Samantekt umsókna í Afrekssjóð 2026

Agnes Ýr Rósmundsdóttir – Kraftlyftingar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Annað sæti í +84kg flokki í bekkpressu með búnaði
Íslandsmeistari í kraftlyftingum með búnaði.
Þriðja sæti í samanlögðum árangri á Evrópumeistaramóti í Kraftlyftingum með búnaði. Einnig þriðja sæti í bekkpressu og réttstöðulyftu.
Fyrsta sæti í +84kg flokki á bikarmóti í klassískri bekkpressu
Stigahæsta kona í kraftlyftingum með búnaði árið 2025.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Ég náði að tryggja mér þátttökurétt á bæði Evrópumeistaramót og Heimsmeistaramót í kraftlyftingum með búnaði. Ég komst á pall á Evrópumeistaramótinu, bæði í stökum greinum og samanlögðum árangri og var í harðri baráttu um pallsæti í réttstöðulyftu á Heimsmeistaramótinu. Þetta var fyrsta árið mitt í Kraftlyftingum með búnaði og einnig alþjóðaverkefnum og hefur mér fundist árangurinn vonum framar.
Í febrúar keppti ég á Íslandsmeistaramótinu í kraftlyftingum með búnaði þar sem samanlagður árangur minn var 495kg en á heimsmeistaramótinu í nóvember var samanlagður árangur minn 592,5 kg. Ég hef því bætt samanlagðan árangur minn um 97,5kg á 9 mánuðum.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Markmið mitt fyrir árið 2026 er að keppa aftur í þrílyftu á Evrópumeistaramótinu og Heimsmeistaramótinu ásamt því að keppa í stökum greinum innanlands. Stefni á að ná sem flestum titlum innanlands en stærsta markmið næsta árs er að vera Í sigurbaráttu á Evrópumeistaramótinu og barátttu um pallsæti á Heimsmeistaramótinu. Stefni ég á að vinna til verðlauna bæði í samanlögðum árangri og stökum greinum á þessum alþjóðamótum.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Mér finnst bætingar mínar á síðastliðnu ári hafa farið frammúr mínum eigin vonum og sanna að ég hef fundið mína íþrótt. Ég hef fulla trú á að ég geti komist á fremsta pall, bæði innanlands og alþjóðlega.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 508.000 kr.

Alexander Már Bjarnþórsson – Frjálsar íþróttir

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Ég varð í fyrsta sæti í 60m og 200 metra hlaupi á Íslandsmóti fatlaðra í frjálsum innanhús og lenti í öðru sæti í langstökki.
Fór og keppti á norðurlandamóti fatlaðra í Finnlandi lenti í öðru sæti í 100 m, þriðja sæti í 200m og fyrsta í 400 metra hlaupi.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Ég tel að besti árangur minn á þessu ári hafi verið að ég náði að bæta mig á norðurlandamótinu í Finnlandi í 200m og í 400 metrum.
Hægt er að sjá árangur á hvatisport.is. Bætingin í 200 metra hlaupinu var einnig Íslandsmet í T20 með tímann 25.51 sekúndur.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Að halda áfram að reyna að bæta mig og halda áfram að vera samviskusamur að mæta á æfingar. Einnig er gott að gera markmið með þjálfara hvað má gera betur. Halda áfram að keppa á mótum.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 344.500 kr.

Alexander Örn Kárason – Klassískar kraftlyftingar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
ÍM í klassískri bekkpressu (-105kg fl. kk.)
ÍM í klassískri bekkpressu (stigahæstur overall)
Bikarmót í klassískum kraftlyftingum (-105kg fl. kk.)
Bikarmót í klassískum kraftlyftingum (stigahæstur overall)

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Stigahæstur allra karla í lok árs
4 íslandsmet
EM í klassískum kraftlyftingum (4. sæti í bekkpressu)
EM í klassískum kraftlyftingum (11. sæti af 26)
HM í klassískum kraftlyftingum (18. sæti af 41)

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
ÍM í klassískri bekkpressu (Janúar)
Vinna -105kg fl. kk.
Verða stigahæstur overall
EM í klassískum kraftlyftingum (Mars)
Valletta, Malta
Podium í bekkpressu í -105kg fl. kk.
Topp 5 í -105kg fl. kk.
HM í klassískum kraftlyftingum (Júní)
Dubai, UAE
Podium í bekkpressu í -105kg fl. kk.
Topp 10 í -105kg fl. kk.
Bikar í klassískri bekkpressu (Ágúst)
Vinna -105kg fl. kk.
Verða stigahæstur overall
VEM í klassískum kraftlyftingum (Sept.)
Hamm, Lúxemborg
Vinna -105kg fl. kk.
Topp 3 stigahæstur overall
ÍM í klassískum kraftlyftingum (Okt.)
Vinna -105kg fl. kk.
Verða stigahæstur overall

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Margfaldur Íslandsmeistari og Íslandsmethafi
Stigahæstur allra karla sl. 4 ár.
Kraftlyftingamaður Íslands 2023 og 2024

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 925.000 kr.

Arnar Pétursson – Langhlaup

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Íslandsmeistari í sex greinum.
3000m innanhús
5km götuhlaup
5000m
Víðavangshlaup
21.1km
100 km

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Sló Íslandsmetið í 100km þegar ég hljóp á 6:45 en varð einnig sex sinnum Íslandsmeistari. Á ennþá eftir að hlaupa hitt stóra hlaupið á árinu sem er Valencia maraþonið. Þar er markmiðið að fara undir 2:19 sem var Ólympíulágmarkið í maraþoni árið 2016.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Markmið næsta árs er að sækja átta Íslandsmeistaratitla og taka þátt í tveimur stórum hlaupum. Annarsvegar er að ná í stigahæsta afrek íslensks hlaupara í götuhlaupi þegar ég hleyp í 100km hlaupi í Slóveníu þann 29. mars og hinsvegar er það Berlínarmaraþonið í lok september þar sem markmiðið verður að gera atlögu að Íslandsmetinu í maraþoni.
Ef Valencia maraþonið gengur vel upp gæti ég verið valinn á Evrópumótið í maraþoni en það er ekki í mínum höndum.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Það má endilega senda á mig skilaboð ef það eru einhverjar upplýsingar óljósar ef það er óskað eftir fleiri gögnum.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 730.000 kr.

