



Sveitarfélagið  
**ÁRBORG**

## Eftirtaldir hafa hlotið tilnefningu í kjöri íþróttakonu og íþróttakarls Árborgar 2023

### Íþróttakona Árborgar 2023

Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir	Knattspyrna
Ásta Petrea Hannesdóttir	Motocross
Bergrós Björnsdóttir	Lyftingar
Dagný María Pétursdóttir	Taekwondo
Eva María Baldursdóttir	Frjálsar
Glódís Rún Sigurðardóttir	Hestaíþróttir
Heiðrún Anna Hlynsdóttir	Golf
Karólína Helga Jóhannsdóttir	Fimleikar
Katla María Magnúsdóttir	Handknattleikur
María Sigurjónsdóttir	Íþróttir fatlaðra

### Íþróttakarli Árborgar 2023

Alexander Adam Kuc	Motocross
Aron Emil Gunnarsson	Golf
Birkir Hrafn Eypórsson	Körfuknattleikur
Bjarki Breiðfjörð Björnsson	Lyftingar
Björn Jóel Björgvinsson	Taekwondo
Daníel Már Stefánsson	Fimleikar
Egill Blöndal	Júdó
Einar Sverrisson	Handknattleikur
Hákon Þór Svavarsson	Skotíþróttir
Ingvi Rafn Óskarsson	Knattspyrna
Sigurjón Ægir Ólafsson	Íþróttir fatlaðra
Skúli Kristjánsson	Akstursíþróttir
Þorsteinn Daníel Þorsteinsson	Knattspyrna
Örn Davíðsson	Frjálsar



## Tilnefning til íþróttakonunnar Árborgar 2023

**Nafn:** Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir

**Félag:** UMFS

**Deild:** Knattspyrna



**Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Markahæsti og besti leikmaður meistaraflokks kvenna.

**Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Áslaug var valin í U23 landsliði Íslands.

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Áslaug hefur verið annar hluti sterks miðvarðapars Selfoss, verið klettur í vörninni og þrátt fyrir ungan aldur verið einn af leiðtogum liðsins. Áslaug skrifaði nýverið undir atvinnumannasamning við Örebro í sænsku úrvalsdeildinni.



## Tilnefning til íþróttakonnu Árborgar 2023

**Nafn:** Ásta Petrea Hannesdóttir

**Félag:** UMFS

**Deild:** Motocross



### **Íþróttárangur á árinu 2023:**

3. sæti til Íslandsmeistara í kvennaflokk

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Ásta stofnaði kvennanefnd í motocrossi og þar fór fram liðakeppni kvenna þar sem 15 stelpur tóku þátt. Ásta hélt einnig motocross kvennadag þar sem komu saman vanar og óvanar stelpur til að fá kennslu og keppa, dagur gekk mjög og er þetta liður í því að reyna fá fleiri stelpur/konur í sportið. Ásta hefur verið að kenna motocross hjá UMFS og VÍK með góðum árangri og góð fyrirmynd í sportinu.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Ásta keypti sér sitt fyrsta hjól 2014 fyrir ferminga peningana sína, byrjaði að æfa hjá Axel Sigurðsyni á Selfossi. Hún keppti í fyrsta sinn á unglingalandsmóti 2014 og í framhaldi af því í Íslandsmótinu árið 2016. Þegar hún byrjaði í sportinu voru fáar stelpur og hefur hún einbeitt sér að því að auka mátt kvenna í motocrossi. Hún stofnaði instagram síðuna motorstelpur þar sem stelpur deila um áhugamálin sín og vinnu sem eru oft flokkuð sem "stráka" sport/vinna.

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Ásta Petrea sýndi að hún hefur tekið miklum framförum undanfarin ár og í sumar náði hún sýnum besta árangri í Íslandsmóttinu sem skilaði henni í 3 sæti. Ásta Petrea hefur tekið þátt í endurokeppnum með góðum árangri. Hún er góð fyrirmynd fyrir iðkendur í sportinu.



## Tilnefning til íþróttakonu Árborgar 2023

**Nafn: Bergros Björnsdóttir**

**Félag: Crossfit Selfoss**

**Deild: Lyftingar**



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Bergros Björnsdóttir CrossFit aðeins 16 ára, var í 3 sæti á CrossFit Games í Unglingaflokki. Auk þess sem hún vann opna flokkinn á Íslandsmótinu í CrossFit.

Vann sér inn A-lágmrökun inná heimsmeistaramót unglunga 2024 í ólympískum lyftingum

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Bergros hefur tileinkað líf sitt til æfinga, bæði CrossFit og lyftingar eiga hug hennar allan. Hún hefur lagt allan sinn tíma til þess að ferðast til Reykjavíkur og æft þar með þjálfara sínum, ásamt því að hafa æfingaaðstöðu heima og hjá CrossFit Selfoss. Hún er gott dæmi um hvað þarf að leggja inn til þess að ná árangri í sinni grein.



