

ÁRSSKÝRSLA 2025



Efnisyfirlit

Stjórn LSÍ 2025-2026	1
Ávarp formanns	2
Starfsárið 2025-2026	4
Dómaranámskeið	4
Alþjóðleg dómgæsla	4
Þjálfaranámskeið	4
Landsliðsæfingar	4
Æfingabúðir	4
Lyftingafélög	5
Erlendar heiðranir	5
Þátttaka á mótum	5
Mót innanlands	5
Íslandsmeistaramót 8. febrúar	5
Íslandsmeistaramót unglunga 8. mars	8
Sumarmót LSÍ 21. júní	10
Haustmót LSÍ 20. september	10
Norðurlandamót fullorðinna 15. nóvember	11
Jólamót LSÍ 14. desember	12
Mót erlendis	13
Smáþjóðamótið 22. mars	13
Evrópumeistaramót 13. apríl	14
Heimsmeistaramót unglunga U17 og U20 30. apríl	16
Evrópumeistaramót öldunga 2. maí	16
Evrópumeistaramót unglunga U17 og U15 23. júlí	17
Heimsmeistaramót öldunga 17. september	17
Heimsmeistaramót 3. október	17
Evrópumeistaramót U20 og U23 28. október	18
Norðurlandamót U20 og U17 29. nóvember	19
Gagnagrunnur afreka	21
Íþróttamaður ársins	21
Lyftingakona ársins	22
Lyftingakarl ársins	23
Ungmenni ársins karlar flokkur 18-20 ára	24
Ungmenni ársins konur flokkur 18-20 ára	24
Ungmenni ársins karlar flokkur 16-17 ára	25
Ungmenni ársins konur flokkur 16-17 ára	25
Ungmenni ársins flokkur 15 ára og yngri	25
Ungmenni ársins flokkur 15 ára og yngri	26
Samstarfsaðilar	26

Stjórn LSÍ 2025-2026

Þann 2. apríl sl. fór fram 52. Lyftingaþing Lyftingasambands Íslands.

Á þinginu var Harpa Þorláksdóttir kjörin formaður sambandsins og tók hún við af Helgu Hlín Hákonardóttur sem færðar eru þakkir fyrir óeigingjarnt starf í þágu ólympískra lyftinga á Íslandi.

Önnur sem kosin voru í stjórn sambandsins á þinginu voru Ásgeir Bjarnason, Hulda Sólveig Jóhannsdóttir, Adam Eliassen og Hrund Scheving. Í varastjórn voru kosin þau Indína Lind Gylfadóttir og Birkir Örn Jónsson. Áheyrnafulltrúar íþróttamanna í stjórn eru áfram þau Erla Ágústsdóttir og Gerald Brimir Einarsson. Ásgeir var svo einnig kjörin formaður tækninefndar.

Að þingi loknu skipti stjórn með sér verkum með eftirfarandi hætti: Ásgeir Bjarnason varaformaður, Adam Eliassen gjaldkeri, Hulda Sólveig ritari og Hrund Scheving meðstjórnandi.

Eftir hefðbundin þingstörf sæmdi Andri Stefánsson, framkvæmdastjóri ÍSÍ, Ernu Héðinsdóttur silfurmerki ÍSÍ fyrir framlag hennar til dómgæslu í ólympískum lyftingum, bæði innan sem utanlands. Erna dæmdi fyrst allra Íslendinga, keppni í ólympískum lyftingum á Ólympíuleikunum í París síðastliðið sumar. Erna var því miður ekki viðstödd til að veita viðurkenningunni viðtöku.

Þá sæmdi Andri, Magnús Brynjólf Þórðarson, fyrrverandi formann og stjórnarmann Lyftingasambandsins, gullmerki ÍSÍ fyrir störf hans í þágu ólympískra lyftinga á Íslandi. Magnús átti stóran þátt í auknum árangri og aukinni veltu sambandsins, m.a. í styrkjum frá afrekssjóði og að koma sambandinu úr C í B samband.

Lyftingasambandið gerði einnig þá Harald Ólafsson og Inga Gunnar Ólafsson að heiðursfélögum LSÍ en báðir eiga veglegt framlag til framgangs ólympískra lyftinga á Íslandi, Haraldur sem keppandi og Ingi Gunnar sem þjálfari og landsliðsþjálfari.

Stjórn LSÍ þakkar gestum þingsins fyrir komuna og góðar umræður sem sköpuðust. Einnig þakkar stjórn Valdimari Leó Friðrikssyni fyrir þingstjórn og fráfandi stjórn þökkuð vel unnin störf og gott samstarf.

Ávarp formanns

Kæru lyftingavinir.

Þegar litið er yfir árið 2025 er eitt orð sem stendur upp úr: Sögulegt!

Árið sem er að baki markar tímamót í sögu Lyftingasambands Íslands. Það breytti stöðu íþróttarinnar, styrkti ímynd hennar og sýndi með óyggjandi hætti hvað er mögulegt þegar metnaður, fagmennska og þrautseigja fara saman. Slík ár koma ekki á hverju ári, en þegar þau koma, þá skilja þau eftir sig spor.

Ein af stærstu stundum í sögu sambandsins átti sér stað á árinu þegar Ísland eignaðist sinn fyrsta Evrópumeistara í fullorðinsflokki í ólympískum lyftingum. Eygló Fanndal Sturludóttir tryggði sér titilinn í -71 kg flokki með afburða árangri og setti á sama tíma ný Íslands- og Norðurlandamet. Þetta afrek markar þáttaskil, ekki aðeins fyrir lyftingar, heldur fyrir íslenska íþróttasögu.

Árangurinn vakti verðskuldaða athygli og var meðal annars staðfestur þegar Eygló var valin íþróttamaður ársins 2025. Það er í fyrsta sinn sem íþróttamaður í ólympískum lyftingum hlýtur þann heiður og skýr staðfesting á því að íþróttin hefur tekið stórt skref fram á við. Að auki var hún valin Íþróttastjarna Reykjavíkur og tilnefnd sem Lyftingakona ársins af Evrópska lyftingasambandinu, viðurkenningar sem endurspeglar þann styrk sem íslenskar lyftingar hafa byggt upp á alþjóðlegum mælikvarða.

En árangur ársins á sér fleiri birtingarmyndir. Við eigum ört stækkandi hóp afburða lyftingafólks sem mætir á hverjum degi með skýran metnað og óbilandi vinnusemi og hefur þegar sýnt árangur á erlendum mótum sem eftir er tekið.

Árangurinn birtist einnig í heildinni, í því starfi sem unnið er á hverjum degi og í þeirri umgjörð sem við höfum byggt upp. Á vetrinum sem er að líða hélt Lyftingasamband Íslands bæði Norðurlandamót fullorðinna (nóvember 2025) og Smáþjóðamót (mars 2026) með framúrskarandi hætti. Þar sýndum við að þrátt fyrir smæð getum við staðið jafnfætis stærri þjóðum í skipulagi, framkvæmd og fagmennsku þegar kemur að mótahaldi.

Á bak við þennan árangur stendur öflugt samfélag. Keppendur sem leggja allt í sölurnar, þjálfarar sem byggja upp framtíðina, dómara sem tryggja gæði og ótal sjálfbóðaliðar sem halda öllu gangandi. Þetta er fólkið sem gerir árangur mögulegan, dag eftir dag.

Á sama tíma stöndum við þó einnig frammi fyrir raunverulegum áskorunum. Lyftinga íþróttin á Íslandi byggir á fáum og fámennum félögum og nýtur því ekki sama baklands og margar aðrar greinar. Starfið hvílir því þungt á herðum fátalra og á sama tíma er sífellt erfiðara að fá sjálfbóðaliða til starfa. Það er þróun sem við getum ekki horft fram hjá, því sjálfbóðaliðastarf er

mikilvægur burðarás í íslensku íþróttalífi. Þetta kallar á skýra forgangsröðun og sameiginlegt átak. Við þurfum að efla félögin, styðja betur við fólkið sem ber starfið uppi og skapa aðstæður sem laða fleiri að. Það er lykillinn að því að viðhalda árangri og byggja enn frekar upp.

Framtíðin er björt, en hún krefst þess að við höldum áfram að sækja fram. Árið 2025 sýndi okkur hvað er hægt. Nú er komið að því að gera þann árangur að viðmiði, ekki undantekningu. Við höfum burðina, við höfum fólkið og við vitum að við getum.

Fyrir hönd stjórnar Lyftingasambands Íslands vil ég þakka öllum sem lögðu sitt af mörkum á árinu. Við erum rétt að byrja og við ætlum lengra.

Harpa Þorláksdóttir

Formaður Lyftingasambands Íslands

Starfsárið 2025-2026

Dómaranámskeið

Ekki náðist að halda bóklegt námskeið á árinu en verklegt námskeið var haldið á Íslandsmóti fullorðinna. Auk þess lauk Sólveig Ásta Gautadóttir prófi til alþjóðadómara, Cat. 2 á Norðurlandamóti fullorðinna sem haldið var á Íslandi. Hún dæmdi auk þess á Norðurlandamóti unglinga í Svíðþjóð síðar á árinu.