Astrid Daxböck – Bogfimi

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Bikarmeistari BFSÍ einstaklinga, Íslandsmeistari félagsliða utandyra. Sjá nánar í fylgiskjali

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árin
Brons á EM innandyra í meistaraflokki

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Vinna aftur til verðlauna á EM. Sjá fylgiskjal fyrir nánari upplýsingar

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.736.000 kr.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Baldur Freyr Árnason – Bogfimi

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Íslandsmeistari U18 Einstaklinga
Íslandsmeistari U18 Félagsliða
European Youth Cup Leg 1 U21 Individual 1 sæti
European Youth Cup Leg 1 U21 Teams 1 sæti
European Indoor Championships U21 Individual 3 sæti
European Indoor Championships U21 Teams 2 sæti
European Youth Cup Series Final U21 Individual 2 sæti
European Indoor Championships U21 Individual 28 sæti
European Youth Cup Leg 1 U18 Individual 36 sæti

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Slegið heimsmet í u21 liðamet bergboga, silfur á evrópumeistaramóti, gull á evrópubikarmóti

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Ætla að æfa 5-6 sinnum í viku 3+ tíma hvert skipti, ætla að keppa á öllum mótum sem ég kemst á, og vonandi standa mig betur en síðast.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
þessi umsókn er sótt um fyrir Baldur Freyr Árnason, í nafni Árna, þar sem ekki var hægt að gera það í þjónustugátt Baldurs.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.691.000 kr.

Birna Kristín Kristjánsdóttir – Frjálsar íþróttir

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Íslandsmeistari í langstökki utanhúss á Selfossi (6.31 metrar).
Smáþjóðaleikameistari í langstökki í Andorra (6.36 metrar).
2.sæti í langstökki á Evrópubikarkeppni landsliða (6.32 metrar).
4.sæti í langstökki á Norðurlandamóti innanhús í Finnlandi.
1.sæti á Silfurleikum ÍR í langstökki innanhúss (6.30 metrar).
1.sæti á bikarkeppni félagsliða á Ítalíu í langstökki (pre-finale).
1.sæti á bikarkeppni félagsliða á Ítalíu í langstökki og 100m (semi-finale).
3.sæti á bikarkeppni félagsliða á Ítalíu í langstökki (Finale).

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Íslandsmeistaratitill í langstökki með stökk upp á 6.31 metra (vann með 0.5 metra mun).
Smáþjóðaleikameistari í langstökki í Andorra með stökk upp á 6.36 metra (vann með 0.4 metra mun).
2.sæti í langstökki á Evrópubikarkeppni landsliða í Slóveníu með stökk upp á 6.32 metra, þar sem Ísland komst upp um deild.
Átti mörg stökk yfir 6.30m sem er einn besti árangur kvenna frá upphafi í þessari grein (langstökki).
Er númer 60 á Evrópulista (listi yfir allar konur í Evrópu sem keppa í langstökki).

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Mín helstu markmið fyrir 2026 eru að ná Íslandsmetunum í langstökki bæði innan -og utanhúss, þar sem ég er ekki langt frá þeim. Ég er að æfa 8x í viku og er að einblína mikið á hraða, styrk og sprengikraft til þess að ná mínum markmiðum. Um páskana mun ég fara í æfingabúðir í 12 daga sem

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

er fremur kostnaðarsamt (350.000 kr), þar sem ég mun ná að æfa vel í hita og í topp aðstæðum. Það styttist í innanhústímabilið hjá mér þar sem ég mun keppa mikið, bæði hér heima og erlendis, ég stefni á að keppa 1-2 erlendis ef kostnaður leyfir, ásamt einni landsliðsferð (Norðurlandamót í byrjun febrúar). Innanhústímabilið er frá janúar til miðjan mars þar sem er keppt nánast allar helgar. Utanhústímabilið er hinsvegar öðruvísi þar sem veðráttan á Íslandi getur sett strik í reikninginn varðandi árangur og því þarf ég að sækja út fyrir landsteinana eftir mótum. Ég keppi oftast 5-7x erlendis yfir sumarið, ásamt landsliðsferðum og eru 2x landsliðsferðir á borðinu í sumar (Norðurlandamót og Smáþjóðameistaramótið).
Bæði tímabilin eru mikilvæg upp á stigagjöf að gera, þar sem stig hækka mig upp á Ranking, Ranking er þannig að því hærri sem þú ert, því meiri líkur eru á að þú komist inn á mót slík og Evrópumeistaramót. Ég er, eins og er, númer 60 á Evrópulista og þarf ég að komast í topp 32 til að geta keppt á Evrópumeistaramótinu sem væri stærra markmið. Árið 2026 er því stórt og spennandi og fullt af tækifærum.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Takk fyrir að taka tíma til að skoða umsóknina mína.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.285.000 kr.

Dagur Kári Ólafsson – Áhaldafimleikar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
1. Sæti á bogahesti á Íslandsmeistaramóti
1. Sæti í fjölþraut, bogahest og tvíslá á Vormóti í áhaldafimleikum
1. Sæti í liðakeppni og fjölþraut á Bikarmóti í áhaldafimleikum
1. Sæti í fjölþraut, hringjum, tvíslá og svifrá á Iceland Classic

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Komst fyrstur Íslendinga í úrslit í fjölþraut á Heimsmeistaramóti. Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum var haldið í Jakarta í október á þessu ári.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Næstu árin vil ég einbeita mér að fimleikunum og styrkja mig líkamlega og andlega. Ég vil bæta mig á öllum áhöldum og komast aftur í úrslit á stórmóti eins og Evrópu- og Heimsmeistaramóti og ná verðlaunasæti. Einnig stefni ég á að komast í verðlaunasæti á Heimsbikarmótum og Norður-Evrópumótum. Markmið mitt er að fá að keppa fyrir Íslands hönd á Ólympíuleikum.

