

1. Alexandra Eir Grétarsdóttir

golfkona úr Golfklúbbi Selfoss

Alexandra náði miklum árangri þetta árið og fékk hún Háttvísibikar GSÍ á Aðalfundi GOS í nóvember. Hún varð klúbbmeistari kvenna, þriðja árið í röð þrátt fyrir ungan aldur. Alexandra var einnig lykil kona í kvennaliði golfklúbbsins, í Sveitakeppni Golfsambands Íslands, sem vann sig upp úr 2. deild og spila því í 1. deild 2015. Alexandra er eins og allir góðir íþróttamenn, öguð, með mikið keppnissskap, sigurvilja og gefst ekki upp.

Alexandra er Golfklúbbi Selfoss til mikils sóma bæði innan vallar sem utan.

Helstu afrek Alexöndru 2014.

- Valin kylfingur ársins hjá Golfklúbbi Selfoss, fyrst kvenna í GOS.
- Valin í afrekshóp GSÍ.
- Lækkaði forgjöf sína úr 12,5 í 5,9 sem er frábær árangur.
- Klúbbmeistari kvenna hjá Golfklúbbi Selfoss.
- Fékk Háttvísibikar GSÍ
- Var í verðlaunasæti í mjög mörgum mótum í sumar.
- Ávallt í toppbaráttu á Íslandbankamótaröð GSÍ í sínum aldursflokki.

2. Daníel Jens Pétursson

taekwondomaður úr Umf. Selfoss

Daníel Jens átti mjög gott keppnisár eftir að hafa komið til baka úr erfiðum krossbandaslitum. Daníel vann m.a. til gullverðlauna á NM 2014 sem haldnir voru á Íslandi að þessu sinni en þar vann hann alla bardagana sína nokkuð örugglega.

Daníel lenti í 9.sæti á Paris open G1 2014 sem verður að teljast gífurlega góður árangur á þessu fyrnasterka móti. Gunnar Bratli, einn af þjálfurum Team Nordic og einn besti þjálfari Noregs var með Daníel á þessu móti og eftir seinni bardaga Daníels að hann ætti ekki langt í að verða meðal þeirra bestu í heiminum.

Önnur mót / æfingabúðir erlendis á árinu.

Í Finnlandi Jan 2014, vann Daníel báða bardagana sína.

Í Danmörku mars 2014, vann Daníel báða bardagana sína.

Í Króatíu í ágúst 2014, vann Daníel báða bardagana og valinn „best team spirit“

Á Ísland í október 2014, vann báða bardagana sína.

Árangur innanlands:

Daníel vann til gullverðlauna á vinamóti Taekwondoakademíunnar þar sem hann vann alla sína bardaga.

Daníel varð Íslandsmeistari 2014 í sínum þyngdarflokki með miklum yfirburðum.

Í sumar þann 20. til 21. júní tók Daníel 3. Dan gráðu og tók svokallað WON dan próf sem stendur yfir í 24 klukkustundir þar sem leystar eru hinar ýmsu þrautir og farið er yfir allt það sama og í venjulegu dan prófi en mun ítarlegar og mikið meira af þrekæfingum. Það reynir bæði á andlegann og líkamlegann styrk viðkomandi.

Þess ber að geta að Daníel er yfirþjálfari Taekwondodeildar UMF Selfoss og undir hans stjórn hefur deildin vaxið stöðugt og telur nú rúmlega 150 iðkendur og er fjölmennasta taekwondodeild Íslands.

3. Elmar Darri Vilhelmsson

mótokrossmaður úr Umf. Selfoss

Elmar Darri er 14 ára og býr á Selfossi. Hann byrjaði að hjóla 8 ára gamall og var farinn að æfa mótorcross 9 ára gamall.

2013 keppir hann fyrst á Íslandsmeistaramótinu og 2014 kom hann sterkur inn til leiks, búinn að æfa mikið en til gamans má nefna það að mótorcross er talin ein af erfiðustu íþróttum í heimi.

Hann sigraði 4 af 5 keppnum sumarsins og er fyrstur úr motorcrossdeild UMFS til þess að verða Íslandsmeistari í 85cc flokki.

Hann hefur keppt fyrir hönd UMFS á unglíngalandsmótum og alltaf náð á verðlaunapall.

Á veturna æfir Elmar Darri bæði og keppir á snjóbretti og hefur hann tvo síðusta vetur unnið í sínum flokki í „border-crossi“ á snjóbretti. Hann er þegar orðinn flott fyrirmynd fyrir yngri iðkendum og er hann staðráðinn í að verja titilinn að ári.

4. Erlendur Ágúst Stefánsson

Körfuknattleiksmaður úr íþf. Fsu

Erlendur tók gríðarlegum framförum sem leikmaður á árinu 2014. Hann var einn af lykilmönnum Fsu liðsins sem átti gott ár í 1.deild karla og á síðasta tímabili endaði liðið í 6.sæti.

Erlendur hefur verið ógnarsterkur í upphafi leiktímabilsins sem nú er í gangi og framfarir hans hafa haldið áfram. Erlendur var valinn í æfingahóp fyrir undir 20 ára landslið Íslands en var ekki valin í þetta skiptið enda ungur að árum enn.

