



# Ársskýrsla

Ungmennafélags Selfoss  
starfsárið 2013





Fagmennska – Virðing – Gleði

# Ársskýrsla

## Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2013

Skýrsla stjórnar .....	4	Frjálsíþróttadeild .....	52
<i>Skýrslur deilda:</i>		Handknattleiksdeild .....	53
Fimleikadeild .....	7	Unglingaráð handknattleiksdeilda .....	54
Frjálsíþróttadeild .....	12	Handboltaakademía .....	55
Handknattleiksdeild .....	19	Júðódeild .....	56
Júðódeild .....	23	Knattspyrnudeild .....	57
Knattspyrnudeild .....	27	Unglingaráð knattspyrnudeilda .....	58
Mótokrossdeild .....	34	Minjaverndarsjóður knattspyrnudeilda .....	59
Sunddeild .....	36	Mótokrossdeild .....	60
Taekwondodeild .....	38	Sunddeild .....	61
Íþróttavallarnefnd .....	39	Taekwondodeild .....	62
Jólasveina- og þrettándanefnd .....	40	Lög Ungmennafélags Selfoss .....	64
Íþrótt- og útivistarklúbburinn .....	40	Viðurkenningar á aðalfundi 10. apríl 2014 .....	66
<i>Reikningar félags og deilda 2013:</i>		Björns Blöndal bikarinn .....	66
Framkvæmdastjórn .....	43	UMFÍ bikarinn - deild ársins .....	66
Samstæðureikningur Umf. Selfoss .....	46	Hafsteins bikarinn .....	66
Rekstur íþróttavallarsvæðis .....	48	Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar .....	67
Fimleikadeild .....	50	Formenn Umf. Selfoss frá upphafi .....	67
Fimleikaakademía .....	51	Íþróttamenn Umf. Selfoss frá upphafi .....	67
		Fundargerð aðalfundar Umf. Selfoss 2013 .....	68

*Ársskýrsla Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2013. Umsjón með útgáfu: Gissur Jónsson.  
Myndir: Gissur Jónsson, Inga Heiða Heimisdóttir, Guðmundur Karl Sigurdórsson, forystufólk í deildum og fleiri.  
Umbrot: Guðmundur Karl Sigurdórsson. Prentun: Prentmet Suðurlands. Upplag: 75 eintök.*



## Skýrsla stjórnar 2013-2014

### Gildi Ungmennafélags Selfoss

Í framhaldi af stefnumótunarvinnu sem fram fór sl. vor var samþykkt á fundi aðalstjórnar félagsins í október að gildi félagsins verði „fagmennska, virðing og gleði“. Á þessu ári verður farið í að gera gildin sýnilegri í starfi félagsins og deilda þess.

### Stjórn og deildir

Framkvæmdastjórn félagsins skipa Kristín Bára Gunnarsdóttir, formaður, Sveinn Jónsson, varaformaður, Hallur Halldórsson, gjaldkeri, Viktor S. Pálsson, ritari og Hróðný Hanna Hauksdóttir, meðstjórnandi.

Innan Ungmennafélags Selfoss störfuðu átta deildir á starfsárinu 2013-2014, fimleikadeild, formaður Þóra Þórarinsdóttir, frjálsíþróttadeild, formaður Helgi S. Haraldsson, handknattleiksdeild, formaður Þorsteinn Rúnar Ágústsson, júdódeild, formaður Þórdís Rakel Hansen, knattspyrnudeild, formaður Óskar Sigurðsson, mótókrossdeild, formaður Magnús Ragnar Magnússon, sunddeild, formaður Sigríður Runólfssdóttir og taekwondodeild, formaður Ófeigur Ágúst Leifsson. Einnig starfa unglingaráð í umboði handknattleiksdeilda og knattspyrnudeilda, ráðin eru rekin með sjálfstæðan fjárhag en lúta ákvörðunum stjórnar viðkomandi deilda.

Í samstarfi við Fjölbrotaskóla Suðurlands reka handknattleiksdeild og fimleikadeild akademíur við skólann sem sjálfstæðar rekstrareiningar og einnig á knattspyrnudeildin gott samstarf við Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi sem starfar einnig við skólann.

Gissur Jónsson tók í upphafi sumars 2013 við starfi framkvæmdastjóra Umf. Selfoss af Erni Guðnasyni sem sinnt hafði starfinu frá árinu 2006. Hansína Kristjánsdóttir vannur sem bókarari á skrifstofu félagsins í hálfu stöðugildi.

Sveinbjörn Másson er framkvæmdastjóri knattspyrnudeilda og vallarstjóri á Selfossvelli. Á vellinum starfar einnig Þórdís Rakel Hansen. Þá var Olga Bjarnadóttir ráðin í nýja stöðu framkvæmdastjóra fimleikadeilda á árinu.

Íþrótt- og útivistarklúbbur Ungmennafélags Selfoss er starfræktur í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg yfir sumarmánuðina. Starfandi nefndir eru íþróttavallarnefnd, jólasveina- og þrettándanefnd auk mannvirkjanefndar sem var skipuð af aðalstjórn á árinu 2013. Þá er ótalin minjaverndarsjóður/afmælisnefnd félagsins sem er óþrejtandi að skrá sögu félagsins.

Mannvirkjanefnd vinnur undirbúningsvinnu til að greina hvaða áherslur Ungmennafélag Selfoss vill sjá í uppbyggingu á íþróttamannvirkjum, óskir og forgangsroðun með áherslu á samvinnu allra deilda félagsins og Sveitarfélagsins Árborgar. Allar deildir skiluðu inn greinagerð með hugmyndum og óskum um bættan aðbúnað fyrir viðkomandi deild. Farið var í vettvangsferð um miðjan febrúar til að kynna sér mannvirki á nokkrum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og í Hveragerði.

### Störf deilda og sjálfbóaliða

Störf sjálfbóaliða eru grunnurinn að kröftugu starfi Ungmennafélagsins. Án þeirra væri ekki hægt að framkvæma nema brot af því sem gert er í dag. Starf þeirra í stjórnun, ráðum eða framkvæmdum er helsti mannauður félagsins. Starf félagsins grundvallast á sjálfbóaliðum og verður þeim aldrei fullþakkað fyrir sitt framlag.

### Aðstaða félagsins

Á síðasta ári var tekin í notkun ný búningaástaða sem þjónar íþróttasvæðinu við Engjaveg. Er það í samræmi áframhaldandi uppbyggingu íþróttamannvirkja á Selfossvelli. Nýting vallarins er góð og þar eru reglulega haldin glæsileg mót og keppnir bæði í knattspyrnu og frjálsum íþróttum.



Fyrir liggur að ljúka sem fyrst þeim áföngum sem enn eru óunnir. Framundan eru áframhaldandi framkvæmdir við að malbika göngustíga, setja upp girðingar, gróðursetningu, byggingu áhaldahúss og nýtt og fullkomið æfingasvæði.

Eins og undarfarin ár hefur félagið samið við knattspyrnudeild um að sjá um daglegan rekstur svæðisins. Sveinbjörn Másson er vallaarstjóri og sinnir starfi sínu af mikilli kostgæfni ásamt hinni harðduglegu Þórdísi Raket Hansen starfsmanni vallaarins.

Nauðsynlegt er að við nýbyggingu Sundhallar Selfoss verði iðkendum sunddeildar tryggð góð búningaástaða, aðstaða til æfinga og keppni ásamt því að hugað verði að vinnuáðstöðu þjálfara. Þá er mikilvægt að gera ráð fyrir aðstöðu fyrir áhorfendur í sundlaugarmannvirkjum.

Júðódeild félagsins er með aðstöðu í íþróttahúsi Sandvíkurskóla og hefur komið sér vel fyrir þar. Taekwondodeildin er með sína aðstöðu á annarri hæð í Baulu, íþróttahúsi Sunnulækjarskóla.

Framtíðaraðstöðu vantar fyrir mótókrossdeild sem missir núverandi svæði sitt þegar veglína Þjóðvegur nr. 1 færir norður fyrir Selfoss. Viðræður hafa verið í gangi milli deildarinnar og sveitarfélagsins um uppbyggingu á nýrri braut. Með góðri samvinnu, undirbúningi og framsýni er ljóst að hægt er að byggja brautina upp fyrir brot af þeim kostnaði sem hlýst af því að fresta framkvæmdum.

Handknattleiksdeild og fimleikadeild eru í örur vexti og ljóst að mikil þörf er á stærri og betri aðstöðu til æfinga og keppni. Með bættri aðstöðu verður hægt að mæta þeirri fjölgun sem verið hefur.

Eins og áður hefur komið fram er Ungmennafélag Selfoss tilbúið til samvinnu við Sveitarfélagið Árborg að leggja grunn að framtíðarskipulagi íþróttamannvirkja á Selfossi þannig að áfram horfi fólk til Selfoss sem fyrirmyndar annarra sveitarfélaga í íþrótt- og forvarnarstarfi.

## Landsmót 2013

27. Landsmót UMFÍ var haldið með glæsibrag á Selfossi dagana 4.-7. júlí. Mótið var haldið af HSK í samstarfi við Ungmennafélag Selfoss og Sveitarfélagið Árborg. Því miður var fjöldi keppenda og áhorfenda mun minni en vonir stóðu til. Slæmt veður alla keppnisdagana setti stórt strik í reikninginn sérstaklega í keppni utandyra og þátttöku áhorfenda í mótshaldinu.

Framkvæmd mótsins var til fyrirmyndar og stóðu sjálfsboðaliðar Ungmennafélags Selfoss fyrir sínu. Veitingasala var í höndum félagsins en afkoma í samræmi við veður og skilaði litlum sem engum tekjum. Hins vegar varð nokkur hagnaður af mótinu sjálfu sem skilaði sér til þeirra deilda sem lögðu fram vinnuafli.

## Viðburðir á vegum félagsins

Á hverju ári standa deildir félagsins fyrir mótum og viðburðum sem sum eiga sér orðið langa sögu. Fimleikadeild hélt Þorramót og HSK mót, Vormót FSÍ, Minningarmót Magnúsar Arnars Garðarssonar í maí og glæsilega jólasýningu í desember. Frjálsíþróttadeild hélt 44. Grýlupottahlaupið í apríl og maí og Brúarhlaupið í byrjun september. Handknattleiksdeild hélt Landsbankamótið í apríl og Ragnarsmótið í september. Júðódeild stóð fyrir HSK-móti í desember. Knattspyrnudeild hélt Guðjónsmótið, sem er firmakeppni, í febrúar og Olísmótið er haldið sömu helgi og Sumar á Selfossi í ágúst. Mótókrossdeild hélt bikarmót í júní á vegum MSÍ. Sunddeild hélt Selfossmeistaramótið í febrúar. Taekwondodeild hélt HSK-mót í desember. Jólaveinanefnd hafði veg og vanda af komu jólasveina á Jólatorgið á Selfossi 14. desember og aðstoðaði sveinana við jólaböll og pakkaburð á aðventunni. Þá bar nefndin hitan og þungan af glæsilegri þrettándabrennu og flugeldasýningu.



## Þjálffararáðstefna 2013

Á haustmánuðum var þjálffararáðstefna haldin í Árborg undir kjörorðunum samvinna, liðsheild og árangur. Þar voru saman komnir stór hluti þjálffara Ungmennafélags Selfoss. Þetta var glæsileg ráðstefna sem samanstóð af fjölbreyttum fyrirlestrum, umræðum, hópavinnu og hópefli.

Ráðstefnan er liður í að auka enn frekar á samvinnu og samkennd þjálffara sem sinna íþróttastarfi í Sveitarfélaginu Árborg. Á þátttakendum var að heyra að það hefði tekist og ráðstefnan hefði opnað augu margra fyrir því sem aðrir þjálffarar eru að fást við.

Stefnt er að því að ráðstefnan verði árviss viðburður og hana sæki þjálffarar víðsvegar af Suðurlandi.

## Árangursríkt íþróttastarf

Íþróttastarf félagsins er umfangsmikið og hefur eflst jafnt og þétt undanfarin ár. Fjöldi keppnisliða úr öllum íþróttagreinum, sem stundaðar eru innan félagsins, tekur þátt í Íslandsmótum, bæði í einstaklingskeppnum og liðakeppnum. Árangursríkt starf er unnið í öllum deildum og flokkum eins og sést í skýrslum deilda félagsins. Eins og fyrri ár var fjöldi einstaklinga innan deilda Umf. Selfoss kallaðir til ýmissa landsliðsverkefni bæði hjá yngri og eldri iðkendum á vegum sérsambanda ÍSÍ. 24 einstaklingar kepptu með landsliðum Íslands, yngri og eldri, á Norðurlandamótum og í undankeppnum EM og HM. Auk þess voru rúmlega 40 einstaklingar valdir á landsliðsæfingar og í úrvalshópa. Eins og alltaf erum við stolt af öllu okkar glæsilega íþróttafólki.

## Viðurkenningar

Íþróttafólk úr röðum Ungmennafélags Selfoss hlaut viðurkenningar á uppskeruhátíð ÍMÁ, þar sem Egill Blöndal, júdómaður og Guðmunda Brynja Óladóttir knattspyrnukona voru valin íþróttakarlar og íþróttakona Sveitarfélagsins Árborgar 2013. Guðmunda Brynja var einnig valin íþróttamaður HSK 2013 fyrst sunnlenskra knattspyrnumanna.

## Íþróttamenn Umf. Selfoss 2013

Íþróttakarlar Umf. Selfoss 2013 er júdómaðurinn Egill Blöndal. Íþróttakona Umf. Selfoss 2013 er knattspyrnukonan Guðmunda Brynja Óladóttir.

## Horft til framtíðar

Eins og sést á tillögum stjórnar til aðalfundar eru vonir bundnar við að Sveitarfélagið Árborg móti sér stefnu um stuðning við uppbyggingu og rekstur meistaraflokka félagsins.

Félagið bindur vonir við að áframhaldandi uppbygging íþróttamannvirkja á Selfossi og félagsaðstöðu í Tíbrá vinnist hratt því það mun stuðla að eflingu alls starfs félagsins. Sú uppbygging myndi skila sér til samfélagsins alls í auknu aðgengi og þátttöku almennings í heilbrigðu félagstarfi og hreyfingu.

Að lokum fagnar stjórn Umf. Selfoss umsókn Sveitarfélagsins Árborgar um að halda Unglingalandsmót UMFÍ á Selfossi árið 2017.

*F.h. framkvæmdarstjórnar Umf. Selfoss  
Kristín Bára Gunnarsdóttir formaður*



## Skýrsla stjórnar starfsárið 2012

Stjórn Fimleikadeildar Umf Selfoss var öll endurkjörin vorið 2013 en hana skipa; Þóra Þórarinsdóttir, formaður, Sævar Gunnarsson, varaformaður, Sigríður Erlingsdóttir, gjaldkeri, Ingunn Guðjónsdóttir, ritari, Kristjana Hallgrímsdóttir, Óskar Andreassen og Sigurveig Sigurðardóttir meðstjórnendur.

### Helstu verkefni stjórnar

Stjórnin fundaði að jafnaði tvisvar í mánuði í Tíbrá, félagsheimili Ungmennafélags Selfoss. Olga Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri og yfirþjálfari deildarinnar, sat flest alla stjórnarfundum enda oft fjallað um mál sem tengjast hennar starfssviði.

Meginþungi starfa stjórnarinnar hefur áfram beinst að fjárhag deildarinnar og innra skipulagi. Árið 2012 lagði stjórn allt kapp á að koma fjárhag deildarinnar í gott horf og var áfram unnið að þeim málum á liðnu ári meðal annars með því að sundurgreina bókhaldslykla betur til að gera rekstur einstakra liða deildarinnar ljósari. Nú eru til að mynda innkoma og kostnaður við einstaka viðburði deildarinnar algerlega aðskilin og mikilvægt að lesa báða lykla saman til að gera sér stöðuna ljósa.

Einnig var mikil vinna lögð í skipulagsmál fyrir deildina, gengið frá launasamningum og skipuriti og áhersla lögð á að einfalda yfirsýn yfir alla þætti starfseminnar.

Fulltrúi stjórnar situr alltaf foreldrafundi með þjálfurum. Fulltrúar stjórnar sóttu fundi Fimleikasambands Íslands, ársþing HSK og aðalfund Umf Selfoss. Þóra Þórarinsdóttir sótti fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss.

### Fjármál deildarinnar

Ákveðið var að hækka æfingagjöld ríflega 2013 til að mæta almennum hækkunum á verðlagi. Þrátt fyrir það er deildin með allra lægstu æfingagjöld á landinu eins og sjá má af verðlagskönnun ASÍ fyrir árið 2013 en þar kemur fram að ódýrast er fyrir 8-10 ára börn að æfa fimleika á Selfossi og eru æfingagjöld hér 148% lægri en hjá Gerplu, þar sem þau voru hæst fyrir þennan aldurshóp, á Selfossi greiddur

iðkendur 22 þúsund en hjá Gerplu tæp 55 þúsund. Og fyrir 6-8 ára börn var næst ódýrast að æfa hjá Selfossi, æfingagjöld Hamars í Hveragerði voru ódýrari en einungis munaði eitt þúsund krónum á önn. Könnunina í heild má sjá á heimasíðu ASÍ. Þrátt fyrir þessa hækkun er enn nokkuð í land með að æfingagjöld standi undir kostnaði við þjálfun barnanna eins og sjá má af reikningum félagsins og ljóst að rekstur deildarinnar gengi ekki ef ekki kæmi til mikil og óeigingjörn vinna stjórnar og ýmissa foreldra iðkenda og eru þeim öllum færðar bestu þakkir fyrir vinnuframlag sitt.

Ný launatafla þjálfara tók gildi í haust en þjálfarar deildarinnar hafa verið afar hjálpsamir við að koma þeirri töflu í notkun og komið með gagnlegar ábendingar til bóta. Taflan er bundin kjarasamningum Bárunnar á þann hátt að taxtar hækka sjálfkrafa eftir því sem kjarasamningur Bárunnar segir til um. Þá er í nýrri töflu skýrt kveðið á um hvernig þjálfarar geta hækkað í launum og hvað er greitt fyrir hvers kyns auka viðvik svo sem akstur á vegum deildarinnar. Er nú svo komið að allir þjálfarar deildarinnar utan einn eru launþegar og greiðir deildin öll tilskilin gjöld af þeim.

Fimleikadeildin vinnur enn með skráningakerfi Nora, ýmsir byrjunarörðugleikar voru þegar byrjað var að nota kerfið og hefur verið unnið að því að reyna að aðlaga það þörfum deildarinnar, enn er nokkuð í land með að allt sé eins og best verður á kosið og spursmál hvaða leið verður valin til framtíðar. Deildin þakkar Olgu Bjarnadóttur fyrir mikinn dugnað við að setja sig inn í kerfið og koma öllum skráningum í rétt horf, en það er ekki svo lítil vinna.

Enn fer mikil vinna í að yfirfara innheimtur deildarinnar og gengið hefur verið hart eftir að þeir sem eru í vanskilum geri full skil. Þá hefur verið lögð mikil áhersla á að deildin hafi ekki útistandandi skuldir og að reikningar séu í góðu lagi. Áfram hefur verið kappkostað að halda útgjöldum deildarinnar í lágmarki og sýna aðhald á öllum sviðum. Loks má nefna að stjórn deildarinnar, foreldrar og velunnarar lögðu á sig þó nokkra vinnu þar sem þeir létu afraksturinn renna beint til deildarinnar. Ekki er á neinn hallað þó að sérstaklega sé getið framlags Þóris Haraldssonar en hann lét



laun þau sem hann fékk fyrir vinnu á Landsmóti UMFÍ renna til Fimleikadeildarinnar og kann deildin honum bestu þakkir fyrir. Ragnheiður Thorlacius fær þakkir stjórnar fyrir störf í þágu deildarinnar, hún hefur brugðist einstaklega vel við öllum málaleitunum deildarinnar og fyrirspurnum sem hvorki hafa verið fáar eða smáar. Og ekki má gleyma landsliði deildarinnar í eldhúsinu, orðspor þess er orðið frægt um land allt innan fimleikanna og margir sem öfunda okkur af því öflugra liði. Bestu þakkir öll sem eitt!

Fjáröflunarreikningar einstakra iðkenda eru komnir á kennitölur en þannig má auðvelda yfirsýn þegar iðkendur færast á milli hópa og þetta kerfi veitir góða heildaryfirsýn yfir stöðu fjármála.

Hvað fjáraflanir deildarinnar varðar hefur verið lögð áhersla á að bjóða iðkendur deildarinnar fram til vörutalninga hjá fyrirtækjum og hefur sú fjáröflun gengið einkar vel og fyrirtækjum sem óska eftir starfskröftum Fimleikadeildarinnar hefur fjölgað. Iðkendur safna þá yfirleitt inn á eigin kennitölu en margir aðstandendur og velunnarar deildarinnar láta sín laun renna beint til deildarinnar.

Erfitt hefur reynst að afla fastra styrkja fyrir deildina en deildin á öflugan bak hjá Íslandsbanka og hjá Set og færur við þeim bestu þakkir fyrir höfðingleg framlög. Einnig hafa einstök fyrirtæki aðstoðað mjög vel þegar deildin heldur mót á Selfossi með því til dæmis að gefa ýmis aðföng sem þarf, sérstaklega vegna veitinga, aðstoða við flutninga og fleira.

Einstaka hópar deildarinnar hafa verið duglegir við að afla sér fjár með t.d. grænmetisölu, blómasölu, rabbabaratínslu, kókubasöru, pappírssölu og fleiru og er það vel. Fé sem þeir afla nýtist í ferðasjóð þeirra hvort sem er til keppni eða í æfingaferðir.

Fimleikadeildin gaf út veglegt blað í tengslum við Vormót Fimleikasambands Íslands sem haldið var á Selfossi vorið 2013. Blaðið var vel heppnað og þó að útgáfa þess hafi ekki skilað umtalsverðum hagnaði var samt hagnaður af útgáfunni.

### Húsnæðismál

Fimleikadeildin hefur aðsetur í Baulu, íþróttahúsi Sunnlækjarskóla. Aðstaðan sem fimleikadeildin fékk þar gjörbreytti aðbúnaði deildarinnar og átti stóran þátt í þeim árangri sem deildin er að ná. Iðkendur deildarinnar hefur fjölgað og nú er farið að þrengja mjög að deildinni. Undanfarin þrjú ár hefur deildin því ekki getað tekið við öllum þeim sem áhuga hafa á að stunda fimleika og þeim fjölgar ár frá ári sem synja verður um æfingar þar sem ekki er pláss fyrir fleiri. Þá veldur aukin aðsókn í fimleikaakademíu því að skortur er á æfingatímum á skólatíma fyrir deildina.

Salurinn í Baulu er í minnsta lagi til að hýsa fimleika þannig að elstu iðkendurnir hafa ekki getað hlaupið fulla atrennu að trampolíni. Þá vaknaði sú hugmynd að skera gat í vegg fram á gang og lengja þannig atrennu iðkenda og var það gert í vor. Þrátt fyrir það ná sumir iðkendur ekki enn fullri atrennu.

Stjórn hefur miklar áhyggjur af aðstöðuleysi deildarinnar. Í Baulu er ekki rými fyrir áhorfendur og því eru mót deildarinnar haldin í öðrum íþróttahúsum sveitarfélagsins. Fyrir hvert mót þarf að standa í miklum flutningi á áhöldum, dýnum og öðrum viðkvæmum búnaði sem þá verður fyrir tilheyrandi hnjaski og er dýr búnaður deildarinnar farinn að láta verulega á sjá vegna þessa. Í húsinu eru einungis tveir búningsklefar sem nýtast eiga 500 iðkendur auk grunnskólanemenda og það eru einungis tvö salerni í boði fyrir allan þennan fjölda. Þá er engin aðstaða fyrir þjálfara, sem í dag geyma fatnað sinn í gluggalausri ræstigeymslu og samnýta salerni með iðkendum.

