautakona ársins, annað árið í röð. Júlía keppti sem einstaklingsskautari fyrri hluta ársins undir leiðsögn Benjamin Naggiar hjá Umf. Fjölni. Á Reykjavíkurlæikunum hlaut Júlía 128.28 í heildarstig og vann fyrstu gullverðlaun í fullorðinsflokki sem íslenskur skautari hefur unnið.

Á Norðurlandamóttinu hafnaði hún í 9. sæti með 120.98 stig sem eru hæstu stig sem íslenskur skautari hefur fengið á Norðurlandamóti.

Á vormánuðum fór hún í prufu sem paraskautari. Hún fluttist búferlum til Bergamo á Ítalíu þar sem hún skautar sem paraskautari með Manuel Piazza. Þau hafa keppt fyrir Íslands hönd síðan í nóvember og hafa náð markverðum árangri á þessum stutta tíma sem þau hafa skautað saman. Þau eru fyrsta parið sem keppir fyrir Ísland og Júlía Sýlvía fyrsti Íslendingurinn sem keppir í paraskautun.

Júlía Sýlvía og Manuel æfa í Afreksmiðstöð Alþjóða-skautasambandsins á Ítalíu en einnig að hluta til á Íslandi undir stjórn Benjamin Naggiar. Parið keppti á sínu fyrsta móti í nóvember sl. á NRW Trophy í Dortmund í Þýskalandi þar sem þau höfnuðu í 3. sæti með heildareinkunnina 140.50. Árangurinn skilaði þeim þátttökurétti á EM í parakeppni með tæknieinkunnina 75.81. Ásamt því að þau fengu fyrstu verðlaun sem íslenskt par fær á alþjóðlegu móti.

### **Manuel Piazza**

**Aldur: 25 ára**

**Félag: Umf. Fjölpir/IceLab Bergamo**

Manuel hlýtur viðurkenningu sem Skautamaður ársins í fyrsta sinn.

Manuel, sem er frá Ortisei á Ítalíu, kom til liðs við Skautasamband Íslands í sumar og skautar í paraskautun með Júlíu Sýlvíu Gunnarsdóttur. Hann fékk keppnisleyfi fyrir Íslands hönd í nóvember og hefur síðan þá keppt alþjóðlega og náð markverðum árangri á þessum stutta tíma. Hann og Júlía eru fyrsta parið sem keppir fyrir Ísland.

Júlía Sýlvía og Manuel byrjuðu að skauta saman í júní sl. og eru nú búsett í Bergamo á Ítalíu þar sem þau æfa í Afreksmiðstöð Alþjóða Skautasambandsins undir handleiðslu Rosanna Murante og Ondrej Hotarek. Þau æfa einnig að hluta til á Íslandi undir stjórn Benjamin Naggiar, yfirþjálfara Fjölnis, en hann semur einnig prógröm þeirra. Parið keppti á sínu fyrsta móti í nóvember sl. á NRW Trophy í Dortmund í Þýskalandi þar sem þau höfnuðu í 3. sæti með heildareinkunnina 140.50. Árangurinn skilaði þeim þátttökurétti á EM í parakeppni með tæknieinkunnina 75.81, ásamt því að þau fengu fyrstu verðlaun sem íslenskt par fær á alþjóðlegu móti.

Júlía Sýlvía og Manuel eru nýkrýndir Íslandsmeistarar í Senior Pairs, fyrsta parið sem keppir á Íslandsmeistarumóti.





## Skíðakona og Skíðamaður ársins eru **Anna Kamilla Hlynsdóttir og Matthias Kristinsson**



### **Anna Kamilla Hlynsdóttir**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Brettafélag Hafnarfjarðar**

Anna Kamilla æfir með NTG Geilo og landsliðinu og er okkar allra besta snjóþrekkona.

Hún hefur stutt og stöðugt bætt stöðu sína á heimslista og í dag er hún í 103. sæti í brettastíl og 124. sæti í risastökki á FIS lista.

Á WSPL er hún í 71. sæti í brettastíl og 98. sæti í risastökki og hefur hún unnið sér inn rétt til að taka þátt í WC mótum. Þetta er lang besti árangur sem íslensk snjóþrekkona hefur náð.

Anna Kamilla er sterk og með bakgrunn úr fimleikum sem hjálpar henni heil mikið með erfiðari „trixin“ og eins er hún rosalega hugkrökk sem er nauðsynlegt til að ná árangri í snjóþrekkum.

Anna Kamilla byrjaði keppnistímabilið mjög vel þegar hún tók þátt í FIS mótum í Landgraaf í Hollandi og endaði í 2. og 3. sæti í brettastíl.