## Tilnefning til íþróttakonu Árborgar 2023

**Nafn:** Dagný María Pétursdóttir

**Félag:** UMFS

**Deild:** Taekwondo



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Dagný varð Íslandsmeistari í þungavigt kvenna, ásamt því að vera valin keppandi mótssins

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Dagný var valin til að keppa fyrir Íslands hönd á Norðurlandamótinu sem var haldið í Finnlandi. Dagný tapaði fyrsta bardaga á móti firna sterkum andstæðing og komst ekki áfram.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Dagný hefur frá upphafi verið dugleg að hlaupa undir bagga fyrir félagið ef það hefur vantað aðstoð við þjálfun og aðstoðað á æfingum.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Það setti strik í reikninginn hjá Dagný að lenda í bílslysi á árinu og hélt henni frá æfingum og keppni seinni hluta ársins.

### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Dagný er um þessa dagana að koma til baka og undirbúa sig fyrir næsta keppnistímabil. Hún stefnir ótrauð á næstu mót. Og er næsta Norðurlandamót í janúar sem verður haldið verður á Íslandi.



## Tilnefning til íþróttakonu Árborgar 2023

**Nafn:** Eva María Baldursdóttir

**Félag:** UMFS

**Deild:** Frjálsíþróttadeild



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Tímabilið hjá Evu Maríu byrjaði mjög vel og átti hún gott innanhússtímabil. Besti árangur Evu Maríu á árinu var á Svæðismeistaramótinu innanhúss í USA þar sem hún varð í fjórða sæti þegar hún stökk 1,77m. Frábær árangur hjá henni. Á háskólamóti í janúar stökk hún 1,75m. Í Evrópukeppni landsliða stökk hún 1,73m og varð í 12.sæti en hún átti einnig mjög góðar tilraunir við 1,79m og var hársbreidd frá því að fara yfir þá hæð. Hún varð Íslandsmeistari 20-22 ára í sumar þegar hún stökk 1,71m og hún stökk þá hæð einnig á svæðismeistaramótinu utanhúss og varð þar í 12-13. sæti.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Eva María var í landsliði Íslands á árinu í Evrópukeppni landsliða. Þar stóð hún sig gríðarlega vel, varð í 12.sæti með 1,73m. Í Evrópukeppninni keppti hún við Úkraínsku stúlkuna sem varð heimsmeistari í ágúst og virkilega góð og skemmtileg reynsla fyrir Evu Maríu að fá að spreyta sig með þeim bestu í heiminum.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Eva María hefur verið mjög duleg að sinna störfum fyrir frjálsíþróttadeildina sinnt þjálfun,starfað á mótum og setið í stjórn deildarinnar.

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Eva María stundar nám við University of Pittsburg í Pennsylvania í Bandaríkjunum og lauk á árinu sínu fyrsta skólaári. Samhliða náminu æfir hún og keppir í hástökki fyrir skólann. Árið gekk vel og mikið skrifað í reynslubankann ekki síst þar sem hún glímdi við erfið hnémeiðsli á árinu sem settu strik í reikninginn og höfðu áhrif á árangur hennar en þrátt fyrir það keppti hún á mörgum mótum. Vegna veru hennar erlendis missti hún af stærstu innanhússmótunum hér á landi og náði því ekki að verja titla sína þar.

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Eva María er einn af fremstu hástökkvurum Íslands í kvennaflokki. Hún sýndi mikinn styrk á árinu að fara í gegnum sitt fyrsta háskólaár í Bandaríkjunum, keppa mikið, glíma við meiðsli og ná samt góðum árangri þar sem hún stökk hæst 1,77m.





## Tilnefning til íþróttakonunna Árborgar 2023

**Nafn:** Glódís Rún Sigurðardóttir

**Félag:** Hestamannafélagið Sleipnir



### Íþróttarárangur á árinu 2023:

Heimsmeistari í fimmgangi ungmenna á Sölku frá Efri-Brú og annað sæti í forkeppni yfir alla keppendur

Íslandsmeistari í fimmgangi ungmenna á Sölku frá Efri-Brú, forkeppni 7,30 og úrslit 7,67

Íslandsmót: Úrslit í bæði fjórgangi og slaktaumatölti á Breka frá Austurási

Meistaradeild Líflands: 2. Sæti fimmgangur (7,63) Salka frá Efri-Brú - 6. Sæti tölt, Drumbur frá Víðivöllum-fremri