Þá hefur það einnig reynst flókið að reka sérhæfðan fimleikasal saman með íþróttum grunnskólabarna. Ljóst er að búnaður deildarinnar verður fyrir áþján og stundum skemmdum sem er mjög dýrt að lagfæra og í sumum tilfellum ekki annað í stöðunni en að fjárfesta í nýju. Þetta er óþarfur kostnaður sem getur hlaupið á milljónum króna.

Allir gera sér ljóst að hús er ekki reist með skömmum fyrirvara. Sveitarfélagið hefur staðið sig afbragðsvel í að sinna aðstöðumálum afreksíþrotta en ljóst er að fimleikadeildin er næst á dagskrá hvað uppbyggingu varðar enda fjölmennasta íþróttadeildin í sveitarfélaginu.



## Iðkendum og æfingar

Iðkendum fimleika hefur enn fjölgað og í dag æfa rétt um 500 iðkendum hjá deildinni auk tveggja hópa í Fimleikaakademíu. Meginfjöldinn leggur stund á hóp fimleika en einnig rekur deildin íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri, sinnir fullorðinsfimleikum og býður upp á æfingar í parkour sem njóta vaxandi vinsælda. Fimleikar eru í mikilli sókn og aukin aðsókn er hjá öllum hópum. Fimleikadeild Selfoss þarf því miður æ oftast að neita umsækjendum vegna aðstöðuleysis og er það mjög leitt.

Iðkendum æfa allt frá einni klukkustund á viku upp í tíu klukkustundir. Fyrir tveimur árum var tekin upp sú nýbreytni að iðkendum gátu við skráningu valið hvort þeir vildu æfa til keppni eða sér til ánægju. Skemmt er frá að segja að einungis örfáir hafa valið seinni kostinn, en stjórn hefur orðið vör við að foreldrar vilja eiga þennan valkost svo gera má ráð fyrir að þessi hluti starfseminnar geti aukist.

Í vetur var sú nýbreytni tekin upp að ráða sjúkrapjálfa til starfa til að fara yfir líkamsbeitingu iðkenda og leiðbeina þeim, einnig voru iðkendum kenndar slökunaræfingar og fræðsla um teygjur aukin. Mikil ánægja var meðal iðkenda með þessa viðbót.

Hjá deildinni starfa samtals 40 þjálfarar og aðstoðarþjálfarar í vetur.

## Foreldraráð

Foreldraráð eru starfrækt í flestum hópum innan deildarinnar. Þau standa vörð um hagsmuni iðkenda, efla samskipti milli foreldra innbyrðis og milli foreldra og þjálfara, stuðla að vellíðan iðkenda, stuðla að betri árangri iðkenda, styðja við fjáraflanir og hafa áhrif á starfsemina og aðbúnað iðkenda.

Þjálfarar halda fundi með foreldraráðum sinna hópa að hausti þar sem farið er yfir starf vetrarins og hafa þeir verið vel sóttir. Einnig eru foreldraráðin mjög virk í að skipuleggja ferðir iðkenda á mót og í æfingabúðir.

Starf foreldraráða er deildinni ómetanlegt og mikilvægt að góð tengsl séu milli foreldra, þjálfara og stjórnar.

## Þátttaka í mótum

Þátttaka á mótum var með hefðbundnu sniði en deildin tekur þátt í öllum hóp fimleikamótum sem FSÍ býður upp á. Iðkendum frá níu ára aldri keppa á mótum FSÍ en yngri iðkendum og styttra komnir keppa á héraðsmótum og minni millifélagamótum.

Minningarmótið um Magnús Arnar Garðarsson var einnig haldið að venju að vori en mótið er um leið uppskeruhátið deildarinnar.

Alls tóku hópar frá deildinni þátt á 14 mótum fyrir utan þátttöku á Landsmóti sem haldið var á Selfossi síðastliðið sumar. Fimleikadeild Selfoss er eitt af þeim félögum innan FSÍ sem skilar inn flestum þátttakendum á mót sambandsins og sýnir það hversu öflug deildin er.

## Alþjóðleg mót

Í ár verða bæði Norðurlandameistaramót og Evrópumót í hóp fimleikum haldin á Íslandi. Fimleikadeild Selfoss vann markvisst að því á liðnu ári að eiga verðuga fulltrúa á þessum mótum. Norðurlandameistaramótið er félagsmót og hefur mix-lið Selfoss tryggt sér þátttökurétt á mótinu en það verður haldið 12. apríl.

Í dag eru 16 ungmenni frá Fimleikadeild Selfoss að æfa með landsliðsúrtokehópi Íslands í fimleikum fyrir Evrópumótið sem haldið verður í október. Við gerum fastlega ráð fyrir að við munum eiga verðuga fulltrúa í landsliðum Íslands, kvenna, karla og mix liðum ungmenna sem og fulltrúa í fullorðinsliði.

Auk þeirra er einn þjálfari Fimleikadeildar Selfoss landsliðsþjálfari í ár og er það mjög verðmætt fyrir deildina.

Við hvetjum alla til að fylgjast með þessum efnilega hóp og fjölmenna á þessi einstöku mót og hvetja okkar fólk.

## Fimleikaakademía

Fimleikaakademía hefur verið starfrækt við Fjölbautaskóla Suðurlands frá árinu 2008. Mikil aukning var í aðsókn að deildinni í haust og í vetur hafa 27 nemendur stundað nám við akademíuna, sem þýðir að þar eru tveir hópar við æfingar. Akademían gengur vel, nemendur leggja kapp á einstaklingsmiðaða þjálfun og fá sérhæfða styrktarþjálfun undir leiðsögn sjúkrapjálfa. Fimleikaakademían hefur jafnframt skilað nemendum betri árangri í bóklegu námi þar sem fylgst er náið með ástundun nemenda og þeim fylgt vel eftir.

Við eigum von á að iðkendum akademíunnar fjölgi enn á hausti komandi enda sterkir árgangar komnir á framhaldsskólaaldur.

## Áhaldakaup

Engin áhaldakaup voru á yfirstandandi ári, enda yfirlýst stefna að halda að sér höndum. Eðlileg endurnýjun smærri tækja átti sér stað og voru til að mynda keyptar teygjur, lóð, jafnvægisþúði, lyftistöng og fleira smádót sem gengur jafnratt úr sér.

Undanfarin ár hafa engin stór tæki eða áhöld verið keypt til deildarinnar en kappkostað að halda núverandi tækjum í góðu horfi. Oft hefur þurft að gera við tæki og áhöld vegna hnjask sem sérstaklega verður til við flutninga sem og við ranga notkun utanaðkomandi aðila á tækjabúnaði deildarinnar. Ljóst er að ekki verður svo við unað lengur, ráðast þarf í endurnýjun á ýmsum tækjabúnaði sem ekki þolir fleiri viðgerðir.



## Jólasýning

Mjallhvít var þema jólasýningar ársins 2012. Húsfyllir var á öllum þremur sýningum og voru gestir mjög ánægðir með sýninguna enda fjölbreytt sýning þar sem allir iðkendur deildarinnar taka þátt. Litríkir búningar, skemmtileg sviðsmynd og fjörug tónlist setja svo punktin yfir i-ið.

Uppsetning sýningarinnar er alfarið í höndum nefndar skipaðri þjálfurum deildarinnar og eiga þeir mikið hrós skilið fyrir þá miklu vinnu sem þeir leggja í að skrifa handrit, skipuleggja atriði, semja dansa, finna tónlist, hanna leikmynd og leggja hönd á plóg við að sauma búninga.

Guðfinna Gunnarsdóttir var sögumaður sýningarinnar nú í sjötta sinn og fórst henni það einkar vel úr hendi.

Foreldraráð stóð fyrir kaffisölu fyrir og eftir sýningar og nutu margir þess að setjast niður með góðar veitingar.

Jólasýning Fimleikadeildarinnar er löngu orðinn einn fjölsóttasti atburðurinn í sveitarfélaginu Árborg og fjölmargir leggja leið sína til okkar gagngert til að sjá sýninguna.

Sýningin er mjög viðamikil og henni fylgja mikil útgjöld en margir styrkja sýninguna ýmist með aðföngum eða gríðarmiklu óeigingjörnu vinnuframlagi. Deildinni hefur alltaf tekist að fá einhvern hagnað úr sýningunni og er hún einn mikilvægasti viðburður deildarinnar. Allir iðkendur fá tækifæri til að taka þátt í uppfærslu stórrar sýningar og kynnast öllu því sem til þess þarf. Eftirvænting iðkenda er mikil og verður uppeldislegt gildi sýningarinnar seint metið til fjár. Það er stefna stjórnar að á meðan sýningin stendur undir sér verður hún fastur liður í starfsemi deildarinnar.

## Fimleikamenn ársins

Fjöldi afbragðs íþróttamanna æfir hjá Fimleikadeild Selfoss. Þjálfarar deildarinnar velja fimleikamenn ársins og útnefna á jólasýningu deildarinnar. Fimleikamenn ársins 2013 eru þau Hugrún Hlín Gunnarsdóttir og Eysteinn Máni Oddsson og eru þau bæði einstaklega vel að titlum sínum komin. Eysteinn Máni var einnig valinn fimleikamaður HSK árið 2013.

## Framkvæmdastjóri

Olga Bjarnadóttir var ráðinn framkvæmdastjóri Fimleikadeildar Umf. Selfoss í hálfu stöðu vorið 2013. Skemmst er frá að segja að enginn skilur í dag hvernig tókst að reka þetta

fjölmenna deild áður en hún tók til starfa. Verkefni eru mörg og fjölbreytt og er deildinni mikill fengur í að hafa fengið Olgu til starfa því hún hefur umfangsmikla þekkingu á öllu sem snýr að fimleikum en einnig er hún viðskiptamenntuð, íþróttfræðingur og kennaramenntuð og nýttist þekking hennar því vel á mörgum sviðum. Olga er jafnframt yfirþjálfari deildarinnar. Stjórn Fimleikadeildarinnar er einstaklega ánægð með störf Olgu og hlakkar til áframhaldandi samstarfs við hana.

Framkvæmdastjóri er með skrifstofuaðstöðu að Eyravegi 25, s. 482-1505, fimleikarselfoss@simnet.is.

## Starf framundan

Mikið starf er framundan hjá Fimleikadeildinni. 12. apríl verður Norðurlandameistaramótið haldið hjá Stjórnum í Garðabæ.

Íslandsmót í hóp fimleikum verður haldið í Garðabæ 26. apríl og munu 3 hópar keppa fyrir Selfoss hönd.

Vormót FSÍ verður svo haldið á Akureyri 17. maí og fer vaskur hópur Selfysskra fimleikaiðkenda á það mót. Eurogym 2014 verður að þessu sinni í Svíþjóð. Fimleikadeild Umf. Selfoss hefur í fjölmörg ár sent fulltrúa þangað og verður svo einnig í sumar.

Loks skal minnt á Evrópumót í hóp fimleikum sem haldið verður hér á landi í október en þar gerum við fastlega ráð fyrir að fulltrúar okkar keppi og er mót af þessari stærðargráðu viðburður sem enginn fimleikaunnandi má láta framhjá sér fara.

## Þakkir

Eins og af skýrslu þessari má sjá hefur mikið starf verið unnið í vetur og það verið árangursríkt. Stjórnin er samhent og vinnur vel saman. Það er því ánægjulegt að greina frá því að allir stjórnarmenn gefa enn á ný kost á sér í næstu stjórn.

Árangur næst ekki nema með góðri samvinnu og vill stjórn sérstaklega þakka þjálfurum deildarinnar fyrir mjög gott starf í vetur. Árangur deildarinnar er fyrst og fremst þeim að þakka. Einnig þakkar stjórn foreldrum og velunnurum deildarinnar fyrir þeirra framlag til deildarinnar, það er ómetanlegt að njóta stuðnings þeirra.

*Þóra Þórarinsdóttir  
formaður*

## Afrekaskrá fimleika- deildar Selfoss 2013

**Rvk International 19. janúar 2013**  
Meistaraflokkur Selfoss 3.sæti 49,03 stig

**Þorramót 9. febrúar 2013**  
Eldri flokkur fædd 1999-2003  
Selfoss 5 1.sæti 18,95 stig

**Yngri flokkur fædd 2003-2005**  
(allir fengu viðurkenningu)  
Selfoss F1 rauður 1.sæti 18,15 stig  
Selfoss F1 gulur 2. sæti 17,2 stig  
Selfoss HB1 3.sæti 14,75 stig  
Selfoss F2 gulur 4.-5.sæti 14,65 stig  
Selfoss F2 rauður 4.-5.sæti 14,65 stig

**Íslandsmót unglunga 1.-3. mars 2013**  
*1.flokkur kvenna*  
Selfoss 3.sæti 43,00 stig

*2.flokkur kvenna*  
Selfoss A 3.sæti 42,00 stig  
Selfoss B 7.sæti 35,43 stig  
*2.flokkur karla*  
Selfoss 1.sæti 36,93 stig  
Íslandsmeistarar

*3.flokkur kvenna*  
Selfoss A 1.sæti 40,73 stig  
Íslandsmeistarar  
Selfoss B 4.sæti 33,40 stig  
Selfoss C 8.sæti 27,93 stig

*3.flokkur karla*  
Selfoss 2.sæti 22,70 stig

*4.flokkur kvenna*  
Selfoss 1.sæti 36,40 stig  
Íslandsmeistarar

*Opinn flokkur kvenna*  
Selfoss A 3.sæti 38,10 stig  
Selfoss B 10.sæti 25,27 stig

**Byrjendamót Þórs 9. mars 2013**  
Selfoss HB1 3.sæti 15,65 stig  
Selfoss kk 1.sæti 15,35 stig

**Undanfari Íslandsmóts í  
hópfimleikum 5. apríl 2013**  
*Meistaraflokkur kvenna*  
Selfoss 5.sæti 47,85 stig  
*Meistaraflokkur karla*  
Selfoss 3.sæti 22,80 stig  
*Blandað lið*  
Selfoss 2.sæti 37,10 stig

**Hópfimleikmót Fylkis 14. apríl 2013**  
Selfoss 10 2.sæti 14,95 stig

**Íslandsmót í hópfimleikum Fjölþraut  
26. apríl**  
Selfoss kvk 3.sæti 49,15 stig  
Selfoss mix 2.sæti 42,10 stig

**Einstök áhöld 27. apríl 2013**  
Selfoss kvk 3.sæti gólf 19,30 stig  
Selfoss mix 1.sæti gólf 16,45 stig  
Íslandsmeistarar á gólfi  
Selfoss mix 2.sæti dýna 12,25 stig  
Selfoss mix 2.sæti trampólín 13,15 stig

**Minningarmót 5. maí 2013**  
Allir hópar taka þátt og fá  
viðurkenningu fyrir sitt besta áhald.  
Ekki veitt verðlaun fyrir sæti á  
Minningarmóti. Sjá úrslit á  
Héraðsmóti hér fyrir neðan þar sem  
mótin voru keyrð saman.

**Héraðsmót í fimleikum 5. maí 2013**  
*Opinn flokkur*  
Selfoss 3 1.sæti 39,90  
Selfoss 5 3.sæti 30,50 stig

*Meistaraflokkur*  
Selfoss 1 1.sæti 49,35 stig  
Selfoss mix 1.sæti 46,75 stig

*2.flokkur*  
Selfoss 4 1.sæti 42,90 stig  
Selfoss 5 2. sæti 35,40 stig  
Selfoss kk 1.sæti 39,45 stig

*3.flokkur*  
Selfoss 6 1.sæti 40,05 stig  
Selfoss 8a 2.sæti 33,85 stig  
Selfoss 8b 4.sæti 28,55 stig  
Selfoss kk 1.sæti 22,30 stig

**Vormót FSÍ 10.-12. maí 2013**  
*4.flokkur kvenna*  
Selfoss C 1.sæti 36,533 stig  
Selfoss A 5.sæti 29,883 stig  
Selfoss B 7.sæti 25,900 stig

*3.flokkur kvenna*  
Selfoss A 1.sæti 41,200 stig  
Selfoss B 5.sæti 34,733 stig  
Selfoss C 11.sæti 27,00 stig

*2.flokkur kvenna*  
SelfossA 2.sæti 44,567 stig  
Selfoss B 5.sæti 40,767 stig

*Opinn flokkur kvenna*  
Selfoss A 1.sæti 41,667 stig  
Selfoss B 9.sæti 28,933 stig

**Landsmót UMFÍ**  
*Kvennaflokkur*  
HSK A 1.sæti Samtals 50,03 stig  
Landsmótsmeistarar  
HSK B 2.sæti Samtals 42,58 stig

*Karlaflokkur*  
HSK A Samtals 43,48 stig  
Landsmótsmeistarar

*Blandað lið*  
HSK A Samtals 42,70 stig  
Landsmótsmeistarar

**Haustmót FSÍ 16. nóvember 2013**  
*4.flokkur kvenna*  
Selfoss A 3.sæti 35,533 stig  
Selfoss B 7.sæti 28,300 stig  
Selfoss C 6.sæti 30,833 stig

*3.flokkur kvenna*  
Selfoss A 1.sæti 36,933 stig  
Selfoss B 5.sæti 33,000 stig

*2.flokkur kvenna*  
Selfoss A 2.sæti 43,567 stig

*2.flokkur mix*  
Selfoss 1.sæti 26,450 stig

*kk yngri*  
Selfoss 1.sæti 13,567 stig

**Íslandsmót í Stökkfimi 23. nóvember  
2013**  
Einstaklingsmót

*13-16 ára flokkur kk*  
Eysteinn Máni Oddsson  
Dýna 2. sæti 13,450  
Tramp 1.sæti 14,250 Íslandsmeistari  
Samanlagt 1.sæti 27,700 stig  
Íslandsmeistari  
Konráð Oddgeir Jóhannsson  
Dýna 1.sæti 13,675 stig  
Íslandsmeistari  
Tramp 4.sæti 6,950 stig  
Samanlagt 4.sæti 20,625 stig

*11-12 ára flokkur kk*  
Davíð Eldjárn Guðmundsson  
Dýna 5.sæti 11,550 stig  
Tramp 5.sæti 11,500 stig  
Samtals 5. sæti 23,050 stig  
Tryggvi Þórisson  
Dýna 4.sæti 12,125 stig  
Trampólín 4.sæti 11,750 stig  
Samtals 4.sæti 23,875 stig

*14 ára flokkur kvk*  
Diljá Böðvarsdóttir  
Dýna 11. sæti 12,00 stig  
Tramp 6. sæti 11,60 stig  
Samtals 9. sæti 23,600 stig

*15-16 ára flokkur kvk*  
Þórdís Eva Harðardóttir  
Trampólín 12.sæti 11,750 stig  
Eyðís Arna Birgisdóttir  
Dýna 10.sæti 12,900 stig  
Tramp 8.sæti 12,150 stig  
Samtals 10.sæti 25,050 stig

*11-12 ára flokkur kvk*  
Hekla Björt Birkisdóttir  
Dýna 1.sæti 13,050 stig  
Íslandsmeistari  
Tramp 4.sæti 12,450 stig  
Samtals 2.sæti 25,500 stig  
Natalía Rut Einarsdóttir  
Dýna 17. sæti 12,225 stig  
Tramp 9.sæti 12,150 stig  
Samtals 14.sæti 24,375 stig



## Formannspistill

Árið 2013 var eins og undanfarin ár blómlegt í starfi deildarinnar. Fjölgun iðkenda heldur áfram og er það sérstaklega áberandi í yngri flokkum. Í meistaraflokki eru meiri sveiflur á fjölda iðkenda og þar vantar meiri stöðugleika í þjálfuninni og fjölda iðkenda til að auðveldara sé að skipuleggja það starf. Mikil umræða hefur átt sér stað um skipulag og framtíð frjálsra íþróttá á sambands svæði HSK og nýlega voru lagðar fram tillögur vinnuhóps um framtíð þeirra. M.a kemur þar fram álit hópsins að meistaraflokks starf greinarinnar sé best fyrirkomið á Selfossi hjá Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss og undir stjórn hennar. Á kynningarfundum um málið komu fram, eins og oft áður, skiptar skoðanir um þessi mál. Er það mín persónulega skoðun að því miður séu ekki framundan miklar breytingar á skipan þessara mála og verkefni okkar deildar verði að halda áfram að vinna út frá okkar forsendum og reyna að efla starf deildarinnar, með meiri samvinnu íþróttageina á Selfossi og í samstarfi m.a Fjölbrautaskóla Suðurlands og akademísku starfi sem nú þegar er í gangi. Þannig reynum við að efla áhugann og fjölgja í meistaraflokki okkar.

Eitt af stóru verkefnum ársins var framkvæmd Landsmóts UMFÍ á Selfossi sl. sumar. Framkvæmd mótsins tókst í alla staði vel, þrátt fyrir að veðuraðstæður hafi alls ekki verið okkur hliðhollar og komið verulega niður á aðsókn á mótið og þar með haft áhrif á tekjuöflun okkar, í samstarfi við aðrar deildir, varðandi veitingasölu á mótinu.

Með tilkomu okkar góða frjálsíþróttavallar hefur iðkun greinarinnar á sumrin tekið miklum breytingum og iðkendum fjölgað. En þrátt fyrir það sem komið er, er margt sem enn á eftir að gera varðandi frágang á svæðinu, byggingu áhaldageymslu og fl. Einnig þarf að huga að framtíðinni og hvernig við getum komið okkur upp betri aðstöðu innanhúss, til æfinga yfir vetrartímann. Er því mikilvægt að gerð sé áætlun til næstu ára varðandi uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu, og horft þar til allra íþróttageina.

En það er ekki nóg að hafa góða aðstöðu, innra starf þarf að vera í lagi, skipulag, þjálfun og stjórnun og tel ég að það sé eitt af stóru verkefnum okkar á næstu árum að fara yfir það og sjá hvað vel er gert og hvað má bæta.

Rekstur deildarinnar gekk að mestu leiti vel á árinu, en því miður varð þó tap á rekstri hennar sem kemur til af tvennu, vegna breytinga í FSu gátum við ekki haft kaffisölu á 17. júní og einnig varð töluverð aukning á kostnaði vegna Brúarhlaupsins þar sem einn af styrktaraðilum þess gekk úr skaftinu á síðustu stundu.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim fjölmörgu sem komu að starfi deildarinnar á sl. ári, með einum eða öðrum hætti, stjórnarmönnum, þjálfurum, iðkendum og ekki síst foreldrum og forráðamönnum, ásamt fjölda annarra sjálfboðaliða. Saman hafa allir þessir aðilar skapað skemmtilegt og uppbyggjandi umhverfi fyrir unga fólk okkar. Sérstaklega vil ég þakka Degi Fannari Magnússon, fulltrúa iðkenda, fyrir samstarfið í stjórn deildarinnar en hann hverfur nú úr stjórn hennar.

