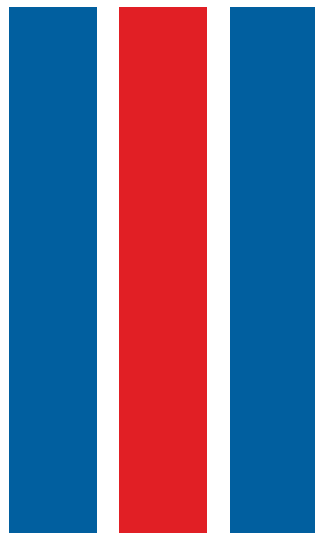




ÍÞRÓTTA- OG  
ÓLYMPÍUSAMBAND  
ÍSLANDS



ÍÞRÓTTAFÓLK  
SÉRSAMBANDA ÍSÍ  
**2020**





## Akstursíþróttakona og Akstursíþróttamaður ársins eru **Heiða Karen Fylkisdóttir og Vikar Karl Sigurjónsson**



### **Heiða Karen Fylkisdóttir**

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar**

Heiða Karen hóf keppni í unglingsflokki í rallycrossi 15 ára gömul, árið 2018. Árið 2020 færði hún sig um set í 1000 cc flokkinn og lýkur Íslandsmeistaramótinu þar í 10. sæti eftir hressilega baráttu sumarið 2020 við marga frábæra ökumenn. Í sumar tók Heiða Karen einnig þátt í Íslandsmeistaramótinu í rally sem aðstoðarökumaður föður síns og var það hennar fyrsta keppnisreynsla í rally. Þau skráðu nöfn sín á blöð íslenskrar akstursíþróttasögu sem fyrstu feðgin til að landa sigri í rallykeppni hérlendis. Heiða Karen lauk keppni á Íslandsmeistaramótinu í 5. sæti í heildina af 33 keppendum. Heiða Karen er afar efnilegur keppandi og góð fyrirmynd.



### **Vikar Karl Sigurjónsson**

**Aldur: 48 ára**

**Félag: Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar**

Vikar Karl landaði bikar- og Íslandsmeistaratitli í 2000 flokki í rallycrossi eftir harða keppni sumarið 2020. Hann tók einnig þátt í tveimur rallykeppnum. Sem keppandi og félagi hefur Vikar vakið sérstaka athygli fyrir jákvæða framkomu og gott viðmót. Með jákvæðri framgöngu, glaðværð og hreysti er Vikar öðru íþróttafólki góð hvatning og fyrirmynd og vel að því kominn að hljóta tilnefningu sem Akstursíþróttamaður ársins 2020.



## Badmintonkona og Badmintonmaður ársins eru **Margrét Jóhannsdóttir og Kári Gunnarsson**



### **Margrét Jóhannsdóttir**

**Aldur: 25 ára**

**Félag: Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur**

Margrét varð tvöfaldur Íslandsmeistari á árinu. Fimmta árið í röð varð hún Íslandsmeistari í einliðaleik. Hún varð einnig Íslandsmeistari í tvíliðaleik ásamt Sigríði Árnadóttur. Margrét varð einnig Hleðslubikarmeistari í tvíliðaleik ásamt Sigríði en tveir efstu leikmenn á styrkleikalista sambandsins í lok tímabilsins hljóta þann titil. Margrét hefur verið mjög mikilvæg fyrir íslenska

landsliðið síðastliðin ár og á hún að baki 16 A-landsleiki en fyrsta A-landsleikinn spilaði hún árið 2013, þá 18 ára gömul. Margrét var færð í Meistaraflokk aðeins 16 ára gömul en hún á að baki fjöldan allan af Íslandsmeistaratitlum í unglingsflokki, sem og í A- og B-flokki.



### **Kári Gunnarsson**

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur**

Kári er Íslandsmeistari í einliðaleik karla og er þetta níunda skiptið í röð sem hann vinnur þennan titil. Kári hefur verið mikilvægur í landsliði Íslands undanfarin ár og spilar jafnan fyrsta einliðaleik karla í landsleikjum. Hann spilaði sinn fyrsta A-landsliðsleik árið 2010, þá aðeins 19 ára gamall. Kári hefur spilað 26 A-landsleiki fyrir Íslands hönd.

Kári stefnir á þátttöku á Ólympíuleikunum 2021 en það er heimlistinn sem ræður hverjir öðlast keppnisrétt. Kári er búsettur í Danmörku og æfir í Center of Excellence sem er á vegum Badminton Europe og er staðsett í Danmörku.



## Bogfimikona og Bogfimimaður ársins eru **Marín Aníta Hilmarsdóttir og Dagur Örn Fannarsson**



### **Marín Aníta Hilmarsdóttir**

**Aldur: 16 ára**

**Félag: Bogfimifélagið Boginn**

Marín Aníta sigraði með gífurlegum yfirburðum á Íslandsmótum innandyra á þessu ári og tók alla titla og verðlaun sem henni stóðu til boða. Hún vann Íslandsmeistaratitilinn í opnum flokki, U21 og U18 flokki ásamt því að sigr keppendur erlendis frá sem kepptu í alþjóðlega hluta Íslandsmóts ungmenna í U18 og U21

flokki. Marín á fimm af sex Íslandsmetum í U21, U18 og U16 flokkum og hún bætti bæði U18 og U21 metin utandyra á árinu. Ásamt því bætti hún fjögur Íslandsmet í liðakeppni með sínu félagsliði. Þetta var í fyrsta sinn sem Marín tók þátt á Íslandsmeistaramótum í opnum flokki og fyrsta sinn sem hún er valin Bogfimikona ársins.



### **Dagur Örn Fannarsson**

**Aldur: 19 ára**

**Félag: Bogfimifélagið Boginn**

Dagur Örn átti frábært ár í sveigboga. Hann vann Íslandsmeistaratitilinn innandyra með gífurlegum yfirburðum. Dagur var hæstur í undankeppni og tapaði aðeins einu stigi í öllum úrslitaleikjum mótsins. Hann var einnig hæstur í undankeppni á Íslandsmeistaramóti utanhúss. Dagur byrjaði í bogfimi árið 2018 og þetta

var í fyrsta sinn sem hann keppti á Íslandsmeistaramótum í opnum flokki. Dagur sló tvö Íslandsmet einstaklings í U21 flokki á árinu, seinna metið var 553 stig sem setur hann meðal efstu fimm hæst skorandi sveigbogakarla innandyra í bogfimi á Íslandi frá því að skráningar hófust. Dagur sló einnig fimm liðamet með félagsliði sínu. Er þetta í fyrsta sinn sem Dagur er valinn Bogfimimaður ársins.



## Borðtenniskona og Borðtennismaður ársins eru **Agnes Brynjarsdóttir og Ingi Darvis Rodriguez**



### **Agnes Brynjarsdóttir**

**Aldur: 14 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Víkingur**

Agnes varð Íslandsmeistari í annað sinn í einliðaleik á árinu og hefur nú unnið tvö ár í röð. Hún varð einnig Íslands- og deildarmeistari í liðakeppni með Víking. Agnes sem er aðeins 14 ára er að sigrá kjör um Borðtenniskonu ársins í fyrsta sinn.