Alþjóðleg dómgæsla

- Erna Héðinsdóttir (IWF Cat 1) - EM Senior - Chisnau, Moldóvu
- Árni Rúnar Baldursson (IWF Cat 2) - Smáþjóðamótið í Lyftingum, Malta
- Lárus Páll Pálsson (IWF Cat 1) - NM Senior, Garðabær, Ísland
- Árni Rúnar Baldursson (IWF Cat 2) - NM Senior, Garðabær, Ísland
- Sólveig Ásta Gautadóttir (IWF Cat 2) - NM Senior, Garðabær, Ísland
- Sólveig Ásta Gautadóttir (IWF Cat 2) - NM Junior og Youth, Halmstad, Svíþjóð

Þjálfaranámskeið

Engin þjálfaranámskeið voru haldin starfsárið 2025-2026

Landsliðsæfingar

Mánaðarlegar landsliðsæfingar voru haldnar á árinu í Miðgarð, WorldFit og CrossFit Reykjavík. Æfingunum var stjórnað af Inga Gunnari Ólafssyni og Sigurði Darra Rafnssyni. Æfingarnar voru vel sóttar þar sem keppendum gafst tækifæri til að kynnst innbyrðis og eru æfingarnar einnig mikilvægur vettvangur til að miðla fræðslu og öðrum upplýsingum til keppenda.

Æfingabúðir

Hluti landsliðshóps fór í æfingabúðir á Akureyri síðastliðið sumar sem tókst vel. Ingi Gunnar Ólafsson landsliðsþjálfari fór með hópnum ásamt Hrund Scheving. Tíminn var vel nýttur til æfinga og einnig til að styrkja félagsleg tengsl.

Lyftingafélög

Engin ný félög gengu í sambandið á árinu. Áfram var unnið að því að virkja félagastarfið enn frekar. Unnið var að því að uppfæra virk félög og mikilvægar upplýsingar um félögin. Sú vinna er enn í gangi og standa vonir til um áframhaldandi gott samstarf við aðildarfélögin með áherslu á nýliðun og öflugra unglingastarf.

Erlendar heiðranir

Vert er að nefna að Eygló Fanndal Sturludóttir var tilnefnd sem Lyftingakona ársins 2024 af Evrópska lyftingasambandinu, viðurkenningu sem endurspeglar þann styrk sem íslenskar lyftingar hafa byggt upp á alþjóðlegum mælikvarða.

Þátttaka á mótum

Á árinu 2025 tóku Íslendingar þátt á alls 32 mótum. 97 manns kepptu á árinu, þar af 37 karla og 60 konur. Þátttaka karla stendur í stað frá 2024 en þátttaka kvenna hækkar um 10 á milli ára.

10 mót voru haldin hér á landi, bæði mót á vegum LSÍ og önnur mót félaga. Ísland átti fulltrúa á átta alþjóðamótum fullorðinna og unglinga, ásamt fjórum mótum í öldungaflokki. Íslendingar búsettir á Norðurlöndunum tóku þátt í alls 10 mótum í sinni heimabyggð og fengu árangur sinn á þeim mótum skráðan í gagnagrunn LSÍ. Eins og fram hefur komið var Norðurlandamót fullorðinna haldið á Íslandi í nóvember.

Mót innanlands

Íslandsmeistaramót 8. febrúar

Íslandsmeistaramót LSÍ var haldið laugardaginn 8. febrúar. Lyftingarfélag Mosfellsbæjar hélt mótið í samstarfi við LSÍ í húsakynnum WorldFit á Tjarnarvöllunum í Hafnarfirði.

44 keppendur mættu til leiks, 13 karlar og 31 kona, frá sjö félögum. Sambandið þakkar öllum styrktaraðilum mótsins sem og WorldClass/WorldFit fyrir afnot af húsnæði.

Besta lyftingarkona og lyftingamaður mótsins

Eygló Fanndal Sturludóttir var stigahæst allra kvenna á mótinum, þvert á þyngdarflokka með 280.2 Sinclair stig (229 kg í samanlögðum árangri) og **Þórbergur Ernir Hlynsson** var stiguhæstur

karla, með 349.2 Sinclair stig (307 kg í samanlögðum árangri). Þetta er besti árangur Þórbergs á Sinclair stigum.

Fitness Sport veitti verðlaun fyrir besta lyftingafólkið.

19 ný Íslandsmet voru sett á mótinu

Í karlaflokkum setti Þórbergur Erni Hlynsson, frá LFR tvö Íslandsmet í fullorðins/opnum flokki -102 kg, 172 kg í jafnhendingu og 307 kg í samanlögðu. Þórbergur var að keppa í annað skipti í -102 kg flokki en áður hefur hann yfirleitt keppt í -96 kg flokki. Hann setti Íslandsmet í snörun í flokki 20 ára og yngri og 23 ára og yngri þegar hann lyfti 135 kg. Með þeirri lyftu jafnaði hann einnig met Bjarma Hreinssonar í fullorðinsflokkum sem staðið hefur frá árinu 2019. Þórbergur setti einnig tvö met í unglingsflokkum í jafnhendingu, fyrst með 165 kg opnunarlyftu sinni og svo með 172 kg í annarri tilraun. Með þeirri lyftu sló hann einnig met í samanlögðum árangri með total upp á 300 kg og loks 307 kg.

Í kvennaflokkum setti Guðný Björk Stefánsdóttir, Lyftingafélagi Kópavogs, setti þrjú Íslandsmet í -76 kg flokki kvenna en hún vigtaðist físlétt inn í flokkinn 71.2 kg. Í snörun lyfti hún 97 kg best, 121 kg í jafnhendingu og því samanlagt 218 kg sem allt voru ný Íslandsmet í fullorðins/opnum flokkum. Jafnhendingin og samanlagður árangur var persónulegt met hjá Guðný á móti.

Duc Hung Bui, frá Lyftingafélagi Reykjavíkur, Íslandsmet í flokki 35-39 ára með 90 kg jafnhendingu í -67 kg flokki.

Haukur Pælius Finnson frá Lyftingafélagi Reykjavíkur, setti Íslandsmet í -89 kg í flokki 55-59 ára með opnunarlyftu sinni, 71 kg í snörun.

Disa Edwards, frá Massa, fjögur Íslandsmet í -64 kg flokki 35-39 ára. Disa setti met í snörun þegar hún lyfti 62 kg og í jafnhendingu, fyrst með 73 kg lyftu og svo aftur þegar hún jafnhenti 76 kg. Þá setti hún met í samanlögðu með 138 kg.

Í -87 kg flokki, 60-64 ára setti aldursforseti mótsins, Steinunn Sveinsdóttir frá Lyftingafélagi Kópavogs, sex Íslandsmet, eitt í snörun, 28 kg og tvö í jafnhendingu og þrjú í samanlögðum árangri en Steinunn setti Íslandsmet í hverri tilraun í jafnhendingar seríunni 34-36-38 kg og í samanlögðum árangri með 62-64-66 kg.

Að lokum setti Anna Guðrún Halldórsdóttir, Lyftingadeild Hamars, tvö met í +87 kg flokki 55-59 ára. Anna Guðrún setti met þegar hún snaraði í annarri tilraun 57 kg og jafnhenti í 78 kg. Lyftingasambandið hefur skráð öldungamet þannig að ef eldri keppandi lyftir yfir meti í yngri aldursflokkum þá fær hann einnig metin skráð þar, Anna Guðrún fékk því skráð alls 15 met á sig í flokkum M35-39, M40-44, M45-49, M50-54 og M55-59.

Íslandsmeistarar í karlaflokki

Íslandsmeistari í -73 kg flokki: Kristinn Hilmarsson (Lyftingafélagi Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í -81 kg flokki: Árni Rúnar Baldursson (Lyftingadeild ÍA), 2. sæti Brynjar Þór Magnússon (Lyftingafélagi Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í -89 kg flokki: Sigurður Darri Rafnsson (Lyftingafélagi Reykjavíkur), 2. sæti Jóhann Valur Jónsson (Lyftingafélagi Kópavogs), 3. sæti Konráð Krummi Sigurðsson (Lyftingafélagi Kópavogs)

Íslandsmeistari -102 kg flokki: Þórbergur Ernir Hlynsson (Lyftingafélagi Reykjavíkur), 2. sæti Viktor Ýmir Elíasson (Lyftingadeild ÍA).