Erlendur er góð fyrirmynd fyrir ungu kynslóðina og frábær liðsfélagi.

5. Eva Grímsdóttir

fimleikakona úr Umf. Selfoss

Eva hefur æft fimleika frá 5 ára aldri og náð miklum árangri og mörgum titlum í gegnum árin hvort heldur er á landsvísu eða alþjóðlegum mælikvarða.

Eva Grímsdóttir er uppallinn Selfyssingur og hefur æft og keppt með Fimleikadeild Selfoss frá blautu barnsbeini og stundað nám við Fimleikaakademíu

Ungmennafélags Selfoss og FSu frá því hún innritaðist í skólann. Haustið 2013 skipti hún yfir í Stjörnuna þar sem ekki voru verkefni fyrir hana á Selfossi það tímabil. Eva skipti svo aftur til Selfoss árið 2014 og æfir þar af fullu kappi. Hún stundaði allan tíman nám í fimleikaakademíu FSu þó svo hún hafi keppt með Stjörnunni það tímabil.

Eva er mikil fyrirmynd fyrir aðra iðkendum í deildinni sem og á landsvísu. Hún er mikil fjölþrautamanneskja sem þýðir að hún er jafnvíg á öllum áhöldum í hóp fimleikum, þó ber hún af á dansgólfinu fyrir fagaðar hreyfingar og mikinn erfiðleika í dansmómentum. Eva hefur þrátt fyrir ungan aldur, en hún er aðeins 19 ára gömul, keppt á þremur Evrópumeistaramótum með landsliðum Íslands tvisvar sinnum fyrst með unglíngaliði og einu sinni með fullorðinsliði en það var núna 2014. Öll þau skipti sem hún hefur keppt á EM hefur hún komið heim með verðlaun, þar af einu sinni með Evrópumeistaratitil árið 2012. Hún hefur keppt með kvennaliði í öll skiptin og verið mikilvægur hlekkur í liðunum og keppt á fleiri en einu áhaldi á öllum Evrópumótunum. Það að ná sæti í fullorðinsliði kvenna í hóp fimleikum er mjög mikið afrek en Ísland hefur alið nokkrar afburðaiþróttakonur í þeim flokki. Aðeins voru 12

stúlkur valdar alla leið á EM 2014 og aðeins 10 stelpur stigu á gólfið í lokahópnum og var Eva ein þeirra.

Hún hefur lagt mikið á sig til að ná langt í sinni íþrótt og farið í gegnum sinn feril af mikilli eljusemi og fagmennsku. Vart þarf að nefna að hún er samviskusöm og mjög góður liðsfélagi.

Eva stefnir á nýju ári á að keppa á Norðurlandamóti fullorðina sem fram fer á Íslandi 2015.

Afrekaskrá Evu Grímsdóttur árið 2014 er eftirfarandi:

Alþjóðlegur árangur

Evrópumeistaramót í hópfimleikum 15. - 18.október 2014

A-landslíð kvenna í hópfimleikum

2.sæti samanlagt með samtals 59,466 stig

Evrópumeistarar á gólfi (dansi) með 23,216 stig

2.sæti í dýnustökkum með 18,200 stig

2.sæti í trampólínstökkum með 18,050 stig

Árangur á landsvísu

Íslandsmótið í hópfimleikum 25.-26.apríl 2014

fullorðinsflokkur kvenna

2. sæti í samanlögðum stigum með 54,85 stig

2. sæti í gólfæfingum dansi

2. sæti í dýnustökkum

Íslandsmeistari í trampólínstökkum

Bikarmót í hópfimleikum 15.mars 2014

fullorðinsflokkur kvenna

2. sæti í samanlögðum stigum

2. sæti í dýnustökkum

2. sæti í trampólínstökkum

6. Guðmunda Brynja Óladóttir

knattspyrnukona úr Umf. Selfoss

Knattspyrnukona Selfoss árið 2014 er Guðmunda Brynja Óladóttir. Hún var fyrirliði meistaraflokksliðs kvenna á þessu ári og náði besta árangri sínum og liðsins frá upphafi.

Þrátt fyrir ungan aldur er Guðmunda orðin einn leikreyndasti leikmaður kvennaliðs Selfoss og kominn með yfir 100 leiki í deild og bikar. Í þessum leikjum hefur hún skorað 65 mörk, þá eru ekki taldir með æfingaleikir og leikir í vormótum KSÍ.

Árið 2014 var frábært fyrir hana sem knattspyrnukonu, Hún fór sem fyrirliði Selfoss með lið sitt alla leið á Laugardalsvöll í úrslitaleik í Bikarkeppni KSÍ. Í Pepsi deildinni toppaði liðið sinn besta árangur og endaði þar í 4. sæti. Sem dæmi um dugnað Guðmundu þá hefur hún aðeins misst úr einn leik í deildarkeppni á síðustu þremur árum.