### **Ingi Darvis Rodriguez**

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Víkingur**

Ingi Darvis varð Íslandsmeistari í einliðaleik í fyrsta sinn nú í ár og sigraði Íslandsmótið í liðakeppni með Víking. Ingi Darvis sigraði einnig norsku næst efstu deildina í liðakeppni með Sportsklubben Heros. Þetta er í fyrsta sinn sem hann er valinn Borðtennismaður ársins.





BLAKSAMBAÐ  
ÍSLANDS

Blakkona og Blakmaður ársins eru

## Jóna Guðlaug Vigfúsdóttir og Ævarr Freyr Birgisson



JonaM2: Daniel Lubner

### Jóna Guðlaug Vigfúsdóttir

**Aldur: 31 árs**

**Félag: Hylte/Halmstad í Svíþjóð**

Jóna Guðlaug er uppalin hjá Þrótti í Neskaupstað en leikur með liði Hylte/Halmstad í Svíþjóð. Á síðasta keppnistímabili var Jóna Guðlaug fyrirliði Hylte/Halmstad. Liðið var í 3. sæti sænsku úrvalsdeildarinnar, en mótið var ekki klárað. Um árabil hefur Jóna Guðlaug verið fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins en gat því miður ekki tekið þátt í eina verkefni liðsins á árinu 2020 í byrjun janúar vegna meiðsla. Á yfirstandandi keppnistímabili er lið Jónu Guðlaugar í toppsæti sænsku úrvalsdeildarinnar og hefur liðið ekki

tapað hrinu það sem af er. Jóna er fastamaður í byrjunarliðinu og hefur sjálf átt gott tímabil þrátt fyrir heimsfaraldur. Jóna Guðlaug er frábær íþróttakona og mikil fyrirmynd fyrir unga og efnilega blakara.



AevarrM3: Flemming Patulski/Intofoto

### Ævarr Freyr Birgisson

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Marienlyst í Danmörku**

Ævarr Freyr er Blakmaður ársins 2020. Hann er uppalinn hjá Knattspyrnufélagi Akureyrar, en er í dag leikmaður Marienlyst í Danmörku. Á síðasta keppnistímabili endaði lið hans í 2. sæti í dönsku bikarkeppninni en datt út í 8 liða úrslitum um danska meistaratitilinn þar sem Ævarr var í lykilhutverki. Ævarr spilaði með A landsliði karla í einu keppni liðsins á árinu þegar liðið endaði í þriðja sæti í Novotel Cup í Lúxemborg í byrjun janúar. Á yfirstandandi keppnistímabili er lið hans að berjast um toppsætin í dönsku úrvalsdeildinni og er Ævarr fastamaður í liðinu. Liðið er sem stendur í 3.-4. sæti og stefnir liðið á titla á tímabilinu. Ævarr Freyr er frábær íþróttamaður og mikil fyrirmynd fyrir unga og efnilega blakara.



Dansarar ársins eru

## Sara Rós Jakobsdóttir og Nicolò Barbizi



**Sara Rós Jakobsdóttir  
og Nicolò Barbizi**  
**Félag: Dansípróttafélag  
Hafnarfjarðar**

Sara Rós og Nicolò hafa dansað saman frá því í janúar árið 2016. Þau eru búsett í Aarhus í Danmörku þar sem þau stunda þjálfun og ferðast á danskeppnir um Evrópu og víðar. Þau keppa fyrir Íslands hönd og Dansípróttafélags Hafnarfjarðar. Þau unnu bikarmeistaratitil í standard dönsum á Íslandi á árinu, en einnig

náðu þau 3. sæti fullorðinna á Íslandsmeistaramótinu í latín dönsum. Þau náðu einnig 11. sæti á Evrópumeistaramótinu í 10 dönsum WDSF sem haldið var í Danmörku.



Fimleikakona og Fimleikamaður ársins eru  
**Andrea Sif Pétursdóttir og Jónas Ingi Þórisson**



**Andrea Sif Pétursdóttir**

**Aldur: 24 ára**

**Félag: Ungmennafélagið Stjarnan**

Andrea Sif hefur um árabil verið ein fremsta fimleikakona landsins í hóp fimleikum. Andrea Sif varð bikarmeistari með kvennaliði Stjörnunnar. Þar keppti Andrea Sif með stökk í hæsta erfiðleikaflokki og skilaði þeim vel. Andrea Sif keppti meðal annars á dýnu með tvöfalt straight með tvöfaldri skrúfu, sem er eitt erfiðasta stökk sem framkvæmt er hjá konum í hóp fimleikum. Andrea Sif er ekki bara frambærileg

fimleikakona heldur er hún sterkur fyrirliði og glæsileg fyrirmynd ungu kynslóðarinnar. Andrea Sif er vel að titlinum komin og óskum við henni til hamingju.



**Jónas Ingi Þórisson**

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Íþróttafélagið Gerpla**

Jónas Ingi braut blað í íslenskri fimleikasögu í desember 2020 þegar hann vann sér inn sæti í úrslitum í fjölþraut og á stökki á Evrópumóti í unglingsflokki í áhaldafimleikum. Hann var einnig varamaður í úrslitum á gólfi og tvíslá. Hann hafnaði í 17. sæti í fjölþraut á Evrópumótinu með 72,630 stig og í 7. sæti á stökki, sem er frábær árangur. Þetta eru fyrstu fjölþrautarúrslit Íslendinga á Evrópumóti.





## Frjálsíþróttakona og Frjálsíþróttamaður ársins eru **Ásdís Hjálmsdóttir Annerud og Guðni Valur Guðnason**



### **Ásdís Hjálmsdóttir Annerud**

**Aldur: 35 ára**

**Félag: Glímufélagið Ármann**

Frjálsíþróttakona ársins er spjótkastarinn Ásdís Hjálmsdóttir Annerud. Ásdís hafði gefið það út fyrir tímabilið að það yrði hennar síðasta á ferlinum. Síðasta mót Ásdísar var Castorama mótið í Svíþjóð þar sem hún keppti í kúluvarpi, spjótkesti, kringlukasti og sleggjukasti. Lengsta kast Ásdísar í spjótkesti í ár var 62,66 metrar og hennar fjórða lengsta frá upphafi.

Íslandsmet Ásdísar er 63,43 metrar og er frá árinu 2017. Ásdís hefur verið ein sú fremsta í spjótkesti í heiminum í rúman áratug og hefur hún keppt á þrennum Ólympíuleikum, 2008, 2012 og 2016. Ásdís endar einnig ferilinn sem ein sú fremsta í heiminum en lengsta kast hennar í ár er jafnframt þrettánda lengsta kast ársins á heimsvísu.