Íslandsmeistari -109 kg flokki: Áspór Helgi Hjálmarsson (Lyftingadeild ÍA)

Íslandsmeistarar í kvennaflokki

Íslandsmeistari í -55 kg flokki: Birna Ólafsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í -59 kg flokki: Þuríður Erla Helgadóttir (Lyftingafélag Kópavogs), 2. sæti Thelma Mist Oddsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs), 3. sæti Erna Freydís Traustadóttir (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í -64 kg flokki: Snædís Líf P. Dison (Lyftingafélag Reykjavíkur), 2. sæti Sigurbjörg Eiríksdóttir (UMFN Massi), 3. sæti Emilía Nótt Davíðsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í -71 kg flokki: Eygló Fanndal Sturludóttir (Lyftingafélag Reykjavíkur), 2. sæti Guðný Vala Björgvinsdóttir (Lyftingadeild Hamars), 3. sæti Sigrún Ágústsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í -76 kg flokki: Guðný Björk Stefánsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs), 2. sæti Aldís Huld Höskuldsdóttir (Vestri), 3. sæti Hrund Scheving (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í -81 kg flokki: Indíana Lind Gylfadóttir (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í -87 kg flokki: Ásta Sachi Jónasdóttir (Lyftingafélag Reykjavíkur), 2. sæti Máney Dögg Björgvinsdóttir (UMFN Massi), 3. sæti Hjördís Ásta Guðmundsdóttir (Vestri)

Íslandsmeistari í +87 kg flokki: Friðný Fjóla Jónsdóttir (UMFN Stjarnan), 2. sæti Erla Ágústsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs), 3. sæti Unnur Sjöfn Jónasdóttir (UMFN Stjarnan)

Íslandsmeistaramót unglunga 8. mars

Íslandsmeistaramót unglunga var haldið laugardaginn 8. mars. Lyftingadeild ÍA hélt mótið í samstarfi við LSÍ í húsakynnum Ægis Gym á Akranesi.

23 keppendur mættu til leiks, 13 konur og 10 karlar, frá sex félögum.

Besta lyftingarkona og lyftingamaður mótsins

Emilía Nótt Davíðsdóttir var stigahæst allra kvenna á mótinum, þvert á þyngdar- og aldursflokka með 196.9 Sinclair stig (151 kg í samanlögðum árangri) og **Rökkvi Hrafn Guðnason** var stíguhæstur karla, með 329.9 Sinclair stig (270 kg í samanlögðum árangri). Þetta er besti árangur Rökkva í samanlögðu og Sinclair stigum en nokkur ár eru síðan að Rökkvi keppti síðast.

Í flokki 15 ára og yngri setti yngsti keppandi mótsins, **Tristan Bergmann Einarsson**, LFR, nýu Íslandsmet. Hann setti met í hverri snörum í seríunni 30-33-37 kg og í hverri jafnhendingunni í seríunni 50-54-57 kg og samanlögðum árangri 87-91-94 kg.

Úrslit í karlaflokkum

Íslandsmeistari í flokki U15 -61 kg

Tristan Bergmann Einarsson (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki U15 -73 kg

Theodór Einar Magnússon (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki U17 -81 kg

Kristófer Logi Hauksson (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í flokki U17 -89 kg

Guðjón Gauti Vignisson (Lyftingadeild ÍA)

Íslandsmeistari í flokki U20 -73 kg

Kristinn Hilmarsson (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki U20 -89 kg

Rökkvi Hrafn Guðnason (Lyftingafélag Reykjavíkur), 2. sæti Caius Mareen Miechowski (Kraftlyftingafélag Akureyrar)

Íslandsmeistari í flokki U20 +109 kg

Eduard Laur (Kraftlyftingafélag Akureyrar)

Úrslit í kvenna flokkum

Íslandsmeistari í flokki U17 -55 kg

Birna Ólafsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs), 2. sæti Áslaug Scheving (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki U17 -59 kg

Aníta Lea Gylfadóttir (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki U17 -64 kg

Birna Salóme Friðriksdóttir, 2. sæti Eva María Elíasdóttir (Lyftingadeild ÍA)

Íslandsmeistar í flokki U17 -71 kg

Steindís Elín Magnúsdóttir, 2. sæti Freydísi Vera Bjarkadóttir (Kraftlyftingafélag Akureyrar)

Íslandsmeistari í flokki U17 -76 kg

Hólmfríður Bjartmarsdóttir (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki +81 kg

Guðbjörg Elísa Bjarkadóttir (Lyftingafélag Reykjavíkur)

Íslandsmeistari í flokki U20 -64 kg

Emilía Nótt Davíðsdóttir (Lyftingafélag Kópavogs)

Íslandsmeistari í flokki U20 +87 kg

Guðrún Helga Sigurðardóttir (Vestri)

Sumarmót LSÍ 21. júní

Sumarmót LSÍ fór fram á Akureyri Laugardaginn 21. júní í umsjón Lyftingadeildar KA.

Mótið er stigamót og ekki keppt í eiginlegum þyngdarflokki heldur á Sinclair stigum en hinsvegar er árangur keppenda skráður í nýjum þyngdarflokki.

Úrslit mótsins voru eftirfarandi:

Lot	Eftirnafn	Fornafn	Flokkur	Þyngd	Lið	Fæ.ár	Snörun				Jafnhending				Samtals	Besti karlinn	
							1	2	3	max	1	2	3	max		Stig	Sæti
4	Eliassen	Tindur	M 88	86.25	Lyftingafélag Reykjavíkur	2005	114	117	120	120	130	(136)	(136)	130	250	306.951	1
7	Hauksson	Kristófer Logi	M 88	81.35	Lyftingafélag Kópavogs	2008	90	93	(96)	93	110	115	(120)	115	208	263.362	2
3	Vignisson	Guðjón Gauti	M 88	86.45	Lyftingadeild ÍA	2009	90	(94)	(95)	90	110	114	(118)	114	204	250.178	3
5	Hilmarsson	Kristinn Þór	M 71	69.45	Lyftingafélag Kópavogs	2007	72	75	77	77	88	93	98	98	175	243.403	4

Lot	Eftirnafn	Fornafn	Flokkur	Þyngd	Lið	Fæ. Ár	Snörun				Jafnhending				Samtals	Besta konan	
							1	2	3	max	1	2	3	max		Stig	Sæti
6	Svavarsdóttir	Freyja Björt	W 58	57.90	Lyftingafélag Reykjavíkur	2005	(60)	62	65	65	80	(84)	84	84	149	206.431	1
1	Björnsdóttir	Maria Ósk	W 69	66.80	Lyftingadeild KA	2009	(47)	47	52	52	65	69	(72)	69	121	153.444	2
2	Magnúsdóttir	Steindis Elin	W 69	67.65	Lyftingafélag Reykjavíkur	2008	(68)	68	(70)	68	(90)	(90)	(90)	-	-	85.619	3

Haustmót LSÍ 20. september

Haustmót LSÍ 2025 fór fram sunnudaginn 21. september í húsaðkynnum WorldFit í World Class á Tjarnarvöllum. Alls mættu 22 keppendur til leiks, þar af 18 konur og fjórir karlar. Mótið var stigamót þ.e. úrslit eftir Sinclair stigakerfinu. Verðlaun voru veitt fyrir efstu þrjú sætin í karla og kvennaflokki ásamt því að veita verðlaunabikar fyrir stigahæsta keppandann í hvorum flokki fyrir sig. Mótshaldari var Lyftingafélag Mosfellsbæjar með stuðningi frá LSÍ.

Efstu þrjú sætin í karlaflokki:

1. sæti – Viktor Jóhannes Kristófersson (KA) – 318,2 stig
2. sæti – Kristófer Logi Hauksson (LFK) – 271,8 stig
3. sæti – Guðjón Gauti Vignisson (ÍA) – 254,3 stig

Efstu þrjú sætin í kvennaflokki:

1. sæti – Guðný Björk Stefánsdóttir (LFK) – 257,5 stig
2. sæti – Elín Birna Hallgrímsdóttir (LFR) – 225,9 stig
3. sæti – Emilía Nótt Davíðsdóttir (LFK) – 213,9 stig

Norðurlandamót fullorðinna 15. nóvember

Stigahæstu keppendur mótsins voru hin finnska Janette Ylisoini með 237 kg samanlagt í -77 kg flokki kvenna og hinn sænski Hugo Ottosson með 355 kg samanlagt í -110 kg flokki karla.

Ísland náði sér í þrjú silfurverðlaun og ein bronsverðlaun á mótinu.

Katla Björk Ketilsdóttir varð önnur í -63 kg flokki kvenna þegar hún snaraði 86 kg og jafnhenti 103 kg, samtals 189 kg. Þetta var fjórða Norðurlandamót Kötlu og hún var því reynsluboltinn í landsliðinu, þetta er einnig besti árangur hennar á Norðurlandamóti.

Guðný Björk Stefánsdóttir varð önnur í -77 kg flokki þegar hún snaraði 98 kg og jafnhenti 118 kg, samtals 216 kg. Snörunin var nýtt persónulegt met hjá henni og bæting um 1 kg. Þessi árangur var líka annar stigahæsti árangur kvenna á mótinu en Janette Ylisoini frá Finnlandi varð stigahæst og einnig sigraði hún -77 kg flokkinn með 237 kg samanlagt.