*Helgi Sigurður Haraldsson formaður.*

## Sumarið 2012 – meistaraflokkur

Sumarið 2013 gekk með miklum ágætum hjá iðkendum meistaraflokks Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss þar sem eitt af stóru markmiðunum var að ná góðum árangri á Landsmóti UMFÍ á heimavelli. Nýji frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er nú þegar búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Árangur sumarsins var enda glæsilegur og óteljandi héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar. Iðkendur meistaraflokks unnu marga Íslandsmeistararitla auk Bikarmeistararitla, Unglingalandsmótstítla, Héraðmeistararitla og síðast en ekki síst Landsmótsmeistaritla þar sem Selfoss skipaði stóran hluta frjálsíþróttaliðs HSK. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið auk þess sem fulltrúar deildarinnar sóttu samæfingar fyrir Landsmót UMFÍ og Bikarkeppni FRÍ.



#### Helstu mót sumarsins:

**Mótaraðamót FRÍ** er sex mótasería þar sem keppnir eru jafnt og þétt yfir allt sumarið. Tilgangurinn er að fjölga stærri verkefnum fyrir frjálsíþróttafólk á Íslandi og um leið markaðssetja frjálsar. Iðkendur meistaraflokks Selfoss áttu fullrúa á flestum þessara móta og náðu fínun árangri.

Á Vormóti HSK 19. maí, sem var fyrsta mót seríunnar, sigraði Anna Pálsdóttir í spjótkesti og Sigurður Páll Sveinbjörnsson varð annar í 800 m hlaupi.

Á öðru móti seríunnar, JJ móti Ármanns 22. maí, urðu Dagur Fannar og Eyrún Halla í öðru sæti í sleggjukasti sem og Thelma Björk í sínum aldursflokki, 16-17 ára. Þá varð Ágústa Tryggvadóttir önnur í kúluvarpi og Eyrún þriðja. Að síðustu varð Anna Pálsdóttir í þriðja sæti í spjótkesti með sitt lengsta kast á sumrinu, 34,13 m.

Vormót ÍR 12. júní var þriðja keppni mótaraðar FRÍ. Þar setti Thelma Björk HSK met í 16-17 ára flokki í sleggjukasti með kvennasleggjunni, 35,30 m sem jafnframt var hennar lengsta kast á sumrinu. Thelma sigraði svo í kúluvarpi 16-17 ára. Þá sigraði Sigbór Helgason í spjótkesti 16-17 ára og Sólveig Helga varð þriðja í 200 m hlaupi.

Kópavogsmót Breiðabliks var númer fjögur í röðinni. Þar sigraði Fjóla Signý í bæði 400 m hlaupi og svo í 100 m grindahlaupi á 14,58 sek. sem jafnframt var besta afrek mótisins.

Á fimmta og næstsíðasta mótaraðamóti FRÍ, FH mótinu, átti Selfoss fjóra keppendur. Bar þar hæst að Fjóla Signý sigraði í 300 m hlaupi á 41,03 sek. og bætti 31 árs gamalt HSK met í greininni. Fjóla vann svo einnig 200 m hlaup. Þá varð Thelma Björk önnur í kringlukasti og þriðja í sleggjukasti.

**Héraðsmót HSK** var haldið var á Selfossvelli 18.-19.júní. Selfyssingar komu mjög sterkir til leiks með 24 keppendur

skráða til keppni. Þeir sigruðu stigakeppni liðanna með miklum yfirburðum, fengu 69 stigum meira en Þór sem varð í öðru sæti. Selfosliðið krækti sér í 14 gullverðlaun, 8 silfurverðlaun og 5 bronsverðlaun. Ágústa Tryggvadóttir stóð sig best allra í kvennaflokki þegar hún vann til fjögurra gullverðlauna. Sex iðkendur deildarinnar státtuðu af héraðsmeistaratitli í einni grein eða fleirum. Ágústa varð stigahæst allra kvenna á mótinu, náði í 31 stig fyrir sitt félag. Þess má geta að Fjóla Signý gat ekki keppt þar sem hún var að keppa með landsliði Íslands á Evrópukeppni landsliða í Slóvakíu. Má af líkum leiða að sigur Selfoss hefði enn stærri með Fjólu innanborðs.

**Landsmót UMFÍ** fór fram á Selfossi dagana 4.-7. júlí. Þrátt fyrir mikið votviðri gekk mótið mjög vel bæði framkvæmdalega séð og ekki síður keppnislega. HSK liðið samanstóð af 45 keppendum sem allir með tölu stóðu sig frábærlega. Samheldni liðins var aðáunarverð þar sem hver og einn einasti keppandi HSK stóð sína vakt með sóma og uppskar liðið langbráðan sigur í stigakeppni félaga eftir hörkuspennandi keppni við Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR). Síðast vannst sigur 1997 í Borgarnesi. Selfoss átti að sjálfsgöðu fjölmarga keppendur í HSK liðinu. Hæst bar árangur Fjólu Signýjar Hannesdóttur sem varð tvöfaldur Landsmótsmeistari, í 400 m grindahlaupi og hástökki og Ágústu Tryggvadóttur sem varpaði lengst allra kvenna í kúluvarpi. Þess má til gamans geta að Ólafur Guðmundsson annar þjálfara deildarinnar varð stigahæstur karla á Landsmótinu.

**Meistaramót Íslands aðalhluti** fór fram á Hamarsvelli á Akureyri 27.-28 júlí. Frjálsíþróttadeildin átti þar 11 keppendur af 19 keppendum HSK/Selfoss liðsins. Fjóla Signý var vel stemmd á mótinu og uppskar gullverðlaun í 400 m grindahlaupi og silfurverðlaun í 100 m grind. Þá krækti



Ágústa Tryggvadóttir sér í bronsverðlaun í kúluvarpi. Aðrir keppendur Selfoss stóðu sig einnig vel þó ekki næðu þeir á verðlaunapall. HSK/Selfoss endaði í 4. sæti í stigakeppninni.

**Unglingamót HSK** var haldið á Selfossvelli þann 23. júlí og náðu þeir tíu keppendur deildarinnar sem skráðir voru til leiks mjög góðum árangri og komu heim hlaðin verðlaunum auk þess sem þeir unnu stigakeppni liðanna með miklum yfirburðum, fengu 187 stig eða 104 stigum meira en Garpur sem varð í öðru sæti. Sigþór Helgason varð fjórfaldur HSK meistari, Teitur Örn Einarsson og Sólveig Helga Guðjónsdóttir urðu þrefaldir HSK meistarar og Andrea Vigdís Victorsdóttir og Jóhann Guðmundsson tvöfaldir meistarar. Þá tóku Dagur Fannar Mangússon, Andrea Sól Marteinsdóttir og Guðmundur Kristinn Jónsson einn titil hvert. Alls unnu iðkendur deildarinnar til 19 gullverðlauna, 8 silfurverðlauna og 6 bronsverðlauna. Teitur Örn Einarsson var svo stigahæsti keppandi mótsins með 28 stig.

**Unglingalandsmót UMFÍ** var haldið á Höfn í Hornafirði um verslunarmannahelgina. Mótið heppnaðist vel og var árangurinn á mótinu nokkuð góður þrátt fyrir að kári léti tölvuvert fyrir sér fara. Keppendur HSK stóðu sig vel. Selfoss átti nokkra fulltrúa að vanda og náðu til að mynda Teitur Örn, Thelma Björk og Andrea Vigdís að komast nokkrum sinnum á verðlaunapall.

**Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára** var haldið á Kópavogsvelli 10.-11. ágúst. Selfoss átti sjö keppendur af þrettán í sameiginlegu liði HSK/Selfoss sem stóð sig frábærlega á skemmtilegu móti. Teitur Örn Einarsson náði þeim frábæra árangri að verða þrefaldur Íslandsmeistari; í kringlukasti, kúluvarpi og 1500m hlaupi í flokki 15 ára. Sigþór Helgason varð Íslandsmeistari í spjótkesti (700gr) í flokki 16-17 ára og bætti þar sex ára gamalt HSK met Arnar Davíðssonar. Þá vann Thelma Björk til þriggja silfurverðlauna sem og Sigþór í kúluvarpi og Dagur Fannar í sleggjukasti. Sólveig Helga varð þriðja í 200 m hlaupi. Lið HSK/Selfoss endaði í 3.sæti í stigakeppni liðanna.

**Bikarkeppni Frjálsíþróttasambandsins** fór fram 31. ágúst til 1. september á Laugardalsvelli. Í liði HSK voru nokkrir öflugir keppendur frá frjálsíþróttadeild Selfoss sem stóðu sig

mjög vel og höluðu inn dýrmætum stigum. Fjóla Signý keppti að venju í mörgum greinum og stóð sig mjög vel, vann til að mynda til þriggja silfurverðlauna. Ágústa og Sólveig Helga komust líka á verðlaunapall. Lið HSK varð í 4. sæti í stigakeppninni.

**Landslið Íslands:** Frjálsíþróttadeild Selfoss á og hefur átt í nokkur ár einn fulltrúa í A-landsliði Íslands í frjálsum en það er Fjóla Signý Hannesdóttir. Fjóla tók þátt í þremur landsliðsverkefnum sumarið 2013. Í byrjun júní keppti hún á Smáþjóðaleikunum í Lúxemborg þar sem hún vann til þriggja verðlauna; í 100 m- og 400 m grindahlaupum og 4x400 m boðhlaupi. Í seinni hluta júní keppti hún svo í Evrópukeppni landsliða í Slóvakíu í 100 m grindahlaupi og í lok júní keppti hún í Evrópukeppni landsliða í sjöþraut á Madeira þar sem hún stóð sig vel og varð þrettánda af fjölmörgum keppendum. Fjóla keppti á nokkrum öðrum mótum á erlendri grundu og stóð sig vel.

**Úrvalshópur FRÍ:** Frjálsíþróttedeild Selfoss á sína fulltrúa í Úrvalshópi FRÍ unglunga 14-22 ára. Þau sem voru í hópnum 2013-2014 eru: Teitur Örn fyrir spjót og kúluvarp, Sigþór fyrir sömu greinar, Sólveig Helga fyrir 200 m hlaup, Harpa fyrir spjótkest, Halla María fyrir kúlu og spjótkest og Andrea Sól fyrir kúluvarp.

Þjálfarar sumarsins voru þeir Ólafur Guðmundsson og Stefán Jóhannsson.

## Verðlaun á stórmótum hjá meistaraflokki

### MÍ 15-22 ára innanhúss

#### Silfurverðlaun

Sigþór	þrístökk
Teitur Örn	kúluvarp
Guðrún Heiða	þrístökk

#### Bronsverðlaun

Sigþór	langstökk
Teitur Örn	800 m hlaup
Jóhann Guðm.	þrístökk

**Meistaramót Íslands Aðalhluti, innahúss***Silfurverðlaun*

Fjóla Signý 60m grind

*Bronsverðlaun*

Fjóla Signý hástökk

Ágústa kúluvarp

**Bikarkeppni FRÍ, innahúss***Gullverðlaun*

Fjóla Signý 60m grindahlaup

*Silfurverðlaun*

Fjóla Signý hástökk

*Bronsverðlaun*

Ágústa kúluvarp

**Meistaramót unglunga, utanhúss***Gullverðlaun*Teitur Örn 1500m hlaup, Kringlukast (600gr),  
Kúluvarp (4kg).

Sigbór Spjót kast (700gr).

*Silfurverðlaun*

Sigbór kúluvarp 5kg.

Thelma Björk sleggjukast 3kg., kringlukast 1kg.,  
kúluvarp 3kg.

Dagur Fannar sleggjukast 7,26kg.

*Bronsverðlaun*

Sólveig Helga 200m hlaup og 400m hlaup.

**Meistaramót Íslands, aðalhluti, utanhúss***Gullverðlaun*

Fjóla Signý 400m grind

*Silfurverðlaun*

Fjóla Signý 100m grind

*Bronsverðlaun*

Ágústa kúluvarp

**Bikarkeppni FRÍ, utanhúss***Silfurverðlaun*

Fjóla Signý 100m grind, 400m grind og hástökk

Ágústa kúluvarp

*Bronsverðlaun*

Fjóla Signý 200m hlaup og langstökk

Sólveig Helga 800m hlaup.

**Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, utanhúss.***Silfurverðlaun*

Teitur Örn spjót kast 600gr., 1000m boðhlaup.

**Unglingalandsmót UMFÍ***Silfurverðlaun*

Teitur Örn 800m hlaup og kúluvarp 4kg.

Thelma Björk kúluvarp

*Bronsverðlaun*

Teitur Örn 100m hlaup

Andrea Vigdís spjót kast

**Landsmót UMFÍ***Gullverðlaun*

Fjóla Signý 400m grindahlaup og hástökk

Ágústa Kúluvarp

*Silfurverðlaun*

Fjóla Signý 100m grindahlaup

Ágústa Þrístökk

**Sumarstarfið hjá 11-14 ára**

Æfingar sumarsins hófust strax í byrjun júní og voru fram yfir miðjan ágúst. Rétt um 30 krakkar voru að æfa, æfingarnar voru 4x í viku og þjálfari var Þuríður Ingvarsdóttir.

Ekki er hægt að segja annað en að sumarið hafi verið viðburðarríkt hjá þessum flokki og mjög mörg verkefni sem við tókum þátt í. Samtals settu krakkarnir í hópnum 9 HSK met í sumar sem er glæsilegur árangur.

Í júní byrjuðum við á að fara á Vormót Fjölnis í Laugardalnum. Aldursflokkamót HSK var svo í Þorlákshöfn þann 15. Sigrúðum við mótið með glæsibrag og unnum einnig alla flokkana sem við áttum keppendur í. 22.-23. júní var svo komið að einu stærsta mótinu okkar, Meistaramóti Íslands, það var haldið í Kaplakrika í Hafnarfirði. Eftir jafna og harða keppni við ÍR urðum við í HSK/SELFOSS Íslandsmeistarar. Stelpur í flokki 11 og 12 ára og strákar í flokki 11 ára urðu einnig Íslandsmeistarar í sínum flokki. Síðustu helgina í júní, 29.-30. stormuðum við svo í Mosfellsbæinni á Gogga galvaska.

Júlímánuður var frekar tilburðalítil hjá okkur. Lítið var um mót en allir sem vettlingi gátu valdið tóku þó þátt í að framkvæma Landsmót UMFÍ á Selfossvelli um miðjan júlí. Stór hópur tók einnig þátt í Frjálsíþróttaskóla UMFÍ, hjá Ágústu og Fjólu, sem var hér á Selfossi í eina viku um miðjan júlí og þar var endað á að keppa á flotta vellinum okkar.

Fyrstu helgina í ágúst var svo komið að öðru stórmótinu okkar Unglingalandsmótinu en það var þetta árið á Höfn í Hornafirði. Veðrið á þessu móti var einfaldlega ömurlega leiðinlegt en krakkarnir létu það nú ekkert á sig fá og stóðu sig öll eins og hetjur. Gaflarinn í Hafnarfirði var þann 17. í snilldarveðri og þar var mikið um persónulegar bætingar og fullt af verðlaunum. 25. ágúst var svo Bikarkeppni 15 ára og yngri og nokkrir úr hópnum voru valdir í lið HSK/SELFOSS og stóðu sig eins og hetjur. Tólf lið tóku þátt og strákarnir okkar urðu í 1. sæti en stelpuliðið í því 7. Stelpurnar eru mjög

# Frjálsíþróttadeild



ungar og eiga þær flestar mörg ár eftir. Í heildarstigakeppninni enduðum við svo í 3. sæti. Við höldum einnig tvö æfingamót á Selfossi í ágúst og Lokamót yngri flokkanna hjá deildinni var í lok ágúst þar sem allir iðkendur 14 ára og yngri kepptu á vellinum okkar, foreldrar hjálpuðu til við framkvæmd og svo voru grillaðar pylsur ofan í liðið á eftir. Frábær en kaldur dagur.

Í september voru svo nokkrir viðburðir, Brúarhlaupið okkar þar sem iðkendur ýmist hlupu eða störfuðu. Fjölþrautarmót var haldið í Kópavogi, nokkrir krakkar tóku þátt þar og stóðu sig vel.

Fyrir utan þessi mót sóttu einstaka iðkendur keppni á eigin vegum og má þar nefna; Vormót HSK, HSK mót fullorðinna, Miðsumarmót HSK, Unglingamót HSK, Bikarkeppni FRÍ og Kastþraut Óla G.

Ef allt er talið þá eru þetta 20 viðburðir og ljóst að engum þarf að leiðast sem er að æfa frjálsar. Lagt er upp með að allir taki þátt í Aldursflokkamóti HSK, Meistaramóti Íslands og allir eru hvattir til að fara á Unglingalandsmót. Önnur mót eru meira val hvers og eins þó auðvitað sé skemmtilegast að allir taki þátt og reyni alltaf að bæta sinn árangur.

Hefð er fyrir því að veita verðlaun þeim sem sýnir góða ástundun yfir sumartímann. Í sumar mætti Elísa Rún Siggeirsdóttir mjög vel á æfingar og er gríðarlega samviskusöm og dugleg á æfingum. Elísa hefur brennandi áhuga á köstum og þá sérstaklega sleggjukasti. Það verður án efa spennandi að fylgjast með framförum hennar á næstu árum.

## Verðlaun á stórmótum hjá 11-14 ára

### Mí 11-14 ára innanhúss – 19 v.

*Gullverðlaun* Hildur Helga – kúluvarp  
Halla María - kúluvarp  
P 11 – 4x200 m

*Silfurverðlaun* Hákon Birkir – 60 m  
Kolbeinn – kúluvarp  
Pétur Már – hástökk og kúluvarp  
Harpa – kúluvarp  
P 11 – 4x200 m

*Bronsverðlaun* Kolbeinn – hástökk  
Jónas – kúluvarp  
Sigmundur Nói – 800 m  
Halla María – 60 m  
St11 – 4x200 m  
St 12 – 4x200 m  
St13 – 4x200 m  
P13 – 4x200 m  
St14 – 4x200 m  
P14 – 4x200 m

### Mí 11-14 ára utanhúss – 26 v.

*Gullverðlaun* Hildur Helga – kúluvarp og spjót kast  
Kolbeinn - hástökk  
Pétur Már – Hástökk og 80 m grind  
Harpa – langstökk  
Halla María – kúluvarp og spjót kast  
St 11 – 4x100 m  
P 11 – 4x100 m  
Helga Margrét – 800 m

*Silfurverðlaun* Kolbeinn – 60 m  
Hákon Birkir – kúluvarp  
Guðjón Baldur – spjót kast  
Harpa – grind og kúluvarp  
Halla María – 100 m  
St 12 - 4x100 m  
P 13 – 4x100 m  
St 14 – 4x100 m

*Bronsverðlaun* Kolbeinn - kúluvarp  
Helga Margrét – spjót kast  
Katharína Sybilla – hástökk  
Pétur Már – langstökk og kúluvarp  
Harpa - hástökk

### Unglingalandsmót UMFÍ – 19 v

*Gullverðlaun* Kolbeinn – hástökk  
Hildur Helga – spjót kast  
Pétur Már – langstökk og kúluvarp  
Harpa – langstökk og kúluvarp

*Silfurverðlaun* Hildur Helga – kúluvarp  
Helga Margrét – spjót kast  
St11 – 4x100 m  
P13 – 4x100 m  
St14 – 4x100 m

*Bronsverðlaun* Kolbeinn – 60 m og langstökk  
Tryggvi Þ – kúluvarp  
Helga Margrét – hástökk  
Pétur Már – langstökk  
Harpa – 100 m  
St11 – 4x100 m  
St12 – 4x100 m

### Bikarkeppni 15 ára og yngri – 4 v

*Gullverðlaun* Halla María – 100 m  
*Silfurverðlaun* Teitur Örn - spjót kast  
*Bronsverðlaun* Halla María - kúluvarp  
P-15 1000 m boðhlaup

## HSK og Íslandsmet hjá 11-14 ára

### Stúlkur 14 ára

Kúluvarp (3 kg) 12,16 Halla María Magnúsdóttir  
Mosfellsbær 30.6.2013

Sleggjukast (3 kg) 26,34 Jónína Guðný Jóhannsdóttir  
Selfoss 16.8.2013

**Stúlkur 12 ára**

Spjótkast (400 gr) 31,55 Helga Margrét Óskarsdóttir  
Höfn 2.8.2013

Þrístökk 9,95 Helga Margrét Óskarsdóttir  
Selfoss 16.8.2013

Kringlukast (600 gr) 23,38 Hildur Helga Einarsdóttir  
Selfoss 16.8.2013

**Stúlkur 11 ára**

Kringlukast (600 gr) 23,38 Hildur Helga Einarsdóttir  
Selfoss 16.8.2013

Sleggjukast (2kg) 16,46 Hildur Helga Einarsdóttir  
Selfoss 16.8.2013

**Piltar 11 ára**

Sleggjukast (2 kg) 23,80 Kolbeinn Loftsson  
Selfoss 16.8.2013

Þrístökk 8,87 Kolbeinn Loftsson  
Selfoss 16.8.2013

Þrístökk (innan) 9,33 Kolbeinn Loftsson  
Reykjavík 16.11.2013

Þetta eru samtals 10 met hjá þessum krökkum sem er mjög vel gert.

**Framfarabikar 14 ára og yngri**

Flestir í hópnum voru að bæta sinn árangur heilmikið á árinu og erfitt að velja einn úr stórum hópi en í ár er það Pétur Már Sigurðsson sem hlýtur viðurkenningu fyrir framfarir ársins. Pétur Már var mjög duglegur að æfa í sumar og eftir flestar æfingar var hann áfram á vellinum og tók aukaæfingu, oft með eldri krökkunum. Pétur er mjög fjölhæfur og eru hástökk, langstökk, kúluvarp, kringlukast og grind hans sterkustu greinar. Hann bætti sig verulega í þessum greinum sem og öðrum. Hér sjáið þið svo helstu framfarir hans á árinu:

Greinar:	2012	2013
Hástökk	1,47 m	1,60 m
Langstökk	4,40 m	4,93 m
Þrístökk	9,68 m	10,57 m
Kúluvarp (3kg)	8,61 m	12,25 m
Spjótkast (600 g)	14,14 m	24,25 m
Kringlukast (600 g)		28,40 m
60 m (innanhúss)	9,25 sek	8,44 sek

**Afreksmaður 14 ára og yngri**

Harpa Svansdóttir er afreksmaður deildarinnar hjá 14 ára og yngri. Harpa er mjög fjölhæfur frjálsíþróttamaður en hennar allra sterkustu greinar eru langstökk og þrístökk.

Besti árangur Hörpu á árinu skv. stigatöflu FRÍ er í langstökki. Hún stökk 5,05 m sem gefur henni 992 stig. Fyrir að stökkva 10,17 m í þrístökki fékk hún 987 stig og 923 stig fyrir að hlaupa á 13,58 sek í 80 grind.

Á árinu vann Harpa til fjölda verðlauna og má þar nefna Íslandsmeistaratitil á MÍ utanhúss í langstökki og Unglingalandsmótsmeistaratitil í langstökki og kúluvarpi. Á öllum þessum mótum og mörgum öðrum vann hún til fjölda annarra verðlauna.

Til hamingju með árangurinn Harpa og nú er að fylgja góðum árangri ársins eftir á nýju ári og æfa vel.

**Sumarstarf 8-10 ára**

Sumaræfingar hófust 10. júní og voru um 25 krakkar sem æfðu reglulega yfir sumarið þó að einhverjir skruppu af og til í ferðalag, þó ekki nema að elta sólina sem skein ekki glatt um sumarið. Völlurinn stóð fyrir sínu, aðstaða og tæki til fyrirmyndar. Um tíu börn fóru í byrjun sumars á Héraðsleika HSK í Þorlákshöfn og stóðu sig frábærlega innan sem utan vallar.