Æ F I N G A P L A N - V I K A
Mánudagur : frá 10-12 og 16-19
Þriðjudagur: frá 13-17
Miðvikudagur: frá 16-19
Fimmtudagur: frá 13-17
Föstudagur: frá 13-17
Laugardagur: frá 9-12
Sunnudagur: hvíldardagur
Samtals að minnsta kosti 23 klukkustundir á viku
Auk daglegra æfinga tek ég árlega þátt í fjölmörgum keppnum, bæði innanlands og erlendis. Þar má helst nefna heimsmeistaramót, heimsbikarmót, Evrópumót, Norður Evrópumót, Norðurlandamót og ýmis alþjóðleg mót sem haldin eru á netinu. Þátttakan hefur veitt mér dýrmæta reynslu og styrkt mig sem keppanda á alþjóðlegum vettvangi.

Skjal sótt af '000000000000' dags: 11.11 2026

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Til þess að ná þeim markmiðum sem ég hef sett mér er mikilvægt fyrir mig að taka þátt í fjölda alþjóðlega móta sem eru haldin erlendis. Þessar keppnir eru mikilvægar til að öðlast keppnisrétt og styrkja mig sem fimleikamann. Kostnaðurinn við slíka þátttöku er verulegur og fellur oft á fimleikamanninn sjálfan. Að auki krefst íþróttin t.d. stöðugrar sjúkraþjálfunar vegna mikils álags á líkamann og fjölda æfingatíma. Þetta eru lykilþættir í að viðhalda heilsu og hámarka frammistöðu, en þessu fylgir mikill kostnaður. Fjárhagslegur stuðningur er því mjög mikilvægur þegar maður er kominn á þetta stig í íþróttinni til að geta náð markmiðunum sínum.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.375.000 kr.

Guðfinnur Snær Magnússon – Kraftlyftingar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Hef sett 3 íslandsmet á árinu. Lent í 3 sæti á Evrópumeistaramóti sem var haldið 7. Maí, 7. Sæti á heimsmeistaramóti sem var haldið 16. Nóvember tók þar 440.kg í hnébeygju sem er þyngsta hnébeygja Íslandssögunnar. Tók einnig 1075.kg samanlagt í Hnébeygju, bekkpressu og réttstöðulyftu sem er næst besti árangur Íslendings í þessu sporti.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Næsta ár verður spennandi. Þar mun ég keppa á Evrópumeistaramóti og Heimsmeistaramóti. Og það er verið að skoða að koma inní þetta plan smáþjóðaleikunum og vestur evrópukeppni sem ég vann árið 2023.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 710.000 kr.

Gunnlaugur Árni Sveinsson – Golf

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Sigur á Fallen Oak háskólamóti í USA, október 2025. Mótið var með styrkleikastuðul 820.2474 af 1000 möguleikum en til samanburðar er Íslandsmótið í golfi með stuðulinn í kringum 110.
Kylfingur ársins á Íslandi síðastliðið keppnistímabil.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árin
Vikudags. Heiti móts og hlekkur Árangur Tegund móts Styrkleikafl.
43/2025 Fallen Oak Collegiate Invitational 1.sæti Háskólamót A
40/2025 The Bryan Bros Collegiate 11.sæti Háskólamót A
38/2025 Jackson T. Stephens Cup - Stroke Play 2. Sæti Háskólamót B
36/2025 Visit Knoxville Collegiate 10. Sæti Háskólamót B
33/2025 U.S. Amateur Championship 33. Sæti Alþjóðlegt mót Elite
30/2025 St Andrews Trophy Liðsmaður Alþjóðlegt mót B
28/2025 European Amateur Team Championship Karlalandslið Alþjóðlegt mót A
25/2025 The Amateur Championship 105. Sæti Alþjóðlegt mót Elite
23/2025 Arnold Palmer Cup Liðsmaður Háskólamót A
20/2025 NCAA Amherst Regional 4. Sæti Háskólamót A
17/2025 2025 SEC Men's Golf Ch.ship Stroke Play 26. Sæti Háskólamót A
16/2025 The Ford Collegiate 14. Sæti Háskólamót A
15/2025 Calusa Cup 39. Sæti Háskólamót B
Dec-25 Pauma Valley Invitational 3. Sæti Háskólamót A
Nov-25 40th Louisiana Classics 6. Sæti Háskólamót D

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Jul-25 Puerto Rico Classic 3. Sæti Háskólamót A
Feb-25 Bonallack Trophy Liðsmaður Alþjóðlegt mót B

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Áætlun fyrir 2026 verður unnin núna í desember en þar sem ég stunda nám í Bandaríkjunum þá er golf dagskráin skipulögð frá ágúst fram í júní. Ég kem ekki til með að leika golf á Íslands 2026, eingöngu erlendis.
Fylgiskjalið sem ég sendi hér með er fyrir núverandi keppnisár, þ.e. 2025.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Sem dæmi um frábæran árangur á árinu þá hlotnaðist mér sá mikli heiður að vera valinn í úrvalslið Evrópu í eftirfarandi mótum:
St Andrews Trophy – liðakeppni Stóra Bretlands gegn meginlandi Evrópu, sem Ísland tilheyrir í þessu tilviki. Níu leikmenn í hvoru liði.
Arnold Palmer Cup - liðakeppni 12 bandarískra háskólakylfinga gegn öðrum 12 háskólakylfingum utan Bandaríkjanna. Tólf karlar og tólf konur í hvoru liði.
Bonallack Trophy – liðakeppni 12 Evrópukylfinga gegn 12 kylfingum frá Asíu og Kyrrahafslöndum. Tólf leikmenn í hvoru liði.
Var tilnefndur í vor til Fred Haskins verðlaunanna af þjálfurum NCAA háskóliða og fjölmiðlafulltrúum sem fjalla um golf, einn af 15 kylfingum. Fyrri verðlaunahafar Haskins verðlaunanna hafa unnið 33 risamót og yfir 400 atvinnumót um allan heim. Var nú í haust tilnefndur á sama lista fyrir haustið 2025.
Í dag er ég 8. besti áhugakylfingur í heiminum og besti kylfingur í flokknum 19 ára og yngri. Ég er annar besti áhugakylfingur í Evrópu.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.096.292 kr.