Ásdís Hjálmsdóttir Annerud sem keppti fyrir Íslands hönd á Ólympíuleikunum 2008, 2012 og 2016 í spjótkesti, keppti í fyrsta sinn fyrir Ísland á móti í ólympískum lyftingum og náði í silfur í -86 kg flokki kvenna. Ásdís sem varð fertug fyrir rétt tæpum þremur vikum átti stórgott mót og fór með allar sínar lyftur í gegn, seríuna 74 kg, 77 kg og 80 kg í snörun, í jafnhendingu lyfti hún 99 kg, 102 kg og loks 105 kg. Þetta voru einnig met í mastersflokkum 35-39 ára og 40-44 ára. Allt er fertugum fært!

Selma Gísladóttir vann brons í -86 kg flokknum en hún átti einnig gott mót og fór með 5/6 lyftum í gegn. Hún lyfti mest 82 kg í snörun og 102 kg í jafnhendingu, samtals 184 kg eða einu kíló minna en Ásdís sem fór fram fyrir hana með því að lyfta loka lyftunni. Bæði Ásdís og Selma eru búsettar í Svíþjóð og þetta var líka fyrsta mót Selmu þar sem hún keppir fyrir landsliðið.

Tindur Elíasen eini íslenski karlkeppandi mótsins varð í 5. sæti í -88 kg flokk. Hann setti nýtt Íslandsmet í flokki 20 ára og yngri og 23 ára og yngri í jafnhendingu og samanlögðum árangri þegar hann lyfti 119 kg í snörun, 142 kg í jafnhendingu og 261 kg samtals. Áður hafði hann lyft 142 kg á innanfélagsmóti í ágúst en þau gilda ekki til meta.

Erla Ágústsdóttir féll úr keppni í snörun með 98 kg í fyrsta sinn á ferlinum, hún kom hinsvegar sterk til baka í jafnhendingunni og bætti sinn besta árangur um 3 kg og lyfti 125 kg.

Thelma Mist Oddsdóttir lyfti mest 72 kg í snörun og 89 kg í jafnhendingu, samtals 161 kg og varð í 4. sæti í -58 kg flokki.

Freyja Björt Svavarsdóttir lyfti 60 kg í snörun og 80 kg í jafnhendingu, samtals 140 kg og varð í 5. sæti í -58 kg flokki.

Snædís Líf Pálmarsdóttir sýndi af sér keppnishörku þegar hún lyfti 71 kg í snörun í þriðju tilraun og jafnhenti síðan 95 kg, samtals 166 kg og varð í 7. sæti í -63 kg flokki kvenna.

Sólveig Ásta Gautadóttir tók IWF CAT. 2 alþjóðleg dómararéttindi, Lárus Páll Pálsson (cat. 1) og Árni Rúnar Baldursson (cat. 2) störfuðu einnig á mótinu.

Liðakeppni kvenna (öll lið áttu keppanda sem féll úr leik):

Danmörk 34 stig

Finnland 32 stig

Svíþjóð 28 stig

Ísland 24 stig

Liðakeppni karla

Danmörk 28 stig

Svíþjóð 25 stig

Noregur 23 stig

Finnland 22 stig

Færeyjar 5 stig

Ísland 2 stig

Jólamót LSÍ 14. desember

Jólamót LSÍ 2025 fór fram í húsakynnum CrossFit Reykjavíkur með góðri aðstoð Lyftingafélags Reykjavíkur. Við þökkum sjálfboðaliðum og samstarfsaðilum okkar, Next Level Gaming, Nóa Síríus og Ölgerðinni fyrir að tryggja glæsilega umgjörð.

Sigurður Óli Magnússon, LFA, sem keppti á sínu fyrsta móti, fór með gullið heim eftir harða keppni við Einar Karelsson, Stjörnunni og Guðmund Gunnarsson, LFR.

Thelma Mist Oddsdóttir, LFK stóð uppi sem sigurvegari eftir mikla baráttu við Sigurbjörgu Eiríksdóttur og Apenu Eir Jónsdóttur, báðar úr UMFN – Massa. Úrslitin réðust í seinustu lyftunum.

Mót erlendis

Smáþjóðamótið 22. mars

Ísland kom sá og sigraði Smáþjóðamótið í lyftingum sem fram fór á Möltu.

Ísland vann liðakeppni senior, liðakeppni kvenna og var í öðru sæti í liðakeppni karla.

Þá varð **Eygló Fanndal** stigahæst allra kvenna og **Guðný Björk** önnur í stigakeppni kvenna og Bergur í öðru sæti í stigakeppni karla.

Ísland endaði með 1244.02 stig, Malta með 1195.80 stig, Kýpur 1158.09 stig, Færeyjar 1047.8 stig, Lúxemborg 958.74 stig, Mónakó 766.53 stig og San Marino 752.20 stig. Þetta er þriðja Smáþjóðamótið í röð sem Ísland vinnur stigakeppnina. Smáþjóðamótið í lyftingum er haldið árlega og var þetta 46. árið sem mótið er haldið og er það í raun eldra en hinir eiginlegu Smáþjóðleikar.

Freyja Björt hóf leikinn í D grúppu kvenna sem junior keppandinn okkar með 58 kg góðri snörun, hún gerði svo tvær tilraunir við 61 kg sem hún náði því miður ekki. Í jafnhendingu opnaði hún í 75 kg, tók því næst 80 kg og reyndi svo við 84 kg í lokalyftunni en hún fór ekki upp.

Kári Steinn var næstur á pallinn. Hann snaraði 112-116-120 kg. Hann opnaði svo í 141 kg í jafnhendingu og tók svo 145 kg í annarri tilraun. Í þriðju tilraun reyndi hann við 150 kg sem fóru ekki upp.

Næst var komið að B grúppu karla þar sem **Bergur** opnaði í snörun með 131 kg. Í tilraun tvö snaraði hann 135 kg en 140 kg í þriðju tilraun fóru ekki upp. Hann opnaði svo með 150 kg góðri lyftu í jafnhendingu. Reyndi svo tvisvar sinnum við 160 kg og var seinni lyftan gild.

Í A grúppu karla lyfti **Þórbergur Ernir**, hinn junior keppandi liðsins, 130 kg í fyrstu tilraun í snörun. 134 og 136 kg í tilraun tvö og þrjú vildu hins vegar ekki upp að þessu sinni. Hann reyndi síðan við 160 kg í fyrstu tilraun jafnhendingar, sem fór ekki upp. Tók þá 161 kg í tilraun tvö og hækkaði svo í 177 kg í þriðju tilraun sem var tilraun til 5 kg persónulegrar bætingar. Cleanið fór upp en ekki jerkið að þessu sinni.

Guðný Björk og Eygló Fanndal voru svo síðastar á pallinn í A grúppu kvenna. Guðný opnaði með 90 kg snörun. Missti svo 93 kg í tilraun tvö en náði svo 96 kg í þriðju tilraun. Í jafnhendingu opnaði hún með 115 kg góðri lyftu. Tók svo 119 kg í tilraun tvö en rétt missti svo 122 kg í þriðju tilraun.

Eygló létti sig ekki fyrir mótið og lyfti því í -76 kg flokki, en yfirleitt keppir hún í -71 kg flokk. Hún tók seríuna 100-103-106 kg í snörun. Opnaði með 125 kg í jafnhendingu, tók svo 130 kg í annarri lyftu og rétt missti svo jerkið í 134 kg lokalyftu sinni en það hefði gefið Eygló 240 kg í samanlögðum árangri. Allt voru þetta ný Íslandsmet en Guðný átti metin $97+121 = 218$ kg. Ef Eygló hefði lyft 134kg í -71kg flokk þá væri það 1 kg bæting á Norðurlandameti hennar í samanlögðum, einnig hefði 134 kg verið bæting á Norðurlandameti Patriciu Strenius í jafnhendingu sem er 133 kg.

Evrópumeistaramót 13. apríl

Þuríður Erla Helgadóttir keppti fyrst íslensku keppendanna á Evrópumeistaramótinu í ólympískum lyftingum í Chişinău í Moldavíu og varð í 15. sæti -59 kg flokki. Þuríður lenti í smá óhappi með ferðalagið til Moldavíu og var mætt á staðinn rétt undir 24 klst áður en keppni hófst og hafði hún því lítinn tíma til að ná að losa vökva til að ná þyngd.

Með reynslunni náðist þó vigt, Þuríður klikkaði á fyrstu tveimur lyftunum sínum í snörun -76 kg og -77 kg en náði að lyfta 77 kg í þriðju tilraun. Jafnhendingin gekk betur, þar lyfti hún 99 kg í opunarlyftu, því næst 102 kg og reyndi loks við 105 kg en það fór ekki upp. Samanlagður árangur því 179 kg og 15. sætið staðreynd.