Hjalti Snær Helgason keppti á Stórmóti Gogga Galvaska, upp fyrir sig í 11 ára flokki og stóð sig mjög vel. Hann náði verðlaunum í 800 m hlaupi og spjótkesti. Hann mætti einnig til leiks á Gaflarann ásamt Evu Maríu Baldursdóttur og Emilíu Sól Guðmundsdóttur þar sem þau öll þrjú voru í miklu bættingarstuði. Hjalti keppti þar einnig upp fyrir sig í þrístökki og spjótkesti og fékk silfurverðlaun í báðum greinum.

Haldin var foreldraæfing í lok júní sem vel var sótt og mæltist vel fyrir, þótti stangarstökkið einkum mest spennandi fyrir foreldrana. Einnig voru haldnir Selfossleikar á æfingatíma þar sem krakkarnir kepptu í hinum furðulegustu greinum s.s. tannstönglakasti, stóru fátahlaup og púlsfimi. Sumrinu var svo slútt með lokamóti þann 26. ágúst þar sem keppendur fengu viðurkenningaskjöl með skráðum árangri og grillaðar voru pylsur í börn og fylgdarmenn. Sá sem mætti best á æfingar í sumar var Agnar Petro Baldursson en hann mætti á 29 æfingar af 34, vel af sér vikið.

*Takk fyrir sumarið – Ágústa*

**Sumarið 2013 hjá yngsta hópnum**

Sumarið 2013 fór vel af stað þar sem þó nokkur fjöldi krakka 5-7 ára mættu á fyrstu æfingarnar en þar sem veðurguðirnir voru heldur gjafmildir á rígingu og kulda þetta sumarið fór heldur að draga úr mætingu þó var 6-8 krakka kjarni sem voru dugleg að mæta í sumar en engin þó eins dugleg að mæta eins og Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir en missti hún einungis af einni æfingu í allt sumar hrikalega dugleg og lét veðrið ekkert stoppa sig. Héraðsleikar HSK fóru fram 15. júní í Þorlákshöfn. Kepptu þar 8 krakkar og stóðu þau sig öll með mikilli þrýði og fengu að sjálfsögðu allir verðlaun að keppni lokinni. Var svo haldið flott mót fyrir

# Frjálsíþróttadeild

krakkana í lok annar þar sem allir fengu viðurkenningu að keppni lokinni og að sjálfsögðu grillaðar pylsur. Var sumarið okkur einstaklega erfitt veðurfarslega þetta árið og dró það verulega úr þátttöku í frjálsum í þessum aldursflokki þetta árið.

Rúnar Hjálmarsson

## Framfarabikar 2013, meistarahópur

Teitur Örn Einarsson er handhafi framfarabikars Frjálsíþróttadeildar Selfoss að þessu sinni. Teitur Örn keppti í flokki 15 ára piltar árið 2013. Hann keppti á öllum helstu mótum ársins, frá Meistaramótum og Unglingalandsmótum til HSK móta og innanfélagsmóta og stóð sig frábærlega, varð til að mynda þrefaldur Íslandsmeistari í sínum flokki auk þess að vinna til fjölda verðlauna. Teitur fór rólega af stað í æfingum sumarsins vegna smávægilegra meiðsla en kom svo sterkur inn seinni hluta þess og stundaði þá æfingar af kappi.

Teitur er fjölhæfur frjálsíþróttamaður þó svo að hans mesti styrkleiki liggir í köstunum og millivegalengdum. Á árinu 2013 bætti Teitur sinn besta árangur í 14 greinum auk þess að setja 4 HSK met. Framfarir Teits voru sem hér segir:

Grein:	2013	2012
<i>Utanhúss:</i>		
100m hlaup	12,3s.	13,53s.
200m hlaup	25,54s.	29,69s.
400m hlaup	59,19s.	67,50s.
800m hlaup	2:20,23s.	2:20,3s.
Spjót kast 800gr.	43,53m.	38,54m.
Kúluvarp 4kg.	15,05m.	11,72m.
Kúluvarp 5kg.	11,79m.	10,59m.
Kringlukast 1kg.	41,60m.	40,02m.
Hástökk	1,45m.	1,41m.
Langstökk	5,24m.	4,54m.
<i>Innanhúss:</i>		
60m hlaup	8,16s.	8,81s.
600m hlaup	1:35,04s.	1:52,56s.
800m hlaup	2:18,51s.	2:29,69s.
Kúluvarp 4kg	14,56m.	13,50m.

## Afreksmaður frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss 2013

Fjóla Signý náði frábærum árangri á frjálsíþróttavellinum á árinu 2013. Hún stundar æfingar af miklum metnaði hjá mjög virtum þjálfara í Svíþjóð og árangurinn lætur ekki á sér standa. Hún fékk til að mynda þrenn verðlaun á Smáþjóðaleikunum, hún varð Íslands- og Landsmótsmeistari á árinu ásamt því að ná í fjölda verðlauna á öðrum mótum, bæði á Íslandi og erlendis.

Fjóla Signý var valin í þrjú landsliðsverkefni á árinu og stóð hún sig með miklum sóma í þeim verkefnum. Á Smáþjóðaleikunum í Lúxemborg náði hún þeim frábæra árangri að ná þrisvar sinnum á verðlaunapall. Hún vann til gullverðlauna í 4x400m boðhlaupi, silfurverðlauna í 100 m grindahlaupi og bronsverðlauna í 400 m grindahlaupi. Fjóla Signý keppti með landsliðinu í Evrópubíkarkeppni landsliða í Slóvakíu og þar náði hún sjötta sætinu í 100 m grindahlaupi. Hún og þrjár aðrar stúlkur voru valdar fyrir Íslands hönd til að keppa í sjöþraut í Evrópubíkarkeppni landsliða í Madeira og þar náði Fjóla Signý þrettánda besta árangri allra keppenda.



Fjóla Signý keppti á Grand Prix mótarið í Belgíu þar sem hún krækti sér í silfurverðlaun í 400 m grindahlaupi og fjórða sæti í 100 m grindahlaupi og á Folksam Challenge mótariðinni í Svíþjóð hljóp hún 400 m grindahlaup til silfurverðlauna.

Fjóla Signý varð tvöfaldur Landsmótsmeistari á heimavelli í sumar en hún sigraði glæsilega í hástökki og 400 m grindahlaupi. Hún varð síðan Íslandsmeistari í 400 m grindahlaupi og Bikarmeistari innanhúss í 60 m grindahlaupi ásamt því að vinna til margra silfur- og bronsverðlauna mótum ársins.

Fjóla Signý setti tvö HSK met á árinu í fullorðinsflokki og er hún handhafi HSK meta utanhúss í 200 m hlaupi, 300 m hlaupi, 100 m grindahlaupi og 400 m grindahlaupi. Innanhúss á Fjóla Signý HSK metin í 60 m grind og 200 m, 400 m og 600 m hlaupum. Hæst þar þegar hún bætti 31 árs gamalt HSK met í 300 m hlaupi utanhúss. Hún bætti sinn besta árangur í sex greinum. Fjóla Signý hefur sýnt ótrúlegar framfarir og árangur hennar og bætingar langt fram úr öllum áætlunum. Á afrekslista sumarsins hjá Frjálsíþróttasambandi Íslands er hún með næstbesta árangur ársins í 400 m og 100 m grindahlaupum.

Fjóla Signý hefur verið valin í A-landsliðshóp Íslands fyrir árið 2014 og er langtímamarkmið hennar að komast á Ólympíuleikana í Brasilíu 2016 en til þess þarf hún að bæta sinn besta árangur í 400 m grindahlaupi um aðeins 3 sekúndur. Fjóla Signý hefur alla tíð verið góð fyrirmynd yngri kynslóðarinnar í frjálsíþróttum og verið mjög góður félagi félaga sinna og leggur sig fram af alefli í öll þau verkefni sem henni eru fengin. Hún er með einstaklega mikinn metnað og er einstaklega skipulögð.



## Skýrsla formanns

Árið 2013 var viðburðarríkt ár hjá handknattleiksdeild Umf. Selfoss.

Meistaraflokkur kvenna, undir stjórn Sebastians Alexanderssonar og Arnar Þrastarsonar, tók þátt í efstu deild annað árið í röð og stóð sig með mikilli þrýði þrátt fyrir erfiðan vetur sem einkennst hefur af meiðslum leikmanna. Þrátt fyrir mótbyr oft á tíðum þá hefur liðið sýnt mikinn karakter og greinilegt að framtíðin er björt hjá meistaraflokki kvenna. Liðið náði markmiði sínu að ná í fleiri stig heldur en í fyrra svo það er greinilegur stígandi í liðinu ár frá ári. Mjög fróðlegt verður að fylgjast með liðinu á næstu leiktíð.

Meistaraflokkur karla fékk nýjan þjálfara fyrir síðustu leiktíð. Gunnar Gunnarsson tók við liðinu og hefur komið með ferska vinda inn í starfið. Liðið hefur oft á tíðum leikið vel í vetur og situr núna í 3. sæti 1. deildar og eru í hörkubaráttu um að komast upp í úrvalsdeild þar sem liðið á klárlega heima. Strákarnir voru mjög nálægt því að komast aftur í Höllina í undanúrslit Coca Cola bikarsins eins og í fyrra.

2. flokkur karla fékk sömuleiðis nýjan þjálfara fyrir veturinn og stýrði Gunnar Gunnarsson honum líka. Liðinu hefur því miður ekki gengið neitt sérstaklega vel í vetur en þeir hafa sýnt inn á milli mjög flotta leiki og greinilegt að það býr mikið í þessum strákum. Nokkrir þeirra hafa leikið eða æft með yngri landsliðum í vetur og því greinilega bjart framundan hjá þessum strákum.

Aðstaða handknattleiksdeildarinnar er ágæt í íþróttahúsi Vallaskóla en þó er hún alls ekki nægjanleg. Það háir deildinni hvað hún býr við þröngan kost bæði til iðkunar og eins félagsstarfs og heimaleikjahalds. Nokkrir flokkar eru samkeyrðir hjá deildinni sem er alls ekki nægjanlega gott, nauðsynlegt er að hver flokkur fái sinn tíma í húsinu til þess að allir iðkendur geti fengið tækifæri til að þroskast og þróa sinn leik á sínum forsendum. Deildin býr eins við mjög þröngan kost til félagsstarfs þar sem ekkert afdrep er í íþróttahúsi Vallaskóla til þess að setjast niður og ræða málin. Eins hefur deildin enga aðstöðu til þess að setja upp

sjöppu á heimaleikjum nema að eyða miklum tíma og erfiði í að færa kæla og borð og allar söluvörur langar leiðir.

Skora ég því á Ungmennafélagið að taka tillit til þarfa handknattleiksdeildarinnar í þeirri vinnu sem er í gangi við skoðun aðstöðumála Ungmennafélagsins.

Fjármál deildarinnar hafa verið í ágætis málum í vetur, annað árið í röð er smá hagnaður hjá deildinni og tekist hefur að gera upp nokkrar gamlar skuldir. Betur má þó ef duga skal og verðum við að halda vel á spöðunum til þess að hlutirnir gangi upp.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem komið hafa að starfinu í vetur á einn eða annan hátt, þeim sem komið hafa að umgjörð heimaleikja, keyrt rútur fyrir okkur, komið að fjáröflunum eða unnið önnur viðvik með okkur. Eins vil ég þakka stjórnarmönnum fyrir samstarfið í vetur.

*Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, formaður*

## Skýrsla handknattleiks-akademíunnar 2013

Alls voru 30 iðkendur skráðir í handboltaakademíuna á skólaárinu 2013-2014 þar af sjö sem útskrifast vorið 2014 úr akademíunni. Iðkendagjaldið var hækkað fyrir þennan vetur í fyrsta skipti frá stofnun akademíunnar. Hækkunin var þó hófleg og nam alls 1.600 kr. á mánuði. Alls voru sex starfsmenn við störf í handboltaakademíunni í vetur sem var fækkun um tvo starfsmenn frá því í fyrra. Það ásamt hækkuninni var liður í því að laga fjárhaginn sem hafði verið erfiður í tvö ár þar á undan. Nokkrar breytingar voru gerðar á uppsetningu æfinganna hjá iðkendum sem hafa tekist vel. Starfið hefur því að öllu leyti gengið gríðarlega vel í vetur. Æfingar akademíuflokka hófust snemma í ágúst eins og vanalega.

### 3. flokkur karla

*Þjálfarar eru Sebastian Alexandersson og Örn Þrastarson.*

Það voru skráð tvö lið til leiks eins og undanfarin ár. Bæði liðin náðu að komast í 1. deild en það er í þriðja skipti sem Selfoss nær því að hafa bæði liðin í efstu deild.



Selfoss 1 var skipað leikmönnum á eldra ári eða drengjum fæddum 1996. Þeir hins vegar lentu í gríðarlegum meiðslum og veikindum leikmanna sem varð til þess að þeir hættu að ná í lið. Þegar einungis 5 leikmenn voru eftir til að spila þá var liðið því miður dregið úr keppni. Þeir sem eftir voru urðu því hluti af hinu liðinu eða Selfoss 2.

Selfoss 2 er skipað leikmönnum sem eru fæddir 1997 og eru því á yngra ári. Í janúar sameinaðist restin af Selfoss 1 þessu liði og í dag þegar þetta er skrifað þá eru þeir eftir í deildinni með 14 sigra og aðeins 2 tapleiki. Þeir eiga því enn góðan möguleika á því að verða deildarmeistarar.

Í Bikarkeppninni var aðeins skráð eitt lið og það er skemmst frá því að segja að liðið vann Bikarinn með miklum glæsibrag og eru strákarnir í flokknum vel að þeim titli komnir.

Í þessum flokki hafa alls fjórir leikmenn komist á landsliðsæfingar og þrír þeirra verið valdir til þess að spila opinbera landsleiki.

### 3. flokkur kvenna

*Þjálfarar eru Sebastian Alexandersson og Örn Þrastarson.*

Liðið er í 1. deild og eru eins og staðan er í dag í 4. sæti deildarinnar með 9 sigra, 1 jafntefli og 5 tapleiki. Flokkurinn hefur verið gríðarlega óheppinn í vetur með meiðsli leikmanna og því hefur liðið átt erfitt uppdráttar í mörgum leikjum. Stelpurnar hafa hins vegar spilað vel úr þeirri stöðu sem hefur komið upp og hafa náð að halda sér í toppbaráttu í deildinni og eru enn vongóðar um að ná góðum árangri í úrslitakeppninni. Í Bikarkeppninni náðu þær að leggja þrjá andstæðinga að velli þar til að þær urðu loks að lúta í lægra haldi í undanúrslitum gegn ÍBV í hörkuleik sem endaði 19-18 í tölum.

Langflestar af þeim stelpum sem eru í 3. flokki eru einnig að bera uppi meistaraflokk kvenna sem spilar í Olísdeildinni þannig að mikið álag hefur verið á þeim í vetur. Það mun lagast með hverju árinu sem líður en það eru enn tvö ár þar til að þær verða allar komnar í meistaraflokk. Það má því

búast við því að meistaraflokkur Selfoss verði einn sá öflugasti á landinu þegar þær klára yngri flokkana formlega ef rétt verður haldið á spilunum.

Í þessum flokki hafa alls sex leikmenn verið boðaðir á landsliðsæfingar í vetur og framundan eru opinber verkefni þeirra landsliða. Það verður gaman að sjá hversu margar þeirra munu fá að spila þá leiki.

*Sebastian Alexandersson*

## Skýrsla yfirþjálfara 2013

Æfingar yngri flokka hófust 20. ágúst, um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu tíu þjálfarar hjá yngriflokkaráði í vetur og iðkendum fjölgaði áttunda árið í röð og hafa nú aldrei verið fleiri. Enn og aftur stóð handknattleiksdeildin í baráttu um æfingatíma en til stóð að fækka þeim þrátt fyrir að iðkendum fjölgi ár frá ári.

### 4. flokkur karla

*Þjálfari: Atli Kristinsson.*

Selfoss sendi tvö lið til keppni í þessum flokki og voru bæði liðin í 1. deild. Strákarnir á eldra ári voru í toppbaráttu í 1. deild og endaði í 5. sæti. Strákarnir á yngra ári höfnuðu í 7. sæti. Þegar þetta er ritað eru bæði lið komin í úrslitakeppnina um Íslandsmeistaratitilinn.

Um 25 strákar hafa æft 5-6 sinnum í viku í vetur, margir af þessum strákum hafa þegar sett stefnuna á Handboltaakademíu FSu næsta vetur.

Þeir Teitur Örn Einarsson og Aron Óli Lúðvíksson voru valdir til æfinga hjá unglingalandsliðinu skipað leikmönnum 16 ára og yngri. Þeir eru á leið til Póllands og Þýskalands í apríl.

### 5. flokkur karla

*Þjálfarar: Örn Þrastarson og Eyþór Lárusson.*

Um 45 strákar hafa æft að staðaldri í vetur. 5. flokkur eldra ár A-lið var meðal þeirra bestu á Íslandsmótinu í vetur og er í 1. sæti þegar ein umferð er eftir á Íslandsmótinu.



Þessi árgangur hefur unnið Íslandsmótið þrjú ár í röð og stefnir allt í að þeir endurtaki þann leik í vor.

Strákarnir á yngra árinu hafa náð mjög athyglisverðum árangri. Hafa verið meðal þeirra þriggja efstu á seinustu mótum og geta með sama framhaldi farið að gera harða atlögu að Íslandsmeistaratitlinum.

#### 6. flokkur karla

*Þjálfari: Eyþór Lárusson.*

*Aðstoðarþjálfari: Teitur Örn Einarsson.*

Milli 40 og 50 strákar hafa æft og keppt í vetur. Eldra árs strákarnir hafa verið í kringum 10. sæti en yngra árs strákarnir verið meðal þriggja efstu í sínum árgangi. Þessir árgangar eru mjög fjölmennir og oft þröng á þingi á æfingátimum.

#### 7. flokkur karla

*Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.*

Þetta er mjög öflugur flokkur. Þeir hafa verið í fremstu röð í sínum aldursflokki, úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessu flokki. Þarna eru saman komnir mjög öflugir strákar sem vert er að fylgjast með og mjög gott foreldrastarf. Milli 40 og 50 strákar voru að æfa í vetur og hefur þessi flokkur aldrei verið fjölmennari. Selfoss sendi tíu lið til leiks á síðasta mót vetrarins fleiri en nokkurt annað félag. Í vetur var gerð tilraun með að skipta flokknum upp í 7. og 8. flokk. Það gaf góða raun og stefnt er að sérstökum 8. flokks æfingum næsta vetur.

#### 4. flokkur kvenna

*Þjálfari: Gísli Felix Bjarnason.*

*Aðstoðarþjálfari: Einar Sverrisson.*

Stelpurnar á eldra ári voru í neðri hluta 1. deildar, eftir að hafa verið meðal topp fimm síðustu ár. Þær hafa verið mjög óheppnar með meiðsli lykilmanna. Karen María Magnúsdóttir var valin í U-16 ára landsliðið.

Stelpurnar á yngra ári er mjög fjölmennar og sendi

Selfoss tvö lið til keppni í þessum árgangi. Bæði lið léku í 2. deild og vann Selfoss 1 deildina með yfirburðum en Selfoss 2 varð í 10. sæti af 12 liðum. Þessi flokkur fer á Partille cup í Gautaborg í Svíþjóð í júlí og verður Selfoss með 30 manna hóp.

#### 5. flokkur kvenna

*Þjálfari: Gísli Felix Bjarnason.*

Stelpurnar stóðu sig vel á Íslandsmótinu og voru meðal tíu bestu liða. Þær byrjuð frekar neðarlega en bættu sig þó jafn og þétt og unnu sig upp töfluna og sýndu miklar framfarir.

Eldri árgangurinn er frekar fámennur en stóð sig samt mjög vel í keppni.

#### 6. flokkur kvenna

*Þjálfari: Gísli Felix Bjarnason.*

Selfoss var með tvö lið í þessum árgangi á Íslandsmótinu og var annað liðið milli 6.-8. sæti. Hinar rokkdu frá 15.-20. sætis.

#### 7. flokkur kvenna

*Þjálfarar: Kristín Gunnarsdóttir og Guðfinna Tryggvadóttir.*

7. flokks stelpurnar voru um 30 í vetur tóku þátt í fjórum mótum og voru að spila mjög góðan handbolta. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessu flokki. Mikil fjölgun var í þessu aldurshópi undir stjórn öflugra íþróttakennara.

## Umfang deildarinnar

Umfang handknattleiksdeildar eykst mikið ár frá ári, iðkendum hefur fjölgað undanfarin ár, árangurinn hefur aldrei verið betri og flestir árgangar eru á topp fimm á landsvísu. Það eru yfir 300 einstaklingar sem stunda handbolta á fullum krafti á Selfossi og þeir æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Það eru um 30 ungmenni í Handbolta-akademíu FSU.



Á síðasta keppnistímabili léku lið á vegum handknattleiksdeildar Umf. Selfoss tæplega 600 leiki ásamt því að halda Landsbankamótið í 7. flokki drengja og stúlkna en á því voru leiknir um 500 leikir. Þarna eru ekki taldir með æfingaleikir og æfingamót sem lið tóku þátt í heldur aðeins leikir í opinberum mótum. Auk þess fóru tveir flokkar fóru á mót erlendis á keppnistímabilinu.

Þessi samantekt sýnir hversu umfangsmikið starfið er, hjá handknattleiksdeild starfa 15 þjálfarar, 12 manns sitja í stjórn og unglingaráði og mun fleiri í foreldraráðum.

Á vegum handknattleiksdeildarinnar fara fram um 38 æfingar á viku og þyrftu að vera mun fleiri.

## Landsbankamótið

Dagana 4.-6. apríl 2014 fór fram fjölmennasta íþróttamót á Selfossi á þessu ári, þegar Landsbankamótið í handbolta var haldið á Selfossi.

Mótið var nú haldið í fjórða skipti. Það voru 180 lið skráð til leiks og voru um 900 keppendur sem komu á Selfoss þessa helgi og búast má við að annar eins fjöldi af foreldrum og liðsstjórum hafi heimsótt Selfoss. Leikið var í íþróttahúsi Vallaskóla og Iðu, íþróttahúsi FSu. Liðin gistu í Sólvallaskóla, voru þar í mat og á kvöldin voru glæsilegar kvöldvökur.

Byrjað var á föstudeginum kl. 16:00 og mótið stóð fram yfir hádegi á sunnudag. Það voru um 80 starfsmenn sem komu að mótinu sem krefst mikillar skipulagningar. En þökk sé öflugum foreldrastarfi hjá deildinni og fjölmörgum sjálfboðaliðum sem tilbúnir eru að leggja hönd á plóg að þá gekk mótið mjög vel og er örugglega komið til að vera á Selfossi.

Foreldrar stelpnanna í 4. flokki sáu um sjoppu en allur ágóði af sjoppusölu fer í ferðasjóð.

Ætla má að milli 1500 og 2000 manns heimsæki Selfoss um þessa helgi í tengslum við mótið.

## Unglingalandslið

Samtals eru nú milli 25 og 30 ungmenni frá Umf. Selfoss í yngri landsliðum HSÍ, þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldra í handknattleik á landinu og ef að líkum lætur á eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar leikmanna með framtíðar landsliðsmönnum.

*Einar Guðmundsson - yfirþjálfari*



## Skýrsla formanns

Júðódeild Umf. Selfoss hélt úti kraftmiklu starfi á síðasta ári. Eins og undanfarin ár fóru æfingar fram í Sandvíkursalnum en deildin sér um rekstur salarins í samræmi við samning milli Ungmennafélagsins Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgar.