Haraldur Birgisson – Pílukast

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
1x sigur í efstu deild í pílukasti
Það er spilað 6 sinnum yfir árið í deildarkeppni

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Sigur í efstu deild í pílukasti
8 manna úrslit á Íslandsmóti
8 manna úrslit í Úrvaldsdeild sem sýnt er á Sýn Sport

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Markmiðið er að gera mig að stöðugum spilara í yfir 80 í meðaltali, þegar það næst þá gerir maður tilkall til að vinna alla titla innanlands og vinna sterka spilara á erlendum grundvelli.
Æfa að minnsta kosti 2 tíma á dag 6daga vikunnar.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Hef verið í landsliðinu síðustu 3 ár og er núna í úrtakshópi fyrir Norðurlandamót og Evrópumót á næsta ári.
Ég er landsliðsfyrirliði.
Ég er svo einnig unglinga landsliðs þjálfari.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 606.000 kr.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Heba Róbertsdóttir – Bogfimi

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Evrópubikarmeistari og nokkrir Íslandsmeistaratitlar

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Evrópubikarmeistari U21 utandyra. Brons á EM U21 innandyra. Berboga kona ársins hjá Bogfimisambandi Íslands (Íþróttakona ársins í minni keppnisgrein). Ég sendi umsóknina aftur inn af því að ég gleymdi að nefna heimsmetið og Evrópumetið, sem ætti að vera í "helsti árangur" held ég ?? En það er hægt að finna nánari upplýsingar um allt í fylgiskjalinu.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.166.000 kr.

Helgi Bjarnason – Íshokkí

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Sótt er um fyrir hönd sonar míns, Helga Bjarnasonar, kt. 131108-3380.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Helgi spilaði með meistaraflokki karla hjá SR til úrslita um Íslandsmeistaratitilinn 2025
Hann var á sínu þriðja tímabili með meistaraflokki þrátt fyrir að vera aðeins á 17. ári
Hann var fyrirliði U18 liðs SR með 17 mörk og 10 stoðsendingar í 12 leikjum síðasta tímabils.
Var 5. stigahæsti í deildinni þrátt fyrir að vera á yngra ári í U18.
Var aðstoðarfyrirliði U18 drengjalandsliðs Íslands sem spilaði á HM í Mexíkó
Spilaði með U20 drengjalandsliði Íslands í Serbíu
Helgi spilar þetta tímabil með Leeds Knights í Englandi, U19 í National League, U19 North 1 og meistaraflokki Leeds Knights 2.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Helgi stefnir á að taka þátt í landsliðsverkefnum 2026. Ekki er búið að tilkynna endanlega hópa en þar sem hann hefur verið með U20 landsliðinu síðustu tvö tímabil og U18 landsliðinu síðustu þrjú eru allar líkur á að hann verði aftur valinn til þátttöku.
- U20 sem er að fara á HM til Serbíu í janúar 2026, sjá vef ÍHÍ https://www.ihi.is/is/landslidin/2026-u20-ara-landslid-pilta
- U18 sem er að fara á HM til Bosníu í febrúar 2026, sjá vef ÍHÍ https://www.ihi.is/is/landslidin/2026-u18-ara-landslid-pilta

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Helgi er á afreksbraut Menntaskólans í Kópavogi og hefur náð mjög góðum árangri í námi meðfram íþróttum
Ferilskrá hans á EliteProspects.com https://www.eliteprospects.com/player/924667/helgi-bjarnason

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 309.000 kr.

Hildur Maja Guðmundsdóttir – Áhaldafimleikar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Unnir titlar á árinu 2025:
Silfurverðlaun í úrslitum á gólfi á heimsbikarmóti í Tashkent
Iceland Classic meistari á jafnvægisslá

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Iceland Classic meistari á stökki
Bikarmeistari með liði Gerplu.
(var meidd þegar Íslandsmótið var)
Vormótsmeistari í fjölþraut,
Vormótsmeistari á gólfi

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu

Helsti árangur ársins 2025:
Úrslit á gólfi og tvíslá á heimsbikarmóti. (8 í úrslit á hverju áhaldi)
Silfur á heimsbikarmóti Uzbekistan í gólfæfingum í fullorðinsflokki, er fyrsta konan til að vinna til verðlauna á heimsbikarmóti í áhaldafimleikum.
Úrslit á tvíslá í Uzbekistan endaði í 8.sæti.
Efst Íslenskra keppenda á Evrópumótinu í áhaldafimleikum í Þýskalandi 42.sæti í fjölþraut af 80 keppendum.
Efst íslenskra keppenda á Heimsmeistaramótinu í áhaldafimleikum 2025 í Indónesíu. 45. sæti af 90 keppendum í fjölþraut frá 78 þjóðum. 2.5 stigum frá úrslitasæti í fjölþraut.
54.sæti á slá af 130 keppendum.
Var meidd á Íslandsmótinu 2025 en náði að gera létta slá og endaði í 2.sæti-
leiðinleg þrálát meiðsli er vonandi að ná mér núna til að vera á fullu á undirbúningstímabili 2026.
Vormót í fullorðinsflokki silfur á slá og brons á tvíslá
Iceland Classic tvö gull, þrjú silfurverðlaun

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis

Markmið og áætlun um æfingar og keppni árið 2026.
Æfingabúðir í Bandaríkjunum í júní 2026
Norðurlandamót 2026 í júlí
Evrópumót 2026 í Ágúst
Heimsmeistaramót í Október 2026
Norður Evrópumót 2026 í nóvember
Heimsbikarmót 2026.
Mikilvægt að ná að taka þátt á EM til að vinna sér inn þátttökurétt á HM.
Bikarmót FSI
Íslandsmót
Iceland Classic

Æfingaáætlun:
Æfingar halda sér nokkurnveginn eins og síðasta ár:mán,mið og fös frá 12:00-15:00 og 16:00-20:00, þri frá 15:00-20:30
lau frá 08:30-14:00.
Klukkutímar sem fara í æfingar á viku eru því 32 klst og það er fyrir utan keyrslu til og frá æfingum.
Æfingaáætlun yfir sumarmánuði (Tek að jafnaði 2 vikur í sumarfrí)
Mán-Fös 8:30-12:30 og 14:00-16:00
Lau: 9:00-14:00.