Katla Björk Ketilsdóttir keppti svo í -64 kg flokki, hún lyfti opunarlyftuna sína 85 kg en fór því næst nokkuð örugglega upp með 88 kg. Þriðja tilraun við 90 kg missti hún aftur fyrir sig en það hefði verið bæting um 2 kg á Íslandsmetinu í snörun sem er í hennar eigu. Í jafnhendingu fór hún upp með 101 kg og svo 105 kg en klikkaði á 107 kg í lokatilraun. Samanlagt 193 kg og hún varð í 26. sæti í -64 kg flokk.

Eygló Fanndal Sturludóttir gerði sér lítið fyrir og varð Evrópumeistari í ólympískum lyftingum í -71 kg flokki kvenna þegar hún lyfti 109 kg í snörun, 135 kg í jafnhendingu og 244 kg samanlagt. Allt voru þetta ný Íslands- og norðurlandamet í -71 kg flokknum en Norðurlandametið í jafnhendingu tók Eygló af hinni sænsku Patriciu Strenius sem varð einmitt Evrópumeistari 2018 í -69 kg flokki og 2022 í -71 kg flokki. Eygló bætti sinn persónulega árangur um 5 kg í samanlögðu.

Eygló háði nokkuð harða baráttu við hina rússnesku Zarina Gusalova (f. 2004) sem keppti undir hlutlausum fána (AIN) og var þetta fyrsta stórmótið sem Rússar keppa á síðan innrásin í Úkraínu hófst og voru væntingar til Zarinu miklar. Zarina lyfti 110 kg í snörun og 131 kg í jafnhendingu í annari tilraun en klikkaði á 134 kg í lokatilraun til að taka forystu í lokalyftu. Það var umtalað hversu taktískt þyngdarval Inga Gunnars þjálfara Eyglóar var í jafnhendingunni sem hélt Eygló í forystu í fyrstu lyftunum. Þriðja sætið vermdi hin Hvít-rússneska Siuzanna Valodzka (f. 2000) sem einnig keppti undir hlutlausum fána með 102 kg í snörun og 134 kg í jafnhendingu. Siuzanna sem er þaulreynd vann silfur á EM í fyrra og varð fjórða á Ólympíuleikunum í París, hún var

nálægt því að falla úr keppni þegar hún klikkaði 2x á opnunarþyngdinni 101 kg í snörun en náði 102 kg í lokalyftunni.

Þetta var síðasta stórmótið í -71 kg flokki en nýir þyngdarflokkar IWF munu tóku gildi 1. júní.

Karlar: 60 kg, 65 kg, 71 kg, 79 kg, 88 kg, 98 kg, 110 kg, +110 kg

Konur: 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 77 kg, 86 kg, +86 kg

Kári Einarsson keppti einnig í -81 kg flokki karla á sínu fyrsta stórmóti í lyftingum, hann þurfti að hafa töluvert mikið fyrir snöruninni en opnunarþyngdin 117 kg fór upp í þriðju tilraun. Jafnhendingin gekk betur en þar lyfti hann mest 147 kg. Hann endaði í 16. sæti í flokknum.

Bergur Sverrisson keppti á sínu fyrsta stórmóti í lyftingum í -89 kg flokki karla. Hann opnaði á 135 kg í snörun sem hann fékk ógilda, fór svo í 140 kg sem var gild og loks í 142 kg sem var ógild. Í jafnhendingunni opnaði hann á 157 kg sem var ógild, næsta lyfta 162 kg var gild og loks 168 kg sem var ógild. Bergur gerði vel að fara í 5 kg hækkun og ná þeim lyftum eftir að hafa fengið ógildar fyrstu lyftur. Hann lyfti 302 kg í samanlögðum árangri sem dugði í 13. sætið, samanlagður árangur var 1 kg bæting á Íslandsmetinu í -89 kg flokki sem Bergur setti á jólamóti LSÍ í desember 2024.

Guðný Björk Stefánsdóttir keppti svo í -76 kg flokki kvenna, Guðný vigtaðist inn í flokkinn 71.20 kg en það var taktísk ákvörðun að fara upp um flokk til að auka möguleika á verðlaunum eða ná hærra sæti í flokknum. Guðný Björk keppti í A-hóp og opnaði á 94 kg í snörun, önnur tilraun var við 101 kg en við tók nokkuð löng bið en mikil samkeppni var í flokknum, samkvæmt okkar upplýsingum tók Guðný 97 kg baksviðs á meðan hún beið eftir sinni tilraun. Hún náði því miður ekki að lyfta 101 kg sem hefði tryggt henni bronsverðlaun í snörun og sat hún undir stönginni en missti báðar lyftur aftur fyrir sig. Maria Kireva frá Búlgaríu lyfti 106 kg (gull), Iryna Dombrovska frá Úkraínu silfur með 105 kg og 5 keppendur lyftu svo 100 kg. Fyrst til að lyfta því var Isabella Brown frá Bretlandi og vann hún því brons.

Í jafnhendingunni opnaði hún á 118 kg, svo fór hún í 122 kg og fyrri hluti lyftunnar cleanið var létt en hún náði ekki að klára jerkið. Lokatilraun hennar var við 125 kg sem var einnig ógild. Samanlagður árangur því 212 kg og 13. sætið staðreynd, en Guðný átti best 218 kg frá því á Íslandsmótinu í febrúar 2025 (97 kg/121 kg).

Heimsmeistaramót unglunga U17 og U20 30. apríl

Þórbergur Ernir Hlynsson hafnaði í 11. sæti í 102 kg flokki á Heimsmeistaramóti ungmenna sem fram fór í Lima Perú.

Þórbergur opnaði með 132 kg snörun, fór svo í 136 kg sem hann missti og hækkaði svo í 140 kg sem fóru upp og voru 5 kg bæting á móti.

Í jafnhendingu opnaði Þórbergur í 163 kg sem leit út fyrir að vera fislétt í höndunum á honum. Þórbergur rétt missti svo 173 kg í lyftu tvö og hækkaði þá í 180 kg sem var tilraun til 8 kg bætingar á móti. Þórbergur var grátlega nærri því að ná lyftunni en hann lenti undir jerkinu en náði því miður ekki að standa lyftuna.

Niðurstaðan var því 11. sæti í flokknum og nýtt Íslandsmet í snörun og ljóst er að Þórbergur á nóg inni.

Evrópumeistaramót öldunga 2. maí

Anna Guðrún Halldórsdóttir frá Lyftingadeild Hamars, varði Evrópumeistaratitil sinn í -87 kg flokki 55-59 ára á Evrópumóti masters sem fram fór í Durrës í Albaníu. Mótið var stórt í sniðum en rúmlega 900 þátttakendur frá 34 löndum voru skráðir til þátttöku í ár.

Anna Guðrún fékk allar sína lyftur gildar. Í snörun tók Anna Guðrún seríuna 57-60-62 kg en með 62 kg lyftunni setti hún nýtt Íslands-Evrópu-og heimsmet. Í jafnhendingu tók hún seríuna 77-79-80 kg þar sem hún setti nýtt Íslands-Evrópu-og heimsmet í jafnhendingu og samanlögðu með 80 kg lyftunni.

Á mótinu kepptu einnig Haukur Parelíus og Steinunn Sveinsdóttir en þau voru bæði að keppa á sínu fyrsta móti utan landssteinanna. Steinunn opnaði með 28 kg snörun sem fór upp og tók svo 29 kg sem voru bæting á fyrra Íslandsmeti hennar í -87 kg flokki 60-64 ára. Í þriðju tilraun fór hún í 30 kg sem fór ekki upp. Í jafnhendingu tók Steinunn 38 kg í fyrstu lyftu og svo 39 kg í lyftu tvö sem var, eins og í snöruninni, bæting um 1 kg á hennar eigin Íslandsmeti og um leið um 2 kg í samanlögðu. Í þriðju tilraun reyndi Steinunn við 40 kg sem fóru ekki upp að þessu sinni. Árangur Steinunnar skilaði henni öðru sæti í hennar aldurs-og þyngdarflokki.

Haukur keppti í -96 kg flokki 55-59 ára. Hann opnaði með 70 kg snörun og reyndi svo við 73 kg og 76 kg en fékk þær ekki gildar. Í jafnhendingu opnaði Haukur með 100 kg, reyndi svo við 106 kg í tilraun tvö og þrjú sem ekki fóru upp að þessu sinni.

Evrópumeistaramót unglunga U17 og U15 23. júlí

Steindís Elín Magnúsdóttir keppti á sínu fyrsta Evrópumóti. Hún opnaði með 63 kg í snörun sem fór ekki upp. Í annarri lyftu tók hún aftur 63 kg og negldi hana. Í þriðju tilraun reyndu hún við 67 kg sem fóru ekki upp að þessu sinni. Í jafnhendingu tók Steindís seríuna 75-81-83 kg. Hún endaði því með 146 kg í samanlögðu.

Steindís er aðeins 17 ára gömul svo það verður gaman að fylgjast með henni á pallinum í framtíðinni.