Guðmunda hefur verið atkvæðamikil með landsliðum Íslands. Á þessu ári var hún orðin fastamaður í A landsliði Íslands og spilaði með landsliðinu á Algarve mótinu

ásamt því að spila nokkra leiki í undankeppni HM 2015. Þar skoraði hún sitt fyrsta mark með A landsliðinu og eflaust ekki það síðasta. Á sínum ferli með landsliðum Íslands hefur hún spilað 43 leiki og skorað samtals 18 mörk.

Guðmunda er í dag ein mesta fyrirmynd í fótboltanum á Selfossi, hún sýnir og sannar að Selfoss er góður staður til að vera á og að hér sé aðstoða með því besta sem gerist á landsvísu. Hún hefur ávallt verið félagi sínu til sóma innan sem utan vallar.

7. Guðmundur Ásbjörnsson

Íþróttamaður úr íþf. Suðra

Guðmundur hefur verið að æfa með Suðra í nokkur ár. Guðmundur hefur frá upphafi æft boccia, lyftingar og sund á veturnar og fótbolta á sumrin. Ásamt því að hafa spreytt sig í frjálsum íþróttum og golfi.

Hann mætir mjög vel á allar æfingar sem í boði eru og kemur vel fram við félagi sína og aðra. Guðmundur hefur verið að sýna miklar bætingar í öllu því sem tekur sér fyrir hendur.

8. Guðrún Hulda Sigurjónsdóttir

Íþróttamaður úr íþf. Suðra

Hulda hefur tekið þátt í fjölmörgum mótum á árinu og staðið sig með mikilli þriði.

Við hjá Suðra erum mikið heppin að hafa íþróttamann eins og hana Huldu okkar. Hún er dugleg að aðstoða og veita ráðleggingar þegar þess þarf og miðla sinni reynslu og þekkingu til iðkendanna.

Alltaf boðin og búin til að aðstoða félagið með farastjórn eða aðrar ráðleggingar. Leggur einnig sitt af mörkum til að efla félagsleg tengsl félaganna.

Hluti af afrekaskrá Huldu árið 2014:

MÍ: Setti **Íslandsmet í kúluvarpi**, kastaði 9,34

Íslandsmót ÍF í lyftingum: setti **Íslandsmet í bekkpressu, hnébeygju og réttstöðu** og varð stigahæsta konan.

Reykjarvíkurmót 15 ára og eldri: 1.sæti í kúlu kastaði 8,98

Íslandsmóti ÍF : 1.sæti í kúlu kastaði 9,19

Opna Ítalska: Kastaði kúlu 8,76 og kringlu 26,06

Íslandsmót ÍF: Setti **Íslandsmet** í kringlu 26,78 lenti í 1.sæti. Varð einnig í 1.sæti í kúluvarpi kastaði 8,72

Opna Þýska: Varð í 2.sæti í kringlukasti kastaði 27,88 og 3.sæti í kúluvarpi kastaði 8,97

FH mót: 1.sæti kúluvarp kastaði 8,97

Blikamót: 2.sæti kúluvarp kastaði 8,85 og 3.sæti kringlukast kastaði 27,58

Miðsumarsmót HSK: 3.sæti kúluvarp. Setti **Íslandsmet** í sleggjukasti 12,79 og lenti í 3.sæti.

9. Gyða Dögg Heiðarsdóttir

Mótokrosskona úr Umf. Selfoss

Keppnisferill Gyðu er ekki langur en hún hefur heldur betur stimplað sig inn í íþróttina með glæsilegum árangri.

Árið 2011 byrjaði hún að stunda mótorkrossæfingar og keppti það ár í sinni fyrstu keppni á unglingslandsmótinu á Egilsstöðum og vann sinn flokk og hefur unnið alla sína flokka á unglingslandsmótum hingað til.

Árið 2012 byrjaði hún að keppa á Íslandsmótinu og var svo það sama ár kosin nýliði ársins af MSÍ sem er mótorhjóra- og snjósleðasamband Íslands.

2013 verður hún Íslandsmeistari í 85cc flokki kvenna sem var hennar síðasta ár í þeim flokki.

Núna á árinu 2014 varð hún önnur á Íslandsmeistaramóti er hún var að keppa í fyrsta sinn á 250cc hjóli.

Fjölskyldan hefur alltaf staðið vel við bakið á henni og má nefna það hér að faðir hennar, Heiðar Örn Sverrisson, varð Íslandsmeistari í 50 ára + flokki karla núna árið 2014.

Gyða stundar boxæfingar og fitness samhliða motorcrossinu.

Með þessu áframhaldi verður hún Íslandsmeistari innan skamms og er deildin afar stolt.

10. Haukur Baldvinsson

hestaíþróttamaður úr Sleipni

Íþróttaknapi Sleipnis er Haukur Baldvinsson. Hann varð Íslandsmeistari í Gæðingaskeiði á Fal frá Þingeyrum með 8,17 í einkunn sem mjög góður árangur. Þetta er þriðja árið í röð sem hann hlýtur titilinn Íslandsmeistari í Gæðingaskeiði sem er magnaður árangur og telst mikið afrek enda margir sterkir knapar að keppa ár hvert.