Íþróttamót Sleipnis: 2. Sæti fjórgangur Breki frá Austurási Íþróttamót Geysis: 1. Sæti slaktaumatölt, forkeppni (7,77) úrslit (7,63) Breki frá Austurási

Íþróttamót Geysis: Fimmgangur forkeppni (7,00) Salka frá Efri-Brú - tók ekki þátt í úrslitum

Íþróttamót geysis: Tölt forkeppni (7,70) Drumbur frá Víðivöllum-fremri - tók ekki þátt í úrslitum

Reykjavíkurmestaramót: 1. Sæti fimmgangur (7,30) Salka frá Efri-Brú

Reykjavíkurmestaramót: Úrslit í bæði fjórgangi og slaktaumatölti á Breka frá Austurási

Steirische meisterschaften: Fimmgangur (7,40) forkeppni - Sproti frá Innri-Skeljabrekku

### Landsliðsárangur á árinu 2023:

Heimsmeistari í fimmgangi ungmenna á Sölku frá Efri-Brú, forkeppni með einkunn 7,40 og annað sæti í forkeppni yfir alla keppendur mótssins í fimmgangi. Glódís Rún er í landsliðshópi hjá Landssambandi hestamanna og var áður í U21 hópi LH.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Glódís Rún er ein mesta fyrirmynd hjá Hestamannafélaginu Sleipni og einnig á landsvísu, hún hefur kennt á reiðnámskeiði hjá Sleipni auk þess að vera með fyrirlestur fyrir yngri knapa og knapa úr félagshesthúsi Sleipnis um markmiðasetningu og hvernig hún, sem afreksknapi byggir upp sína hesta og sig sjálfa fyrir keppnistímabilið. Hefur ásamt fjölskyldu sinni á Sunnuhvoli staðið fyrir opinni sýnikennslu til styrktar fræðslunefnd Sleipnis þar sem um 140 manns mættu og fylgdust með.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Glódís Rún er fyrirmynd innan vallar sem utan og nálgast sín verkefni með jákvæðni og hugarfari afreksknapa og er Hestamannafélaginu Sleipni til mikils sóma. Þrátt fyrir ungan aldur býr Glódís Rún yfir mikilli keppnisreynslu og er einn sigursælasti knapi landssins í yngri flokkum með 36 Íslandsmeistaratitla, 3 Landsmótstitla og Heimsmeistaratitill

### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Glódís Rún er Heimsmeistari og Íslandsmeistari í fimmgangi ungmenna. Hún var í úrslitum og í efstu sætum á öllum stærstu mótum ársins. Þrátt fyrir ungan aldur er hún einn sigursælasti knapi sem Sleipnir hefur átt. Hún hefur átt fast sæti í U21 landsliði frá því hún hafði aldur til og er nú hluti af Landsliðshópi LH. Hún er Sleipni til mikils sóma innan vallar sem utan með íþróttamannslegri framkomu í hvívetna.



## Tilnefning til íþróttakonunnar Árborgar 2023

**Nafn:** Heiðrún Anna Hlynsdóttir

**Félag:** Golfklúbbur Selfoss



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

- 2 sæti á stigalista GSÍ mótaraðarinnar árið 2023
- Spilaði á Evrópumótinu í golfi með A-landsliði kvenna.
- Endaði í 2 sæti og tvisvar í 3 sæti á gsí mótariðinu.
- Hluti af kvennaliði Golfklúbbs Selfoss sem varð Íslandsmeistari golfklúbba í 2.deild kvenna.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Spilaði á Evrópumótinu í golfi með A landsliði kvenna.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Þjálfar innan golfklúbbsins, stelpuhóp og nýliða.  
Er í mótisstjórn Golfklúbbs Selfoss.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Heiðrún spilaði á Evrópumótinu í golfi með A-landsliði kvenna. Hún endaði í 2.sæti á stigalista GSÍ mótaraðarinnar árið 2023 en hún varð tvisvar í 3 sæti og í 2 sæti á mótariðinu í ár. Hún var einnig hluti af kvennaliði golfklúbbs selfoss sem varð Íslandsmeistari golfklúbba í 2.deild kvenna.



## Tilnefning til íþróttakonu Árborgar 2023

**Nafn:** Karólína Helga Jóhannsdóttir

**Félag:** UMFS

**Deild:** Fimleikar



**Íþróttarárangur á árinu 2023:**

3. sæti á Íslandsmóti í hóp fimleikum

**Landsliðsárangur á árinu 2023:**

3. sæti á Evrópumóti í Hóp fimleikum í Lúxemborg 2022 með stúlknaliði Íslands.