Heimsmeistaramót öldunga 17. september

Heimsmeistaramót öldunga var haldið Las Vegas dagana 17. - 26. september. Það voru alls fjórir keppendur frá Íslandi. Erla Guðmundsdóttir keppti í W45 -69 kg flokki og lyfti sem skilaði henni sjötta sætinu, en það var hennar fyrsta erlenda mót. Anna Guðrún Halldórsdóttir W50 -86 kg flokki endaði í öðru sæti í bæði snörun og jafnhendingu og samanlögðu. Steinunn Sveinsdóttir keppti í W60 +86 kg flokki og endaði í sjötta sæti. Hafsteinn Gíslason keppti í M45 í -94 kg flokki og endaði í níunda sæti. Mikil aukning er í öldungaflokki og má gera ráð fyrir enn fleiri keppendum á næsta ári.

Heimsmeistaramót 3. október

Heimsmeistaramótið í ólympískum lyftingum fór fram í bænum Förde í Noregi. Það er nokkuð magnað að heimsmeistaramótið hafi farið fram í svo litlu bæjarfélagi en aðeins eru um 10 þúsund íbúar í Förde. Ástæða þess að mótið var haldið þarna er að Stian Grimseth, tvöfaldur ólympíufari og forseti Norska lyftingasambandsins er frá svæðinu og hefur það verið draumur hans að halda mótið í Noregi alla tíð en mótið hefur aldrei verið haldið þar. Svíar héldu heimsmeistaramótið '53, '58 og '63. Finnar héldu mótið einu sinni 1998.

240 konur frá 66 löndum og 237 karlar frá 72 löndum voru skráð til leiks, alls 87 lönd með fulltrúa. Þetta er fyrsta heimsmeistaramótið þar sem keppt var í nýjum þyngdarflokkum sem tóku gildi 1. júní 2025.

Ísland átti þrjár konur á keppendalistanum og einn karl.

Katla Björk Ketilsdóttir keppti fyrst Íslendinga á HM í Förde í Noregi í gær í -63 kg flokki kvenna, Katla opnaði á 84 kg í snörun sem hún lyfti auðveldlega en missti síðan 87 kg og 88 kg í annari og þriðju tilraun. Í jafnhendingunni byrjaði hún á 100 kg sem hún klikkaði á en kom sterk til baka og lyfti 100 kg í annarri tilraun. Þriðja tilraun var við 104 kg, einu kg minna en hún lyfti á Evrópumeistaramótinu í apríl síðastliðnum. Árangur Kötlu dugði í 23. sæti af 33 keppendum.

Bergur Sverrisson varð í 19. sæti á HM í Noregi í -88 kg flokki karla, þetta er fyrsta heimsmeistaramót Bergs en hann varð í 13. sæti á Evrópumeistaramótinu fyrr á árinu. Bergur hóf keppni í C-hóp á 130 kg í snörun, lyfti svo 135 kg en klikkaði á 140 kg í síðustu tilraun sem einnig var tilraun til Íslandsmets. Í jafnhendingu fékk Bergur tvívegis ógilda lyftu, opnunarlyftan 155 kg og önnur tilraun hans við 157 kg en hann sýndi góðan baráttuanda með því að lyfta 158 kg gildri í þriðju og síðustu tilraun. Samanlagður árangur því 293 kg og 19. sæti eins og áður segir.

Guðný Björk Stefánsdóttir keppti í -77 kg flokki kvenna á HM í Noregi, Guðný keppti í C-hóp þar sem hún varð þriðja en endaði í 21. sæti í heildarkeppninni. Guðný fór með allar þrjár snaranirnar sínar í gegn 90 kg, 93 kg og 96 kg, í jafnhendingu byrjaði hún á 114 kg, fór svo í 117 kg sem báðar voru gildar en klikkaði í þriðju tilraun á 119 kg. Guðný keppti létt í -77 kg flokknum, aðeins 72,37 kg og bætti sig um 5 kg frá því á HM 2024 og er þetta besti árangur hennar á stórmóti hingað til.

Erla Ágústs dóttir keppti í +86 kg flokki kvenna á HM. Erla varð í 14. sæti með bætingum í öllum lyftum, hún byrjaði snörun á að lyfta 100 kg, fór svo í 103 kg sem var keppnis bætingu um 1 kg, og 1 kg meiru en hún lyfti á HM 2024. Í þriðju tilraun fór hún í 106 kg og bætti sig því alls um 4 kg í keppni. Í jafnhendingunni opnaði hún á 118 kg, því næst fór hún í 122 kg sem var 2 kg bæting og fékk þá lyftu gildu. Síðasta tilraunin var 125 kg og náði hún ekki að fá hana gilda en 228 kg í samanlögðum árangri niðurstaðan og bæting í samanlögðum árangri um 7 kg en áður var besti árangur Erlu á HM 2024 þar sem hún endaði í 13. sæti.

Evrópumeistaramót U20 og U23 28. október

Ísland átti þrjá keppendur á Evrópumeistaramóti ungmenna sem fram fór í Durres, Albaníu 28. október til 4. nóvember.

Tindur Elíasen (f. 2005) varð í 18. sæti í -88 kg flokki karla 20 ára og yngri, hann snaraði best 122 kg og jafnhenti 135 kg, samanlagt 257 kg. Þetta var fyrsta stórmót Tinds. Snörun, jafnhendingin og samanlagður árangur voru ný Íslandsmet bæði í flokki 20 ára og yngri sem og 23 ára og yngri.

Þórbergur Ernir Hlynsson (f. 2005) féll úr keppni í -110 kg flokki karla 20 ára og yngri. Hann snaraði 140 kg, reyndi svo tvisvar við 145 kg. Í jafnhendingunni glímdi hann við svima og munaði litlu að illa færi þegar hann féll 2x á pallinn. Þórbergur hefur verið á mikilli siglingu síðastliðið ár og farið upp úr 95 kg í tæp 110 kg, það er vonandi að hann jafni sig fljótt og að við fáum að fylgjast með honum fylla vel út í 110 kg flokkinn.

Thelma Mist Oddsdóttir (f. 2002) keppti í -58 kg flokki kvenna 23 ára og yngri. Hún gerði vel of fór í gegn með 5/6 lyftum. Hún snaraði 70 og 73 kg, og jafnhenti 85, 88 og 91 kg. Jafnhendingin

var bæting um 1 kg á hennar besta árangri. Þessi árangur dugði henni í 9. sæti í flokknum. Einnig setti hún ný Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri.

Norðurlandamót U20 og U17 29. nóvember

Norðurlandamót ungmenna, U17 og U20 fór fram síðustu helgina í nóvember í höfuðstöðvum Eleiko í Halmstad í Svíþjóð. Eleiko er eitt fremsta fyrirtæki heims í lyftingabúnaði og hefur framleitt stangir og lóð fyrir heimsmeistaramót í ólympískum lyftingum frá árinu 1963. Fyrirtækið var einnig fyrst til að framleiða gúmmíhúðaðar stálplötur og mótaði litakerfið sem notað er í dag: grænar plötur 1 og 10 kg, gular 1,5 og 15 kg, bláar 2 og 20 kg og rauðar 2,5 og 25 kg.

Ísland sendi sterkt lið til keppni að þessu sinni, tíu keppendur alls, fimm í U17 og fimm í U20. Liðið átti margar glæsilegar frammistöður og náði í verðlaunasæti í fjölmörgum flokkum.

U17 – Mikil og góð reynsla

Birna Ólafsdóttir var fyrst til að stíga á pallinn fyrir Íslands hönd. Hún sýndi mikinn karakter í snörun þar sem hún náði 45 kg í þriðju tilraun eftir tvær mjög tæpar lyftur í sömu þyngd. Í jafnhendingu opnaði hún í 50 kg, hækkaði í 55 kg og náði þeirri þyngd í þriðju tilraun. Því miður var lyftan dæmd ógild vegna „press out“. Birna lauk keppni með 95 kg í samanlögðu og góða reynslu í farteskinu.

Sterkir drengir í -88 kg flokki

Í -88 kg flokki átti Ísland tvo keppendur þá Guðjón Gauta Vignisson og Kristófer Loga Hauksson.

Guðjón Gauti Vignisson snaraði þyngst 90 kg. Í jafnhendingu lyfti hann þyngst 112 kg og reyndi síðan við 117 kg sem tókst ekki.

Kristófer Logi Hauksson snaraði þyngst 92 kg og 116 kg í jafnhendingu. Hann lyfti 120 kg í þriðju tilraun, en lyftan var dæmd ógild.

Þeir enduðu báðir á verðlaunapalli:

Guðjón Gauti í 3. sæti með 202 kg, og Kristófer Logi í 2. sæti með 208 kg í samanlögðu.

Hólmfríður og Steindís luku U17 keppninni með stæl

Hólmfríður náði öllum þremur snörunum: 55 kg, 60 kg og 63 kg. Í jafnhendingu lyfti hún 70 kg og 75 kg og reyndi síðan við 80 kg sem hún náði að koma upp fyrir höfuð en ekki að læsa olnbogunum. Hún lauk keppni með 138 kg í samanlögðu, þetta skilaði henni þriðja sæti.