Á aðalfundi deildarinnar 2013 voru eftirtaldir kosnir í stjórn: Þórdís Hansen formaður, Jóhanna Þórhallsdóttir gjaldkeri, Guðmundur Tr. Ólafsson ritari, Bergur Pálsson og Þórdís Böðvarsdóttir. Varamenn eru Matthías Harðarson og Baldur Pálsson.

Vetrarstarfið hjá júðódeildinni hófst í lok ágúst og er það með hefðbundnum hætti. Yngstu krakkarnir æfa tvisvar í viku, krakkar 11-14 ára æfa þrisvar í viku og elsti hópurinn æfir fjórum sinnum í viku. Á haustönn var boðið upp á sérstaka kvennátíma í sal júðódeildarinnar í Sandvíkurskóla á miðvikudögum. Fjöldi iðkenda 6-10 ára eru 15-25, í aldurshópnum 11-14 ára eru 10-20 iðkendur og 15 ára og eldri eru 15-25 iðkendur.

Sú breyting varð í haust að allar skráningar fara fram í gegnum skráningar- og greiðslukerfið Nóra. Æfingagjöld voru hækkuð sl. haust en þau hafa staðið í stað undanfarin ár.

Í tengslum við Opna Reykjavíkurmótið (RIG) var Jóhannes Meissner 7. Dan og forseti Júðósambands Berlinar gestur Júðóeildar Umf. Selfoss í janúar þar sem hann miðlaði af reynslu sinni til iðkenda.

## Æfingaaðstaða

Æfingaaðstaðan er að mörgu leyti fullnægjandi og mun betur fer um starfsemi deildarinnar í Sandvíkursalnum en þeirri aðstöðu sem áður var í boði í Gagnheiðinni og kjallara Sundhallarinnar. Þegar horft er til framtíðar teljum við júðóeildina þurfa húsnæði sem ber löglegan keppnisvöll sem er 14x14 metrar, lofthæðin þarf að vera 3-4 metrar og aðstaða fyrir áhorfendur. Dýnur þurfa að vera á gólfum að staðaldri, salurinn bjartur með góðri loftræsingu. Kostur væri að að samnýta lyftingaaðstöðu, sauna og félagsaðstöðu með öðrum deildum.

## Keppni á Íslandi

Íslandsmót í júðó 2013 fór fram 13. apríl en að þessu sinni kepptu aðeins tveir keppendur fyrir Umf. Selfoss þeir Egill Blöndal og Grímur Ívarsson.

Íslandsmót í Júðó 2013 aldursflokka frá 11 ára til 20 ára fór fram 20. apríl í sal Júðóeildar Ármanns. Keppendur frá Selfossi voru níu og árangur mjög góður en keppendur voru alls 103 frá flestum júðófélögum landsins.

Haustmót JSÍ fór fram í Vogum 12. október og gekk júðómönnum frá Umf. Selfoss vel og unnu til fjölda verðlauna.

Íslandsmót ungmenna í Brazilian Jiu Jitsu fór fram í Njarðvík laugardaginn 9. nóvember og tóku fimm júðómenn frá Selfossi þátt. Þeir Egill Blöndal, Grímur Ívarsson, Úlfur Böðvarsson, Bjartþór Böðvarsson og Þórdís Böðvarsdóttir.

Fimm sveitir kepptu í sveitakeppni Júðósambands



Íslands sem fór fram laugardaginn 16. nóvember. Selfoss sendi sveit til keppni þó ekki væri hægt að fullmanna hana þetta árið. Hún var skipuð þeim Þór Davíðssyni, Agli Blöndal og Grím Ívarssyni.

Afmælistmót Júðósambands Íslands fór fram í upphafi febrúar. Selfoss átti tíu af alls 100 keppendum á mótinu og komust allir á verðlaunapall og þar af fimm sinnu á efsta þrep.

Vormót JSÍ fór fram í upphafi mars í húsakynnum JR og voru keppendur tæplega þrjátíu frá átta félögum en Júðódeild Selfoss átti þrjá keppendur á mótinu.

## Alþjóðleg verkefni

Budo Nord Judo fór fram í Lundi í Svíþjóð 9. maí 2013 og var mótið mjög fjölmennt eða um 550 keppendur frá öllum Norðurlöndunum, Frakkalandi og Þýskalandi. Mótið er fyrir keppendur undir 21 árs aldri og fóru fjórir keppendur frá júðódeild Umf. Selfossi og komust þeir allir á verðlaunapall.

Selfyssingar áttu sex fulltrúa á Reykjavík Júðó open, sterkasta júðómóti ársins á Íslandi, sem fram fór í Laugardalshöllinni laugardaginn 25. janúar 2014. Allir okkar sterkustu glímumenn tóku þátt. Böðvar Þór Kárason, Þór Davíðsson, Egill Blöndal, Grímur Ívarsson, Úlfur Böðvarsson og Þórdís Böðvarsdóttir. Athygli vakti að Böðvar keppti þarna ásamt tveimur börnum sínu, Úlfi og Þórdísi.

Þór Davíðsson og Egill Blöndal tóku í byrjun janúar þátt í landsliðsverkefnum á vegum Júðósambands Íslands.

Þór fór ásamt félögum sínum á æfingabúðir í Mittersill í Austurríki. Þetta eru svokallaðar OTC (Olympic Training Camp) æfingabúðir sem haldnar eru nokkrum sinnum á ári og þar koma saman allir bestu júðómenn Evrópu.

Egill Blöndal fór með félögum sínum í Juniora landsliðinu til Hollands. Hann keppti á Opna hollenska í Eindhoven og tók síðan þátt í eins dags æfingabúðum.

## HSK-mótin

HSK mót barna og unglunga fór fram í Sandvíkursalnum 5. desember og var þátttaka góð. Keppt var í tveimur flokkum þ.e. 6-10 ára og 10-14 ára. Margar ungar og upprennandi stjórnur létu að sér kveða á gólfinu en fjöldi iðkenda var að keppa í fyrsta skipti. Gaman var að sjá hve margir foreldrar og aðstendendur komu til þess að fylgjast með mótinu.

Júðódeildin hélt HSK mótið í meistaraflokki þriðjudaginn 17. desember. 17 keppendur voru skráðir til leiks í fimm þyngdarflokkum auk opins flokks karla og voru allir keppendur voru frá Júðódeild Umf. Selfoss.

## Egils saga Blöndal

Norðurlandamótið í júðó fór fram í Vejle Danmörku í maí og fóru 13 keppendur frá Íslandi.

Egill varð Norðurlandameistari og er árangur hans sérlega glæsilegur þar sem hann vann eina Norðurlandameistararitil Íslendinga þetta árið.

Egill náði frábærum árangri ásamt félögum sínum í íslenska landsliðinu á Smáþjóðaleikunum sem fram fóru í Lúxemborg í lok maí. Þeir unnu öruggan sigur á liði San Marínó í glímu um bronsíð.

Auk þess að vera í liði Íslands glímdu Egill í einstaklingskeppninni í -100 kg flokki en átti við ofurefli að etja og tapaði öllum sínum glímum enda að keppa við mun þyngri einstaklinga.

Egill tók þátt í Ólympíuhátíð æskunnar sem haldin var í Utrecht í Hollandi 14.-19. júlí en þangað var boðið efnilegustu íþróttamönnum Evrópu.

Í byrjun október heiðruðu Sveitarfélagið Árborg og Ungmennafélagið Selfoss frjálsíþróttakonuna Fjólu Signý Hannesdóttur og júðómanninn Egil Blöndal sem unnu til verðlauna á Smáþjóðaleikunum í Lúxemborg. Kristín Bára Gunnarsdóttir, formaður Umf. Selfoss og Kjartan Björnsson, formaður íþrótt- og menningarnefndar Árborgar þökkðu þeim fyrir framlag sitt til íþróttastarfs á Selfossi og glæsilegan árangur á alþjóðlegum vettvangi.



Laugardaginn 23. nóvember keppti Egill með yngri landsliðum Íslands á Hillerröð Intl. í Danmörku.

Egill var útnefndur íþróttakarll Árborgar 2013 á uppskeruhátíð íþróttar- og menningarnefndar Árborgar sem fram fór milli jóla og nýárs.

Á héraðsþingi HSK í mars var Egill útnefndur júðómaður ársins hjá HSK.

## Lokaorð

Eins og formaður hefur áður fjallað um er mikilvægi einstaklingsíþróttar eins og júðó mikið og hafa mörg börn og ungmenni fundið frelsið sem þau skorti í hópiþróttum. Margir hafa fundið fjölinu sína í einstaklingsíþróttum og því er afar mikilvægt að við höldum áfram að benda ráðamálamönnum og þeim sem fara með málefni ungmenna og íþróttar á uppeldisþátt og gildi júðó varðandi forvarnir.

Stjórn deildarinnar þakkar öllum sem komu að starfi deildarinnar með einum eða öðrum hætti á liðnu ári. Við vonumst til að njóta starfskrafta ykkar áfram og þið njótið félagsstarfsins sem deildin býður upp á.

*Þórdís Rakel Hansen, formaður*

## Skýrsla þjálfara

Æfingar hafa verið með hefðbundnu sviði og undarfarin ár og gengið mjög vel. Þórdís Böðvarsdóttir og Úlfur Böðvarsson þjálfuðu yngstu iðkendurna, 6-10 ára. Garðar Skaptason þjálfaði iðkendur 11-14 ára og 15 ára og eldri, ásamt því að sjá um skráningu á mót og fylgja þeim á mótin. Bergur Pálsson, Böðvar Þór Kárasón og Þór Davíðsson hafa verið forfalla- og aðstoðarþjálfarar.

Garðar og Bergur sáu um gráðupróf. Sigurður Gunnar Ásgeirsson og Þórdís Böðvarsdóttir voru dugleg að dæma og starfa á júðómótum.

Egill Blöndal, Grímur Ívarsson, Úlfur Böðvarsson og Þór Davíðsson hafa verið duglegir að sækja æfingar til Reykjavíkur.

Egill og Þór hafa verið valdir í landslið JSÍ bæði í Catet og Seniora. Egill keppti á Smáþjóðaleikum í Lúxemborg. Egill var í lok ársins valinn íþróttamaður Árborgar 2013.

Ljóst er að júðómenn frá UMFS eru í fremstu röð á Íslandi bæði í Seniora, Catet og unglingsflokkum.

Fjöldi iðkenda er svipaður í barna og unglingsflokkum eða milli 10-20 í hvorum flokk. Í flokki 15 ára + hefur fjölgað nokkuð og eru skráðir iðkendur hátt í 30. Gaman er að sjá hvað margir eru að iðka júðó sem líkamsrækt.

## Verðlaunahafar í helstu júðómótum ársins

### Rig Judo Open 19.janúar

-90 kg Bergur Pálsson 3. sæti.

### Afmælimót JSÍ 2. febrúar. U-13, U-15, U-18 og U-21

#### U-13

-42 kg Hrafn Arnarsson 2. sæti.

-46 kg Bjartþór Böðvarsson 1.sæti.

-55 kg Halldór Bjarnason 1.sæti.

#### U-15

-55 kg Guðmundur B. Jónsson 3. sæti.

-60 kg Ýmir Ingólfsson 2. sæti.

-73 kg Úlfur Böðvarsson 1.sæti.

#### U-18

-73 kg Grímur Ívarsson 1. sæti.

-90 kg Eyþór Óskarsson 3. sæti.

#### U-21

-100 kg Egill Blöndal 1.sæti.



## Góumót JR

### U-7

- 28 kg Oliver Jan Tomczyk 1. sæti.  
Alexander Adam Kuc 2. sæti
- 31 kg Atli Dagur Guðmundsson 2. sæti.

### U-9

- 28 kg Þórhildur Sif Sigurðardóttir 3. sæti.
- 37 kg Jakup Oskar Tomczyk 2. sæti.  
Jakup Zielke 3. sæti.
- 40 kg Sesselja Helgadóttir 2. sæti.

## Vormót 23. mars

### U-13

- 42 kg Hrafn Arnarsson 3.sæti.
- 46 kg Bjartþór Böðvarsson 1. sæti.  
Valdimar Sveinsson 3. sæti.
- 60 kg. Halldór Bjarnason 1.sæti.  
Haukur Ólafsson 3. sæti.

### U-15

- 90 kg Úlfur Böðvarsson 1.sæti.
- +90 kg Sigurður Fannar Hjaltason 2.sæti.

### U-18

- 81 kg Grímur Ívarsson 1.sæti.
- 90 kg Egill Blöndal 1. sæti.

### Seniorar

- 90 kg Egill Blöndal 2. sæti.

## Íslandsmót Seniora 13. apríl

- 90 kg Egill Blöndal 2. sæti.

### Opinn flokkur karla.

- Egill Blöndal 3.sæti.

## Íslandsmót yngri en 20 ára

### U-13

- 46 kg Bjartþór Böðvarsson 2.sæti.  
Valdimar Sveinsson 3. sæti
- 55 kg Halldór Bjarnason 3.sæti

### U-15

- 81 kg Úlfur Böðvarsson 1.sæti. Íslandsmeistari.
- +90 kg Sigurður Fannar Hjaltason. 2.sæti.

### U-18

- 81 kg Grímur Ívarsson 3.sæti.
- 90 kg Egill Blöndal 1.sæti Íslandsmeistari.
- +100 kg Trostan Gunnarsson 3. sæti.

## Bikar U-15

- 3. sæti Selfoss.

## Haustmót 12. október

### U-13

- 34 kg Kristófer Andrason 3.sæti.
- 55 kg Bjartþór Böðvarsson 1.sæti.  
Hrafn Arnarsson 2.sæti.
- 60 kg Halldór Bjarnason 1.sæti.  
Haukur Ólafsson 3.sæti.

### U-15

- 81 kg. Úlfur Böðvarsson 1.sæti.

### U-18

- 81 kg Grímur Ívarsson 2.sæti.

### U-21

- 90 kg Egill Blöndal 1.sæti.

### Seniorar

- 90 kg Egill Blöndal 2.sæti.

## Íslandsmót Sveitakeppni 16. nóvember

- Sveit Selfoss varð í 4. sæti

## Hillerod 23. nóvember

### U-15

- 90 kg Egill Blöndal 2.sæti.

### U-21

- 90 kg Egill Blöndal 2.sæti.

## Budo Nord Svíþjóð 9. maí.

- 90 kg Egill Blöndal 1.sæti
- 81 kg Úlfur Böðvarsson 3.sæti
- 55 kg Bjartþór Böðvarsson 3.sæti
- +78 kg Þórdís Böðvarsdóttir 3.sæti

## Norðurlandamót Vejle Danmörk

- Egill Blöndal 1.sæti Norðurlandameistari

## Smáþjóðaleikar í Lúxemborg

- Egill Blöndal 3.sæti

## Ólympíuhátíð æskunnar í Hollandi

- Egill Blöndal var valinn til þátttöku.

## Æfinga- og keppnisferð til Bandaríkjana

- Úlfur og Grímur fóru í 5 vikna æfinga- og keppnisferð til Bandaríkjana síðastliðið sumar.

### Árangur Úlfs í ferðinni í – 81 kg flokki U-15

- Gull á Junior US National Championship
- Silfur - junior olympics championships domestic í Dallas
- Brons. - junior olympics championships international í Dallas
- Gull - Jr. US National Championship Pennsylvania
- Brons -Jr. US National Championship Florida

### Árangur Gríms í ferðinni í + 81 kg flokki U-18

- Silfur - Golden score US National Championship Florida



## Skýrsla stjórnar

Lögð fram á aðalfundi 28. nóvember 2013.

### Stjórn knattspyrnudeildar

Skipan stjórnar var óbreytt þetta tímabil. Verkaskipting var þannig að Óskar Sigurðsson var formaður, Þorsteinn Magnússon, varaformaður, Sveinn Ingvason, ritari, Sævar Þór Gíslason, gjaldkeri, og Jón Sveinsson meðstjórnandi auk Hjálta Þorvarðarsonar. Þá var framkvæmdastjóri sem fyrr Sveinbjörn Másson.

### Starfsemi deildarinnar

Undanfarin ár hefur verið stöðug aukning á iðkendum á vegum knattspyrnudeildar sem æfa yfir allt árið og að mestu leyti úti á íþróttasvæðinu. Fjöldi iðkenda 16 ára og yngri er um 420 auk 50 barna í litla fótboltaskólanum (8. flokki). Þá eru ríflega 100 iðkendir í 2. flokki og meistaraflokkum karla og kvenna. Þannig er heildarfjöldi iðkenda á vegum knattspyrnudeildar nærri 600 talsins. Fótbolti á Íslandi er í dag heilsárssport, æfingar og keppni fara fram allan ársins hring. Æfingaaðstaða er með ágætum yfir sumartímamann á gervigrasi og æfingavelli ásamt að litlu leyti aðalvelli deildarinnar og frjálsíþróttavelli. Gott samstarf og samvinna hefur verið við frjálsíþróttadeild um notkun frjálsíþróttavallar. Yfir vetrartímamann fara æfingar að mestu leyti fram á gervigrasvelli auk þess sem deildin hefur örfáa tíma innanhúss í íþróttahúsi Vallaskóla og lðu sem yngstu iðkendurnir nota. Þá hafa meistaraflokkar sótt æfingar í knattspyrnuhallir til höfuðborgarsvæðisins og Hveragerðis og hefur hlotist af því töluverður kostnaður bæði í húsaleigu og ferðakostnað.

### Bæta þarf æfingaaðstöðu yfir vetrartímamann

Ljóst má vera að æfingaaðstaða yfir vetrartímamann er engan vegin nógu góð og af þessu hlýst fækkun iðkenda í öllum flokkum á veturna sem eingöngu má rekja til þess að æfingar fara fram úti við. Á þetta sérstaklega við um

kvennaflokka og í sumum flokkum er mikil fækkun. Þrátt fyrir fækkun hefur deildin kappkostað að hafa framboð á æfingum og keppni jafnt fyrir stráka og stelpur allan ársins hring. Færa má rök fyrir sparnaði með sameiningu kvennaflokka yfir vetrartímamann en ekki þykir rétt að fara í þær aðgerðir því þá er hætt á enn frekari fækkun iðkenda. Við þurfum því að ýta hér eftir úrbótum og hefur stjórn skilað greinargerð um þessi mál til aðalstjórnar.

### Meistaraflokkarnir

Kvinnalið Selfoss lék í Pepsi-deild þetta tímabil og stóð sig mjög vel. Stelpurnar höfðu undirbúið sig mjög vel fyrir tímabilið, m.a. með æfingaferð til Spánar, sem þær söfnuðu fyrir algjörlega sjálfar. Skilaði sú ferð miklu fyrir liðið og efldi baráttuandann. Þá var gaman að sjá Guðmundu Brynju Óladóttur vera valda í A-lið Íslands fyrir skömmu síðan. Undirstrikar það ekki einungis hæfileika þessarar frábæru knattspyrnukonu heldur einnig þá miklu og góðu vinnu sem þjálfarar, leikmenn og aðstandendur kvinnaliðsins hafa lagt fram á síðustu árum. Karlalið lék í 1. deild og stóð sig ágætlega og samkvæmt væntingum. Á köflum spilaði liðið mjög vel og rúllaði t.a.m. yfir efstu lið deildarinnar en stig töpuðust hins vegar gegn neðri liðunum. Margir ungir leikmenn stigu sín fyrstu skref með liðinu og öðluðust mikla og góða reynslu þetta tímabil, sem hægt er að byggja á fyrir næsta ár. Bæði liðin voru styrkt með aðkomu erlendra leikmanna, þrír leikmenn komu í kvinnaliðið og fimm leikmenn í karlaliðið. Það fór reyndar svo að einungis var unnt að nota að jafnaði tvo til þrjá af erlendum leikmönnum karlaliðsins vegna meiðsla, sem þá hrjáðu. En allir þessir leikmenn bættu gæði leikmannahópa okkar og skiluðu bættum æfingum og þar með betri getu okkar leikmanna.

### Þjálfarar

Gunnar Guðmundsson og Gunnar Borgþórsson stýrðu karla- og kvinnaliði Selfoss á liðnu tímabili og munu gera það áfram næsta tímabil. Hermann Valsson er Gunnari G. til aðstoðar, tók hann við af Halldóri Björnssyni er hann lét af störfum sökum landsliðsstarfa sinna. Jóhann Bjarnason,



Þjálfari 2. flokks kvenna, aðstoðar Gunnar Borgþórsson og hefur samvinna þeirra verið afskaplega góð og náin, eins og sást á lokahófi deildarinnar. Adolf Bragason og Njörður Steinarsson stýra áfram 2. flokki karla og hafa þeir náð góðum árangri, sem sýnir sig hvað best í auknum iðkendafjölda. Allir þessir þjálfarar hafa skilað góðu starfi fyrir okkur og saman mynda þeir gott teymi, sem við treystum til að skila okkur góðum árangri á komandi árum.

## Fjármál og rekstur

Eftir veru beggja liða í Pepsi deild síðastliðið tímabil var tap á rekstri deildarinnar en sala leikmanna vann upp þann halla. Söluhagnaður vegna sölu á Jóni Daða Böðvarssyni var færður á síðasta tímabil en tekjurnar skiluðu sér á þessu ári. Mikill ferðakostnaður fylgdi karlaliðinu þetta sumarið og einnig urðu miklu minni tekjur af aðsókn á leiki en áætlanir deildarinnar gerðu ráð fyrir, bæði karla og kvenna. Er það umhugsunarefni. Einhver halli mun því verða á rekstri deildarinnar þetta tímabil en stjórn hefur þegar yfirfarið málin og gripið til ráðstafana til að mæta því.

## Samstarf við erlend félög

Knattspyrnudeildin er í samstarfi við erlend félög varðandi menntun þjálfara sem og leikmenn. Hér má helst nefna enska liðið Brentford en þangað hafa leikmenn frá Selfoss farið til reynslu. Einnig hefur Gunnar G. þjálfari kynnt sér allar aðstæður hjá liðinu. Þá kom framkvæmdastjóri akademíu Brentford í heimsókn til Íslands fyrr á árinu og kynnti sér þjálfun og verkefni Selfoss sem og Knattspyrnuakademíunnar. Þá höfum við heimsótt Viking í Stavanger og sent þangað til reynslu unga og efnilega leikmenn. Gunnar B. heimsótti einnig Viking og kynnti sér aðstæður þeirra og þjálfunaraðferðir. Þetta samstarf hefur þegar skilað okkur miklu og mun gera áfram.

## Helstu verkefni

Mikið og ærið verkefni felst í því að halda utan um allan rekstur deildarinnar, sem er stór og viðamikill. Það má með sanni segja að miðað við veltu deildarinnar og starfsmannafjölda er hún eins og meðalstórt fyrirtæki í

Árborg. Þetta útheimtir mikla vinnu og eftirfylgni. Verkefni deildarinnar eru ærin og í mörg horn að líta. Einn af mikilvægum tekjupóstum er herrakvöld deildarinnar, sem gekk mjög vel er það var haldið fyrsta föstudag í nóvember. Var það undir öruggri stjórn Sólmundar Hólm og þá fór Gunnar á Völlum á kostum, er hann flutti ræðu á nærklæðum einum fata. Flugeldasalan er framundan og hófst vinna við undirbúning hennar um síðustu áramót. Þá er Olísmótið stór hluti af verkefnum deildarinnar sem og getraunasala og sala auglýsinga. Mun deildin reyna að bæta við fleiri verkefnum og stoðum undir starfsemi sína á nýju ári. Við væntum þess að halda áfram samstarfi við okkar góðu styrktaraðila og munum reyna að efla og bæta þá árangursríku samvinnu, sem þar hefur verið. Það er til hagsbóta fyrir alla.