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Karólína Helga hefur æft fimleika frá unga aldri og alltaf vakið mikla eftirtekt fyrir mikil gæði. Þessi stúlka hefur verið lykilmanneskja í sínu liði frá því hún steig fyrst á keppnisgólfið, og unnið marga titla í gegnum árin ásamt því að vera valin í landslið unglunga. Hún er hógvær, metnaðarfull, samviskusöm og mikil fyrirmynd og fengur fyrir deildina.



## Tilnefning til íþróttakonun Árborgar 2023

**Nafn:** Katla María Magnúsdóttir

**Félag:** UMFS

**Deild:** Handknattleikur



### Íþróttarárangur á árinu 2023:

Katla María var lykilleikmaður í meistaraflokks liði Selfoss sem lék í Olísdeildinni og lék hún alla leiki liðsins. Katla María varð markahæsti leikmaður Selfoss á tímabilinu ásamt því að vera næst markahæst í Olísdeild kvenna á síðasta keppnistímabili. Katla María skoraði samtals 259 mörk á síðasta keppnistímabili eða 8,4 mörk að meðaltali í leik. Katla María er einnig markahæsti leikmaður Selfoss á núverandi keppnistímabili með 74 mörk eða 8,2 mörk að meðaltali í leik. Á lokahófi Selfoss var Katla María valin besti leikmaður liðsins ásamt því að vera markahæst og besti sóknarmaður meistaraflokks kvenna.

### Landsliðsárangur á árinu 2023:

Katla María var valin í hóp A-landsliðs kvenna fyrir æfingaleiki við Færeyjar í mars 2023. Einnig var Katla María valin í æfingahóp fyrir umspilsleiki Íslands fyrir HM 2023 sem voru leiknir í apríl 2023. Aftur var Katla María valin í hóp hjá A-landsliðinu fyrir leiki í undankeppni EM í október 2023. Toppaði Katla María svo árið með því að vera valin í hóp landsliðsins fyrir HM kvenna sem fram fer nú í desember 2023. Lékk hún sína fyrstu opinberu landsleiki í æfingamóti fyrir heimsmeistaramótið núna í nóvember 2023. Katla María var því viðloðandi alla A-landsliðs hópna Íslands sem valdir voru á árinu 2023.

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Katla María er fyrirmynd annarra iðkenda en hún er dugleg við að sinna vinnu við deildina, hvort sem er í þjálfun, aðstoð í handboltaskólanum, fjáröflunum eða öðrum þeim verkefnum sem liggja fyrir. Ómetanlegt þegar afreksmenn deildarinnar láta gott af sér leiða til þeirra yngri og eru þeim góð fyrirmynd.

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Katla María var markahæsti leikmaður Selfossliðsins sem lék í Olísdeildinni á síðasta tímabili. Hún var í lok tímabils valin besti leikmaður, markahæst og besti sóknarmaður á lokahófi Selfoss. Katla María var viðloðandi alla landsliðshópa A-landsliðs kvenna á árinu og endar árið með því að fara með Íslandi á HM kvenna í desember 2023.



## Tilnefning til íþróttakonunnar Árborgar 2023

**Nafn:** María Sigurjónsdóttir

**Félag:** Íþróttafélagið Suðri

**Deild:** Frjálsar og lyftingar



### Íþróttarárangur á árinu 2023:

María hefur keppt á mjög mörgum mótum á árinu. ÖM og íslandsmót ásamt HSK mótum í kúlu og sleggju, langstökki, kringlu og lóðkasti. Stóð sig með stakri þrífri á öllum þeim mótum. Hún varð HSK meistari í golfi í röðum fatlaðra s.l. sumar. María fór einnig til Berlínar og keppti þar í lyftingum á Special Olympics leikum.

### Landsliðsárangur á árinu 2023:

Kepti í lyftingum á Special Olympics leikum.

### Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:

María hefur unnið ötulst starf fyrir Suðra í mörg ár. Leggur sitt að mörkum til að láta félagið dafna.

### Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

María einsetur sér að ná árangri og sinnir æfingum vel og af áhuga.