### **Matthias Kristinsson**

**Aldur: 19 ára**

**Félag: Skíðafélag Ólafsfjarðar**

Matthias, skíðamaður úr Skíðafélagi Ólafsfjarðar, bætti stöðu sína verulega á heimslista á þessu ári. Hann fór frá því að vera númer 444 á heimslista í svigi í númer 212, sem er stórglæsilegur árangur og mikil framför.

Matthias æfir og keppir af miklum krafti í Noregi samhliða því að æfa og keppa með Skíðalandsliði Íslands.

Hann sýndi mikinn styrk á alþjóðlegum mótum erlendis í vetur þar sem hann var 18 sinnum í top 10, þar af 5 sinnum á palli og með 2 sigra.

Einnig byrjar hann nýtt keppnistímabilið af krafti með því að bæta punktastöðu sína í stórsvigi.



## Skotíþróttakona og Skotíþróttamaður ársins eru Jórunn Harðardóttir og Hákon Þór Svavarsson



### Jórunn Harðardóttir

**Aldur: 56 ára**

**Félag: Skotífélag Reykjavíkur**

Jórunn sigraði í keppni með loftriffli á Reykjavíkurleikunum í vor.

Hún varð einnig Íslandsmeistari í þremur greinum á árinu, í keppni með riffli í þristöðu, í frjálsri skammbyssu og auk þess í keppni með loftskammbyssu.

Jórunn bætti eigið Íslandsmet í loftskammbyssu á RIG-leikunum í janúar, 567 stig.

Jórunn er í 76.sæti Evrópulistans.



### Hákon Þór Svavarsson

**Aldur: 46 ára**

**Félag: Skotíþróttafélag Suðurlands**

Hákon keppti á Ólympíuleikunum í París og varð þar í 23. sæti í haglabyssugreininni „SKEET“.

Hákon keppti á fjölda erlendra móta á árinu með góðum árangri.

Hann varð Íslandsmeistari í lok ágúst og jafnaði þar sitt eigið Íslandsmet í greininni, 122 stig af 125 mögulegum.

Hákon er nú í 43.sæti Evrópulistans.



## Skylmingakona og Skylmingamaður ársins eru **Anna Edda Gunnarsdóttir Smith og Andri Nikolaysson Mateev**



**Anna Edda Gunnarsdóttir Smith**  
**Aldur: 19 ára**  
**Félag: Fimleikafélag Hafnarfjarðar (FH)**

Þetta er í fjórða skiptið sem Anna Edda hlýtur titilinn Skylmingakona ársins.

Hún varð Íslandsmeistari í kvennaflokki og fékk bronsverðlaun í keppni kvenna með höggsverði á Reykjavíkurlaikunum í byrjun árs 2024.

Anna Edda tók þátt í sínu öðru heimsmeistaramóti þegar hún keppti fyrir Íslands hönd í skylmingum með höggsverði á HM 2024 í Riyadh, Sádi-Arabíu.

Hún er án efa ein efnilegasta skylmingakona Íslands og hefur mikla möguleika í að ná langt í framtíðinni.



**Andri Nikolaysson Mateev**  
**Aldur: 24 ára**  
**Félag: Skylmingafélag Reykjavíkur**

Andri er Skylmingamaður ársins í níunda sinn.

Hann varð sigurvegari á Viking Cup Heimsbikarmótinu.

Hann var lykilmáður okkar í karlalandsliðinu sem varð í 11. sæti á Evrópumeistaramótinu í Basel 2024.

Andri hafnaði í 35. sæti á Evrópumeistaramótinu 2024 og er þetta besti árangur karla í íslenskum skylmingum á EM.

Á Grand Prix móti í Seoul 2024, náði Andri 35. sæti af 200 keppendum, sem er besti árangur íslensks skylmingamanns á Grand Prix móti.

Andri Nikolaysson er í 35. sæti á lista Evrópska skylmingasambandsins og 90. sæti af 753 keppendum á heimslista. Árangurinn í ár skilaði honum upp um 95. sæti á heimslistanum.



## Sundkona og Sundmaður ársins eru Snæfríður Sól Jórunnardóttir og Anton Sveinn McKee



### Snæfríður Sól Jórunnardóttir

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Álaborg, Danmörku**

Snæfríður Sól er 24 ára gömul og syndir fyrir Álaborg í Danmörku. Hún náði bestum árangri íslenskra kvenna í sundi á árinu 2024, samkvæmt útgefnum viðmiðum SSÍ.

Snæfríður Sól varð í 4. sæti í 200m skriðsundi á Evrópumeistaramótinu í Belgrad 17. – 23. júní 2024. Hún tók þátt í Ólympíuleikunum í París í sumar. Þar synti hún 200m skriðsund og komst í undanúrslit en varð í 15. sæti af öllum keppendum. Hún synti einnig 100m skriðsund og hafnaði í 19. sæti.