Stefni á einar æfingabúðir í Bandaríkjunum í júní í eina viku.
Stefni á æfingar í Bretlandi á undirbúningstímabili 5-7 dagar í hverjum mánuði janúar-maí 2026

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á

Annar rökstuðningur:
Allar keppnir sem ég keppi í eru í fullorðinsflokki.
Ég er fyrsta íslenska konan til að vinna til verðlauna á heimsbikarmóti silfur á gólfi í Tashkent 23.júní 2025.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

það kom í kjölfar þess ég var fyrsti Íslendingurinn til að verða fjórfaldur norðurlandameistari í fullorðinsflokki 2024.
Á evrópumótinu kepptu 40 þjóðir. Þar var ég 2,1 stigi frá úrslitum í fjölþraut.
Er rétt við úrslitasæti á HM og EM árið 2026. Stefni á úrslit 2026.
Á heimsbikarmóti mega allar þjóðir heims keppa en á þeim mótum sem ég keppti á voru 15 þjóðir á öðru þeirra og 48 þjóðir á hinu að hámarki 2 frá hverju landi á hverju áhaldi. Keppt er í undanúrslitum og komast átta bestu keppendurnir í úrslit. Á þeim heimsbikarmótum sem ég hef keppt síðustu tvö ár hef ég komist í fimm úrslit og unnið til einna verðlauna og verið hársbreidd frá öðrum.
Minn helsti fókus eru fimleikar og stefni ég á að leggja allt mitt í æfingar næstu ár og er stefnan sett á að komast á ólympíuleika í Los Angeles 2028. Ég drekk ekki áfengi, hef aldrei gert og nota ekki tóbak. Ég æfi með Gerplu í 30 tíma + á viku. Ég legg mig alltaf fram við að vera fyrirmynd fyrir yngri iðkendur og er þakklát fyrir þann stuðning sem ég fæ því hann gerir mér kleift að halda áfram á sömu braut. Hef aldrei unnið sumarstarf á sumrin þar sem ég hef verið að æfa 2x á dag yfir sumarmánuði. Ég hef því ekki tekjur til að létta undir kostnaði heldur treysti ég á stuðning foreldra og þá ferðastyrki sem ég fæ vegna keppnisferða frá
UMSK, ÍSÍ, FSÍ og Kópavogsbæ. Við sem erum í landsliðinu í fimleikum þurfum enn að greiða hluta kostnaðar í landsliðsferðum. Þar að auki bætist við kostnaður hjá mér við að keyra á æfingar 100km á dag sem og kostnaður við fagþjónustu til að halda líkamanum í standi.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.604.939 kr.

Ingvar Ómarsson – Hjólreiðar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Keppnisárið í hjólreiðum er frá Nóv-nóv þannig að ég fæ að telja upp þaðan.
Fimm Íslandsmeistaratitlar af átta mögulegum, í cyclocross, eSports, tímaþraut, malarhjólreiðum og maraþon fjallahjólreiðum. Einnig bikarmeistari í cyclocross.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Sigur í Iron Gravel, malarhjólamóti í Alicante á Spáni.
10.sæti í tímatöku á Smáþjóðaleikunum í Andorra
15.sæti í götuhjólreiðum á Smáþjóðaleikunum
11.sæti í UCI Gravel World Series móti í Wales, sem er einskonar heimsbikarmótaröð í malarhjólreiðum (besti árangur Íslendings í greininni)
16. sæti í Traka 360, óumdeilanlega stærsta malarhjólamóti í Evrópu
16.sæti í Traka 100, minni útgáfu af mótinu hér að ofan, á Spáni
12.sæti í The Rift, eitt af stærstu malarhjólamótum heims, haldið hér á landi
34.sæti Ranxo Gravel, stórmót í malarhjólreiðum á Spáni
189.sæti á heimsmeistaramóti í malarhjólreiðum, haldið í Hollandi
7 sigrar á Íslandi í ýmsum greinum, og 3.sæti á Íslandsmóti í ólympískum fjallahjólreiðum

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
1. Sigur í Traka 360 malarhjólamóti
2. Sigur í The Rift, malarhjólamóti
3. Top 10 í malarhjólamóti í heimsbikarmótaröðinni
4. Top 25% á Evrópumeistaramóti í malarhjólreiðum
5. Verja Íslandsmeistaratitilinn í malarhjólreiðum
6. Sigur á Íslandsmótum í sem flestum greinum, en ég tek þátt í öllum 8 greinum sem koma til greina
7. Þáttaka á HM í malarhjólreiðum ef kostnaðaráætlun leyfir (er haldið í Ástralíu)

Alls eru milli 8 og 12 erlend mót á dagskrá á næsta ári, öll í malarhjólreiðum en ég hef sýnt mestan

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

árangur í þeirri grein og hef ákveðið að sérhæfa mig þar. Mótin eru öll á heimsmælikvarða og falla ýmist inn í stórar mótaraðir, heimsbikarinn eða eru stórmót á borð við EM/HM. Skipulegg einnig tvær æfingabúðir á Spáni í janúar og febrúar, en annars æfi ég nánast alfarið á Íslandi, með hátt í 900klst á ári á hjólinu.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Hef verið einn fremsti hjólreiðamaður þjóðarinnar um árabil og í afrekum talið get ég kallað mig farsælastan hingað til. Er mikil fyrirmynd fyrir unga iðkendur en samhliða eigin árangri tek ég virkan þátt í landsliðsverkefnum og sinni þjálfun fyrir ungmenni og afreksfólk í íþróttinni. Hef helgað meira en helming ævinnar íþróttinni og notið stuðnings margra í gegn um tíðina, sem hjálpar mér að slá aldrei af og halda áfram að stefna hátt.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 2.610.000 kr.