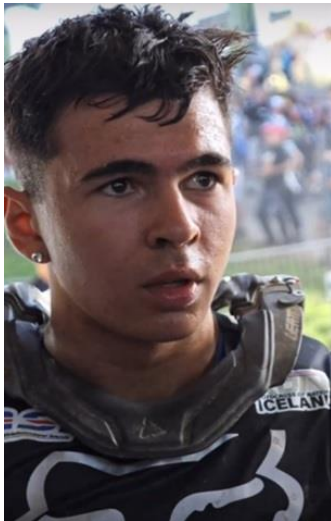


## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Alexander Adam Kuc

**Félag:** UMFS

**Deild:** Motocross



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

2 sæti til Íslandsmeistara í flokk MX2.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Alexander keppti í Motocross of Nations sem haldin var í Frakklandi og er stærsta liðakeppni í heimi, með íslenska landsliðinu.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Alexander hefur verið að þjálfa motocross krakkana bæði á Selfossi og hjá VÍK – Vélhjólaiþróttaklúbbnum síðastliðinn tvör ár.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Alexander var valinn í Íslenska Landsliðið annað árið í röð. Í fyrra fór hann til Belgíu til að keppa fyrir hönd Íslands. Þegar hann er ekki að hjóla/æfa og keppa þá er hann að hlaupa og æfa í salnum til að halda sér í góðu formi. Alexander er námsmaður og hefur áhuga á bílum, tækjum og smíði.



**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð) :**

Alexander Adam hefur verið frá fimm ára aldri að æfa mótorkross. Hann leggur mikið á sig og æfir á fullu héraðs og erlendis. Yfir vetrartíma æfir hann á Ítalíu og Spáni. Alexander hefur keppt í Íslandsmóttinu í motocross síðan 2017 með mjög góðum árangri



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn: Aron Emil Gunnarsson**

**Félag: Golfklúbbur Selfoss**



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

- 1. sæti meistaramót GOS
- 2-sæti í Íslandsmóti í holukeppni karla
- hafnaði í 7.sæti á stigamóti GSÍ fyrir árið 2023
- Komst í gegnum úrtökumót Nordic league fyrir tímabil 2024

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Val fyrir afrekshóp GSÍ

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Aron er klúbbmeistari GOS árið 2023. Hann var í 2.sæti á Íslandsmótinu í holukeppni og endaði í 7.sæti á stigalista GSÍ. Aron var valinn í afrekshóp GSÍ árið 2023 og komst í gegnum úrtökumót fyrir Nordic league atvinnumanna mótaröðina fyrir tímabilið 2024.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn: Birkir Hrafn Eypórsson**

**Félag: Körfuknattleiksfélag Selfoss**



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Lykilleikmaður Selfoss sem vann sigur í 2.deild 12.fl. karla, komst í 4 liða úrslit í 11.fl.ka. og lék úrslitaleik í ungmennaflokki karla. Birkir Hrafn er orðinn einn af lykilleikmönnum meistaraflokks karla sem tekur þátt í 1.deild.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Lék með u18 ára liði karla á bæði NM í Svíþjóð og EM í Portúgal. Birkir var einn af lykilleikmönnum liðsins, lék að meðaltali 22,5 mínútur í leik en hann var þó á yngra ári. Þrátt fyrir að vera á yngra ári var hann einn af 5 mínútuhestu leikmönnum liðsins og einnig á topp fimm yfir framlægshæstu menn liðsins.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Er aðstoðarþjálfari hjá 7.-8.fl. karla. Mjög þógnáttur að aðstoða við framkvæmd leikja svo sem við dómgæslu eða störf á ritaraborði.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Flott fyrirmynd hvað varðar lífstíl, hugarfar og æfingasókn.

### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Birkir Hrafn Eypórsson er þrátt fyrir ungan aldur einn af lykilmönnum meistaraflokks karla sem tekur þátt í 1.deild. Auk þess hefur hann vakið mikla athygli fyrir leik sinn með yngri flokkum félagsins hvar hann hefur spilað mjög vel með góðum árangri.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Bjarki Breiðfjörð Björnsson

**Félag:** Crossfit Selfoss

**Deild:** Ólympískar lyftingar



### Íþróttarárangur á árinu 2023:

- Íslandsmeistari fullorðna í ólympískum lyftingum í -81kg flokk
- Íslandsmeistari undir 20 ára í ólympískum lyftingum
- Bætti sig um 5kg í snörun og 5kg í clean & jerk á árinu og á því nú 121kg í snörun og 140kg í clean & jerk

### Landsliðsárangur á árinu 2023:

- Stigahæsti karl í juniorflokk
- 2. sæti í liðakeppni junior á Smáþjóðleikumum

### Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:

Það má alveg taka fram flottan metnað hjá Bjarka þar sem að hann lauk á þessu ári International Weightlifting Federation (IWF) Level 2 Coaching Course þjálfaranámskeið. Hann þjálfar hjá okkur CrossFit Selfoss, Ólympískar lyftingar og sýnir þar mikinn metnað, alúð og áhuga til iðkenda.

### Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Bjarki hefur gríðarlegan metnað fyrir íþróttinni sinni og er því ofboðslega flott fyrirmynd fyrir aðra yngri iðkendur sem eru að feta sín fyrstu spor í bæði lyftingum og CrossFit. Hann er þeim góðu eiginleikum gæddur að vera ekki bara flottur íþróttamaður, heldur góð persóna, sér aðra í kringum sig og hefur góða nærveru. Við erum því gríðarlega stolt af honum, bæði sem íþróttamann og vaxandi þjálfara í sportinu.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Björn Jóel Björgvinsson

**Félag:** UMFS

**Deild:** Taekwondo



### Íþróttarárangur á árinu 2023:

Björn Jóel byrjaði árið með krafti með því að tryggja sér gull verðlaun á Reykjavík International Games í -80 kg flokki, Björn vann til brons verðlauna á Íslandsmeistaramótinu á árinu í sama flokki einnig Björn Jóel sigraði annað og þriðja bikarmót TKÍ og var valinn keppandi mótsins á þeim báðum.

### Landsliðsárangur á árinu 2023:

Björn Jóel byrjaði árið með krafti með því að tryggja sér gull verðlaun á Reykjavík International Games í -80 kg flokki, Björn var líka valinn til að keppa fyrir Íslands hönd á norðurlandamótinu í Finnlandi. Björn Jóel keppti einnig á svo kölluðu G-class móti á Spáni en það eru mót sem telja til stiga á heimslista og var það góð reynsla fyrir okkar mann.

### Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:

Björn Jóel hefur verið mjög duglegur að aðstoða deildina við ýmis verkefni, þjálfun, kynningar og sýningar, þá er hann mættur fyrstur ef hann er ekki skóla í Reykjavík.

### Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:

Björn Jóel er mikið efni í öflugan keppnismann og mjög efnilegur þjálfari til frambúðar fyrir deildina.

### Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):

Hann er okkar sterkasti keppandi í bardaga og það verður gaman að fylgjast með honum í framtíðinni



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn: Daníel Már Stefánsson**

**Félag: UMFS**

**Deild: Fimleikar**



**Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Keppti á mótaröð með meistaraflokk Selfoss með finum árangri.

**Landsliðsárangur á árinu 2023:**

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Daníel öflugur fimleikamaður og hefur æft hjá deildinni til margra ára. Hann er samviskusamur, duglegur og mikill brandarakall. Hann er ávallt til í að aðstoða og gengur í öll verk jákvæður og vel af vilja gerður. Við erum afar stolt af því að eiga þessa fyrirmynd í okkar félagi og erum spennt að fylgja honum áfram að sínum markmiðum



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Egill Blöndal

**Félag:** UMFS

**Deild:** Judodeild



### **Íþróttarárangur í Judo á árinu 2023:**

- 1.sæti Norðurlandamóti
- 3.sæti Smáþjóðaleikum
- Íslandsmeistari
- 2.sæti Íslandsmeistari sveitakeppni

### **Landsliðsárangur í Judo á árinu 2023:**

- 1.sæti Norðurlandamóti
- 3.sæti Smáþjóðaleikum

### **Ýmis störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Þjálfar meistaraflokk og fer með út á keppnir og æfingabúðir. Einnig hefur Egill auðgað samfélagið með stofnun á BJJ hóp sem hefur unnið til margra verðlauna í keppnum tengdum íþróttinni. Hefur það verið vinsælt meðal eldri iðkenda sem hvetur til hreyfingar á öllum aldri.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Mikil drifkraftur í starfinu og góð fyrirmynd



**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Egill Blöndal er án vafa einn öflugasti júdómaður landsins og einn öflugasti íþróttamaður Árborgar. Egill er mikil fyrirmynd yngri iðkennda þar sem hann styður dyggilega við bakið á þeim á þeirra vegferð.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn: Einar Sverrisson**

**Félag: UMFS**

**Deild: Handknattleikur**



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Einar æfir og spilar handknattleiks með Umf. Selfoss í Olísdeildinni sem vinstri skytta. Einar lék með Selfossliðinu sem endaði tímabilið í 7. sæti í deildinni og léku í 8-liða úrslitum á Íslandsmótinu. Einar er lykilmaður á báðum endum vallarins í sterku liði Selfoss. Einar var markahæsti leikmaður Selfoss á síðasta keppnistímabili þar sem hann skoraði 148 mörk ásamt því að vera valinn sóknarmaður ársins og besti leikmaður á lokahófi deildarinnar.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

#### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Einar er metnaðarfullur íþróttamaður sem er til fyrirmyndar á öllum sviðum. Hann leggur mikið á sig á hverjum degi til þess að ná sem lengst. Einar er einnig mjög virkur í sjálfbóðaliðastarfi deildarinnar eins og t.d. fjáröflunum, dómgæslu í yngri flokkum ofl.

#### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

#### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Einar er burðarás í liði Selfoss í Olísdeild karla. Einar hefur leikið lengi á hæsta stigi handboltans hér heima og sannað sig sem einn besti leikmaður deildarinnar í sinni stöðu á báðum endum vallarins. Hann er fyrirmynd bæði innan og utan vallar.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn: Hákon Þór Svavarsson**

**Félag: Skotíþróttafélag Suðurlands**



### **Íþróttárangur á árinu 2023:**

Setti nýtt Íslandsmet 122 af 125 97,6% nýting gamla metið var 121 sem Hákon átti sjálfur ásamt 3 öðrum.

Keppti á 5 mótum héraendis sigraði 3 og varð nr 3 á 2.

Stigameistari Skotíþróttasambands Íslands.

Hæsta meðalskor á landinu.

Var valinn í 9 manna afreksþóp Ísís og á möguleika á að komast á Ólympíuleika í París 2024.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Vann sér inn rétt til þátttöku á Evrópuleikum í Póllandi þar sem 30 bestu skotmenn Evrópu keppa.

Skaut 118 sf 125 á mjög sterku móti og endaði í 28. sæti.

Skaut 119 af 125 á heimbikarmóti í Doha Qatar.

114 af 125 á Evrópumeistaramóti í Osijek Króatíu.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Starfsmaður á skotsvæði félagsins og er ritari í stjórn.

### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Setti Íslandsmet 122 af 125.

Stigameistari Skotíþróttasambands Íslands.

Er í 9 manna Olympíuhóp ÍSÍ.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Ingvi Rafn Óskarsson

**Félag:** UMFS

**Deild:** Knattspyrna



**Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Besti leikmaður meistaraflokks karla

**Landsliðsárangur á árinu 2023:**

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Elstur og bestur. Ingvi Rafn Óskarsson hefur skilað sínu og gott betur en það á miðsvæðinu í sumar. Stöðugleiki, vinnusemi og barátta einkenna leik Ingva sem skilur alltaf allt sitt eftir inni á vellinum. Ingvi er eins og rauðvínið sem verður bara betra með tímanum!



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Sigurjón Ægir Ólafsson

**Félag:** Íþróttafélagið Suðri

**Deild:** Lyftingar



### Íþróttarárangur á árinu 2023:

Sigurjón Ægir eða Ægir eins hann er alltaf kallaður hefur átt viðburðarríkt ár. Íslandsmót ÍF sem haldið var á vormánuðum þar sem hann keppti í kraftlyftingum. Þar stóð Ægir sig með slíkri þryði að hann var valinn til að tak þátt á Special Olympics í Berlín um sumarið. Í Berlín byrjar bara nýr kafli í lífi þessa ótrúlega íþróttamanns, þar sem okkar maður vann hug og hjörtu fólks um allan heim. Fólk hreinlega grét af gleði að sjá þennan grjótt harða íþróttamann standa upp úr hjólastólnum, skjöggra um og reyna við 100kg í réttstöðu. Sem tókst næstum því. Umfjöllun og viðtöl fylgdu í kjölfarið, fréttamiðlar út um allan heim birtu fréttir um afrekin hans Ægis. Eftir frábært mót, kom boð á annað mót, núna HM í Kraftlyftingum með búnaði. Þar var boðið útvöldum að taka þátt í Special Olympic flokk. Gullið heim, Já hann vann sinn þyngdarflokk í sérstökum Special Olympic flokki. Algerlega sturlaður íþróttamaður. Takk fyrir frábært ár  
Örvar Arnarson

### Landsliðsárangur á árinu 2023:

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Sigurjón Ægir er einstakur íþróttamaður sem á engan sér líkan í heiminum.

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Á Special Olympics í Berlín sumarið 2023 byrjar nýr kafli í lífi þessa ótrúlega íþróttamanns, þar sem Ægir vann hug og hjörtu fólks um allan heim. Fólk grét af gleði og hrifningu. Umfjöllun og viðtöl fylgdu í kjölfarið, fréttamiðlar út um allan heim birtu fréttir um afrekin hans Ægis.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Skúli Kristjánsson

**Félag:** Torfærklúbburinn



**Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Íslandsmeistari í sérútbúnaflokknum.

**Landsliðsárangur á árinu 2023:**

**Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Skúli er fyrimyndar keppandi í alla staði sem sýnir af sér íþróttamannlega framkomu bæði á og utan keppnistaðs. Hann er iðinn við að aðstoða aðra keppendur sér í lagi nýliða bæði með því að miðla reynslu og einnig við smíði á nýjum keppnistækjum.