## Niðurlag

Sem fyrr er starf á vegum deildarinnar skemmtilegt og gefandi. Sá félagsskapur sem kemur að starfsemi deildarinnar er mjög samhentur og einbeittur í því að sækja fram á við í starfi og leik. Stjórn Knattspyrnudeildar þakkar sérstaklega samstarfið við alla þá sem komið hafa að starfi deildarinnar á síðasta tímabili, einkum unglingaráði, meistaraflokksráði kvenna, heimaleikjaráði, stuðningsmönnum og síðast en ekki síst leikmönnum Selfoss.

*F.h. stjórnar knattspyrnudeildar UMF. Selfoss  
Óskar Sigurðsson, formaður*

## Viðurkenningar meistaraflokka og 2. flokks

### Verðlaunahafar í 2. flokki kvenna:

Leikmaður ársins	Inga Lára Sveinsdóttir
Markadrottning	Katrín Rúnarsdóttir
Framför og ástundun	Katrín Kjartansdóttir

### Verðlaunahafar í 2. flokki karla:

Leikmaður ársins	Markús Árni Vernharðsson
Markakóngur	Friðrik Örn Emilsson
Framför og ástundun	Arnar Einarsson

### Verðlaunahafar í meistaraflokki kvenna:

Leikmaður ársins	Guðmunda Brynja Óladóttir og Michele Dalton
Efnilegasti leikmaður	Hrafnhildur Hauksdóttir
Markadrottning	Guðmunda Brynja Óladóttir
Framfarir og ástundun	Bríet Mörk Ómarsdóttir og Karitas Tómasdóttir
Guðjónsbikarinn	Þórhildur Svava Svavarsdóttir

### Verðlaunahafar í meistaraflokki karla:

Leikmaður ársins	Jóhann Ólafur Sigurðsson
Efnilegastur	Þorsteinn Daníel Þorsteinsson
Markakóngur	Javier Zurbano Lacalle
Framför og ástundun	Sindri Pálmason
Guðjónsbikarinn	Andres James Pew

### Óeigingjarnt starf í þágu deildarinnar

Hjónin Jón Steindór Sveinsson og Jensína Gísladóttir og Torfi Ragnar Sigurðsson og Þórhildur Svava Svavarsdóttir fyrir að taka leikmenn meistaraflokks kvenna inn á heimili sín.

### Félagi ársins

Hafþór Sævarsson.



## Skýrsla unglíngaráðs 2013

Lögð fram á aðalfundi 28. nóvember 2013

### Stjórn unglíngaráðs

Unglíngaráð árið 2013 skipuðu Helena Sif Kristinsdóttir, Selma Sigurjónsdóttir, Svandís Bára Pálsdóttir og Gunnar Styrmisson. Starfsmaður unglíngaráðs er Sveinbjörn Másson, framkvæmdarstjóri knattspyrnudeildarinnar.

### Verkefni ársins

Flott fótboltaár er að baki og stunduðu yfir 400 iðkendur knattspyrnu á liðnu tímabili. Auk Faxaflóamóts og Íslandsmóts fóru allir flokkar á sín hefðbundnu mót og má þar nefna Pæjumót og Shellmót í Eyjum, Norðurálmót á Akranesi, Síamót í Kópavogi og N1 mótið á Akureyri. Krakkarnir stóðu sig að vanda vel á þessum mótum og voru félaginu sínu til sóma bæði innan vallar sem utan.

Þriðji flokkur kvenna fór einnig út fyrir landsteinana og tók þátt í USA Cup, risastóru móti í Minneapolis í Bandaríkjunum. Ferðin heppnaðist vel og árangur stelpnanna flottur.

Áframhald var á samstarfi við Ægi í Þorlákshöfn og Hamar í Hveragerði og stefnum við á frekari samvinnu á komandi ári.

### Olísmótið

Olísmótið var á sínum stað og gekk í alla staði mjög vel. Þetta mót er ein stærsta fjáröflun knattspyrnudeildarinnar og taka allir þátt í að gera þetta mót sem glæsilegast, hvort sem er leikmenn meistaraflokks eða yngri flokka og foreldrar. Unglíngaráð vill þakka öllum þeim foreldrum og öðrum sjálfboðaliðum sem lögðu hönd á plóg við að klára þetta verkefni með sóma.

*F.h. unglíngaráðs knattspyrnudeildar Umf. Selfoss Selma Sigurjónsdóttir*

## Skýrsla yfirþjálfara yngri flokka

Lögð fram á aðalfundi 28. nóvember 2013

### Uppbygging og stefna

Mikil og jákvæð uppbygging hefur átt sér stað á Selfossi og tókum við mörg jákvæð skref í þeirri uppbyggingu árið sem er að líða. Á nýju ári eru markmiðin skýr og draumarnir stórir.

Stefna deildarinnar er skýr hvað varðar uppbyggingu iðkenda og félagsmanna. Á hvaða aldri sem barnið er fær það verkefni við hæfi, verkefni sem þroskar það líkamlega og andlega. Mikilvægt er að allir fái jöfn tækifæri og kennsla hjá þjálfurum sé bæði fagleg og gagnleg en einnig ánægjuleg og stuðli að því að iðkendur séu hamingjusamir í knattspyrnunni.

### Þjálfarar yngri flokka

Knattspyrnudeildin hefur lokið við að ráða þjálfara á alla flokka og höfum við aldrei haft jafn marga þjálfara í deildinni né heldur jafn vel menntaða þjálfara í vinnu hjá okkur. Knattspyrnudeildin leggur mikið upp úr því að aðstoða sína þjálfara að auka við menntun sína og greiðum við námskeið fyrir okkar þjálfara sem haldin eru á vegum Knattspyrnusambands Íslands. Hér fyrir neðan má sjá þjálfaralista deildarinnar.

*Gunnar Borgþórsson Yfirþjálfari, 7. fl. kk. og 8 fl.*

*UEFA-A, BS. Íþróttafraeðingur*

*Jóhann Bjarnason 2. fl. kvenna*

*UEFA-B*

*Adolf Yngvi Bragason 2. fl. karla*

*KSI 5*

*Sveinbjörn Jón Ásgrímsson 3. fl. karla*

*KSI 6, Íþróttakennari*

*Guðmundur Sigmarsson 3. fl. kvk og 6. fl. kk.*

*UEFA-B, íþróttakennari*

*Viktor Steingrímsson 4. fl. kk. og markmenn*

*KSÍ 6*

*Guðjón Þorvarðarson 4. fl. karla*

*UEFA-B*

*Brad Alexander Egan 4. fl. kvenna*

*UEFA-B*

*Sigmar Karlsson 5. fl. kk. og 6. fl. kk.*

*UEFA-B, BS. Íþróttafraeðingur*

*Einar Ottó Antonsson 5. fl. karla*

*UEFA-B, BS. Íþróttafraeðingur*

*Inga Lára Sveinsdóttir 5. og 7. fl. kvk. og 8 fl.*

*KSÍ 1*

*Ingi Rafn Ingibergsson 5. fl. kvenna KSÍ 3*

*Hafdís Jóna Guðmundsd. 6. fl. kvenna KSÍ 3*

*Erna Guðjónsdóttir 6. fl. kvenna KSÍ 1*

*Arilíus Marteinsson 6. fl. karla KSÍ 1*

*Gísli Magnússon 8. flokkur*

### Markmið

Á nýju ári leggjum við enn meira í starfið og ætlumst til þess að uppskera eftir því. Uppskeran verður fleiri iðkendur, fleiri félagsmenn, jákvætt starfsumhverfi og svo mætti lengi telja. Árangur yngri flokka er ekki metinn í gulli eða silfri, sigruðum leikjum eða töpuðum. Árangur er metinn í brosum, fjölda iðkenda, hamingju og framförum á öllum sviðum einstaklinganna sem skipa deildina, mér og þér.

*Gunnar Borgþórsson*

*yfirþjálfari knattspyrnudeildar Umf. Selfoss*



## Þjálfaraskýrslur 2012-2013

### 3. flokkur karla

Þjálfarar: Guðmundur Sigmarsson og Ingi Rafn Ingibergsson

Iðkendur: 45

Þátttaka í mótum:

Faxaflóamót

- A lið (3 sigrar og 8 töp)

- B lið (3 sigrar, 1 jafntefli og 8 töp)

Íslandsmót

- A lið (7 sigrar og 5 töp)

- B lið (8 sigrar, 1 jafntefli og 1 tap)

- C lið (6 sigrar, 3 jafntefli og 5 töp)

Bikarkeppni (1 sigur og 1 tap)

Verðlaunahafar:

Besti varnarmaður: Jóhann Pálsson

Besti miðjumaður: Freyr Sigurjónsson

Besti sóknarmaður: Aron Freyr Margeirsson

Leikmaður ársins: Richard Sæþór Sigurðsson

Mestu framfarir: Þór Sverrisson og

Snorri Ólason

Besta ástundun: Elvar Guðberg Eiríksson

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti. Bæði Ægisrútan og Hamarsrútan voru líka nýttar í ferðalög.

Annað: Hópurinn æfði vel í vetur og sumar og voru um 30 strákar að jafnaði á æfingum. Haldið var FIFA mót sem tókst vel og einnig voru drengirnir duglegir að hittast utan æfinga. Flokkurinn vann í Under Armour keppni Intersport um bestu auglýsinguna. Farið var einu sinni og æft í Bóluhúsinu í Hveragerði. Æfingin tókst mjög vel og voru allir ánægðir með það. Hápunktur sumarsins hjá flokknum var úrslitaleikur B-liðsins gegn Fjölni. Því miður tapaðist hann með einu marki, en gott silfur er gulli betra.

*Gummi Sigmars*

### 3. flokkur kvenna

Þjálfari: Jóhann Bjarnason

Iðkendur: 20-24

Þátttaka í mótum:

Faxaflóamót vor 2013

Íslandsmót sumar 2013

USA Cup í júlí

Ýmsir æfingaleikir

Verðlaunahafar:

Besti varnarmaður: Dagný Rún Gísladóttir

Besti miðjumaður: Esther Ýr Óskarsdóttir

Besti sóknarmaður: Sunneva H. Sigurvinsdóttir

Leikmaður ársins: Bergrós Ásgeirsdóttir

Mestu framfarir: Sigríður Steinunn Einarsdóttir

Besta ástundun: Ólöf Eyr Jónsdóttir

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti. Bæði Ægisrútan og Hamarsrútan voru líka nýttar í ferðalög. Annað: Hópurinn æfði vel í vetur og sumar og voru um 30 strákar að jafnaði á æfingum. Haldið var FIFA mót sem tókst vel og einnig voru drengirnir duglegir að hittast utan æfinga. Flokkurinn vann í Under Armour keppni Intersport um bestu auglýsinguna. Farið var einu sinni og æft í Bóluhúsinu í Hveragerði. Æfingin tókst mjög vel og voru allir ánægðir með það. Hápunktur sumarsins hjá flokknum var úrslitaleikur B-liðsins gegn Fjölni. Því miður tapaðist hann með einu marki, en gott silfur er gulli betra.

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti. Bæði Ægisrútan og Hamarsrútan voru líka nýttar í ferðalög. Annað: Hópurinn æfði vel í vetur og sumar og voru um 30 strákar að jafnaði á æfingum. Haldið var FIFA mót sem tókst vel og einnig voru drengirnir duglegir að hittast utan æfinga. Flokkurinn vann í Under Armour keppni Intersport um bestu auglýsinguna. Farið var einu sinni og æft í Bóluhúsinu í Hveragerði. Æfingin tókst mjög vel og voru allir ánægðir með það. Hápunktur sumarsins hjá flokknum var úrslitaleikur B-liðsins gegn Fjölni. Því miður tapaðist hann með einu marki, en gott silfur er gulli betra.

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti. Bæði Ægisrútan og Hamarsrútan voru líka nýttar í ferðalög. Annað: Hópurinn æfði vel í vetur og sumar og voru um 30 strákar að jafnaði á æfingum. Haldið var FIFA mót sem tókst vel og einnig voru drengirnir duglegir að hittast utan æfinga. Flokkurinn vann í Under Armour keppni Intersport um bestu auglýsinguna. Farið var einu sinni og æft í Bóluhúsinu í Hveragerði. Æfingin tókst mjög vel og voru allir ánægðir með það. Hápunktur sumarsins hjá flokknum var úrslitaleikur B-liðsins gegn Fjölni. Því miður tapaðist hann með einu marki, en gott silfur er gulli betra.

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti. Bæði Ægisrútan og Hamarsrútan voru líka nýttar í ferðalög. Annað: Hópurinn æfði vel í vetur og sumar og voru um 30 strákar að jafnaði á æfingum. Haldið var FIFA mót sem tókst vel og einnig voru drengirnir duglegir að hittast utan æfinga. Flokkurinn vann í Under Armour keppni Intersport um bestu auglýsinguna. Farið var einu sinni og æft í Bóluhúsinu í Hveragerði. Æfingin tókst mjög vel og voru allir ánægðir með það. Hápunktur sumarsins hjá flokknum var úrslitaleikur B-liðsins gegn Fjölni. Því miður tapaðist hann með einu marki, en gott silfur er gulli betra.

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti. Bæði Ægisrútan og Hamarsrútan voru líka nýttar í ferðalög. Annað: Hópurinn æfði vel í vetur og sumar og voru um 30 strákar að jafnaði á æfingum. Haldið var FIFA mót sem tókst vel og einnig voru drengirnir duglegir að hittast utan æfinga. Flokkurinn vann í Under Armour keppni Intersport um bestu auglýsinguna. Farið var einu sinni og æft í Bóluhúsinu í Hveragerði. Æfingin tókst mjög vel og voru allir ánægðir með það. Hápunktur sumarsins hjá flokknum var úrslitaleikur B-liðsins gegn Fjölni. Því miður tapaðist hann með einu marki, en gott silfur er gulli betra.

*Jói Bjarna*



#### 4. flokkur karla

*Þjálfarar: Brad Alexander Egan og Viktor Steingrímsson*

Iðkendur: 25-35

Þátttaka í mótum:

Faxaflóamót vor 2013

Íslandsmót sumar 2013

Ýmsir æfingaleikir t.d. við Val

Verðlaunahafar:

Besti varnarmaður: Páll Dagur Bergsson

Besti miðjumaður: Eysteinn Aron Bridde

Besti sóknarmaður: Aron Þormar Lárusson

Leikmaður ársins: Andri Einarsson

Mestu framfarir: Andri Einarsson

Besta ástundun: Egill Hermannsson

Starf foreldraráðs: Verkefni sem voru í umsjá foreldraráðs eru t.d. að manna vaktir á Olísmótinu, skipuleggja akstursplan fyrir Faxaflóa- og Íslandsmót o.s.frv. Við viljum sérstaklega þakka ÞÁ bílum fyrir mikinn og góðan stuðning. Annað: Við viljum þakka foreldraráði og öllum þeim foreldrum sem mættu á leiki og annað í kringum 4. flokk karla fyrir frábært samstarf á síðasta ári.

*Brad og Viktor*

#### 4. flokkur kvenna

*Þjálfari: Guðmundur Sigmarsson*

Iðkendur: 14

Þátttaka í mótum:

Faxaflóamót a (7 töp)

Íslandsmót a (5 sigrar 1 jafntefli 4 töp)

Verðlaunahafar:

Besti varnarmaður: Eyrún Gautadóttir

Besti miðjumaður: Kolbrún Ýr Karlsdóttir og Ásdís Ágústsdóttir

Besti sóknarmaður: Unnur Dóra Bergsdóttir

Leikmaður ársins: Eyrún Gautadóttir og Kolbrún Ýr Karlsdóttir

Mestu framfarir: Brynhildur Ágústsdóttir

Besta ástundun: Elva Rún Óskarsdóttir

Starf foreldraráðs: Foreldraráð sá um að halda utan um peningamál flokksins og panta rútur þegar þurfti og skipuleggja í keyrslu.

Annað: Stelpurnar voru mjög duglegar að æfa og tóku miklum framförum í vetur og sumar. Farið var til Vestmannaeyja í keppnisferð og tíminn nýttur eftir leik að fara í sund og út að borða.

*Guðmundur Sigmarsson*

#### 5. flokkur karla

*Þjálfari: Einar Ottó Antonsson*

Iðkendur: Allt að 35

Þátttaka í mótum:

Faxaflóamót - haustmót

Keflavíkurmótið í Reykjaneshöllinni

Faxaflóamótið - vormót

Íslandsmótið í 5. flokki

N1 mótið á Akureyri

Olísmótið á Selfossi

Verðlaunahafar:

Besti varnarmaður: Valdimar Jóhannson

Besti miðjumaður: Haukur Þrastarson

Besti sóknarmaður: Martin Bjarni Guðmundsson

Leikmaður ársins: Alexander Hrafnkelsson

Mestu framfarir: Þorvarður Hjaltason

Besta ástundun: Þorsteinn Gunnarsson

Starf foreldraráðs: Störf foreldraráðs fólst í að skipuleggja ferðina okkar og allt sem að okkur kom á N1 mótinu á Akureyri. Ráðið sá um fjáröflun sem var vel heppnað fótboltamaraþon. Ráðið var einnig með stórt hlutverk í kringum Olísmótið. Þá sá foreldraráðið um að skipuleggja útileikina hjá flokknum og panta rútu sem liðið ferðaðist saman í. Foreldraráðið skipulagði einnig frábæra ferð til Vestmannaeyja þar sem strákarnir stóðu sig frábærlega bæði innan vallar og utan. Farð var í sund í Eyjum og pítsaveisla eftir leik.

Annað: Vil þakka strákunum fyrir skemmtilegan tíma og frábært sumar. Þá vil ég þakka Þorsteini Daníel, Óliver Gylfssyni, Alexander Már Egan og Guðmundi Sigmarssyni fyrir hjálpina. Einnig þeim tveimur þjálfurum sem gáfust upp á mér þeim Árna Páli Hafþórssyni og Markúsi Vernharðssyni. Þá vil ég koma að sérstökum þökkum til foreldraráðs og allra foreldra fyrir skemmtilegt sumar.

*Einar Ottó*

# Knattspyrnudeild



## 5. flokkur kvenna

*Þjálfarar: Guðmunda Brynja Óladóttir og Hafdís Jóna Guðmundsdóttir*

Iðkendum: 20-25

Þátttaka í mótum:

- Keflavíkurmót (nóvember)
- Faxaflóamót á Akranesi (október)
- Faxaflóamót á Akranesi (janúar)
- Faxaflóamót (mars-maí)
- Íslandsmót (maí-ágúst)
- Þæjumót í Vestmannaeyjum (júní)
- Símamót (júlí)
- Olísmót (ágúst)

Verðlaunahafar:

- Besti varnarmaður: Inga Matthildur Karlsdóttir
- Besti miðjumaður: Barbára Sól Gísladóttir
- Besti sóknarmaður: Brynhildur Sif Víktorsdóttir
- Leikmaður ársins: Ásta Sól Stefánsdóttir
- Mestu framfarir: Sóley Dögg Gunnlaugsdóttir
- Besta ástundun: Íris Gunnarsdóttir og Katrín Ósk Kristjánsdóttir

Starf foreldraráðs: Foreldraráð á stórt hrós skilið fyrir sumarið. Þau sáu um fjáröflun fyrir flokkinn vegna Þæjumóts og alla skipulagningu í kringum mótið. Þessi skipulagning var mikil vinna fyrir foreldraráðið og þau stóðu sig afskaplega vel í því.

Foreldraráðið þakkar Bónus, Guðnabakaríi, MS og HP kökugerð fyrir að styrkja okkur um ýmsar vörur fyrir Þæjumótið.

Annað: Sérstakar þakkar til foreldraráðs sem sá um allt sem viðkom skipulagningu fyrir Þæjumót í Vestmannaeyjum. Við þökkum líka stelpunum fyrir skemmtilegt sumar. Þær stóðu sig mjög vel og gáfust aldrei upp þrátt fyrir að hafa verið í erfiðum riðli í Íslandsmótinu í sumar. Þessi hópur var afskaplega skemmtilegur og þær eiga svo sannarlega framtíðina fyrir sér. Harpa Hlíf Guðjónsdóttir fær risa þakkar fyrir frábæra aðstoð í Vestmannaeyjum, það var ómetanlegt að hafa hana með til aðstoðar þar.

*Gumma og Hafdís Jóna*

## 6. flokkur kvenna

*Þjálfari: Hafdís Jóna Guðmundsdóttir*

Iðkendum: 18-20

Þátttaka í mótum:

- Keflavíkurmót í nóvember
- HK mót í Kórnum í nóvember
- Æfingaleikir við KFR (ÍBV) í desember
- Lýsismót í Grindavík í janúar
- Lýsismót Ægis í maí
- Æfingamót hjá FH í maí
- VÍS mót Þróttar í maí
- Hnátumót KSÍ í júní – öll lið komust í úrslitakeppni sem var í Keflavík og Reykjavík ágúst
- Landsbankamótið á Sauðárkróki í júní
- Símamótið í júlí

Verðlaunahafar:

- Besti varnarmaður: Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir
- Besti miðjumaður: Anna María Bergþórsdóttir
- Besti sóknarmaður: Íris Embla Gissurardóttir og Nadía Rós Axelsdóttir
- Leikmaður ársins: Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir
- Mestu framfarir: Eva Guðrún Jónsdóttir og Nadía Rós Axelsdóttir
- Besta ástundun: Eva Guðrún Jónsdóttir

Starf foreldraráðs: Foreldraráð stóð fyrir einni fjáröflun sem ætluð var til að standa straum af kostnaði vegna Síamóts og Sauðárkróksmóts. Foreldraráðið vann gott starf í skipulagningu fyrir Síamót. Þar voru allir foreldrar virkjaðir í að aðstoða við liðsstjórn, fararstjórn o.þ.h. Foreldraráð þakkar Krás, MS og Guðnabakaríi fyrir að styrkja okkur um vörur fyrir Síamótið.

Annað: Ég vil þakka stelpunum öllum fyrir frábært sumar. Þetta var virkilega flottur hópur sem stóð sig mjög vel, mætti vel á æfingar og lagði sig alltaf rúmlega 100% fram í öllu. Öll þrjú lið komust í úrslitakeppni Íslandsmótsins sem verður að teljast mjög gott. Öll lið unnu líka til verðlauna á einhverjum mótum í sumar, Selfoss 2 vann til verðlauna á Síamótinu, Selfoss 3 varð í 1. sæti á Sauðárkróki og Selfoss 1 varð í 2. sæti á Sauðárkróki ásamt því að ná góðum úrslitum á mörgum mótum sem þær tóku þátt í. Mestu máli



skiptir samt að allir höfðu gaman að því að taka þátt í öllu sem við tókum okkur fyrir hendur.

Foreldraráðið fær þakkir fyrir frábær störf, þau stóðu sig öll með mikilli þrýði.

*Hafðís Jóna*

Þá ber helst að nefna að við fórum með þrjú lið í úrslit á Íslandsmóti þar sem Selfoss 1 fór alla leið í úrslitaleikinn en tapaði naumlega fyrir Haukum. Selfoss 1 vann einnig til verðlauna á Shellmótinu en þar unnu þeir Bjarnareyjar bikarinn.