Júlía Kristín Jóhannesdóttir – Frjálsar íþróttir

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
2. sæti á Evrópubikar í 100m grindahlaups og 1. Sæti í 4x100m boðhlaupi.
3. sæti í sjöþraut á The American Outdoor Track & Field Championships 2025

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
10. sæti á Norðurlandameistaramótinu í sjöþraut kvenna
28. Sæti á Evrópumeistaramóti U23
Sló eigið íslandsmet í flokki stúlkna undir 23 ára í 60m grindahaupi á tímanum 8.48s
6. Sæti í 4x100m boðhlaupi á The American Outdoor Track & Field Championships 2025
6. sæti á 2025 Texas A&M 44 Farms Team Invitational með bætingu í 6/7 greinum
6. Sæti í fimmtaþraut á 2025 Texas A&M Charlie Thomas Invitational

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Halda áfram að bæta mig og komast á fleiri mót erlendis í sumar og keppa fyrir íslands hönd.
Stærsta markmið sumarsins er að slá íslandsmetið í 100m grindahlaupi kvenna!

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Ég er í háksóla í Bandaríkjunum og er að standa mig vel þar bæði í frjálsum og einnig í skólanum. Hér eru viðurkenningar (á ensku) sem ég haf safnað til mín eftir fyrsta árið mitt úti:

Rice All-Time Rankings (as of July 2025)
No. 2 - Heptathlon - 5396 points (freshman record)
No. 4 - Pentathlon - 3829 points
No. 5 - 100m Hurdles - 13.62s
No. 6 - 60m Hurdles - 8.48s

AT MAJOR MEETS
2025 American Outdoor - 22nd, 100H, 14.06
2025 American Outdoor - 6th, 4x100, 45.54
2025 American Outdoor - 3rd, Heptathlon, 5283 points
2025 American Indoor - 6th, Pentathlon, 3801 points
2025 American Indoor - 9th, 60mH, 8.50

ALL-CONFERENCE HONORS
2025 American Outdoor (3rd - Heptathlon)

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

ACADEMIC HONORS
2024-25 USTFCCCA All-District
2024-25 American All-Academic

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 300.000 kr.

Kári Arnarsson – Íshokkí

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Engir á þessu ári en Íslandsmeistarar 2023 og 2024

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Íshokkímaður ársins

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Vinna deildar- og Íslandsmeistaratitil með SR
Vinna síðan minn riðill með A-landsliði karla í Búlgaríu

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 330.000 kr.

Kristján Sigurðsson – Pílukast

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
UMSK Pílumeistari
Kópavogsmeistari í pílukasti

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Í landsliðshóp Íslands fyrir Heimsmeistaramót WDF (áhugamanna) í Suður Kóreu 2025.
Í landsliðshóp Íslands fyrir Norðurlandamót WDF í Noregi 2026.
Keppni erlendis á fjölda móta, 3 sæti í tvímenning á Opna Færeyjarmótinu.
Er kominn í undanúrslit Úrvalsdeildarinnar sem sýnd er á Sýn (24.11.2025), 16 bestu spilarar landsins taka þátt. Úrslit ráðast í desember.
Fyrstur í heiminum utan Bretlandseyja að fá þjálfaragráður frá atvinnumannasamtökum leikmanna í pílukasti, námskeiðið var haldið í Middlesbourgh UK.. Kominn með fyrsta stig og tek stig 2 og 3 á árinu 2026.
Hef einnig tekið fyrsta stig ÍSÍ í þjálfaranámi á árinu. Stefni einnig á 2 og 3 stig árið 2026.
4. sæti á stiga lista Íslenska Pílukast Sambandsins (ÍPS) á árinu 2025.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Áætlanir gera ráð fyrir að keppa á 8 mótum erlendis á árinu 2026 fyrir utan landsliðsverkefni. Það er á Norðurlanda og eystrasalt mótaröðinni (sjá fjárhagsáætlun).
Árangursmarkmið 2025 eru að verða Íslandsmeistari Öldunga (50+), vera áfram á topp 4 á stigalista ÍPS, klára öll þjálfararéttindi sem í boði eru hjá PDC (atvinnumannasamtökin í Pílukasti) og á Íslandi. Í fjárhagsáætlun er ég aðeins með kostnað við ferðir erlendis og kostnað við mótagjöld á alþjóðlega mótið á Norðurlandamótaröðinni sem fer fram á Íslandi.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.190.000 kr.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Kristrún Ingunn S. Sveinsdóttir – Klassískar kraftlyftingar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
ÍM í klassískri bekkpressu (-57kg fl. kvk.)
ÍM í klassískri bekkpressu (stigahæst overall)
Bikarmót í klassískum kraftlyftingum (-57kg fl. kvk.)
Bikarmót í klassískum kraftlyftingum (stigahæst overall)

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
3. stigahæst allra kvenna í lok árs 2025
3 ný Íslandsmet
EM í klassískum kraftlyftingum (8. sæti) - besti árangur sem léttvigtarkona hefur náð á þessu móti
HM í klassískum kraftlyftingum (17. sæti) - bæting á sæti og stöðu á heimslista m.v. í fyrra

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
ÍM í klassískri bekkpressu (Janúar)
Vinna -57kg fl. kvk.
Verða stigahæst overall
Slá Íslandsmetið í bekkpressu -57kg fl. kvk.
Bikar í klassískum kraftlyftingum (Apríl)
Vinna -52kg fl. kvk.
Verða stigahæst overall
HM í klassískum kraftlyftingum (Júní)
Dubai, UAE
Topp 15 í -52kg fl. kvk.
Slá Íslandsmet í hnébeygju, bekkpressu, réttstöðulyftu og samanlögðum árangri
Bikar í klassískri bekkpressu (Ágúst)
Vinna -57kg fl. kvk.
Verða stigahæst overall
VEM í klassískum kraftlyftingum (Sept.)
Hamm, Lúxemborg
Vinna -52kg fl. kvk.
Slá V-Evrópumet í hnébeygju
Slá V-Evrópumet í samanlögðum árangri
ÍM í klassískum kraftlyftingum (Okt.)
Vinna -52kg fl. kvk.
Verða stigahæst overall