Í desember 2024 keppti Snæfríður Sól á Heimsmeistaramótinu í 25m laug í Búdapest þar sem hún varð í 13. sæti í 100m skriðsundi og tvíbætti Íslandsmetið í þeirri grein. Snæfríður keppti einnig í 200m skriðsundi og varð í 14. sæti í þeirri grein.

Snæfríður Sól setti samtals fjögur Íslandsmet á árinu. Hún er í 7. sæti á lista yfir hröðustu sundkonur í 200m skriðsundi í Evrópu í 25m laug og í 9. sæti á sama lista í 100m skriðsundi í 25m laug. Snæfríður er í 15. sæti á Evrópulistanum í 200m skriðsundi í 50m laug.

Snæfríður Sól hefur keppt á tvennum Ólympíuleikum, í Tókýó 2021 og í París 2024.

Snæfríður er góð fyrirmynd jafnt sem sundkona og íþróttamaður utan laugar. Snæfríður Sól stundar nú sálfræði nám í Háskólanum í Álaborg.



### Anton Sveinn McKee

**Aldur: 31 ára**

**Félag: Sundfélag Hafnarfjarðar (SH)**

Anton Sveinn úr Sundfélagi Hafnarfjarðar er Sundmaður ársins, sjöunda árið í röð.

Anton Sveinn synti í úrslitum á Evrópumeistaramótinu í 50m í Belgrad í júní 2024 og varð í 4. sæti í 200m bringusundi.

Anton tók þátt í Ólympíuleikunum í París í júlí og ágúst 2024. Þar synti hann 200m bringusund og komst í undanúrslit. Hann varð í fimmtánda sæti af öllum keppendum. Hann keppti einnig í 100m bringusundi og hafnaði í 25. sæti.

Anton Sveinn er í 6. sæti á Evrópulistanum í 200m bringusundi í 50m laug og í 20. sæti á heimslistanum í sömu grein.

Anton er fluttur heim eftir langa dvöl erlendis. Anton er hættur að æfa og keppa í sundi eftir langan og farsælan feril. Hann fór á ferna Ólympíuleika, vann silfur á EM og komst í úrslit á HM.

Anton Sveinn er góð fyrirmynd jafnt sem sundmaður og íþróttamaður utan laugar. Hann hefur sýnt góða ástundun og mikla þrautseigju á ferlinum.

Anton hefur verið eljusamur við að miðla reynslu sinni og þekkingu til ungra og upprennandi sundmanna á undanförunum misserum.





## Taekwondokona og Taekwondomaður ársins eru Ingibjörg Erla Grétarsdóttir og Leo Anthony Speight



### Ingibjörg Erla Grétarsdóttir

**Aldur: 30 ára**

**Félag: Fimleikafélagið Björk**

Ingibjörg Erla hefur átta sinnum verið valin Taekwondokona Íslands.

Ingibjörg var í Ólympíuhópi ÍSÍ síðastliðið ár. Hún keppir nú í -57/-62 senior og hefur verið í algjörum sérflokki þar á Íslandi. Hún er sá kvenkeppandi sem hefur landað lang stærstu alþjóðlegu verðlaununum, má þar meðal annars nefna gull á British Open G1, silfur á Serbian Open og Balkan Open G1 sem voru mjög sterk mót. Ingibjörg Erla er einnig margfaldur Íslands- og Norðurlandameistari og frábær fyrirmynd fyrir alla sem koma að taekwondo á Íslandi. Ingibjörg er ríkjandi Norðurlandameistari í -57 Senior. Fyrri hluti ársins fór að mestu í að reyna að tryggja sér sæti á Ólympíuleikunum. Hún sigraði örugglega í -57 senior flokki á Norðurlandameistaramótinu. Eftir það tók við erfið keppni þar sem hún reyndi að tryggja sig inn á Ólympíuleikana en tókst því miður ekki. Hún stefnir ótraud á Ólympíuleikana í Los Angeles 2028. Ingibjörg Erla hefur sótt fjölda alþjóðlegra stigamóta og æfinga erlendis á árinu og hefur bætingin verið heilmikil og árangurinn eftir því. Ingibjörg Erla hefur verið að keppa á G-mótum sem eru sterkustu alþjóðlegu mótin og hefur hún á árinu keppt á fimm slíkum plús EM og Ólympíu-úrtökum Evrópu og hefur rokið upp heimslistan. WT Olympic ranking í -57, úr sæti 147 í sæti 57.

WT World ranking í -62, úr sæti 379 í sæti 18.

### Leo Anthony Speight

**Aldur: 22 ára**

**Félag: Fimleikafélagið Björk**

Leo Anthony hefur um árabíl verið okkar öflugasti bardagamaður. Hann hefur tvisvar verið valinn Taekwondomaður ársins.