*Sigmar Karlsson*

## 6. flokkur karla

*Þjálfari: Sigmar Karlsson*

Iðkendur: Allt að 45

Þátttaka í mótum:

Njarðvíkurmótið og Keflavíkurmótið í Reykjanesh.  
Boðsmót á vegum Breiðabliks í Fífunni  
HK mótið í Kórnum  
Hamborgarabúllumótið í Frostaskjólínu  
Akranesmótið í Akraneshöllinni  
Pollamót KSÍ  
Úrslitakeppni Pollamóts KSÍ (3 lið)  
Shellmótið í Vestmannaeyjum  
Intersportmót Aftureldingar  
Ýmsir æfingaleikir og innan félagsmót

Verðlaunahafar:

Besti varnarmaður: Reynir Freyr Sveinsson  
Besti miðjumaður: Aron Fannar Birgisson  
Besti sóknarmaður: Guðmundur Tyrfingsson  
Leikmaður ársins: Aron Fannar Birgisson  
Mestu framfarir: Jón Þórarinn Þorsteinsson  
Besta ástundun: Árni Ísleifsson

Starf foreldraráðs: Störf foreldraráðs snérust að mestu leiti að skipulagningu í kringum Shellmótið í Vestmannaeyjum. Ráðið sá um fjáraflanir og kom að ýmsum skipulagsatriðum í kringum mótið í samræði við þjálfara flokksins. Ráðið hafði einnig sitt hlutverk í kringum Ólismótið og sá um að virkja aðra foreldra til verka þar. Undir lok tímabilsins skipulagði foreldraráðið bíóferð fyrir strákana sem var að sjálfsgöðu mjög vinsæll kostur.

Annað: Ég vil þakka öllum foreldrum fyrir gott starf og þá sérstaklega foreldraráðinu sem eins og áður sagði stóð sig mjög vel. Svo vill ég að sjálfsgöðu þakka strákunum fyrir gott ár. Ef maður rifjar upp hver voru helstu afrek þeirra í sumar

## 7. og 8. flokkur kvenna og karla

*Þjálfarar: Gunnar Borgþórsson og Andrea Ýr Gústavsdóttir*

Iðkendur: 30-40

Yngstu flokkar deildarinnar telja um 100 iðkendur og fjölgar hjá okkur á hverju ári.

Krakkarnir í 8. flokki byrja að æfa rúmlega þriggja ára og æfa einu sinni í viku fram að grunnskólaaldri.

8. flokkur er eini blandaði flokkur deildarinnar en þar æfa strákar og stelpur saman. Kemur þetta mjög vel út og hafa stúlkur aldrei verið jafn margar í þessum flokki og nú. Mikið er lagt upp úr samvinnu og samveru í þessum flokki. Þannig taka foreldrar þátt með því að fylgjast með æfingum, hvetja og taka á móti hamingjusömum iðkendum í lok æfingar. Í 8. flokki er öll áhersla lögð á leiki og skemmtun, ekki er farið á nein mót á þessum árum.

Mikil áhersla er lögð á almenna hreyfifærni í 8. flokki og að krakkarnir kynnist íþróttinni á jákvæðan hátt. Agi og regla er höfð í hávegum og þjálfun að miklu leiti í leikjaformi.

Þegar krakkarnir eru komnir upp í 7. flokk æfum við 3-4 sinnum í viku allt árið.

Tækniþjálfun hefst fyrir alvöru í 7. flokki. Æfingarnar er byggðar upp á markvissan hátt þar sem tækniþjálfun er falin í fjölbreyttum leikjum og skemmtilegum þrautum. Agi og virðing er mikilvæg fyrir okkur í knattspyrnudeildinni og því er áhersla lögð á að krakkarnir læri strax að virða hvort annað, þjálfara sinn og umhverfið sem þau æfa í.

7. flokkur kvenna og karla fara á nokkur mót yfir árið. Flest eru þetta stutt mót sem taka part úr degi. Stúlkurnar fara þó á Síamótið í Kópavogi og drengirnir á Norðurálmótið á Akranesi og eru þetta heimsmeistaramót í þeirra augum sem aldrei gleymast.



## Skýrsla stjórnar

Á síðasta aðalfundi sem haldinn var 27. mars 2013 varð breyting á stjórn deildarinnar. Magnús Ragnar Magnússon bauð sig fram í áframhaldandi formannsetu, Axel Sigurðsson bauð sig aftur fram sem gjaldkera og einnig bauð Einy Ösp Gunnarsdóttir sig aftur fram sem ritara. Jón Ingibergur Guðmundsson og Erling Valur Friðriksson komu nýir inn í stað Jóhanns Smára Gunnarssonar og Daníels Karlssonar sem meðstjórnendur. Deildin þakkar Jóhanni og Daníel fyrir vel unnin störf.

### Brautin

Brautin var fljótt orðin ökuhæf eftir snjóléttan vetur. Við opnuðum í byrjun apríl og vorum með fyrstu brautunum á landinu til þess. Mikið uppbyggingastarf hafði verið unnið á árunum á undan svo lítið þurfti til þess að koma brautinni af stað. Fyrri hluti sumarsins var ágætur, ágætis innkoma en svo þegar leið á byrjaði að rigna, og það rigndi og rigndi. Til þess að gefa gott dæmi um það þurftum við einungis að setja vökvunarkerfið einu sinni í gang á öllu árinu. Það var allt of sumt.

Hafist var handa við að búa til Endurocross braut. Það er braut sem er um 5-600 metra löng og inniheldur fyrirstöður eins og búkolludekk, rafmagnskefli, rafmagnsstaura og stærðarinnar grjót sem öikumenn þurfa að keyra yfir. Til stóð að halda 1-3 keppnir á brautinni þetta sumar, en vegna

veðurs varð að hætta við það. Litla brautin var löguð og gerð meira krefjandi.

### Húsnæði

Í apríl var farið í að flytja húsnæði sem Sveitafélagið Árborg úthlutaði okkur. Hafist var handa við að jarðvegskipta undir húsið og komið fyrir rótþró. Eins var rafmagni og vatni komið að húsinu. Þetta eru gamlar skólastofur og mun þetta húsnæði koma sér afar vel. Húsnæðið er það stórt að stefnt er að því að útbúa einhverskonar viðgerðarrými í öðrum helmingnum og hinn verður undir setustofu og klósett. Töluvert þarf að gera fyrir húsnæðið en stefnt er að gera það í róleigheitum á næstu árum.

### Keppnir

Deildin var með tvær keppnir á árinu. Fyrst var það Íslandsmót sem var haldið laugardaginn 8. júní og var fyrsta umferðin af fimm í Íslandsmeistaramótinu. Mótkrossdeildin átti stóran og flottan hóp keppanda sem stóðu sig mjög vel. En veðrið lék okkur grátt þessa daga og vonuðum við að brautin yrði þurr á keppnisdag, annars myndum við jafnvel neyðast til þess að færa keppnina á aðra braut. Svo heppin vorum við ekki, það rigndi stanslaust í tvær vikur fyrir keppni og brautin var á floti en engu að síður fór keppnin fram. Eins var þegar Landsmót UMFÍ var haldið á Selfossi dagana 4.-7. júlí, þá rigndi einnig látlaust fyrir keppnina.



## Æfingar

Eyþór Reynisson landsliðsmaður í mótókrossi sá um að þjálfra eldri krakkana hjá okkur í sumar. Það voru krakkar á aldrinum 9-14 ára. Aðstæður til æfinga voru í flestum tilfella mjög slæmar út af bleytu en krakkarnir voru fljótt farin að venjast aðstæðum og kom það bersýnilega í ljós á Íslandsmótinu hversu vel undirbúin þau voru til þess að keyra í mikilli bleytu.

Júlíus Arnar og Magnús Ragnar voru með yngri hópana sem eru 5- 9 ára. Þar var góð mæting en þegar leið á sumarið þurfti að aflýsa mörgum æfingum vegna bleytu.

## Árangur

Á sl. sumri kom greinileg í ljós hvað uppbyggingastarf í yngri flokkunum er að skila sér. Á Íslandsmótinu átti deildin t.d. 1/3 af öllum keppendum í 85 cc. flokki. Öll stóðu sig vel og uppskárur við þriðja sætið í drengjaflokki og Íslandsmeistara í kvennaflokki.

Sama var upp á teningnum í unglingaflokki, en þar áttum við 3. sætið og 3. sætið í 50+ svo við látum það fylgja með.

Þetta verður að teljast mjög góður árangur því keppendur bæði í 85cc og unglingaflokki voru að keppa í fyrsta skiptið í þessum flokkum.

## Hvatningarverðlaunin

Þann 30. desember hlotnaðist Mótókrossdeildinni sá heiður að taka á móti hvatningarverðlaunum íþrótta- og menningarnefndar Árborgar á uppskeruhátíð sveitarfélagsins sem haldin var í Fjölbautaskólanum. Hvatningarverðlaunin voru m.a. veitt fyrir mikið og stöðugt uppbyggingastarf á síðustu árum. Þetta var mikill heiður fyrir okkur og gaf okkur þá tilfinningu að sveitafélagið fylgist grannt með því sem við erum að gera.

## Traktor

Eftir áramótin festi deildin kaup á traktor en vélin var keypt af Jötunn vélum. Vélin mun koma að góðum notum því mesti tímenn og vandræðin hafa farið í að redda vél og hefur fyrirtæki eins og Jötunn vélar þá oftast einu sinni reynt okkur vel. Þetta mun þýða að viðhald á brautinni verður betra og hægt verður að fara reglulega í viðhald og lagfæringar.

*Magnús Ragnar Magnússon,  
formaður mótókrossdeildar Umf. Selfoss.*



## Skýrsla formanns

Vorönn 2013 stóðum við fyrir Selfossmeistaramóti þar sem við buðum Hamri, Grindavík og Dímon að vera með okkur. Eins og vanalega þá gátu allir synt til verðlauna en aðeins Selfoskrakkar gátu unnið Selfossmeistarabikarinn.

Einnig fjölmentu Selfoskrakkar á HSK mótin bæði í Hveragerði og á Hvolsvelli þar sem þau stóðu sig með miklum ágætum. Unnu stigakeppnina á Aldursflokkamótinu á Hvolsvelli en urðu að láta í minni þokann fyrir heimamönnum í Hveragerði á Héraðsmótinu. Eitt mót var haldið á Selfossi í haust á vegum HSK og náðu krakkarnir þriðja sæti í samanlögðum stigum.

Þórðarmótið sem haldið hefur verið um mánaðarmótin október/nóvember var lagt af í haust að beiðni systkina Þórðar. Þar sem foreldrar þeirra systkina voru bæði látin fannst þeim ekki grundvöllur lengur að halda þetta mót undir þessu nafni en þau gáfu í upphafi stóran farandbikar fyrir besta afrekið.

Títan hópurinn byrjaði strax í haust að sækja stór mót til Reykjavíkur og hefur þeim gengið þökkalega vel að fikra sig upp stigatöfluna. Tveir iðkendur frá okkur fóru á UMF í júní sem haldið var í SH lauginni í Hafnarfirði og stóðu þeir sig með þrýði.

Títan og silfur hópar fóru til Keflavíkur á vormánuðum 2013 og æfðu eina helgi með ÍBR. Gist var á fínu gistiheimili á Ásbrú þar sem við gátum eldað fyrir okkur sjálf og haft hlutina eftir okkar höfði. ÞÁ bílar á Selfossi voru svo vinsamlegir að lána okkur eina af rútnum sínum. Einn þabbinn keyrði fram og til baka, annar sá um innanbæjaraksturinn, við hjáluðumst að með matinn og

krakkarnir sáu um að skemmta sér sjálf og hafa gaman af.

Yngri hópar, brons og kopar, fengu sinn æfingadag á Borg í Grímsnesi. Enn og aftur sáu foreldrar um að elda matinn og sjá um að allt gengi snuðrulaust fyrir sig.

Við enduðum vorönnina á heilmikilli vorhátíð sem haldin var í Hellisskógi. Þar voru veittar viðurkenningar fyrir bestu framfarirnar, besta ástundun og fleira í þeim dúr. Á eftir voru grillaðar pulsar og farið í ratleik.

Vorönn 2013 var Ragnar Jónsson þjálfari hjá okkur og fylgdi hann krökkunum eftir á öllum mótum og æfingaferðum. Hann starfaði hjá okkur í tvö ár en flutti í vor til Reykjavíkur og sagði því starfi sínu lausu.

Við starfi hans tók Amanda Marie Ágústsdóttir. Hún er bandarísk að uppruna en flutti með manni sínum til Íslands og settust þau að í Hveragerði. Hún er með æfingar sex daga vikunar og var verið að bæta við morgunæfingum núna eftir áramótin. Hún æfði og keppti með háskólaliðum í Bandaríkjunum meðan hún bjó þar.

Fjárafilanir hafa gengið nokkuð vel hjá okkur. Flöskusöfnun og kökubasar hafa verið okkar helstu tekjulindir. Einnig höfum við fengið nokkrar krónur fyrir skiltin sem hanga niður við sundlaug og svo hafa fyrirtæki styrkt okkur með auglýsingum á dreifibréfunum sem koma inn um hverja lúgu á Selfossi í vikunni sem flöskusöfun fer fram.

Í skýrslu frá fyrra ári var hálfpartinn skorað á bæjarstjórn að koma einhverju af stað í byggingaframkvæmdum varðandi aðstöðu fyrir sundiðkendur. Núna á þessu fjárlagaári er gert ráð fyrir framkvæmdum við sundlauginu og er það vel.

*Sigríður Runólfssdóttir, formaður*



## Skýrsla yfirþjálfara

### Títan/Silfur hópur Daglegar æfingar

Skipulag hvernar viku er það eins og er það gert svo að iðkendur geti verið undirbúin andlega og líkamlega fyrir hverja æfingu.

Skipulagið er svohljóðandi:

Mánudaga frá 17-19 eru unnið með sundtök. Vanalega eru syntir á bilinu 4.000-5.000 metrar. Þriðjudaga frá 17-19 er þrek. Erfið æfing þar sem synt er á bilinu 5.000-7.000 metra. Miðvikudaga frá 16-18 erum við í lðu í um 45 mínútur. Þar gerum við fjölbreyttar styrktaræfingar. Einnig notum við tímann í markmiðssetningu og ég hvet krakkana til að tileinka sér heilbrigðan lífstíl og mataræði. Við endum svo á að synda 3.000 metra í lauginni. Fimmtudaga frá 17-19 er unnið með mismunandi greinar aðrar en skriðsund. Iðkendur velja sjálfir og synda 4.5000-5.500 metra. Á föstudögum frá 17-19 er unnið með markmið. Syntar eru tíu 100 metra ferðir með fimm mínútna hvíld. Þetta er gert sérstaklega til að bæta tíma í keppni. Hugmyndin er að æfa iðkendur að synda á sama takti og í keppni. Unnið er með hugann og markmiðið er að synda alltaf innan við 5-7 sekúndur frá besta tíma þínum í hverju sundi. Yfirleitt eru syntir 3.000 metrar.

Laugardagur er unnið þrek með möguleika á að spila sundknattleik. Við höfum æft í Hveragerði þannig að iðkendur venjist því að synda í 50 metra laug. Laugardagar eru gjarnan notaðir til að brjóta upp æfingar og gera öðruvísi fjölbreytta og skemmtilega hluti.

### Morgunæfingar

Morgunæfingar eru mánudaga, miðvikudaga og föstudaga frá kl. 6:45-7:45.

Ég set upp 3.000 metra æfingu sem sameinar góða upphitun, endurtekningar, fótatök og stutta spretti. Æfingar eru skipulagðar mánuð fram í tímann þannig að krakkarnir vita að hverju þau ganga. Þannig eru þau vel undirbúin andlega og líkamlega á hverjum morgni þegar þeir vakna. Það er þægilegt því þau vita hvað á að gera á æfingunni.

Morgunæfingar eru mikilvægur þáttur í sundþjálfun því það getur tekið langan tíma að bæta sig. Sundmenn þurfa að æfa í mánuði til að bæta sig um sekúndu í keppni. Aukaæfing á morgnana gefur meiri tíma í lauginni, sem flýttir því ferli að bæta sig. en einnig krefst það aga. Án þess hættu sundmenn að bæta sig.

### Sundmót

Ég miða yfirleitt að fara á hvert sundmót sem er í boði, venjulega 1-2 í mánuði. Stundum sleppum við mótum þegar ég finn að keppendur eru ekki tilbúinir í að standa sig sem skyldi. Iðkendur hafa tekið sýnilegum framförum allt tímabilið og ég finn að margir eru efnilegir. Þórir og Kári tryggðu sér rétt til að keppa í ÍM á þessu ári og ég hlakka til að taka fleiri iðkendur á næsta mót.

### Bronshópur

Ég þjálfá bronshóp á föstudögum frá 15-15:45. Stefna mín með yngri hópinn er að einblína aðallega á tækni og mikla áherslu á að hafa gaman. Ég reyni að hafa verkefnin stutt og að þú þurfir aldrei að gera það sama tvisvar í röð. Æfingunum er skipt í tvennt. Annars vegar æfum við þrek og þol og seinni hlutann syndum við með nokkrum endurtekningum eða skiptum í lið. Það þarf vart að taka fram að liðakeppni og leikurinn er hluti af því að taka framförum í sund.

### Svigrúm til að bæta sig

Fyrir næsta tímabil langar mig að innleiða fleiri langar æfingar á seinni hluta tímabilsins. Í Hveragerði er góð og löng braut sem er ekki of langt í burtu. Þeir hafa tekið okkur fagnandi og ekki rukkað fyrir aðstöðuna.

Ég held við ættum að nýta okkur þessa aðstöðu meira seinni hluta tímabilsins þar sem öll mót fara fram í 50 metra laug.

Iðkendur þurfa ekki að æfa á hverjum degi í Hveragerði, við getum sett upp skipulag þar sem þau æfa í Hveragerði þrjá daga vikunnar. Það er mjög mikilvægt að fá lengri tíma fyrir æfingar því að upplegg sundsins er mjög mismunandi í 25 metra laug miðað við 50. laug. Það sem gerist er að iðkendur læra að synda í langri braut í keppni. Ef þau æfa alltaf í stuttri braut ná þeir ekki að bæta sig eins mikið og þau vilja sem getur leitt til skorts á hvata og þau gætu hreinlega hætt að æfa.

*Amanda Marie Ágústsdóttir,  
yfirþjálfari Sunddeildar Umf. Selfoss*



## Skýrsla formanns

Síðasta ár var viðburðarríkt, við kepptum á mörgum mótum og unnum til margra verðlauna og titla bæði hérna heima og erlendis. Ég ætla ekki að fara að telja árangurinn hérna, hann kemur fram í skýrslu yfirþjálfara.

Starf Taekwondodeildarinnar Umf. Selfoss er mikið og erum við stærsta Taekwondodeild landsins. Við erum með æfingar á fjórum stöðum á Suðurlandi, Selfossi, Hellu, Eyrbakka og Þorlákshöfn.

Þetta er ekki hægt nema með mikilli vinnu og frábærum þjálfurum og fólki sem er tilbúið að leggja gífurlega sjálfböðavinnu á hendur sér til þess að þetta gangi upp.

Að mínu mati var Landsmót UMFÍ hérna á Selfossi stærsti viðburðurinn í Taekwondo hjá okkur. Pétur var sérgreinastjóri og Heiða var mótstjóri. Mótið var þeim til mikils sóma og skemmtilegt. Varð lið HSK Landsmótsmeistari eftir harða keppni við lið Keflavíkur.

Landsmótið skilaði góðum tekjum til deildarinnar, vegna góðrar vinnu Stefáns, en hann sá um að raða sjálfböðaliðum frá deildinni niður á tilfallandi verkefni. Þakka ég honum fyrir þau störf.

Það eru nokkur fyrirtæki sem ég vil nefna hérna sem eru búin að styrkja okkur í keppnisferðum á mótum með mat, búnað ofl. Þessi fyrirtæki eru Guðnabakarí, MS, SS, Vífilfell og Bónus. Takk kærlega fyrir okkur.

Taekwondoútilegan var farin í sumar og var farið á Laugarlandi og tókst með miklum ágætum.

Að lokum vill ég segja að á næsta ári verður stórmót hér á landi í Taekwondo, en það er Norðurlandamótið og vonandi verðum við vonandi með sem flesta keppendur þar og náum mörgum titlum og sem og á öðrum mótum.

Við bættum við okkur svartbeltingum í sumar og þá getum við haldið enn frekar að efla Taekwondoþróttina hérna á Suðurlandi og haldið okkar flotta starfi áfram.

*Ófeigur Ágúst Leifsson,  
formaður TKD Selfoss.*

## Skýrsla yfirþjálfara

Á þessu starfsári 2013-2014 hafa margir góðir hlutir átt sér stað. TKD Selfoss átti nokkra iðkendur í báðum landsliðunum (sparring/poomse) og sendi meðal annars keppendur á Norðurlandamót í Finnlandi og á æfingabúðir með Team Nordic sem er úrvalslíð Norðurlandanna í bardaga.

Í sumar var haldið Landsmót UMFÍ og sigraði sameiginleg sveit HSK í stigakeppninni.

Vetrarstarfið hófst í september og fóru kynningar vel af stað og bættum við vel í byrjandahópa, einnig hóf TKD Selfoss samstarfsverkefni við Þór í Þorlákshöfn og erum við með eina æfingu þar í viku með um 20 iðkendur.

Æfingar á Hellu eru með sama sniði og í fyrra og gengur mjög vel þar og er iðkendafjöldi kominn í 55 manns.

Hekla Þjöll Stefánsdóttir er með eina æfingu í viku á Eyrbakka.

Verið er að breyta prófkröfum í samstarfi við meistara okkar Sigurstein Snorrason, þar sem áherslur í Taekwondo hafa breyst mjög mikið á síðustu árum. Tel ég þetta jákvæða þróun fyrir TKD Selfoss og hafa breyttar æfingaáherslur borið góðan árangur á mótum og hæst ber að nefna Íslandsmeistaramótið í bardaga um síðustu helgi þar sem TKD Selfoss eignaðist 7 Íslandsmeistara.

*Daníel Jens Pétursson,  
yfirþjálfari TKD Selfoss.*

## Afrekaskrá Taekwondodeildar Selfoss

### RIG

8 gullverðlaun / 4 silfurverðlaun / 3 bronsverðlaun

### TKI bikarmót 2

11 gull / 13 silfur / 13 brons

### NM

1 gull / 2 silfur / 3 brons

### Íslandsmeistaramót í Poomsae

1 gull / 4 brons

### HSK mót

21 gull / 18 silfur / 15 brons

### Verðlaun á ýmsum mótum

42 gullverðlaun / 24 silfurverðlaun / 38 bronsverðlaun



## Skýrsla vallarstjóra

Árið 2013 var nokkuð gott fyrir Selfossvöll bæði hvað varðar framkvæmdir og notkun. Eftir virkilega góð sumur á undan kom ekta sunnlenskt sumar rigning og aftur rigning,

Árið hófst með hefðbundnu sniði og voru vetraræfingar á vallarsvæðinu hjá knattspyrnudeild, frjálsíþróttadeild sem og knattspyrnuakademíu. Fyrstu mánuðir ársins voru mjög erfiðir vegna veðurs og mikið af æfingum sem féllu niður og sýndi það að full þörf er á að fara að skoða byggingu á fjölnota húsi þar sem hægt er að æfa inni yfir vetrartímann.

Þegar vora tók komust æfingar á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt, mikið var um vorleiki hjá knattspyrnumönnum og konum, eins byrjaði frjálsíþróttafólk að æfa snemma úti og kom þá nýji frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér vel og var vel nýtt.