11. Hlynur Geir Hjartarson

golfari úr Golfklúbb Selfoss

Hlynur hefur verið einn fremsti kylfingur landsins síðustu ára og var árið í ár engin undantekning á því. Hlynur er einnig framkvæmdastjóri og þjálfari hjá Golfklúbbnum og staðið sig mjög vel í því starfi enda er framtíð klúbbsins björt og iðkendum fjölgað mikið sl. ár.

Afrekaskrá Hlyns 2014

- Klúbbmeistari GOS.
- 2. sæti í Shoot-out keppninni á Nesinu.
- 2. sæti í mótarið PGA atvinnumanna og með þeim árangri tryggði hann sér þátttökurétt á Evrópumóti golfkennara sem haldið verður í desember í Tyrklandi.
- Verðlaunasæti í fjölda opinna móta í ár.

12. Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir

handboltakona úr Umf. Selfoss

Hrafnhildur Hanna er 19 ára gömul handknattleikskona sem spilar með meistaraflokki kvenna. Hrafnhildur hefur æft íþróttir frá unga aldri og náð góðum árangri bæði í handbolta og í fimleikum sem hún æfði samhliða í 12 ár og hampaði m.a Evrópumeistaratitli í síðarnefndri greininni fyrir tveimur árum. Í ár hefur hún náð gríðarlega góðum árangri bæði með Selfoss og einnig með landsliðum Íslands.

Hrafnhildur Hanna hefur spilað með öllum yngri landsliðum Íslands í handbolta en hún nú einnig orðinn A-landsliðsmaður fyrir Ísland, farin að spila á móti þeim bestu. Hún spilaði með A-landsliðinu núna í nóvember á móti Makedóníu í forkeppni fyrir HM en landsliðið er komið í umspil í þeirri keppni. Ásamt því að spila í A-landsliðinu er hún ennþá gjaldgeng með U-20 ára liðinu og spilaði hún með því liði í

undankeppni fyrir HM sem fram fór í Króatíu fyrr á þessu ári. Þar var Hrafnhildur Hanna lykilleikmaður og stjórnaði leik liðsins í öllum leikjunum. Er þetta frábær árangur hjá Hrafnhildi Hönnu sem á án efa eftir að spila fjölda leikja fyrir Íslands hönd í framtíðinni.

Hrafnhildur spilar lykilhlutverk í meistaraflokki hjá Selfoss í liði sem hefur verið á mikilli uppleið í ár og situr nú þegar þetta er skrifað í 6. sæti Olísdeildarinnar og er Hrafnhildur Hanna markahæsti leikmaður deildarinnar með 78 mörk í 10 leikjum. Næsti leikmaður er 16 mörkum á eftir Hrafnhildi Hönnu.

Árangur hennar síðastliðið ár er eftirtektarverður en hún vann besta afrekið í handboltaakademíunni þriðja árið í röð en þar er valið úr báðum kynjum. Valið er byggt á tölulegum staðreyndum, árangri í leikjum eins og markaskorun, flestum stoðsendingum og fleira. Á árinu hlaut hún margar viðurkenningar fyrir íþróttaiðkun sína. Athyglisvert er að Hrafnhildur Hanna hefur unnið besta afrekið í handboltaakademíunni öll árin sín þar en hún hefur nú útskrifast úr akademíunni. Hrafnhildur Hanna var markahæsti leikmaður meistaraflokks kvenna á síðastliðnu tímabil, var valin besti varnarmaður og besti leikmaður meistaraflokksins í vor.

Hrafnhildur Hanna er mikill íþróttamaður með metnað fyrir því sem hún er að gera og leggur sig ávallt 100% fram á æfingum og í leikjum fyrir uppeldisfélagið sitt Selfoss og fyrir landið sitt Ísland. Hún er góður félagi og til fyrirmyndar innan vallar sem utan sem yngri og eldri leikmenn félagsins eru stoltir af og taka sér til fyrirmyndar.

13. Ingibjörg Erla Grétarsdóttir

Taekwondokona úr Umf. Selfoss

Ingibjörg Erla Grétarsdóttir átti gott keppnisár og varð m.a. norðurlandameistari á árinu í sínum þyngdarflokki sem og Íslandsmeistari.

Árangur á árinu:

Ingibjörg vann til gullverðaluna í sínum þyngdarflokki -57kg á Malmö open 2014

Ingibjörg vann til gullverðlauna í sínum þyngdarflokki -57 kg á NM 2014 sem haldið var á Íslandi.

Ingibjörg vann til bronsverðaluna á Wonderful Copanhagen 2014 þar sem sameinaðir höfðu verið þyngdarflokkar og þurfti hún að keppa í -62 kg flokki.

Ingibjörg lenti í í 9.sæti á EM u-21 2014 .

Ingibjörg vann til silfurverðlauna á Scottish open 2014 þar sem hún þurfti að keppa töluvert upp fyrir sig eða í -67 kg flokki, þess ber að geta að þyngdarflokkur Ingibjargar er -57 kg.