Steindís keppti í -69 kg flokki. Hún opnaði í öruggum 60 kg í snörun, lyfti síðan 64 kg og reyndi að lokum við 67 kg sem rétt misheppnaðist. Í jafnhendingu náði hún öllum sínum lyftum: 75 kg, 80 kg og 84 kg. Hún endaði því með 148 kg í samanlögðu.

U20 – Glæsilegur seinni dagur hjá íslenska liðinu

Emilía Nótt Davíðsdóttir var fyrst á sviði í U20. Hún keppti í -69 kg flokki og lyfti 68 kg í snörun í fyrstu tilraun en bætti við 71 kg í annarri tilraun. Í jafnhendingu opnaði hún í 90 kg, mistókst 94 kg í fyrstu en náði þeirir þyngd glæsilega í þriðju tilraun. Emilía endaði með 165 kg í samanlögðu.

Rökkvi tryggði sér silfur eftir æsispennandi keppni í -88 kg

Í flokki þar sem Ísland, Svíþjóð og Finnland háðu harða baráttu um verðlaunasætin, sýndi Rökkvi Hrafn Guðnason mikla festu. Hann lyfti 115 kg í snörun, Finninn 113 kg og Svíinn 117 kg. Rökkvi reyndi við 118 kg en náði ekki.

Í jafnhendingu opnaði Svíinn í 140 kg, en Rökkvi svaraði með 143 kg. Þá hækkaði hann í 148 kg og negldi lyftuna. Svíinn reyndi við 149 kg en mistókst, sem tryggði Rökkva 2. sætið. Hann reyndi síðan við 151 kg í lokin sem fór upp, en var dæmd ógild.

Freyja Björt – 6 af 6 og 3. sæti í -58 kg

Freyja Björt Svavarsdóttir átti stórkostlegt mót og fékk allar sex lyftur gildar.

Snörun: 60 kg, 62 kg, 64 kg

Jafnhending: 80 kg, 83 kg, 85 kg

Þessi stöðugi og öflugi árangur tryggði henni verðskuldaðan verðlaunapening í sínum flokki.

Tindur í -94 kg, traust frammistaða og brons

Tindur Eliassen opnaði öruggur í 110 kg í snörun, hækkaði í 115 kg og endaði á 120 kg. Í jafnhendingu náði hann 132 kg, fékk 141 kg dæmt ógilt og missti að lokum 146 kg.

Hann endaði samt sem áður með 252 kg í samanlögðu og 3. sæti í -94 kg flokki.

Þórbergur tryggði Íslandi Norðurlandameistaratilinn

Síðastur á sviði var Þórbergur Ernir Hlynsson, sem var fullur sjálfstrausts. Markmið hans var skýrt: að verða bæði Norðurlandameistari U20 og stigahæsti karllyftari mótsins. Undirbúningurinn hafði þó ekki verið ákjósanlegur eftir höfuðhögg á EM U20 fyrr á árinu.

Þórbergur og helsti keppinautur hans, finnskur lyftari, fylgdust að í baráttunni. Eftir þokkalega jafna snörun þar sem Þórbergur hafði þó 4 kg forskot þegar í jafnhendinguna var komið. Finninn opnaði í 163 kg, Þórbergur í 165 kg og hélt forystunni. Þegar Finninn lyfti 173 kg í sinni síðustu tilraun þurfti Þórbergur að ákveða hvort hann ætti að tryggja titilinn eða taka séns á að ná bæði titlinum og hæstu stigunum. Útreikningar þjálfara og liðsfélaga Þórbergs voru skýr þar sem 178 kg voru nauðsynleg.

Þórbergur lagði allt undir. Hann lyfti stönginni upp af öryggi og yfirvegum, framkvæmdi jafnhöttunina (e. jerk) fullkomlega og tryggði sér með því bæði Norðurlandameistaratitilinn 2025 og titilinn stigahæsti lyftari mótsins. Algjör stórsigur fyrir Þórberg og íslenska landsliðið.

Við óskum okkar frábæru ungmennum til hamingju með vel heppnaða ferð. Að sögn þjálfara var öll ferðin til fyrirmyndar og mikil samheldni sem einkenndi hópinn, sem jókst eftir því sem leið á.

Framtíðin er svo sannarlega björt! Áfram Ísland.

Gagnagrunnur afreka

LSÍ vill benda á vefsíðuna <http://results.lsi.is> en þar er hægt að nálgast úrslit allra móta síðustu ára auk þess sem þar er að finna uppfærð Íslandsmet allra þyngdar- og aldursflokka. Þá er hægt að finna árangur í öllum aldursflokkum á ársgrundvelli (ranking) frá árinu 1998. Á árinu 2024-2025 voru gerðar uppfærslur sem auðvelda skráningu á dómaraströfum. Einnig voru færðir inn útreikningar á Q-stigum.

Íþróttamaður ársins

Eygló Fanndal Sturludóttir lyftingakona er íþróttamaður ársins 2025. Hún varð þar með fyrsti Íslendingurinn til að verða Evrópumeistari í ólympískum lyftingum í opnum aldursflokkum á EM í Moldavíu í apríl 2025. Það er í fyrsta sinn sem íþróttamaður í ólympískum lyftingum hlýtur þann heiður að vera valin íþróttamaður ársins og skýr staðfesting á því að íþróttin hefur tekið stórt skref fram á við. Að auki var hún valin Íþróttastjarna Reykjavíkur og tilnefnd sem Lyftingakona ársins af Evrópska lyftingasambandinu, viðurkenningar sem endurspeglar þann styrk sem íslenskar lyftingar hafa byggt upp á alþjóðlegum mælikvarða.

Uppskeruhátíð LSÍ

Í desember fór fram uppskeruhátíð LSÍ en tilgangur þess er að heiðra lyftingafólk ársins sem og að tilkynna hvaða félag var hlutskarpast í liðakeppninni. Eygló Fanndal Sturludóttir og Bergur Sverrisson voru valin lyftingafólk ársins og Lyftingafélag Reykjavíkur bar sigur úr býtum í

liðakeppninni eftir harða baráttu við Lyftingafélag Kópavogs. Nánar má lesa um liðabikarinnar á <https://lsi.is/lidabikar-lsi/>.

Lyftingakona ársins

Eygló Fanndal Sturludóttir (f. 2001) – Lyftingafélag Reykjavíkur

Eygló varð Evrópumeistari kvenna í -71 kg flokki á Evrópumeistaramótinu sem haldið var í Chisinau í Moldóvu í apríl 2025.

Þar lyfti hún 109 kg í snörun, 135 kg í jafnhendingu og því 244 kg í samanlögðum árangri. Þessi árangur er einstakur í sögu lyftinga á Íslandi en aldrei hefur keppandi orðið Evrópumeistari eða unnið til verðlauna á stórmóti (EM/HM/ÓL) í lyftingum í opnum flokki.

Fáir Íslendingar hafa orðið Evrópumeistarar í ólympískri íþrótt á sömu forsendum og keppt er í á Ólympíuleikunum.

Hún varð 2. stigahæsti kvennkeppandinn af 167 keppendum frá 37 Evrópulöndum á mótinu þvert á þyngdarflokka út frá svokölluðum ROBI stigum með 688.6 stig sem er það stigakerfi sem Alþjóðalyftingasambandið notar á Heimsmeistaramótum og Evrópumeistaramótum.

Zarina Gusalova frá Rússlandi varð önnur á eftir Eygló og keppti undir hlutlausum fána (AIN), Siuzanna Valodzka frá Hvíta-Rússlandi varð í þriðja sæti á mótinu en hún keppir einnig undir hlutlausum fána (AIN). Hún varð í fjórða sæti á ólympíuleikunum í París 2024.

Sjá má upptöku RÚV af Evrópumeistaratitlinum hér: <https://www.ruv.is/frettir/ithrottir/2025-04-17-eyglo-fyrsti-islenski-evropumeistarinn-441805>.

Á tímabilinu sem valið er varð Eygló einnig í 4. sæti á Heimsmeistaramótinu 2024 í lyftingum sem fram fór í Bahrein. Þar endaði hún á eftir ríkjandi ólympíumeistara Olivia Reeves, norður-kóreskum keppanda Chun Hui Jong sem varð í öðru sæti og Kínverjanum Qiuxia Yang í þriðja sæti, allt stórpjóðir í ólympískum lyftingum.

Eygló lyfti 107 kg í snörun og 132 kg í jafnhendingu, alls 239 kg á HM og endaði m.a. fyrir ofan silfurverðlaunahafann frá París 2024, Mari Sanchez, Kólumbíu.

Þetta er besti árangur Íslendings á HM í ólympískum lyftingum.

Eygló varð í 31. sæti í kvennaflokki á ROBI stigum á Heimsmeistaramótinu þvert á alla þyngdarflokka, 226 kvennkeppendur frá 75 löndum kepptu á mótinu. Fyrir ofan hana á stigum voru 9 norður-kóreskir keppendur, 8 kínverskir keppendur, 4 kólumbískir, svo einn frá

Bandaríkjunum, Egyptalandi, Tæpei, Tælandi, Mongólíu, Dóminíska lýðveldinu, Nígeríu, Suður-Kóreu og Armeníu.