### **Guðni Valur Guðnason**

**Aldur: 25 ára**

**Félag: Íþróttafélag Reykjavíkur**

Kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason er Frjálsíþróttamaður ársins. Guðni var að glíma við meiðsli stóra hluta ársins og gat því ekki beitt sér að fullu. Undir lok sumars var Guðni farinn að kasta aftur yfir 60 metra og í september átti hann risastórt kast. Þá kastaði hann kringlunni 69,35 metra og bætti sinn

besta árangur frá 2018 um tæpa fjóra metra. Guðni bætti einnig Íslandsmetið sem staðið hafði í 31 ár og átti fimmta lengsta kast heims á árinu.





Kylfingar ársins eru

## Guðrún Brá Björgvinsdóttir og Guðmundur Ágúst Kristjánsson



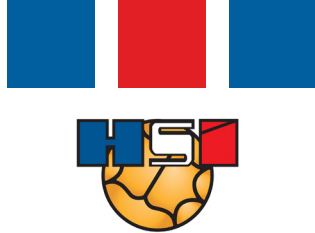
**Guðrún Brá Björgvinsdóttir**  
**Aldur: 27 ára**  
**Félag: Golfklúbburinn Keilir**

Guðrún Brá er fædd árið 1994 og hefur alla tíð leikið fyrir Golfklúbbinn Keili í Hafnarfirði. Hún gerðist atvinnukylfingur árið 2018 og er með keppnisrétt á LET Evrópumótaröðinni, sem er sterkasta atvinnumótaröð í kvennaflokki í Evrópu. Guðrún Brá er fjórða konan frá Íslandi sem tryggir sér keppnisrétt á LET Evrópumótaröðinni. Á árinu 2020 lék Guðrún Brá á alls 11 atvinnumótum. Hún keppti á þremur mótum á LET Access mótaröðinni sem er næst sterkasta atvinnumótaröðin í Evrópu í kvennaflokki. Besti árangur hennar á LET Access var 14. sæti. Á sjálfri LET Evrópumótaröðinni lék hún á alls 8 mótum og besti árangur hennar var 39. sæti. Guðrún Brá verður með keppnisrétt á LET Evrópumótaröðinni á næsta ári. Hún sigraði á Íslandsmótinu í golfi 2020 í þriðja sinn í röð og alls hefur hún landað þremur Íslandsmeistaratitlum. Á heimslistanum hefur Guðrún Brá farið upp um tæplega 200 sæti á þessu ári en hún er nú í sæti nr. 861.



**Guðmundur Ágúst Kristjánsson**  
**Aldur: 29 ára**  
**Félag: Golfklúbbur Reykjavíkur**

Kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason er Frjálsíþróttamaður ársins. Guðni var að glíma við meiðsli stóra hluta ársins og gat því ekki beitt sér að fullu. Undir lok sumars var Guðni farinn að kasta aftur yfir 60 metra og í september átti hann risastórt kast. Þá kastaði hann kringlunni 69,35 metra og bætti sinn besta árangur frá 2018 um tæpa fjóra metra. Guðni bætti einnig Íslandsmetið sem staðið hafði í 31 ár og átti fimmta lengsta kast heims á árinu.



## Handknattleikskona og Handknattleiksmaður ársins eru **Steinunn Björnsdóttir og Aron Pálmarsson**



### **Steinunn Björnsdóttir**

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Fram**

Steinunn er fyrirliði Fram sem varð deildar- og bikarmeistari í vor. Hún spilaði alla átján leiki liðsins í Íslandsmóttinu og skoraði 96 mörk. Fram liðið varð deildarmeistari með því að sigra sautján leiki og tapa einungis einum á tímabilinu. Seinni bylgjan valdi Steinunni besta leikmann Íslandsmótsins, besta varnarmanninn og þá var Steinunn einnig í liði ársins. Steinunn hefur leikið 35 landsleiki með A landsliði kvenna og skorað í

þeim leikjum 27 mörk. Steinunn var fyrst valinn í A landslið kvenna 2012. Steinunn er uppalinn í Fram og spilaði með yngri flokkum félagsins. Hún hóf að leika með meistaraflokki Fram veturinn 2009 – 2010. Í dag hefur Steinunn leikið tæplega 300 leiki með meistaraflokki Fram. Steinunn er fyrirmynd fyrir yngri jafnt sem eldri handknattleiksiðkendum, hvort sem er innan vallar eða utan.



### **Aron Pálmarsson**

**Aldur: 30 ára**

**Félag: Barcelona**

Aron er vinstri skytta og leikstjórnandi hjá spænska meistaraliðinu Barcelona og A landsliði karla. Aron varð þrefaldur meistari á Spáni á síðasta keppnistímabili með Barcelona auk þess sem Aron og liðsfélagar hans tryggðu sér sæti í úrslitahelgi Meistarardeildar Evrópu. Aron er 30 ára gamall, hann lék upp alla yngri flokkana með FH og lék sinn fyrsta meistaraflokks leik með liðinu í mars 2006. 19 ára gekk

Aron til liðs við THW Kiel í Þýskalandi og lék hann með þeim í sex ár. Árið 2015 færði Aron sig um set til Veszprém í Ungverjalandi. 2017 skipti Aron til Barcelona á Spáni og hefur leikið með þeim síðan þá. Árið 2008 lék Aron sinn fyrsta A-landsleik, en hann hefur leikið 149 landsleiki og skorað í þeim 579 mörk. Aron er fyrirliði landsliðsins í dag. Sem atvinnumaður í handknattleik er Aron einstök fyrirmynd fyrir unga handknattleiksiðkendum bæði hér heima og erlendis.





## Hnefaleikakona og Hnefaleikamaður ársins eru **Kara Guðmundsdóttir og Emin Kadri Eminson**



### **Kara Guðmundsdóttir**

**Aldur: 27 ára**

**Félag: Hnefaleikafélag Reykjavíkur**

Kara hefur æft hnefaleika í rúm 3 ár. Kara byrjaði árið á því að setja sér skýr markmið fyrir árið 2020 og hafði mikinn metnað fyrir því að ná sínum markmiðum. Kara náði að tryggja sér gull í C-flokki á Golden Girl Championships sem haldið var í Svíþjóð í mars. Þar sigraði hún þrjár viðureignir á jafnmörgum dögum eftir einróma dómaraákvörðun í hverri viðureign. Varð hún þar með fyrsta íslenska konan sem kemur heim með gull eftir þetta

sterka alþjóðamót. Þetta var jafnframt fyrsta skiptið sem íslenskar hnefaleikakonur taka þátt í þessu sterka móti og er þetta því stór viðurkenning fyrir þessa metnaðarfullu íþróttakonu en ekki síður fyrir íslenska hnefaleika að ná að koma heim með gullið. Kara er góð fyrirmynd fyrir hnefaleika og verður spennandi að fylgjast með afrekum hennar í framtíðinni.