Ingibjörg lenti í 17.sæti á Paris open G1 2014. Ingibjörg slasaðist á Scottish open og mætti tábrotin og tognuð til leiks og gat ekki beitt sér að fullu og tapaði sínum fyrsta bardaga gegn keppanda frá Brasilíu sem lenti í öðru sæti á mótinu.

Æfingabúðir / æfingamót Team Nordic.

jan 2014 í Finnlandi vann einn af tveimur bardögum og var valin „best female fighter.

Danmörku í mars 2014 vann Ingibjörg báða sína bardaga.

í Króatíu í ágúst 2014 vann Ingibjörg tvo af þremur bardögum

Á Íslandi í október 2014 vann Ingibjörg tvo af þremur bardögum og var valin „best female fighter“

Ingibjörg varð Íslandsmeistari 2014 í -67 kg (sameinaðir flokkar) og var valin keppandi mótsins.

14. Ívar Guðmundsson

akstursíþróttamaður úr Torfkl. Suð.

Ívar keppir í torfærunni á Íslandi en hann ekur bílnum kölska í götubílaflokki. Hann hefur verið í toppbaráttu í sínum flokki síðan hann hóf ferill sinn í torfærunni. Í ár náði hann að landa sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli í götubílaflokki. Keppnin var hörð og stutt var á milli manna.

Ívar keyrði glæsilega í sumar og vann 3 af 6 keppnum sumarsins og það kom í ljós í síðustu braut hvort hann mundi ná titlinum eða ekki.

15. Kári Valgeirsson

Sundmaður úr Umf. Selfoss

Kári hefur tekið þátt í nokkrum mótum á þessu ári og bætt sig á þeim flestum. Hann hefur lagt áherslu á skriðsund og flugsund.

Kári keppti m.a. á þessum mótum:

- Sundmót Ægis í 25m laug
- Gullmót KR í 25m laug á því móti vann hann sér inn þátttökurétt á KR Super Challenge í skriðsundi. Í þeirri keppni synda 10 sterkustu í hverjum aldursflokki.
- Landsbankamót ÍRB í 50m laug
- UMÍ (Unglingameistaramót Íslands) í 50m laug
- Aldursflokkamót HSK og Héraðsmót HSK

16. Konráð Oddgeir Jóhannsson

fimleikamaður úr Umf. Selfoss

Konráð er uppalinn Selfyssingur og hefur æft með Fimleikadeild Selfoss frá því að hann var 6 ára. Hann hefur á síðustu árum tekið miklum framförum í greininni og þroskast í afreksmann í fimleikum. Hann hefur með liði sínu hér á Selfossi náð frábærum árangri og verið mikilvægur liðsmaður hvort heldur er í trampólín- og dýnustökkum eða á dansgólfinu. Hann er kominn með mikinn erfiðleika í stökkin sín og er enn að bæta við. Konráð er einnig nemandi við Fimleikaakademíu Fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss og FSu og stundar hana af krafti.

Vart þarf að nefna að Konráð leggur gífurlegan metnað í æfingasókn og annað tengt íþróttinni. Hann hefur mikla ástríðu til að ná langt og leggur mikið á sig til að ná settum markmiðum. Hann er traustur liðsmaður og mikill og góður félagi sem og fyrirmynd fyrir yngri fimleikadrengrum í félaginu.

Hann hefur á líðandi ári náð miklum og eftirtektarverðum árangri sem upp verður talinn í afrekaskránni 2014.

Árið 2014 var mjög viðburðamikilið en það var bæði Norðurlandamóts- og Evrópumótsár í flokki unginga. Konráð keppti með félagsliði sínu Selfoss í flokki blandaðra liða og keppti á öllum áhöldum og var mikilvægur fyrir liðið sitt á mótinu. Lið Selfoss var eina liðið frá Íslandi sem vann til verðalauna á mótinu og fyrsta

félagsliðið frá Selfossi og nágrenni til að vinna til verðlauna á Norðurlandamóti. Hann kepptist svo að því frá marsmánuði að komast í unglingslandslið Íslands í hópfimleikum og hann komst alla leið og var valinn í tólf manna lokahóp (6 stelpur og 6 strákar) sem keppti á Evrópumótinu í hópfimleikum í frjálsíþróttahöllinni á Íslandi í október. Hann var í lokaliðinu og var mikilvægur liðsmaður en hann keppti á öllum áhöldum á mótinu báða dagana, það er í undanúrslitum sem og í úrslitum. Liðið stóð sig frábærlega og endaði í 3. sæti í samanlögðum stigum og rétt missti af 2. sætinu.

Konráð stefnir á nýju ári 2015 að keppa á Norðurlandamóti fullorðina í hópfimleikum sem fram fer á Íslandi.