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Skúli Kristjánsson er búinn að vera í toppbaráttu allatíð frá því hann hóf keppnisferilinn sinn með sigri í sinni fyrstu keppni 2016 og annarri keppni 2017 báðar í götubílaflokk. Skúli færði sig yfir í sérútbúinn flokk 2019 þar sem hann varð Norður Evrópumeistari það ár. Hann var einnig kosinn nýliði ársins 2019. 2020 varð hann annar til Íslandsmeistara. 2021 náði hann sínum fyrsta Íslandsmeistara titli. Árið 2022 varð hann þriðji til Íslandsmeistara en náði því að verða Norður Evrópumeistari í annað sinn á ferlinum.



**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Skúli hefur verið í toppbáráttu frá því að hann hóf ferillinn sinn í Torfæru 2016. Skúli á keppnistækinu Simbi náði Íslandsmeistaratitlinum í ár eftir harða baráttu í sérútbúna flokki. Í ár náði Skúli þeim árangri að vera í topp þremur í öllum keppnum sumarsins.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn:** Þorsteinn Daníel Þorsteinsson

**Félag:** Knattspyrnufélagið Árborg



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Þorsteinn Daníel fór fyrir liði Árborgar sem stóð sig best allra knattspyrnufélaga á gjörvöllu Suðurlandi á liðnu ári. Þorsteinn leiddi liðið áfram innan vallar sem utan hans.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

#### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Knattspyrnufélagið Árborg hefur ávallt reynt að gera sig gildandi innan Sveitarfélagsins. Til að mynda stóð Árborg að hátíðinni Sumar á Selfossi í sumar. Þar fór Þorsteinn fremstur í flokki leikmanna og sýndi frábært fordæmi fyrir aðra leikmenn.

#### **Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Þorsteinn er leiðtogi sem smitar aðra að leikgleði, baráttuanda ásamt því að búa yfir miklum knattspyrnuhæfileikum. Sé horft til þátta utan vallar er hægt að nefna af löngum lista að hann er fyrst og fremst frábær manneskja og vinur.

#### **Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Þorsteinn Daníel var stórkostlegur í liði Árborgar sem átti frábært sumar. Hann fór fyrir liðinu innan vallar sem utan hans. Þorsteinn var kosinn leikmaður ársins á lokahófi félagsins.



## Tilnefning til íþróttakarls Árborgar 2023

**Nafn: Örn Davíðsson**

**Félag: UMFS**

**Deild: Frjálsíþróttadeild**



### **Íþróttarárangur á árinu 2023:**

Besti árangur Arnar á árinu var á Smáþjóðaleikunum sem haldnir voru á Möltu. Örn gerði sér lítið fyrir og sigraði spjótkestskeppnina með sínu lengsta kasti á árinu 71,69m. Hann náði einnig að bæta eigið HSK metið í karlaflokki með þessu risakasti.

Á Meistaramóti Íslands varð Örn í öðru sæti í spjótkasti með kast upp á 64,73m sem er glæsilegur árangur.

Örn keppti á nokkrum mótum til viðbótar á árinu hérlendis. Bestum árangri innanlands náði hann á vormóti HSK þar sem hann kastaði 71,43m.

### **Landsliðsárangur á árinu 2023:**

Örn var eins og áður sagði í landsliði Íslands á Smáþjóðaleikunum á Möltu þar sem hann spilaði stórt hlutverk og náldi sér í gullverðlaun með því að kasta spjótinu 71,69m sem voru einu gullverðlaunin sem íslenska frjálsíþróttafólkið náldi sér í á leikunum.

### **Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:**

Örn er mikill félagi og hefur það verið mjög dýrmætt fyrir deildina að geta leitað til hans með þjálfun yngri iðkenda í spjótkasti á árinu. Örn er einnig gríðarlega góð fyrirmynd okkar ungu iðkenda enda alltaf boðinn og búinn að leggja hönd á plóg í starfi deildarinnar.

**Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:**

Örn er reynslumikill íþróttamaður sem gefur mikið af sér fyrir yngri iðkendur hvort sem það er í þjálfun eða sem liðsfélagi, hann er ennþá í hópi allra sterkustu spjótkastara Íslands og er til alls líklegur á næsta ári ef hann nær að sinna æfingum vel.

**Stuttur texti um viðkomandi íþróttamann sem birtist opinberlega ásamt mynd (hámark 40 orð):**

Spjótkastarinn Örn Davíðsson sýndi mikinn styrk á árinu eftir öflugna endurkomu á völlinn á síðasta ári. Annað sæti á Meistaramóti Íslands og einu gullverðlaun Íslendinga í frjálsíþróttakeppni Smáþjóðaleikanna eru bestu árangrar ársins hjá honum.