### **Emin Kadri Eminson**

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Hnefaleikafélag Kópavogs**

Emin hefur verið duglegur og gífurlega metnaðarfullur, bæði við æfingar og í keppnum undanfarin ár jafnt innan- sem utanlands. Emin varð 18 ára á árinu og er einn efnilegasti og virkasti hnefaleikamaður landsins. Í febrúar keppti Emin við sterkan breskan andstæðing frá Finchley & District Boxing Club á móti sem fór fram í Kópavogi. Emin hafði þar yfirburða stöðu og sigraði sína viðureign. Fleiri mót voru á dagskrá hjá þessum unga hnefaleikamanni, þar á meðal vann hann sér inn þátttökurétt á Evrópumeistaramót ungmenna í Svartfjallalandi. Emin hefur ávallt sýnt einstakan áhuga og vinnusemi og hefur á þessu ári farið í æfingabúðir til Litháens, Lettlands og Svíþjóðar. Emin er góð fyrirmynd og verður spennandi að fylgjast með afrekum hans í framtíðinni.





## Hjólreiðakona og Hjólreiðamaður ársins eru **Ágústa Edda Björnsdóttir og Ingvar Ómarsson**



### **Ágústa Edda Björnsdóttir**

**Aldur: 43 ára**

**Félag: Hjólreiðafélagið Tindur**

Ágústa Edda er kjörin Hjólreiðakona ársins fjórða árið í röð. Hún tók þátt í heimsmeistaramótinu í götuhjólreiðum og tímátöku fyrir Íslands hönd sem haldið var á Ítalíu í september. Hún varð Íslands- og stigamótsmeistari í götuhjólreiðum og tímaþraut. Ágústa Edda er frábær fyrirmynd bæði í daglegu lífi sem og á æfingum þar sem hún er jákvæð, hvetjandi, opin og skemmtileg. Hún sýnir vel hvernig markmiðasetning skilar árangri sé skipulaginu fylgt vel eftir.



### **Ingvar Ómarsson**

**Aldur: 31 árs**

**Félag: Umf. Breiðablik**

Ingvar Ómarsson er kjörinn Hjólreiðamaður ársins sjöunda árið í röð. Þrátt fyrir undarlegt keppnisár tók Ingvar þátt í nokkrum keppnum erlendis, þar á meðal á fjallahjólamóti í Grikklandi þar sem hann náði 15. sæti sem er hans besti árangur á heimsbikarmóti til þessa. Auk þess varð Ingvar

Íslandsmeistari í tímaþraut, ólympískum fjallahjólreiðum og maraþon fjallahjólreiðum. Hann varð svo einnig stigamótsmeistari í götuhjólreiðum og tímaþraut. Ingvar keppti fyrir hönd Íslands á heimsmeistaramótinu í tímaþraut sem fram fór á Ítalíu í september. Ingvar hefur verið einn fremsti hjólreiðamaður Íslands síðustu 8 ár og er enn að bæta sig. Hann er mjög metnaðarfullur og ávallt tilbúinn í nýjar áskoranir.



## Íshökkíkona og Íshökkímaður ársins eru **Sunna Björgvinsdóttir og Jóhann Már Leifsson**



**Nafn: Sunna Björgvinsdóttir**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: IF Troja-Ljungby**

Sunna lék með Skautafélagi Akureyrar um árabíl þar til hún flutti til Svíþjóðar og hefur leikið þar undanfarin misseri með Sodertelje SK og IF Troja-Ljungby með framúrskarandi árangri. Sunna var valin í landslið Íslands 2020 sem tók þátt í heimsmeistaramóti kvenna sem haldið var á Akureyri í febrúar 2020. Sunna var ein af lykilkonum liðsins og skoraði 5 mörk og átti 4 stoðsendingar. Landslið Íslands lenti í öðru sæti á mótinu. 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.



**Nafn: Jóhann Már Leifsson**

**Aldur: 27 ára**

**Félag: Skautafélag Akureyrar**

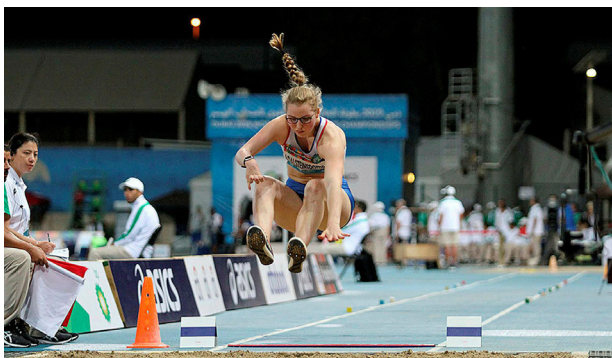
Jóhann Már hefur leikið með Skautafélagi Akureyrar um árabíl og unnið fjölda Íslands- og deildarmeistaratitla. Árið 2020 var Jóhann Már lykilmáður í meistaraflokksliði Skautafélags Akureyrar og átti fjölda marka auk stoðsendinga. Jóhann Már hefur einnig átt sæti í landsliðum

Íslands til fjölda ára. Hann hefur tekið þátt í öllum landsliðsverkefnum og er þekktur fyrir vinnusemi, fyrir að vera frábær liðsfélagi og er hann fyrirmynd margra yngri iðkenda.





## Íþróttakona og Íþróttamaður fatlaðra eru **Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir og Hilmar Snær Örvarsson**



### **Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Íþróttafélag Reykjavíkur**

**Keppnisflokkur: T/F 37 (flokkur hreyfihamlaðra)**

Frjálsíþróttakonan Bergrún Ósk er kjörin Íþróttakona ársins hjá ÍF þriðja árið í röð.

Bergrún setti nýtt Íslandsmet í langstökki í sumar

þegar hún stökk 4.0 metra á Origo móti í Kaplakrika og bætti þar með Íslandsmet Matthildar Ylfu Þorsteinsdóttur í flokknum T37. Bergrún tók einnig þátt í sameiginlegu Íslandsmóti ÍF og Frjálsíþróttasambands Íslands.



### **Nafn: Hilmar Snær Örvarsson**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Víkingur**

**Keppnisflokkur: LW2 (hreyfihamlaðir, standandi flokkur)**

Skíðamaðurinn Hilmar Snær er nú í fyrsta sinn útnefndur Íþróttamaður ársins hjá ÍF

og er það í fyrsta sinn sem íþróttamaður í vetraríþróttum er útnefndur hjá ÍF. Hilmar varð

fyrstur Íslendinga til að sigra Evrópumótaröð IPC í alpagreinum en það gerði hann á lokamótinu í Króatíu í febrúar. Hilmar hóf keppnisárið í Hollandi 2019 með silfur- og bronsverðlaunum á móti innan Evrópumótaraðarinnar. Á heimsbikarmótaröðinni landaði hann silfri á Ítalíu í svigi og þrenn gullverðlaun litu svo dagsins ljós í Slóvakíu á móti innan Evrópumótaraðarinnar. Frá Slóvakíu lá leiðin til Króatíu þar sem Hilmar tryggði sér endanlega sigur á Evrópumótaröðinni með þrenn gullverðlaun og eitt í svigi.



## Judokona og Judomaður ársins eru **Ingunn Rut Sigurðardóttir og Sveinbjörn Jun Lura**



**Bergrún Ósk Aðalsteinsdóttir**  
**Ingunn Rut Sigurðardóttir**  
**Aldur: 25 ára**  
**Félag: Júðofélag Reykjavíkur**

Ingunn Rut, sem keppir í -70 kg flokki, var valin Judokona ársins 2020 og er það í annað skiptið sem hún hlýtur þann heiður. Hennar helsti árangur á árinu er fyrsta sæti á Reykjavík Judo Open sem er opið alþjóðlegt mót. Ingunn sigraði fjórar viðureignir af fjórum, allar á ippon, á leið sinni að gullinu.