Afrekaskrá 2014

Alþjóðlegur árangur:

Evrópumótið í hópfimleikum 15. – 18. október 2014

Blandað lið unglings landsliðakeppni

- 3. sæti í samanlögðum stigum
- 3. sæti í gólfæfingum
- 3. sæti í dýnustökkum
- 2. sæti í trampólínstökkum

Norðurlandamótið í hópfimleikum 12.apríl 2014

Unglingaflokkur blönduð lið

- 3.sæti samanlagt með 48,133 stig
- 3. sæti í gólfæfingum
- 3. sæti í dýnustökki
- 2. sæti í trampólínstökkum

Árangur á landsvísu:

Reykjavík International 26. janúar 2014

Blandaður flokkur unglings kvenna og karla

- 1. sæti í samanlögðum stigum með 43,37 stig
- 1. sæti í gólfæfingum
- 1. sæti í dýnustökki
- 1. sæti í trampólínstökkum

Íslandsmót Unglinga 15. febrúar 2014

Blönduð lið unglings kvenna og karla

- 2.sæti í samanlögðum stigum með 44,20 stig
 - 2.sæti í gólfæfingum
 - 2.sæti í dýnustökki
- Íslandsmeistarar unglings á trampólíni

Bikarmót í hópfimleikum 15. mars 2014

Unglingaflokkur blönduð lið kvenna og karla

- 2.sæti samanlagt með 45,90 stig
- 2.sæti á dýnustökki
- 2.sæti á trampólínstökki
- 2.sæti í gólfæfingum

Íslandsmótið í hópfimleikum 25. – 26. apríl 2014

Fullorðinsflokkur blönduð lið

- 2.sæti samanlögð stig
- Íslandsmeistarar í gólfæfingum

Íslandsmeistarar í dýnustökki
2.sæti í æfingum á trampólíni

17. Nína Jenný Kristjánsdóttir

körfuknattleikskona úr íþf. Fsú

Nína hefur náð góðum árangri í íþrótt sinni á síðustu árum og tekið miklum framförum enda gríðarlega dugleg við æfingar. Nína hefur stundað æfingar hjá Körfuknattleiksakademíu Fsú og hefur bætt sig mikið. Hún er einn af burðarstólpum sameiginlegs liðs Fsú og Hrunamanna í 1.deild kvenna en þær rétt misstu af sæti í úrslitakeppni á sínu fyrsta ári í deildinni.

Nína var valin í landslið Íslands skipað stúlkum undir 18 ára og stóð sig vel í verkefnum þeirra á árinu. Nína er góð fyrirmynd hvort sem er innan vallar eða utan.

18. Olil Amble

hestaíþróttakona úr Sleipni

Knapi ársins er Olil Amble en hún átti frábært keppnisár sem byrjaði með 3 sæti í einstaklings og liðakeppni Meistaradeildarinnar 2014. Valin fagmannlegasti knapi deildarinnar og sigraði Gæðingafimna með hæstu einkunn frá upphafi.

Annað sæti í tölti á opna WR mótinu á Selfossi. Varð suðurlandsmeistari í meistaraflokk og opin flokk í 4 gangi á opna WR mótinu á Gaddstaðflötum Einnig sýndi hún 13 kynbótasýningar á árinu, aðaleinkunn 8,17. Sat hryssuna Álfastjörnu frá Syðri Gegnishólum til 7 sætis í fjögurra vetra flokki á Landsmótinu og efstu hryssuna í 6 vetra flokki á Landsmótinu, Álfhildi frá Syðri Gegnishólum, sem m.a hlaut 10,0 fyrir tölt og vilja og 9,5 fyrir hægt tölt og fegurð í reið.

Einnig langar okkur að heiðra Olil og Berg sérstaklega fyrir þann ótrúlega árangur sem þau hafa náð á sviði ræktunar, þ.a.m. að vera valin ræktunarbú ársins auk fjölda annarra tilnefninga til þeirra verðlauna.

19. Ólafur Guðmundsson

frjálsíþróttamaður úr Umf. Selfoss

Ólafur Guðmundsson keppti með góðum árangri á árinu 2014 og þrátt fyrir að vera orðinn 45 ára er hann enn í keppni við þá bestu héraendis.

Hann stundaði æfingar ágætlega á árinu ásamt því að bera hitann og þungann af starfi Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Á Héraðsmóti HSK utanhúss vann hann það afrek að verða stigahæsti karlinn og vann hann til verðlauna í öllum þeim sex greinum sem hann keppti í. Í þremur greinum stóð hann á efsta palli verðlaunapallsins.

Á Héraðsmóti HSK innahúss vann hann til ferna verðlauna og vann þar á meðal til gullverðlauna í kúluvarpi. Hann sigraði sleggjukast á Vormóti HSK og einnig á Miðsumarmóti HSK en þar varð hann einnig annar í kringlukasti.

Hann var enn eitt árið valinn í Bikarlið HSK þar sem hann hljóp grindina til fjórða sætis í keppni við þá allra bestu. Ólafur hefur verið valinn í Bikarlið HSK í tæp 30 ár og alltaf verið í baráttu við þá bestu. Ólafur er alger fyrirmynd annara jafnt á keppnisvelliðum sem og utan hans. Hann er mjög hvetjandi og lætur aldrei deigan síga. Ólafur er verðugur fulltrúi Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss.

