



ANNIE MIST ÞÓRISDÓTTIR

Cross fit

Hver er Annie?

- Annie Mist Þórisdóttir er íslensk CrossFit íþróttakona sem hefur tvisvar sinnum unnið heimsmeistaratitilinn í CrossFit



Hvað vitum við um ævi hennar?

- Annie Mist fæddist 18. september 1989 í Reykjavík
- Hún er gift Frederik Ægidius og á tvö börn, Freyju og Atlas
- Annie byrjaði að æfa CrossFit árið 2009
- Annie valdi CrossFit vegna fjölbreytni í æfingunum sem höfðu áhrif á alla líkamspætti



Hvað eru helstu afrek hennar?

- Annie Mist er fyrsta konan til að vinna CrossFit Games tvisvar sinnum í röð (2011 og 2012)
- Hún hefur einnig unnið til silfur- og bronsverðlauna á heimsleikunum



Hefur hún haft áhrif á samfélagið?

- Annie Mist hefur haft mikil áhrif á CrossFit samfélagið á Íslandi og hefur verið kyndilberi fyrir íþróttina á alþjóðavísu
- Hún (á myndinni með Katrínu Tönju Daviðsdóttur) hefur verið fordæmi fyrir ungar konur á Íslandi



Skemmtilegar staðreydir um Annie

- Annie hefur reynslu sem fimleikakona, ballettdansari og stangarstökkvari
- Hún æfir fjóra tíma á dag, sex daga vikunnar í CrossFit Reykjavík
- Hún hefur skrifað barnabók
- Annie hefur skrifað ævisögu sem kemur út árið 2026