**Sveinbjörn Jun Lura**  
**Aldur: 31 árs**  
**Félag: Júðódeild Ármanns**

Sveinbjörn, sem keppir í -81 kg flokki, var valinn Judomaður ársins 2020 og er það í fjórða skipti og það þriðja í röð sem hann verður fyrir valinu. Hann komst í þriðju umferð á Grand Slam Dusseldorf og endaði þar með í 9.-16. sæti af 64 keppendum. Sveinbjörn er stigahæstur allra Íslendinga á heimslista Alþjóða Judosambandsins, en hann situr um þessar mundir í 69. sæti í -81 kg flokki.



## Karatekona og Karatemaður ársins eru **Freyja Stígsdóttir og Aron Anh Ky Huynh**



### **Freyja Stígsdóttir**

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Karatefélagið Þórshamar**

Freyja er mjög sterk keppismanneskja sem er orðin ein fremsta karatekona landsins og er á góðri leið með að vera ein af betri karatekonum á Norðurlöndum. Freyja hefur einblínt meira á kata síðustu misseri og varð Íslandsmeistari í fullorðinsflokki í fyrsta sinn á þessu ári sem sýnir hversu langt hún er komin. Freyja er góður fulltrúi karateíþróttarinnar. Helsti árangur Freyju á árinu eru gullverðlaun á Íslandsmótinu 2020, Bikarmóti KAÍ 2020 og á Reykjavíkurleikunum 2020 í unglingsflokki. Einnig náði Freyja silfurverðlaunum á Helsinki Open U18 og á Reykjavíkurleikunum í fullorðinsflokki.



### **Aron Anh Ky Huynh**

**Aldur: 21 árs**

**Félag: Karatedeild ÍR**

Aron hefur verið í fremstu röð héraðs undanfarin ár. Hann hefur náð góðum árangri á erlendri grundu og lenti m.a. í 15. sæti á Evrópumóti ungmenna fyrr á þessu ári og er það annað árið í röð sem hann er meðal 15 bestu karatemanna í sínum flokki innan Evrópu. Aron er verðugur fulltrúi karateíþróttarinnar.

Helsti árangur Arons á árinu er Evrópumót U21 í Budapest kata U21 15. sæti, RIG2020 Gull kata senior og Bikarmót KAÍ 2020 Gull kata senior.



## Kvenkeilari og Karlkeilari ársins eru **Dagný Edda Þórisdóttir og Hafþór Harðarson**



### **Dagný Edda Þórisdóttir**

**Aldur: 38 ára**

**Félag: Keilufélag Reykjavíkur**

Dagný Edda var með besta meðaltal allra kvenkeilara í deildarkeppninni á árinu og varð einnig stigameistari tímabilsins 2019 til 2020. Dagný Edda fór fyrir liði sínu KFR Valkyrjum og sigraði Bikarkeppni KLÍ 2020 og urðu þær einnig Deildarmeistarar 2020. Dagný Edda varð einnig Reykjavíkumeistari kvenna nú á haustmánuðum. Þetta er í 6. sinn sem Dagný Edda hlýtur útnefninguna Kvenkeilari ársins.

### **Hafþór Harðarson**

**Aldur: 34 ára**

**Félag: Íþróttafélag Reykjavíkur (ÍR)**

Hafþór vann bikartitilinn 2020 með liði sínu ÍR PLS og urðu þeir einnig deildarmeistarar 2020. Hápunktur Hafþórs varð án efa að sigra sterkasta mót Reykjavíkurlaikanna sem haldið hefur verið á Íslandi til þessa. Lagði hann þar í úrslitum Danielle McEwan sem er atvinnukeilari frá Bandaríkjunum. Þetta er í 7. sinn sem Hafþór hlýtur titilinn Karlkeilari ársins.



## Knattspyrnukona og Knattspyrnumaður ársins eru **Sara Björk Gunnarsdóttir og Gylfi Þór Sigurðsson**



### **Sara Björk Gunnarsdóttir**

**Aldur: 30 ára**

**Félag: Lyon**

Sara Björk er Knattspyrnukona ársins í sjöunda skipti og sjötta árið í röð. Sara Björk gekk til liðs við Lyon á árinu frá Wolfsburg. Hún varð fyrsti íslenski kvenkyns leikmaðurinn til að vinna Meistaradeild Evrópu og skoraði þriðja mark Lyon í úrslitaleiknum gegn sínu gamla félagi, Wolfsburg. Sara Björk er fyrirliði íslenska kvendafliðsins sem tryggði sér sæti á EM 2022 á árinu, en hún lék 10 landsleiki á árinu og skoraði í þeim tvö mörk.



### **Gylfi Þór Sigurðsson**

**Aldur: 31 árs**

**Félag: Everton**

Gylfi er Knattspyrnumaður ársins í níunda skipti, en hann hefur hlotið nafnbótina frá árinu 2012. Gylfi Þór leikur með Everton í ensku úrvalsdeildinni og hefur verið leikmaður liðsins frá 2017. Hann lék fjóra leiki með íslenska karlalandsliðinu á árinu og skoraði í þeim þrjú mörk, en þau komu öll í umspili Íslands fyrir EM 2020. Hann hefur því skorað 25 mörk með landsliðinu og þarf aðeins að skora tvö í viðbót til að bæta metið.



## Kraftlyftingakona og Kraftlyftingamaður ársins eru **Sóley Margrét Jónsdóttir og Júlían J.K. Jóhannsson**



### **Sóley Margrét Jónsdóttir**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Breiðablik**

Sóley var á árinu Íslandsmeistari í kraftlyftingum og í réttstöðulyftu í +84 kg flokki kvenna.

Hún setti Íslandsmet í bekkpressu og bekkpressu/single lift með 180 kg, í réttstöðulyftu og réttstöðulyftu/single lift með 220 kg og samanlagt með 665 kg. Það er mesta þyngd sem íslensk kona hefur tekið og er ekki nema 10 kg frá Evrópumetinu í hennar aldurs- og þyngdarflokki.

Sóley setti á árinu Norðurlandamet í hnébeygju, bekkpressu, bekkpressu/single lift og samanlögðu í +84 kg flokki unglinga.



### **Júlían J.K. Jóhannsson**

**Aldur: 27 ára**

**Félag: Glímufélagið Ármann**

Júlían varð á árinu Íslandsmeistari í kraftlyftingum og í réttstöðulyftu í +120 kg flokki karla.

Hann setti Íslandsmet í hnébeygju með 415 kg, í bekkpressu og bekkpressu/single lift með 330,5 kg og í réttstöðulyftu single lift með 409 kg.