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Margfaldur Íslandsmeistari og Íslandsmethafi. Vinn samhliða æfingum sem nýútskrifaður læknir frá HÍ, því fylgir verulega mikil vaktabyrgði og myndi því allur fjárhagslegur stuðningur gera mér kleyft að geta haldið vaktaálagi í skefjum og gefa mér betra tækifæri til þess að æfa og stunda mína íþrótt. Einnig er ég vigtaður dómari í kraftlyftingum og sit fyrir hönd íþróttarinnar í íþróttamannanefnd ÍSÍ og legg mig þannig fram við að gefa til baka til íþróttarinnar.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.135.000 kr.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir – Áhaldafimleikar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu

Skjal sótt af '000000000000' dags: 11.11.2026

Bikarmeistaratitill í áhaldafimleikum 2025 með félagsliði Gerpla
Íslandsmeistari á stökki 2025

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Annað sæti í fjölþraut á Íslandsmeistaramóti 2025
Komst í úrslit á stökki og gólfi og fyrsti varamaður á tvíslá á heimsbikarmóti í Varna, Búlgaríu 2025
Keppa fyrir Íslandshönd í Jakarta, Indónesíu 2025

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Heimsbikarmót Uzbekistan Tashkent 2026.06.17 2026.06.20
Norðurlandamót Álandseyjar Maríuhöfn 2026.07.23 2026.07.26
Evrópumót Króatía Zagreb 2026.08.13 2026.08.16
Heimsmeistaramót Holland Rotterdam 2026.10.17 2026.10.25

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 625.000 kr.

Marín Aníta Hilmarsdóttir – Bogfimi

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Á þessu ári hef ég unnið 2 einstaklings Íslandsmeistaratitla, 2 íslandsmeistaratitla í liðakeppni og 1 bikarmeistaratitil.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Minn helsti árangur á þessu ári var að vinna mína 5 Íslands- og bikarmeistaratitla og að ná hæsta lokasæti í einstaklingskeppni sem Íslendingur hefur náð á Evrópubikarmeistaramóti í sveigboga meistaraflokki þar sem ég landaði í 9 sæti. Svo einnig varð ég sveigbogakona ársins sjötta árið í röð.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Ég stefni á að taka þátt í öllum helstu mótum hérlendis, Auk þess eru 5-8 mót erlendis á næsta ári sem ég stefni á að taka þátt í. Nánari upplýsingar eru í meðfylgjandi skjali.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.946.000 kr.

Sindri Hrafn Guðmundsson – Frjálsar íþróttir

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Íslandsmeistari 2025, Bikarmeistari 2025.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
HM 2026 Tokyo, Japan.
USATF Throws Festival - 24.maí 2025 - Tucson, AZ, USA, 3.sæti 81,39
27. Internationales Leichtathletik Meeting Anhalt 2025 - 21. Jun 2025 Dessau-Roßlau, Þýskalandi, 3. sæti 80,39
Sotteville-lés Rouen Meeting 7. júli 2025, 2. sæti 79,17
Sam Bailey Track Stadium, Tuscaloosa, AL (USA) 12. apríl 2025, 1. sæti 78,21
Drake Relays, Desmoins, Iowa 24. apríl 2025, 4. sæti 77,60

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Markmið um æfingar og þátttöku í mótum eru skýr eins og undanfarin ár. Stefnan er sett á að ná lágmarki inn á Evrópumótið sem haldið verður í Birmingham, Englandi 10.-16. ágúst 2026, taka þátt á Norðurlandamótinu sem haldið verður í Kaupmannahöfn 30.-31. maí 2026. Síðan eru það stærstu mótin innanlands; Meistaramót Íslands og Bikarkeppni ásamt fjölmörgum mótum í Bandaríkjunum og í Evrópu.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Sindri Hrafn er einn af níu Íslendingum sem fengu styrk í ár frá Ólympíusamhjálpinni fyrir Ólympíuleikana í Los Angeles árið 2028. Markmið er að ná lágmörkum og vinna sér inn keppnisrétt á Ólympíuleikunum í Los Angeles 2028. Ólympíusamhjálpin er styrktarkerfi Alþjóðaólympíunefndarinnar og kemur fjármagnið aðallega frá hlut Alþjóðaólympíunefndarinnar af sjónvarpsréttindum Ólympíuleikanna. Afreksmiðstöð Íslands mun styðja við afreksíþróttafólkið og þjálfara þeirra með faglegri umgjörð í samvinnu við hvert og eitt sérsamband. Þessi styrkur er fyrst og fremst viðurkenning á elju og árangri þessa hóps en upphæðin er um 100 þús./mán.
Allur stuðningur kemur sér mjög vel þar sem það að stunda íþrótt sína á þessu getustigi kemur í veg fyrir að hægt sé að stunda almenna vinnu með æfingum og ferðalögum tengdum æfingum og mótum. Uppeldisbær Sindra Hrafns hefur tekið þátt í að styðja við hann undanfarin ár og hefur það komið sér mjög vel, allt telur. Því væri Sindri Hrafn afar þakklátur ef Kópavogsbær sæi sér fært að styðja við bakið á honum á leið sinni að enn betri árangri.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 2.536.800 kr.

Snævar Örn Kristmannsson – Sund

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Margfaldur Íslandsmeistari í 25m laug og 50 m laug.
Flokkameistari ÍF margfaldur.
Setti nýverið 2 heimsmet í s19 í 50 m flugsundi og 4 Evrópumet.
Náði 3 silfrum á HM í sundi í águst í Bangkok Thailandi

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Margfaldur Íslandsmeistari í 25m laug og 50 m laug.
Flokkameistari ÍF margfaldur.
Setti nýverið 2 heimsmet í s19 í 50 m flugsundi og 4 Evrópumet.
Náði 3 silfrum á HM í sundi í águst í Bangkok Thailandi.
Setti 13 íslandsmet á árinu.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Snævar er búin að standa sig frábærlega á árinu með nokkur heims og evrópumet ásamt 3x silfur á HM. Mörg Íslandsmet

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.183.000 kr.