20. Ólöf Eir Hoffritz

sundkona úr Umf. Selfoss

Ólöf hefur tekið þá nokkrum mótum á þessu ári og hefur jafnt og þétt verið að bæta sig enda dugleg að æfa. Hún hefur lagt áherslu á baksund og skriðsund.

Hluti af þeim mótum sem Ólöf keppti á árið 2014:

- Gullmót KR í 25m laug
- Sundmót Ægis í 25m laug
- Aldursflokkamót HSK

21. Sverrir Pálsson

handknattleiksm. úr Umf. Selfoss

Sverrir er 20 ára gamall handknattleiksmaður sem spilar með meistaraflokki Selfoss. Sverrir hefur spilað upp alla yngri flokka félagsins en hann lék sinn fyrsta meistaraflokksleik haustið 2012. Sverrir hefur alltaf verið efnilegur handboltamaður en undanfarið hefur hann vaxið gríðarlega sem leikmaður og er nú einn lykilleikmaður Selfoss.

Sverrir hefur spilað með yngri landsliðum Íslands undanfarin ár og var hann valinn í æfingahóp U-20 ára landsliðs Íslands í janúar á þessu ári. Núna í október var hann valinn í U-21 árs landslið Íslands sem æfir fyrir forkeppni HM sem fram fer í janúar á næsta ári. Sverrir hefur því miður ekki sloppið við meiðsli, frekar en aðrir íþróttamenn, en hann varð að fara í aðgerð nú fyrir skömmu til að fá bót meina sinna og kemur því miður ekki til með að taka þátt í forkeppninni með landsliðinu. Í staðin mun hann mæta heill til leiks þegar deildin byrjar aftur hér heima eftir jóla- og landsleikjafri og taka þátt í baráttu Selfoss að komast upp í efstu deild.

Sverrir fékk fjölda viðurkenninga á lokahófi handknattleiksdeildarinnar síðastliðið vor. Hann var markahæsti leikmaður 2. flokks karla auk þess að vera valinn leikmaður flokksins. Hjá meistaraflokki karla var hann valinn efnilegasti leikmaðurinn.

Sverrir hefur stundað íþróttina af kappi og æft vel með Selfoss og sinnt vel þeim landsliðsverkefnum sem hann hefur tekið þátt í. Hann leggur sig ávallt 100% fram í leikjum og óhræddur að taka af skarið. Hann er góður félagi sem tekur þátt í starfi deildarinnar eins og t.d. dómgæslu í leikjum yngri liða félagsins og öðru. Sverrir hefur metnað fyrir því sem hann er að gera og er góð fyrirmynd.

22. Thelma Björk Einarssdóttir

frjálsíþróttakona úr Umf. Selfoss

Árið 2014 var árangursríkt hjá Thelmu Björk Einarssdóttur og náði hún góðum árangri á frjálsíþróttavellinum. Hún stundaði æfingar af kappi allt árið og uppskar eftir því. Thelma Björk leggur aðallega stund á kastgreinar og eru hennar aðalgreinar sleggjukast og kringlukast auk þess sem hún tekur í kúluna af og til. Thelma Björk keppti á flestum mótum sumarsins allt frá HSK mótum að Meistarmótum Íslands þar sem hún vann til fjölda verðlauna auk þess sem hún keppti á Gautaborgarleikunum sem er eitt fjölmennasta aldursflokkamót heims.

Thelma varð Íslandsmeistari í kringlukasti í sínum aldursflokk á MÍ 15 – 22 ára sem haldið var á Selfossvelli sl. sumar. Þar sigraði hún með yfirburðum með sitt lengsta kast á árinu, 33,61m sem er góð bæting. Hún vann til bronsverðlauna í kringlukasti á MÍ fullorðinna í Kaplakrika um miðjan júlí með kast upp 32,16m. Á HSK

mótum ársins var Thelma drjúg fyrir sitt félag í stigasöfnuninni. s.l. sumar og vann m.a. til þriggja silfurverðlauna á HSK móti fullorðinna utanhúss, í sínum greinum, kringlukasti, sleggjukasti og kúluvarpi þar sem hún bætti sinn besta árangur með því að kasta 10,67m. Á Gautaborgarleikunum í Svíþjóð keppti Thelma í þessum sömu kastgreinum og stóð sig vel. Þar bætti hún sinn besta árangur meðal annars í sleggjukasti um sautján cm, kastaði 35,43m.

Thelma Björk er í efsta sæti á afrekaskrá ársins í kringlukasti í sínum aldursflokki (18. – 19 ára) og í fimmta sæti í fullorðinsflokki. Þá er hún í fjórða sæti afrekaskrárinnar í sleggjukasti sýns flokks og sjötta sæti í kúluvarpi. Thelma Björk hefur alla tíð verið góð fyrirmynd yngri kynslóðarinnar í frjálsíþróttum og verið mjög góður félagi féлага sinna og leggur sig fram af alefli í öll þau verkefni sem henni eru fengin.