## Körfuknattleikskona og Körfuknattleiksmaður ársins eru **Sara Rún Hinriksdóttir og Martin Hermannsson**



### **Sara Rún Hinriksdóttir**

**Aldur:** 24 ára

**Félag:** Leicester Riders, England

Sara Rún hlýtur nú viðurkenninguna í fyrsta sinn. Sara Rún sem er uppalin í Keflavík hefur frá unga aldri verið framúrskarandi leikmaður í sínum flokkum og með meistaraflokki hér heima. Sara Rún hefur haldið áfram að bæta sinn leik jafnt og þétt á undanförunum árum. Hún lék með Canisius háskólanum í Bandaríkjunum í fjögur ár með námi og samdi svo við Leicester Riders í Englandi í fyrra. Síðastliðið vor varð hún bikarmeistari með sínu liði og var valin besti leikmaður liðsins í úrslitunum. Í deildinni var hún að skora tæp 17 stig og taka sex fráköst að meðaltali í leik en liðið hennar var í fyrsta til öðru sæti þegar deildin var

stöðvuð vegna heimsfaraldsins. Með íslenska landsliðinu hefur Sara Rún staðið sig afar vel. Hún sýndi styrk sinn í tveimur landsleikjum í nóvember og sannaði að hún getur orðið einn af burðarásnum liðsins á næstu árum. Þá leiddi hún liðið í öllum helstu tölfræðipáttum, það er yfir stig, fráköst og stoðsendingar og var besti leikmaður liðsins í leikjunum tveimur.



### **Martin Hermannsson**

**Aldur:** 25 ára

**Félag:** Valencia, Spánn

Martin er kjörinn Körfuknattleiksmaður ársins fimmta árið í röð. Martin hefur á undanförunum árum verið burðarás íslenska landsliðsins og er á sínu 26. aldursári einn mikilvægasti leikmaður liðsins. Hann hefur tekið framförum í leik sínum ár eftir ár og sýnir framganga hans sem atvinnumaður það berlega. Martin kláraði sitt annað ár með Alba Berlin í Þýskalandi á síðasta tímabili þar sem hann bætti sig milli ára og var lykilmáður í liði sínu í sterkri atvinnumannadeild þar í landi. Hann átti mjög gott ár hvað varðar tölfræði og framlag fyrir liðið sitt. Alba Berlín vann tvöfalt, bæði deild og bikar heimafyrir, og þá lék liðið í EuroLeague meistaradeildinni í körfuknattleik þar sem Martin var

m.a. valinn leikmaður umferðarinnar sem er frábært afrek. Hann er annar Íslendingurinn til að leika í EuroLeague, meistaradeild sterkustu liða Evrópu í körfuknattleik.



## Knapi ársins er **Jakob Svavar Sigurðsson**



### **Jakob Svavar Sigurðsson**

**Aldur: 45 ára**

**Félag: Hestamannafélagið Dreyri**

Jakob Svavar Sigurðsson er Knapi ársins 2020 og er það í annað sinn sem hann hlýtur þann heiður. Jakob Svavar er fjölhæfur afreksknapi sem tók þátt í nær öllum keppnisgreinum sem í boði voru á þeim mótum sem haldin voru í ár og var reglulega í úrslitum eða á meðal sigurvegara á

þeim. Hann náði góðum árangri í íþróttakeppni og þá sérstaklega á þeim Hálfmána frá Steinsholti í tölti og fjórgangi og Konsert frá Hofi í tölti. Þá má einnig nefna Erni frá Efri-Hrepp sem hlaut 8,08 í gæðingaskeiði og Vallarsól frá Völlum og Kopar frá Fákshólum sem hann keppti á í slaktaumatölti með góðum árangri. Hann er á meðal fimm efstu knapa á stöðulistum ársins í öllum áður nefndum keppnisgreinum. Hann tók þátt í skeiðgreinum á Jarli frá Kílhrauni og er besti tími þeirra í 100 metra skeiði 7,57 sekúndur. Hann sýndi 40 hross í kynbótadómi í 46 sýningum með frábærum árangri og átti margar eftirminnilega sýningar á árinu. Hann tók þá einnig þátt í gæðingakeppni á Nökkva frá Syðra-Skörðugili og var m.a í A-úrslitum í A-flokki á Gæðingamóti Geysis. Jakob Svavar er fagmaður fram í fingurgóma með háttvísi, sanngjarna reiðmennsku og íþróttamannslega framkomu að leiðarljósi. Fráköst og stoðsendingar og var besti leikmaður liðsins í leikjunum tveimur.



## Lyftingakona og Lyftingamaður ársins eru **Þuríður Erla Helgadóttir og Arnór Gauti Haraldsson**



### **Þuríður Erla Helgadóttir**

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Lyftingafélag Kópavogs**

Þuríður Erla keppir í -59 kg flokki. Síðustu tvö ár hefur Þuríður einungis keppt á erlendum mótum fyrir hönd Íslands og stefnir á Ólympíuleikana í Tókýó 2021. Þuríður náði hæstu Sinclair stigum ársins á Roma World Cup sem haldið var í Róm í 28. janúar 2020 með 249,9 stig. Þuríður er fremsta lyftingakona Íslands frá byrjun skráningar og heldur þremur Íslandsmetum í -59 kg flokki Senior með 87 kg í snörun, 105 kg í jafnhendingu og 189 kg í samanlögðu.



### **Arnór Gauti Haraldsson**

**Aldur: 22 ára**

**Félag: Lyftingafélag Garðabæjar**

Arnór Gauti keppir í -89 kg flokki. Arnór náði hæstu Sinclair stigum ársins á Sumarmóti LSÍ þann 25. júlí síðastliðin með 350,8 stig er hann setti þrjú ný Íslandsmet á mótinu. Í jafnhendingu setti hann 159 kg, snörun 135 kg og þá 294 kg

í samanlögðu. Arnór heldur nú 6 Íslandsmetum. Þremur metum í -89 kg flokki senior og þremur metum í -89 kg flokki U23. Arnór er nú fjórði stigahæsti lyftingamaðurinn frá 1998, aðeins 22 ára gamall og verður spennandi að sjá hvað framtíðin ber í skauti sér.

## Mótorhjóla- og snjósleðafólk ársins eru **Gyða Dögg Heiðarsdóttir og Máni Freyr Pétursson**



### **Gyða Dögg Heiðarsdóttir**

**Aldur: 21 árs**

**Félag: Vélahjóladeild Þórs, Þorlákshöfn**

Gyða Dögg byrjaði að keppa í Moto Cross 12 ára gömul. Gyða Dögg var valin Akstursíþróttakona MSÍ 2015, 2016, 2018 og 2020. Hún náði frábærum árangri á liðnu keppnistímabili, en hún varð Íslandsmeistari í kvennaflokki með sigur í öllum keppnum í Motocross.



### **Máni Freyr Pétursson**

**Aldur: 15 ára**

**Félag: Vélahjólaíþróttaklúbburinn**

Máni varð Íslandsmeistari í MX 85cc 2018 og sama ár náði hann 6. sæti Over all í MX 85cc í Breska meistaramótinu. Máni náði fyrsta sæti í Unglingalandsmótinu 2019 í 125cc flokki og tók þátt í Breska meistaramótinu það ár með góðum árangri. Árið 2020 varð Máni Íslandsmeistari í MX2 og MX unglingsflokkum með sigri í öllum keppnum.