Styrmir Steinn Maack – Íshokkí

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Íslandsmeistari 2023 og 2024, aðeins þrír leikir búnir á þessu tímabili

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Það hefur ekki náðst almennilegur árangur á þessu ári, en ég hef staðið mig frábærlega þar sem af er tímabili

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis
Markmiðið er að verða bæði deildarmeistarar og Íslandsmeistarar í mars 2026, Einnig er markmiðið að komast í landsliðið fyrir Íslands hönd, í byrjun apríl 2026

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Það fylgir mikill kostnaður við öflun á búnaði til að spila Íshokkí og myndi úthlutun úr afrekssjóði Kópavogs hjálpa gífurlega að ná mínum markmiðum.
Erfitt er að gera fjárhagsáætlun fyrir fyrirhugaðra keppni þar sem búnaður getur skemmst á æfingu eða í leik, einnig er ekki staðfest hvort ég verð valinn í landsliðið með tilheyrandi kostnaði. Sjá meðfylgjandi kostnaðaráætlun með fyrirvara um að allur kostnaður við iðkun íþróttarinnar getur verið breytilegur og getur hann ef til vill verið hærri eða lægri.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 330.000 kr.

Thelma Aðalsteinsdóttir – Áhaldafimleikar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Bikarmeistari með liði Gerplu
Íslandsmeistari í fjölþraut, tvíslá, jafnvægisslá og gólfi

Heimbikarmót í Varna:
Undanúrslit í Varna:
- Tvíslá: 11. sæti af 21 stelpum.
- Slá: 6. sæti af 32 stelpum.
- Gólf: 1. sæti af 28 stelpum.

Úrslit: 8 hæðstu eftir undanúrslit
- Slá: 6. sæti
- Gólf: 6. sæti

Evrópumót: keppti eingöngu á Tvíslá
- 47. sæti af 105 stelpum.

Heimsmeistaramót:
- Fjölþraut: 55. sæti af 84 stelpum.
- Tvíslá: 74. sæti af 118 stelpum.
- Slá: 84. sæti af 129 stelpum.
- Gólf: 89. sæti af 115 stelpum.

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Bikarmeistari með liði Gerplu.
Íslandsmeistari í fjölþraut, tvíslá, jafnvægisslá og gólfi.
1. sæti inn í úrslit á heimsbikarmótinu í varna fyrsta daginn.
Helsta markmiðið fyrir mig var að komast aftur út á keppnisgólfið eftir erfið meiðsli í lok ársins 2024 svo að helsta markmiðið var að komast aftur út á keppnisgólfið árið 2025 og það tókst.

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Helsta markmiðið hjá mér er að halda áfram að byggja mig upp eins og ég er búin að vera að gera. Það eru ennþá 2 og 1/2 ár í Ólympíuleikanna sem ég stefni ennþá ótröð á þá.
Æfingaáætlunin mín er restin af árinu er að fara í æfingabúðir til Bretlands að æfa þar í nokkra daga svo að koma heim og æfa meira.
Æfingar og keppnir fyrir næsta ár 2026:
- Æfa áfram eins og ég er búin að vera að gera mæta suma daga 2svar á dag og önnur æfingin inniheldur styrktaræfingar og sjúkraþjálfunaræfingar til að halda meiðslum í skefjum og síðan er seinni æfingin tæknileg þar sem ég æfi æfingarnar mínar á áhöldunum.
Keppnir fyrir næsta ár hérlendis: Bikarmót, Íslandsmót,
- Markmið að komast á eftirfarandi mót erlendis: Heimsbikarmót, Evrópumót, Heimsmeistaramót og norður-evrópumót.

Upplýsingar um afrek/Annar rökstuðningur ef við á
Ég er í Ólympíuhóp ÍSÍ og á styrk hjá þeim og held áfram að reyna mitt besta að komast á Ólympíuleikanna í LA 2028.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.075.000 kr.

Valgarð Reinhardsson – Áhaldafimleikar

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Bikarmeistari

Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
9 sæti á Heimsbikarmóti í Króatíu
Keppti á Evrópu- og Heimsmeistaramóti

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendi
3-4 Heimsbikarmót fyrr part árs 2026
Norðurlandamót og Evrópumót sumar 2026
Seinni part árs Heimsmeistaramót og Norður Evrópumót

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 1.150.000 – 1.950.000 kr.

Þorleifur Einar Leifsson – Tugþraut

Upplýsingar um afrek/Unnir titlar á árinu
Á innanhús tímabilinu varð ég Íslandsmeistari í 60 m grindahlaupi og sigraði í langstökki á RIG. Utanhús varð ég Íslandsmeistari í tugþraut, Smáþjóðaleikameistari í langstökki, tók silfur í 110 m grindahlaupi og brons í 4x100 m boðhlaupi á Smáþjóðaleikunum.
Upplýsingar um afrek/Helsti árangur á árinu
Í 60 m grindum var ég aðeins tíu hundraðshlutum frá Íslandsmeti Jóns Arnars. Annar besti árangur á árinu í langstökki. Einnig fór erlendis með landsliðinu á Evrópu bikar þar sem ég keppti í 110m grindahlaup, hástökki og 4x100m grindahlaup. Okkur gekk vél á þessu móti og sigraði Ísland deildina. Síðan auðvitað ferð með ÍSÍ til Andorra þar sem ég keppti í 110m grind, langstökki, 4x100m og 4x400m

Upplýsingar um afrek/Markmið og áætlun um æfingar og/eða þátttöku í keppni innanlands eða erlendis

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

markmið fyrir næst ár er að reyna við íslandsmetið í 60m grindhlaup og halda sterkur áfram í tugþrautinni.

Upplýsingar um afrek/Fjárhagsáætlun vegna fyrirhugaðra æfinga og/eða keppni
Heildarkostnaður: 670.000 kr.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026