Eygló varð Íslandsmeistari í -71 kg flokk og stigahæsti keppandinn þvert á þyngdarflokka.

Eygló keppti með liði Íslands á Smáþjóðamótinu í ólympískum lyftingum þar sem hún náði einnig besta árangri mótsins með 106 kg í snörun og 130 kg í jafnhendingu, samtals 236 kg.

Eygló bætti sig um 7 kg á tímabilinu og lyfti mest 244 kg og 299.23 Sinclair stig.

Eygló setti 13 Íslandsmet á tímabilinu í fullorðinsflokki (bæði í -71 kg og -76 kg flokk) og 2 Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri (á árinu 2024).

Eygló setti 4 Norðurlandamet á tímabilinu í -71 kg flokk í snörun, jafnhendingu og samanlögðum árangri. Metið í jafnhendingu voru í eigu hinnar sænsku Patriciu Strenius sem varð Evrópumeistari 2018 í -69 kg flokk og 2022 í -71 kg flokk, í þriðja sæti á HM 2021 og í 4. sæti á ÓL 2020 í -76 kg flokki en Eygló átti sjálf metin í snörun og samanlögðum árangri.

Nýir þyngdarflokkar tóku gildi 1. júní 2025 og á Eygló ennþá eftir að keppa í þeim en hún hefur verið frá vegna meiðsla og þurfti m.a. að draga sig úr keppni fyrir HM 2025 sem fram fór í Noregi.

Lyftingakarl ársins

Bergur Sverrisson (f. 1994) – Lyftingadeild Knattspyrnufélags Akureyrar (KA)

Bergur keppti á fjórum mótum á tímabilinu en bestum árangri náði hann á Evrópumeistaramótinu í Chisinau í Moldóvíu þar sem hann endaði í 13. sæti í -89 kg flokki.

Bergur lyfti 140 kg í snörun og 162 kg í jafnhendingu, alls 302 kg samanlagt sem gáfu honum 365 Sinclair stig.

Hann varð stigahæstur karlkeppenda á Jólamótinu 2024 með 140 kg í snörun og 160 kg í jafnhendingu, alls 364.2 Sinclair stig.

Hann var í liði Íslands sem vann Smáþjóðamótið í ólympískum lyftingum.

Hann keppti á Heimsmeistaramótinu í Förde í Noregi þar sem hann varð í 19. sæti í -88 kg flokki. Þar lyfti hann 135 kg í snörun og 158 kg í jafnhendingu.

Bergur setti þrjú Íslandsmet á árinu.

Ungmennni ársins karlar flokkur 18-20 ára

Þórbergur Ernir Hlynsson (f. 2005) – Lyftingafélag Reykjavíkur

Þórbergur keppti á sex mótum á árinu, en árið var það síðasta í flokki 20 ára og yngri.

Hann varð Norðurlandameistari í -110 kg flokki karla þar sem hann lyfti 141 kg í snörun og 178 kg í jafnhendingu, samanlagt 319 kg.

Hann varð einnig stigahæstur allra karlkeppenda þvert á þyngdarflokka á Norðurlandamóti unglunga aðeins 0.6 stigum hærri en næsti keppandi Eliel Jännes frá Finnlandi. Afrek sem fáir ef einhver Íslendingur hefur náð í karlaflokki.

Þessi árangur gaf honum 354,4 Sinclair stig og 371 Q-stig, q-stig eru nýleg stigaformúla sem hefur verið að riðja sér til rúms í lyftingum og er talin réttari en Sinclair stig. Bestu lyftarar á Norðurlandamótum eru reiknaðir í Q-stigum.

Hann varð Íslandsmeistari í-102 kg flokki karla með 135 kg í snörun og 172 kg í jafnhendingu. Hann varð einnig stigahæstur allra karla á mótinu.

Hann varð í 11. sæti á Heimsmeistaramóti unglunga í-102 kg flokki 20 ára og yngri og lyfti 140 kg í snörun og 163 kg í jafnhendingu, samtals 303 kg.

Hann varð stigahæstur allra karla á Grétarsmótinu á Akureyri.

Hann féll úr keppni á Evrópumeistaramóti unglunga í -110 kg flokki 20 ára og yngri eftir að hafa snarað 140 kg á opunarþyngd 170kg.

Þórbergur setti 3 Íslandsmet í fullorðinsflokki á tímabilinu, 15 Íslandsmet í flokki 20 ára og yngri og 15 Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri.

Ungmennni ársins konur flokkur 18-20 ára

Bergrós Björnsdóttir (f. 2007) – Lyftingafélag Reykjavíkur

Bergrós keppti aðeins á einu móti á árinu, Grétarsmótinu þar sem hún varð stigahæst kvenna með 85 kg í snörun og 108 kg í jafnhendingu, samanlagt 193 kg í -77 kg flokki kvenna.

Þessi árangur gaf henni 235.9 Sinclair stig

Ungmennni ársins karlar flokkur 16-17 ára

Kristófer Logi Hauksson (f. 2008) – Lyftingafélag Kópavogs

Kristófer keppti á sex mótum á tímabilinu bæði í -89 kg flokki, -81 kg flokki og -88 kg flokki.

Bestum árangri náði hann á Haustmóti LSÍ þar sem hann snaraði 100 kg og jafnhenti 116 kg, samtals 216 kg í -88 kg flokk sem gáfu honum 271,8 Sinclair stig.

Hann vann silfur á Norðurlandamóti unglinga í -88 kg flokki karla 17 ára og yngri

Hann setti 7 Íslandsmet í flokki 17 ára og yngri, 3 Íslandsmet í flokki 20 ára og yngri og 3 Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri á tímabilinu allt í -88 kg flokki.

Ungmennni ársins konur flokkur 16-17 ára

Steindís Elín Magnúsdóttir (f. 2008) – Lyftingafélag Reykjavíkur

Steindís keppti á fjórum mótum á tímabilinu í -69 kg flokki og -71 kg flokki.

Bestum árangri náði hún á Norðurlandamóti unglinga þar sem hún varð í 6. sæti í -69 kg flokki kvenna 17 ára og yngri með 6 4kg í snörun og 84 kg í jafnhendingu, samtals 148 kg og 185.5 Sinclair stig.

Hún varð í 12. sæti á Evrópumeistaramóti 17 ára og yngri sem fram fór í Madrid á Spáni í -69 kg flokki þar sem hún lyfti 63 kg í snörun og 83 kg í jafnhendingu.

Hún setti 7 Íslandsmet á árinu í -69 kg flokki kvenna 17 ára og yngri, 5 Íslandsmet í flokki 20 ára og yngri og 5 Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri.

Ungmennni ársins flokkur 15 ára og yngri

Theodór Einar Magnússon (f. 2010) – Lyftingafélag Reykjavíkur

Theodór keppti á tveimur mótum á tímabilinu.

Bestum árangri náði hann á Íslandsmeistaramóti unglinga þar sem hann varð í fyrsta sæti í -73 kg flokki 15 ára og yngri og lyfti 60 kg í snörun og 75 kg í jafnhendingu, samtals 135 kg og 191.9 Sinclair stig.

Hann setti 9 Íslandsmet í -61 kg flokki 15 ára og yngri og 3 Íslandsmet í -73 kg flokki 15 ára og yngri á tímabilinu.

Ungmennni ársins flokkur 15 ára og yngri

Úlfdrís Silja Skúladóttir Waage (f. 2014) – Kraftlyftingafélag Akureyrar

Úlfdrís keppti á Páskamóti KFA í lyftingum í -49 kg flokki aðeins 11 ára gömul.

Hún snaraði 12 kg og jafnhenti 15 kg, samtals 27 kg sem gáfu henni 43.7 Sinclair stig.ún setti 9 Íslandsmet í flokki 20 ára og yngri og 6 Íslandsmet í flokki 23 ára og yngri.

Samstarfsaðilar

Á starfsárinu var samið við þrjá nýja samstarfsaðila sem munu koma til með styrkja ímynd og sýnileika ólympískra lyftinga innan- og utanlands. Samið var við SBD í Bretlandi varðandi nýja sérhannaða keppnisbúninga landsliðsins, við Craft varðandi allan æfinga- og ferðafatnað landsliðsins og Ölgerðina sem nær sérstaklega yfir vörumerkin: Gatorade og Kristall, sem ætlað er til að styðja við okkar öfluga keppnisfólk sem og vörur í veitingasölu á mótum. Viðræður við fleiri aðila eru komin eitthvað á veg og er það von okkar að enn fleiri bætist við í hóp góðra samstarfsaðila sem munu efla fjárhagslegan stuðning sem og auka sýnileika og styrkja ímynd landsliðs Íslands í ólympískum lyftingum.



Ársskýrslu ritaði Arnór Ásgeirsson