## Skautakona ársins er **Aldís Kara Bergsdóttir**



### **Aldís Kara Bergsdóttir**

**Aldur: 17 ára**

**Félag: Skautafélag Akureyrar**

Þetta er í annað sinn sem Aldís Kara hlýtur tilnefningu til Skautakonu ársins, síðast árið 2019. Hún hefur sýnt mikinn dugnað og metnað við iðkun sinnar íþróttar og skarað fram úr meðal jafningja. Árið 2020 byrjaði hjá Aldísi Köru með keppni á RIG 2020 sem fram fór í Laugardalnum. Þar fékk hún 113,54 stig og náði einnig lágmörkum á heimsmeistarmót unglunga í stuttu prógrami, þá í annað sinn á keppnistímabilinu. Næsta mót hjá henni var Norðurlandamótið sem fram fór í Stavanger í Noregi. Þar fékk Aldís Kara 115,39 stig en það eru hæstu stig sem íslenskur skautari hefur fengið á Norðurlandamóti. Á mótinu náði Aldís Kara lágmarks stigum fyrir heimsmeistaramót unglunga í frjálsu prógrammi og varð þar af leiðandi fyrsti skautari Íslands sem nær þeim árangri. Í byrjun mars 2020 keppti hún svo á

Heimsmeistaramóti unglunga í Tallin í Eistlandi. Þar stóð hún sig með þryði og endaði í 35. sæti af 48 keppendum. Þetta var frábær byrjun hjá Aldísi Köru á heimsmeistaramóti og gríðarlega stórt skref í íslenskri skautasögu. Nýtt keppnistímabil hófst svo með því að Aldís Kara keppti á Haustmóti ÍSS og þar fékk hún 117,85 stig. Aldís Kara er kappsfullur íþróttamaður sem leggur sig fram í íþrótt sinni. Hún er yngri iðkendum góð fyrirmynd bæði í framkomu og viðhorfi til íþróttarinnar.



## Skíðakona og Skíðamaður ársins eru **María Finnbogadóttir og Snorri Eypór Einarsson**



### **María Finnbogadóttir**

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Skíðafélag Akureyrar**

María stendur fremst allra íslenskra kvenna í alpagreinum í svigi. Á árinu náði hún þeim merka árangri að sigra á sínu fyrsta alþjóðlega FIS móti erlendis sem haldið var í St. Lambrecht í Austurríki, en mótið var landsmót unglunga í Ungverjalandi (haldið í Austurríki). Auk þess að sigra á einu alþjóðlegu FIS móti náði hún tvisvar að vera meðal tíu efstu keppendanna og því samtals þrisvar á árinu. María var valin til þátttöku á heimsmeistaramót unglunga í Noregi þar sem hún keppti í stórsvigi en náði ekki að ljúka keppni. Sviginu á HM unglunga var aflýst vegna covid-19 en það er hennar aðal grein.



### **Snorri Einarsson**

**Aldur: 34 ára**

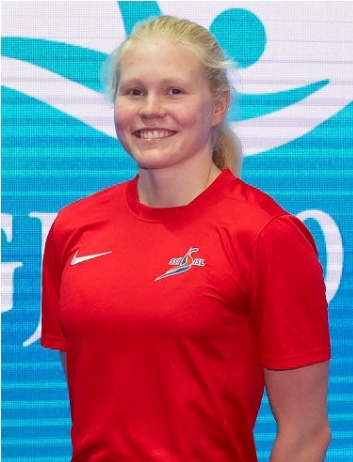
**Félag: Skíðagöngufélagið Ullur**

Snorri tekur virkan þátt í heimsbikarmótaröðinni í skíðagöngu í lengri vegalengdum, en sú mótaröð er sú sterkasta í heimi innan FIS. Á árinu náði hann bestum árangri sem íslenskur skíðagöngumaður hefur náð með því að enda í 18.sæti í 30 km F göngu í heimsbikarnum. Það mót var hluti af Ski Tour mótaröðinni en Snorri endaði samanlagt í 38.sæti, en fyrir síðustu gönguna var Snorri í 22.sæti í heildarkeppninni en því miður klikkaði smurningin í síðustu keppninni.



Sundkona og Sundmaður ársins eru

## Snæfríður Sól Jórunnardóttir og Anton Sveinn McKee



### Snæfríður Sól Jórunnardóttir

**Aldur: 20 ára**

**Félag: Álaborg, Danmörku**

Snæfríður Sól náði bestum árangri íslenskra kvenna í sundi á árinu 2020, samkvæmt útgefnum viðmiðum SSÍ. Snæfríður synti á sínum yngri árum í Hveragerði fyrir sundfélagið Hamar en flutti til Árósa þegar hún var 11 ára. Hún keppti á Ólympíuleikum ungmenna sem haldnir voru í Buenos Aires 2018 og tók þátt í EM25 2019 og á HM50 2019. Snæfríður Sól synti fyrir Áarhus þar til í haust en þá fylgdi hún þjálfara sínum Birni Selvejer til Álaborgar þegar hann tók við starfi Eyleifs Jóhannessonar sem nú starfar sem yfirmaður landsliðsmála

hjá Sundsambandi Íslands. Þrátt fyrir miklar sóttvarnarögerðir hefur Snæfríður stundað æfingar í Danmörku og árangurinn hefur ekki látið á sér standa. Danska meistaramótið fór fram í 25 laug nú í vikunni og þar tvíbætti Snæfríður Sól Íslandsmetið sitt í 200m skriðsundi um tvær sekúndur. Snæfríður er góð fyrirmynd jafnt sem sundkona og utan laugar. Snæfríður er ung að árum og á bjarta framtíð fyrir sér. Næstu mánuði mun hún einbeita sér að því að ná lágmörkum fyrir Ólympíuleikana í Tókýó 2021. Snæfríður er verðugur fulltrúi sundhreyfingarinnar og vel að viðurkenningunni komin.



### Anton Sveinn McKee

**Aldur: 27 ára**

**Félag: Sundfélag Hafnarfjarðar**

Anton Sveinn McKee er valinn Sundmaður ársins þriðja árið í röð. Anton býr í Vestur-Virginíuríki þar sem hann stundar æfingar en eins og flestir vita hefur hann tryggt sér rétt til að keppa á Ólympíuleikumum í Tókýó á næsta ári. Hann stefnir að hámarksárangri í Tókýó 2021. Anton Sveinn náði ótrúlega góðum árangri á árinu 2020. Í nóvember tók Anton í fyrsta skipti þátt á ISL mótariðinni með liði Toronto Titans. Mótariðin fór fram í Búdapest en ISL stendur fyrir „The International Swimming League“ en hún var stofnuð árið 2019 og er fyrsta alþjóðlega atvinnumannadeildin í sundi. Þar keppa

bestu sundmenn heims. Deildin er liðakeppni og er skipuð 10 liðum sem hvert og eitt er skipað 32 sundmönnum og sendir hvert lið tvo sundmenn í hverja grein. Anton Sveinn stóð sig gríðarlega vel á mótunum í Búdapest og tvíbætti Norðurlanda – og Íslandsmet í 200m bringusundi og bætti einnig Norðurlandmet og Íslandsmet í 100m bringusundi. Anton Sveinn er sem stendur í 6. sæti á heimslistanum í 100m bringusundi og í 3. sæti í 200m bringusundi í 25m laug sem er gríðarlega góður árangur. Anton Sveinn er fyrirmynd jafnt sem sundmaður og utan laugar. Hann hefur sýnt mikla elju en leikarnir í Tókýó verða þeir þriðju sem hann tekur þátt í. Anton Sveinn hefur verið óspar á að miðla reynslu sinni og þekkingu til ungs og upprennandi sundfólks.