Leo keppir í -68 senior, einum erfiðasta flokki sem hægt er að keppa í. Hann hefur unnið allt sem hægt er að vinna á Íslandi og er margfaldur Íslands- og Norðurlandameistari. Hann hefur einnig unnið til margra verðlauna á alþjóðlegum mótum.

Leo er flott fyrirmynd, bæði þegar kemur að aga við æfingar og íþróttamannslega hegðun.

Leo hefur verið að keppa á G-mótum, sterkustu alþjóðlegu mótunum, og í fyrra keppti hann fyrstur Íslendinga á Grand Prix móti.

Leo keppti í júní á Luxembourg Open G-1 móti sem gildir til stiga á heimslistanum og náði þar í brons eftir að hafa unnið þrjá bardaga. Hann náði einnig bronsi á British Open G-1 móti sem haldið var í júlí. Þessi verðlaun eru með þeim stærstu sem íslenskur karlkyns taekwondo keppandi hefur hlotið.

Hann endar árið í sæti 106 á heimslistanum í einum sterkasta karlaflokknum, -68 Senior.





Tennissamband Íslands



## Tenniskona og Tennismaður ársins eru **Garima Nitinkumar Kalugade og Egill Sigurðsson**



### **Garima Nitinkumar Kalugade**

**Aldur: 14 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Víkingur**

Garima N. Kalugade sem keppir fyrir Víking vann allt sem hægt er að vinna hérlandis í meistaraflokki kvenna árið 2024 þrátt fyrir að vera aðins 14 ára gömul.

Garima sigraði bæði Íslandsmeistaramótið innan- og utanhúss og situr efst kvenna á bæði styrkleika- og stigalista Tennissambands Íslands.

Garima stóð sig líka vel erlendis en hún varð á árinu fyrst Íslendinga til að sigra U16 mót í einliðaleik á mótarið Evrópska tennissambandsins (Tennis Europe).

Garima er til fyrirmyndar, bæði innan og utan vallar og það hefur verið spennandi að fylgjast með árangri hennar á árinu.



### **Egill Sigurðsson**

**Aldur: 26 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Víkingur**

Egill Sigurðsson, sem keppir fyrir Víking, vann tvo stærstu titla ársins hérlandis - Íslandsmeistaramót innan- og utanhúss og situr í efsta sæti á stigalista Tennissambandsins.

Hann var líka burðarafi íslenska karlalandsliðsins á HM í Albaníu í sumar og vann þar tvo af þremur einliðaleiks leikjum sínum.

Til viðbótar tryggði Egill Víkingi Íslandsmeistaratitil í liðakeppni meistaraflokks karla síðastliðið sumar.

Egill er til fyrirmyndar bæði innan og utan vallar og það hefur verið spennandi að fylgjast með árangri hans á árinu.





## Þríbrautarmaður og Þríbrautarkona ársins eru Guðlaug Edda Hannesdóttir og Sigurður Örn Ragnarsson



### Guðlaug Edda Hannesdóttir

Aldur: 30 ára

Félag: Umf. Breiðablik

Guðlaug Edda Hannesdóttir er þríbrautarkona ársins í sjöunda skiptið. Árið var viðburðarríkt hjá Guðlaugu en hún tryggði sér þátttökurétt á Ólympíuleikunum í París þar sem hún var fánaberi Íslands og varð þar með fyrst Íslendinga til að keppa á Ólympíuleikum í þríbraut. Guðlaug endaði í 51. sæti í þríbrautarkeppni leikanna eftir að hafa dottið á hjólinu.

Guðlaug þurfti að keppa mikið í vor til að tryggja sér sætið á leikunum þar sem hún missti mikið úr á síðasta ári vegna meiðsla. Hún byrjaði árið á keppnum í Namibíu og Suður Afríku þar sem hún náði í góð stig en því næst lá leiðin til Asíu þar sem hún náði frábærum árangri í álfukeppni í Nepal þar sem hún sigraði. Því næst fékk hún silfur á Filíppseyjum og tryggði svo Ólympíusætið með bronsi í sterkri keppni í Japan.



### Sigurður Örn Ragnarsson

Aldur: 33 ára

Félag: Umf. Breiðablik

Sigurður Örn Ragnarsson er þríbrautarmaður ársins sjöunda árið í röð.

Sigurður sigraði í öllum þríbrautarkeppnum sem hann keppti í á árinu. Hann sigraði fjögur af fimm mótum ársins og sigraði þar með bikarmótaröð Þríbrautarsambands Íslands.

Sigurður varð Íslandsmeistari í ólympískri þríbraut.

Sigurður var að auki fyrstur Íslendinga í Reykjavíkurmaraþoni 2024 á tímanum 2:37:07.