23. Tómas Sjöberg Kjartansson

knattspyrnumaður úr knf. Árborgar

Tómas átti mjög gott ár sem er að líða og var valinn bestu leikmaður Knattspyrnufélagsins Árborgar

Hann koma aftur til síns heima eftir eins árs útleið þar sem hann reyndi fyrir sér hjá Hamri og Ægir. Árborgarhjartað togaði hinsvegar alltaf í hann og ákvað hann ásamt nokkrum öðrum að koma á ný til Árborgar og taka þátt í uppbyggingarverkefni næstu ára.

Tómas spilaði á vængnum í sumar og var öðrum fremri að leggja upp mörk. Hann skoraði sjálfur tvö mörk. Hann var ekki einungis mikilvægur liðinu inn á vellinum heldur var hann duglegur að taka þátt í félagsstarfinu og átti stóran þátt í velgengi Sumars á Selfossi hátíðarinnar.

24. Vanda Jónasardóttir

fimleikakona úr Umf. Stokkseyri

Vanda hefur æft fimleika af kappi hjá Fimleikadeild Umf. Stokkseyrar síðan árið 2007. Vanda er lykilmanneskja í liðinu sínu sem lenti í 3. sæti á bikarmótinu í stökkfimi í vor og lenti hún einnig í 3. sæti í dýnuæfingum á Íslandsmótinu í stökkfimi sem haldið var í nóvember.

Vanda skarar fram úr á öllum sviðum, gefst aldrei upp og er fyrirmyndar iðkandi.

25. Þorsteinn Daníel Þorsteinsson

knattspyrnumaður úr Umf. Selfoss

Þorsteinn Daníel Þorsteinsson er knattspyrnumaður Selfoss árið 2014. Þorsteinn hóf ungur að árum að æfa með Selfoss og hefur undanfarin ár sannað sig sem frábær leikmaður. Er hann nú orðinn einn af leikreyndari leikmönnum í liði Selfoss þrátt fyrir ungan aldur og einn lykilmanna liðsins.

Síðastliðin tvö ár hefur Þorsteinn bætt sig mikið sem leikmaður og síðastliðið sumar var gerður nýr þriggja ára samningur við hann. Árið 2014 var hann með í öllum leikjum í 1. deild og bikar.

Á haustdögum var hann svo valinn í U-21 landslið Íslands sem sýnir að þarna er á ferð enn einn leikmaður frá Selfossi sem þykir vert að skoða nánar og eru lið í efstu deild ásamt erlendum liðum þegar farin að fylgast með honum. Þorsteinn hefur farið á reynslu hjá nokkrum liðum út í hinum stóra heimi.

Á lokahófi knattspyrnudeildar var Þorsteinn valinn efnilegasti leikmaðurinn og var það í annað skipti í röð sem hann fær þann titil. Þorsteinn hefur ávallt verið félagi sínu til sóma og lagt hart að sér til að ná sínum markmiðum. Hann sýnir og sannar að æfingin skapar meistarann.

26. Þór Davíðsson

júdomaður úr Umf. Selfoss

Stjórn Júðódeildar Umfs hefur kosið Þór Davíðsson sem júdomann ársins. Þór Davíðsson hefur æft judo af miklum dugnaði og kappi á árinu og hefur árangur ekki látið á sér standa. Þór vann HSK mótið í judo í -100 kg flokki í desember 2013, fór svo eftir áramótin í æfingabúðir til Mittersill í Austurrík, í Olympic Training camp þar sem mættir voru Evrópu, Heims og Olympíumeistarar. Í janúar keppti hann í Reykjavík judo Open þar sem hann keppti til úrslita á móti Tagir Khaibuzhev Evrópu, Heims og Olympíumeistara en varð að láta í minni pokann í þetta sinn. Á vormóti 8 mars hlaut Þór fyrsta sætið og varð Íslandsmeistari í 100kg flokki þann 12 apríl, náði að auki 3.sæti í opnum flokki. Á Norðurlandamóti 25 maí í Finnlandi náði Þór bronsverðlaunum. Í lok júlí fór Þór með danska landsliðinu í judo í æfingabúðir og á haustmóti 11 október náði Þór öðru sætinu í +90 kg.

Þór er orðinn fastamaður í Íslenska júdólandslíðinu, hann er góður félagi og er duglegur að miðla sinni miklu þekkingu og reynslu til sinna félaga. Eftir áramótin býðst Þór að fara í æfingabúðir til Frakklands í 3-4 mánuði.

27. Þórdís Mjöll Böðvarsdóttir

júðókona úr Umf. Selfoss

Stjórn Júðódeildar Umfs hefur kosið Þórdísi Mjöll Böðvarsdóttir júðókona ársins. Þórdís hefur verið dugleg að stunda júðóæfingar og bætt sig mjög mikið. Hún vann HSK mótið í júðó í desember 2013. Þórdís keppti á Reykjavík judo open í janúar þar sem hún hlaut bronsverðlaun í +78 kg flokki.

Á Íslandsmeistaramótinu 12. apríl náði hún í silfurverðlaun.

Þórdís hefur ekki aðeins sinnt júðóæfingum af kappi heldur hefur hún séð um þjálfun á yngsta hópnum í judo. Um þessar mundir býr Þórdís í Þýskalandi þar sem hún æfir og er að sinna þjálfun.