Tennissamband Íslands



## Tenniskona og Tennismaður ársins eru **Sofia Sóley Jónasdóttir og Egill Sigurðsson**



### **Sofia Sóley Jónasdóttir**

**Aldur: 18 ára**

**Félag: Tennisfélag Kópavogs**

Sofia Sóley sigraði á sterkasta móti hérlendis í ár - Íslandsmótinu utanhúss, í meistaraflokki kvenna í einliðaleik. Sofia Sóley vann einnig Íslandsmeistaratitilinn í liðakeppni meistaraflokks kvenna með Tennisfélagi Kópavogs í sumar ásamt því að vera í öðru sæti á Meistaramóti TSÍ í meistaraflokki kvenna í einliðaleik. Er þetta í fyrsta sinn sem Sofia Sóley er valin Tenniskona ársins og er hún til fyrirmyndar jafnt innan vallar sem utan.



### **Egill Sigurðsson**

**Aldur: 22 ára**

**Félag: Knattspyrnufélagið Víkingur**

Egill er eini Íslendingurinn sem komst á heimslista Alþjóða tennissambandsins í ár, nr. 1.648 í einliðaleik. Egill keppti á samtals þrettán atvinnumótum í Egyptalandi, Hollandi, Rúmeníu, Spáni, Túnis og Tyrklandi og sigraði sex leiki, þar af fjóra þeirra á móti

leikmönnum á heimslistanum. Hann var líka sigurvegari Meistaramóts TSÍ í meistaraflokki karla í einliðaleik. Þetta er annað árið í röð sem Egill er valinn Tennismaður ársins og er hann til fyrirmyndar jafnt innan vallar sem utan.





## Taekwondokona og Taekwondomaður ársins eru **ÁlfdíS Freyja Hansdóttir og Arnar Bragason**



### **ÁlfdíS Freyja Hansdóttir**

**Aldur: 17 ára**

**Félag: Knattspyrnufélag Reykjavíkur**

ÁlfdíS Freyja hlaut sama titil árið 2019 eftir glæsilegt keppnisár og þrátt fyrir að mótaald um allan heim hafi að mestu legið niðri árið 2020 hefur hún engu að síður náð einstökum árangri. Hún komst í undanúrslit á heimsmeistaramótinu í formum sem haldið var í lok árs sem er einstakur árangur í jafn sterkum og fjölmönnum flokki og raun ber vitni. ÁlfdíS er einn okkar allra bestu keppenda í formum og er einstök íþróttakona ásamt því að þjálfa hjá KR.



### **Arnar Bragason**

**Aldur: 50 ára**

**Félag: Umf. Afturelding**

Arnar er okkar reyndasti keppandi í taekwondo. Hann hefur verið einn af mátarstólpum íslenska landsliðsins í bardaga svo að segja óslitið í 23 ár og hefur unnið ótal marga titla, innanlands og erlendis á sínum ferli. Árið 2020 hlaut hann gullverðlaun á Norðurlandamótinu sem haldið var í Osló auk þess að vera margfaldur Bikar- og Íslandsmeistari. Arnar hefur náð gríðarlega góðum árangri undanfarin ár í Veteran flokki á erlendum mótum, hefur t.d. sigrað á Opna bandaríska meistaramótinu. Hann var valinn til að taka þátt í Evrópumóti árið 2020, sem því miður

var aflýst vegna kórónuveirunnar, líkt og flestum viðburðum í íþróttinni á árinu.

Arnar er einstakur frumkvöðull í íþróttinni og á líklega mestan heiður allra skilinn í uppbyggingu hennar á Íslandi. Hann hefur verið yfirþjálfari fjölmargra deilda í gegnum árin og er í dag yfirþjálfari Aftureldingar og ÍR, auk þess sem hann þjálfar hjá Ármanni og KR. Hann hefur setið í stjórn TKÍ í gegnum árin og verið ómetanlegur fjölmörgum félögum í uppbyggingu sumra öflugustu taekwondodeilda landsins. Taekwondo á Íslandi stendur í mikilli þakkarskulld við Arnar fyrir hans einstaka framlag í þágu íþróttarinnar í hartnær aldarfjórðung.





## Príprautarkona og Príprautarmaður ársins eru **Guðlaug Edda Hannesdóttir og Sigurður Örn Ragnarsson**



### **Guðlaug Edda Hannesdóttir**

**Aldur: 26 ára**

**Félag: Umf. Breiðablik**

Guðlaug Edda er Príprautarkona ársins 4. árið í röð. Edda æfir undir leiðsögn Ian O'Brien sem er bandarískur príprautarþjálfari og þjálfar meðal annars ameríska landsliðið. Hún keppir í flokki atvinnumanna hjá Alþjóða príprautarsambandinu og er mjög nálægt því að tryggja sér sæti á Ólympíuleikunum 2021. Árið hófst með þátttöku í Afríkubikarnum í sprettþraut þar sem hún hafnaði í 11. sæti. Edda náði einni alþjóðlegri bikarkeppni í viðbót áður en öllu var aflýst í mars. Guðlaug Edda vann tvö bikarmót PRÍ og er bikarmeistari Príprautarsambandsins. Hún náði einnig góðum árangri

í einstaka íþróttum innan príprautarinnar og varð t.d. Íslandsmeistari í 10 km hlaupi. Guðlaug Edda náði þremur mótum í alþjóða bikarnum í haust áður en tímabilið kláraðist. Hún er nú komin til Bandaríkjanna þar sem að hún æfir fyrir komandi tímabil.



### **Sigurður Örn Ragnarsson**

**Aldur: 29 ára**

**Félag: Umf. Breiðablik**

Sigurður Örn Ragnarsson er Príprautarmaður ársins 3. árið í röð. Sigurður varð Íslandsmeistari í hálfum járnkarli og bikarmeistari Príprautarsambandsins. Sigurður vann öll bikarmót Príprautarsambandsins. Sigurður náði einnig góðum árangri í einstaka íþróttum innan príprautarinnar og varð Íslandsmeistari í 10 km hlaupi og í þriðja sæti í bæði 1500m og 800m skriðsundi á Íslandsmótinu í sundi.





Það fór ekki fram kosning á Íþróttafólki ársins  
hjá Glímusambandi Íslands, Siglingasambandi Íslands,  
Skylmingasambandi Íslands og Skotíþróttasambandi Íslands.