Töluverðar framkvæmdir voru á vallarsvæðinu á þessu ári eins og undanfarin ár, klárað var að innrétta stúku og koma þar 6 nýjir búningaklefar ásamt smá aðstöðu fyrir vallarstarfsmenn. Enn er verið að nota klefa í Tíbrá til að allt gangi upp og er full þörf á þeim.

En betur má ef duga skal og vonandi verður hægt að klára að malbika rest á næstu árum sem er niður með frjálsíþróttavelli sem og bílaplan við Tíbrá ásamt því að klára að byggja upp æfingavöll sem er austan við frjálsíþróttavöllinn og útbúa gott bílaplan við frjálsíþróttavöll.

Áfram var unnið í samstarfi við Golfklúbb Selfoss sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllum og hefur það samstarf verið mjög gott, vallarstarmenn sjá svo um aðra umhirðu á svæðinu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi.

Á síðasta ári kom svo loks alvöru vallarbill á svæðið ásamt því að við fengum nýjan sláttutraktor til að sinna allri umhirðu á svæðinu betur, einnig var fjárfest í ýmsum smááhöldum til að sinna venjulegu viðhaldi.

Á síðasta ári var einn starfsmaður í fullu starfi allt árið og sem og vallarstjóri í 50% stöðu yfir vetrarmánuðina en í fullu starfi á sumrin. Yfir sumarmánuði fjölga svo starfsmönnum töluvert tveir aðrir starfsmenn voru ráðnir til vallarstjórnar og svo komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar.

Árið 2013 var gott fyrir Selfossvöll á margan hátt, aldrei hafa verið spilaðir fleiri leikir í knattspyrnu eða um 700 leikir eða haldin fleiri frjálsíþróttamót og alltaf er verið lengja tímabil sem keppt er í úti. Toppurinn á síðasta ári átti að vera Landsmót UMFÍ sem haldið var í júlí en það varð minna en við gerðum ráð fyrir og setti veður mikinn svip á það mót, en það er alveg ljóst að við á Selfossvelli eru orðinn nokkuð góð í að halda viðburði og getum sagt með stolti að vallarsvæðið og starfsfólk er orðið eitt það besta á landinu og við getum ráðið við hvaða mót sem er.

Tíbrá, okkar góða hús, sinnir sínu hlutverki vel en er orðinn of lítil miðað við alla starfsemi sem er á Selfossvelli, er það notað sem skrifstofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir, sjoppa á leikjum, fyrir mötuneyti, getraunastarf, jólasveinabjónustu og flugeldasölu.

Það er ótrúlegt hvað hægt er að nýta þetta hús vel og á árinu 2013 var húsið opið í 340 daga og voru 225 fundir færðir til bókar.

Er það okkar óskastaða til að fullkomna svæðið að á næstu árum verði farið í að byggja fjölnotahús á vallarsvæðinu til að æfa inni og getur það hús komið öllum til góða hvort sem er knattspyrnu, frjálsíþróttum, golfi, skokkhópum, ásamt því að þá fara knattspyrna og frjálsíþróttir út úr íþróttahúsum og koma þá fleiri tíma þar fyrir hinar deildirnar.

Vallarsvæðið okkar er vel staðsett og má reikna með að yfir sumarmánuði fari í gegn um svæðið um 1000 manns á dag bæði íþróttafólk, foreldra sem og aðrir sem koma bara til að sjá fullt af iðandi lífi.

*Sveinbjörn Másson,  
vallarstjóri*



### 37. starfsárið - 2013

Í nefndinni voru: Þórarinn Ingólfsson, Guðmundur, Þröstur og Svanur Ingvarssynir.

Starfið hófst í desember með fundi í Tíbrá þar sem búningar voru afhentir, farið yfir starfið og jólalögin sungin við undirleik okkar snjöllu harmónikkuleikara.

Jólasveinarnir komu á Tryggvatorg laugardaginn 14. desember kl. 16.00 og heilsuðu upp á bæjarbúa. Grýla og Leppalúði voru með í för og létu duga að veifa til mannfjöldans af brunastiga Ráðhússins ásamt þeim Leppi og Skreppi. Það voru fagnaðarfundir er jólasveinarnir komu á torgið, eins og venjulega tók þá drjúga stund að komast í gegnum mannfjöldann og tala við börnin. Það er sennilega einsdæmi á landinu sú mikla nálægð við jólasveinana sem börnin á Selfossi fá að njóta. Í 21 ár hefur verið kveikt á jólatrénu við þetta tækifæri en að þessu sinni var búið að því, gert um mánaðarmótin svo það fengi að loga lengur. Áður en jólasveinarnir mættu á torgið var tónlistarflutningur og ávörp flutt. Dagskráin gekk fljótt og vel fyrir sig við söng og dans í fallega skreyttum miðbænum. Þetta var í þriðja sinn sem bæjargarðurinn var notaður undir innkomuna. Með því að gera svið (bíll frá Set) við Ráðhúsið komst mannfjöldinn vel fyrir á bilaplaninu við hringtorgið og í Jólatorginu og sá vel á sviðið sem stóð hátt.

Það voru um 38 ungmennafélagar sem brugðu sér í búning einu sinni eða oftar um þessi jól, enda var mikið að gera. Að frátaldri innkomunni, aðfangadegi og þrettándanum, fóru bræðurnir á 26 jólaskemmtanir hverskonar, voru 25 í fyrra. Þann 20. desember var farið á fimm litlujól í skólum þar sem um 1.000 krakkar voru. Á aðfangadagsmorgun voru 38 jólasveinar á ferð um bæinn og afhentu 727 pakka í 273 húsum, sem er Selfossmet í öllum þremur greinunum.

Þrettándagleðin fór fram í NA-belgungi mánudaginn 6. janúar. Hiti rétt yfir frostmarki og snjólétt. Grýla, Leppalúði, Leppur og Skreppur voru í fararbroddi á vagninum góða hvar ómaði þrettándatónlist sem barst mjög vel um. Brennan var í áttunda sinn á tjaldstæðinu við Gesthús. Flugeldasýningin var glæsileg og til þess tekið hve hávaðinn var mikill. Björgunarfélagið aðstoðaði okkar skotmenn í 11. sinn og lánaði rafbúnað, auk þess að stjórna umferð. 32 ungmennafélagar sinntu hinum ýmsu störfum þetta kvöld við þrettándahátíðarhöldin. Blysförin fór frá Tryggvaskála kl. 19:57, það logaði glatt í brennunni kl. 20:21 og 7 mínútna flugeldasýningu lauk kl.20:41 og formlegri dagskrá þar með.

Jólasveina- og þrettándanefndin þakkar öllum þeim sem komu að starfinu á einn eða annan hátt. Sérstakar þakkir til bæjarbúa fyrir góðar undirtektir.

*f.h. Jólasveina- og þrettándanefndar  
Svanur Ingvarsson*

## Íþrótt- og útivistarklúbburinn

Eins og fyrri sumur var íþrótt- og útivistarklúbbur Umf. Selfoss starfræktur sumarið 2013.

Umsjónarmaður með íþrótt- og útivistarklúbbum 2013 var Már Ingólfur Másson. Auk hans réð Umf. Selfoss fimm starfsmenn í fulla vinnu Einar Jakob Jóhannsson, Esther Hallsdóttur, Gauta Gunnar Halldórsson, Halldóru Írisi Magnúsdóttur og Thelmu Björk Einarsdóttir. Starfsmenn komu frá Vinnuskóla Árborgar og líka í gegnum átakið „nám er vinnandi vegur“ sem stuðningsfulltrúar með börnum með fötlun.

Námskeiðin voru fjögur og stóðu í tvær vikur í senn. Ágætis þátttaka var á flestum námskeiðunum. Námskeiðin voru eins uppbyggð og var reynt eftir mesta megni að kynna sem flestar og fjölbreytastar íþróttir fyrir þátttakendum og

um leið fræða þau um gildi þess að hreyfa sig. Hverju námskeiði lauk á lokaferð þar sem leiðbeinendur og nemendur gerðu sér glaðan dag, m.a. var farið í dýragarðinn í Slakka, sund á Borg, til Þorlákshafnar og dagsferð til Vestmannaeyja.

Mikill áhugi var hjá krökkunum að læra nýja hluti og nutum við virkilega góðs af því að leiðbeinendurnir höfðu mjög fjölbreytilegan bakgrunn úr íþróttum.

Vel gekk að laga námskeiðin að þörfum barnanna sem þurftu á séraðstoð að halda, stuðningsfulltrúarnir sem komu frá Sveitarfélaginu Árborg stóðu sig mjög vel og voru allir leiðbeinendur mjög meðvitaðir um þarfir barnanna.

*Már Ingólfur Másson*



# Reikningar

félags og deilda  
starfsárið 2013



## Rekstrarreikningur 2013

	Skýr.	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>			
Framlög og styrkir.....	1	61.894.836	55.649.118
Auglýsingatekjur.....	2	60.000	70.000
Aðrar tekjur.....	3	2.740.912	6.703.441
<b>Rekstrartekjur alls</b>		<b>64.695.748</b>	<b>62.422.559</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>			
Laun og verktakagreiðslur.....	4	14.170.713	13.595.887
Styrkir til deilda.....	5	44.215.549	39.650.196
Áhöld og tæki.....	6	88.659	0
Kostnaður vegna mótahalds.....	7	16.895	27.960
Rekstur skrifstofu.....	8	2.188.581	1.868.828
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	9	3.284.720	7.293.156
Kostnaður v/samkeppnisreksturs.....	10	33.206	58.824
Önnur gjöld.....	11	775.173	825.063
<b>Rekstrargjöld alls</b>		<b>64.773.496</b>	<b>63.319.914</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>		<b>(77.748)</b>	<b>(897.355)</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>			
Vaxtatekjur.....		303.938	323.178
Vaxtagjöld.....		(7.452)	(12.143)
Þjónustugjöld banka.....		(48.403)	(7.683)
Þjónustugjöld Visa/Euro.....		(22.685)	(37.776)
Fjármagnstekjuskattur.....		(60.581)	(64.618)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>		<b>164.817</b>	<b>200.958</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>		<b>87.069</b>	<b>(696.397)</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

		2013	2012
<b>EIGNIR</b>			
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>			
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	12	32.681.862	33.178.235
<b>Fastafjármunir alls</b>		<b>32.681.862</b>	<b>33.178.235</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>			
Vörubirgðir.....		80.528	115.040
Skammtímakröfur.....		835.741	3.349.052
Handbært fé.....	13	7.193.911	6.543.411
<b>Veltufjármunir alls</b>		<b>8.110.180</b>	<b>10.007.503</b>
<b>Eignir samtals</b>		<b>40.792.042</b>	<b>43.185.738</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>			
<b>EIGIÐ FÉ</b>			
Óráðstafað eigið fé.....		38.983.389	39.679.786
Endurmatsreikningur.....		992.531	992.531
Tekjuafgangur ársins.....		87.069	(696.397)
<b>Eigið fé alls</b>		<b>40.062.989</b>	<b>39.975.920</b>
<b>SKULDIR</b>			
Skammtímaskuldir.....	14	729.053	3.209.818
<b>Skuldir alls</b>		<b>729.053</b>	<b>3.209.818</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>		<b>40.792.042</b>	<b>43.185.738</b>

# Framkvæmdastjórn Umf. Selfoss

## Skýringar

### 1. Framlög og styrkir

#### Framlög og styrkir sambanda

Lottó.....	3.304.836
Framlög og styrkir sambanda alls	3.304.836

#### Styrkir, Sveitarfélagið Árborg

Styrkur v/fyrirmyndarfélag.....	4.500.000
Styrkur v/Akademíu.....	2.200.000
Styrkur íþróttasalur Gagnheiði/Sandvík.....	815.000
Styrkur mótókrossbraut.....	2.300.000
Styrkur íþróttavöllur við Engjaveg.....	25.115.000
Styrkur í afreksmannasjóð.....	2.300.000
Styrkur v/ barna- og unglíngastarfs.....	2.700.000
Styrkir v/æfingaaðstöðu utan Árborgar.....	600.000
Rekstrarstyrkur.....	12.000.000
Styrkur v/starfsmaður deilda.....	1.830.000
Styrkur v/íþr. & tómstundaskóla.....	2.700.000
Styrkur v/jólasveina og þrettánda.....	1.500.000
Styrkir sveitarfélags alls	58.560.000

#### Styrkir HSK og Umf. Selfoss

Verkefnasjóður HSK.....	30.000
Styrkir héraðss./íþróttabandalag alls	30.000

**Framlög og styrkir alls** 61.894.836

### 2. Auglýsingatekjur

Auglýsingar í ársskýrslu.....	60.000
Aðrar auglýsingatekjur.....	0
<b>Auglýsingatekjur alls</b>	60.000

### 3. Aðrar tekjur

Minningarkort.....	0
Tekjur af íþr. & tómstundaskóla.....	1.275.601
Jólasveinanefnd.....	633.000
Sjoppa ULM.....	722.811
Þátttökugjöld á námskeiðum.....	109.500
<b>Aðrar tekjur alls</b>	2.740.912

### 4. Laun og verktakagreiðslur

Laun.....	11.089.298
Verktakagreiðslur.....	67.770
Tryggingagjald.....	995.452
Lífeyrissjóður 8%.....	1.104.254
Orlofs- og sjúkrasjóður.....	188.208
Bifreiðastyrkir.....	725.731
<b>Laun og verktakagreiðslur alls</b>	14.170.713

### 5. Styrkir til deilda

Lottó til deilda.....	2.508.242
Æfingar utan Árborgar.....	600.000
Gagnheiði/Sandvík - júdódeild.....	700.000
Mótókrossbraut - mótókrossdeild.....	2.300.000
Íþróttasvæði vallarstjórn.....	25.060.000
Styrkir úr afreksmannasjóði.....	2.462.500
Styrkir til fyrirmyndardeilda.....	4.000.000
Styrkur v/starfsm. deilda.....	1.000.000
Styrkur v/Akademíu.....	2.200.000
Systkinaafsláttur.....	0
Skattur til HSK.....	509.809
Styrkir v/barna- og unglíngastarfs.....	2.699.998
Aðrir styrkir.....	175.000
<b>Styrkir til deilda alls</b>	44.215.549

### 6. Áhöld og tæki

Búningar.....	56.743
Íþróttáhöld og búnaður.....	31.916
<b>Áhöld og tæki alls</b>	88.659

### 7. Kostnaður vegna mótahalds

Verðlaun og viðurkenningar.....	11.795
Mótálgjöld HSK.....	5.100
<b>Kostnaður vegna mótahalds alls</b>	16.895

### 8. Rekstur skrifstofu

Sími - ADSL - Sýn.....	451.202
Netþjónusta.....	326.274
Nori félagaskráningarkerfi.....	258.869
Ritföng, pappír o.fl.....	141.503
Rekstur ljósritunarvélar.....	75.221
Gjaldfærð skrifstofuáhöld.....	12.990
Auglýsingar án vsk.....	300.925
Prentun ársskýrslu.....	168.798
Póstkostnaður.....	44.872
Funda- og þingkostnaður.....	96.520
Kaffikostnaður og risna.....	52.900
Gjafir.....	0
Tölvukostnaður.....	41.480
Tryggingar.....	22.453
Kostn. v/bókhaldshugbúnaðar.....	185.765
Annar skrifstofukostnaður.....	8.809
<b>Rekstur skrifstofu alls</b>	2.188.581

## 9. Kynning, fræðsla og útbreiðsla

Námskeiðsgjöld.....	196.488
Stefnumótunarvinna.....	178.979
Þjálfararáðstefna í Árborg.....	197.000
Kostnaður v/þróttasíðu.....	63.000
Kostnaður v/ársskýrslu.....	90.000
Selfoss borðfánar.....	0
Jólasveinanevnd.....	1.215.976
Afmælisnefnd 75 ára afmæli.....	0
Sjoppa ULM.....	679.386
Matarkostn. íþr. & tómst.skóli.....	339.921
Áhöld, tæki og búnaður íþr.sk.....	89.410
Ferðakostn. íþr.og útivistarkl.....	234.560
<b>Kynning, fræðsla og útbreiðsla alls</b>	<b>3.284.720</b>

## 10. Kostnaður v/samkeppnisreksturs

Posaleiga v/samkeppnisreksturs.....	33.206
<b>Kostnaður v/samkeppnisreksturs alls</b>	<b>33.206</b>

## 11. Önnur gjöld

Annar kostnaður.....	0
Afskriftir.....	775.173
<b>Önnur gjöld alls</b>	<b>775.173</b>

## 12. Varanlegir rekstrarfjármunir

Fasteignir.....	29.250.000
Ljósritunarvél.....	150.827
Tölvubúnaður.....	365.945
Endurbætur og búnaður Tíbrá.....	2.665.090
Skrifstofubúnaður.....	250.000
<b>Varanlegir rekstrarfjármunir alls</b>	<b>32.681.862</b>

## 13. Handbært fé

0586-26-001189 - Aðalstjórn.....	1.144.515
0586-14-100532 - Aðalstjórn.....	259.531
0586-26-1477.....	39.918
0586-14-401662 - Jólasv.nefnd.....	4.891.849
0586-14-101275 - Afreksm.sj.....	582.034
0586-26-002651 - Skíðadeild.....	188.102
0152-26-008451 - Aðalstjórn.....	17.062
0152-26-107576 - Körfukn.deild.....	(4)
1169-15-540546 - Körfukn.deild.....	70.904
<b>Handbært fé alls</b>	<b>7.193.911</b>

## 14. Skammtímaskuldir

Ógr. laun og launatengd gjöld.....	495.311
Viðskiptaskuldir.....	233.742
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>729.053</b>

# Samstæðureikningur - Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	140.023.812	145.248.478
Tekjur af mótum.....	21.730.012	23.069.743
Auglýsingatekjur.....	2.186.492	8.009.228
Æfingagjöld.....	71.469.197	55.310.145
Húsa- og vallarleigutekjur.....	15.000	3.162.487
Aðrar tekjur.....	51.075.940	48.513.283
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>286.500.453</b>	<b>283.313.364</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	140.606.596	136.639.986
Styrkir til deilda.....	44.864.566	40.183.194
Félagaskipti og sala leikmanna.....	7.092.344	989.868
Æfingar utan héraðs.....	2.782.367	948.606
Áhöld og tæki.....	4.669.682	12.669.959
Þátttaka í mótum.....	23.964.169	18.293.825
Rekstur véla og mannvirkja.....	13.981.577	9.390.733
Kostnaður vegna mótahalds.....	9.719.112	13.318.017
Rekstur skrifstofu.....	6.112.965	6.685.911
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	6.036.045	9.972.038
Kostnaður v/samkeppnisreksturs.....	12.034.937	9.258.060
Önnur gjöld.....	11.608.076	10.241.456
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>283.558.702</b>	<b>268.591.653</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>2.941.751</b>	<b>14.721.711</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	869.606	639.246
Vaxtagjöld.....	(337.957)	(740.195)
Þjónustugjöld banka.....	(1.379.673)	(1.440.427)
Fjármagnstekjuskattur.....	(152.686)	(124.671)
Gengismunur.....	(179.416)	282.500
<b>Fjármagnsliðir alls</b>	<b>(1.180.126)</b>	<b>(1.383.547)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>1.761.625</b>	<b>13.338.164</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2013
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Óefnislegar eignir.....	2.300.000	4.600.000
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	48.390.285	51.997.286
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>50.690.285</b>	<b>56.597.286</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Vörubirgðir.....	3.682.554	1.141.761
Skammtímakröfur.....	16.897.171	25.148.253
Handbært fé.....	39.749.756	35.030.029
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>60.329.481</b>	<b>61.320.043</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>111.019.766</b>	<b>117.917.329</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	81.879.997	68.792.713
Endurmatsreikningur.....	3.292.531	5.775.085
Tekjuafgangur ársins.....	1.761.625	13.099.400
<b>Eigið fé alls</b>	<b>86.934.153</b>	<b>87.667.198</b>
<b>SKULDIR</b>		
Skammtímaskuldir.....	24.085.613	30.249.411
<b>Skuldir alls</b>	<b>24.085.613</b>	<b>30.249.411</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>111.019.766</b>	<b>117.916.609</b>

# Samstæðureikningur - Umf. Selfoss

	Frámkvæmdastjórn	Íþróttavélar	Firmlakar	Friðlsar	Handknattíleikir	Júdíó	Knattspýrna	Mótakross	Sund	Taekwondo	Minjanefnd	Samtals
<b>REKSTRARTEKJUR</b>												
Frámög og styrkir.....	61.894.836	25.060.000	5.676.895	1.951.996	11.700.946	1.716.312	26.359.076	3.029.403	773.807	1.860.541	0	140.023.812
Tekjur af mótum.....	0	0	3.287.037	0	5.627.088	0	12.369.387	319.000	0	127.500	0	21.730.012
Auglýsingatekjur.....	60.000	0	1.981.492	0	85.000	0	0	0	60.000	0	0	2.186.492
Æfingagjöld.....	0	0	26.671.209	2.597.170	18.414.077	1.502.640	16.586.290	510.850	1.825.641	3.352.555	8.765	71.469.197
Húsa- og vallarleigutekjur.....	0	15.000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15.000
Aðrar tekjur.....	2.740.912	0	4.087.133	2.452.307	4.506.165	330.397	34.230.414	436.873	1.557.517	734.222	0	51.075.940
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>64.695.748</b>	<b>25.075.000</b>	<b>41.703.766</b>	<b>7.001.473</b>	<b>40.333.276</b>	<b>3.549.349</b>	<b>89.545.167</b>	<b>4.296.126</b>	<b>4.216.965</b>	<b>6.074.818</b>	<b>8.765</b>	<b>286.500.453</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>												
Laun og vertakagreiðslur.....	14.170.713	14.113.435	33.457.680	5.331.400	20.063.597	2.100.005	45.078.001	0	2.693.143	3.598.622	0	140.606.596
Styrkir til aðila.....	44.215.549	0	0	0	0	0	649.017	0	0	0	0	44.864.566
Félagaskipti og sala leikmanna.....	0	0	0	0	70.000	0	7.022.344	0	0	0	0	7.092.344
Æfingarutan héraðs.....	0	0	0	68.581	2.036.786	0	625.000	0	0	52.000	0	2.782.367
Ahóld og tæki.....	88.659	0	913.219	(80.320)	0	161.600	3.086.041	0	288.006	212.477	0	4.669.682
Þátttaka í mótum.....	0	0	338.812	793.608	5.736.318	102.451	15.725.717	108.574	270.502	888.187	0	23.964.169
Rekstur véla og mannvirkja.....	0	8.965.471	0	0	0	37.370	2.629.979	2.348.757	0	0	0	13.981.577
Kostnaður vegna móthalds.....	16.895	0	906.358	255.746	3.073.214	11.860	5.241.015	0	70.872	143.152	0	9.719.112
Rekstur skrifstofu.....	2.188.581	683.270	363.295	198.462	212.306	83.278	2.144.175	59.559	134.018	45.121	900	6.112.965
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	3.284.720	0	1.300.022	341.500	150.500	133.850	392.841	47.662	97.100	287.850	0	6.036.045
Kostnaður v/samkeppnisreksturs.....	33.206	0	1.982.919	1.074.436	6.011.264	0	2.906.734	0	26.378	0	0	12.034.937
Önnur gjöld.....	775.173	1.238.908	735.956	173.867	939.064	5.000	6.952.209	360.518	68.000	445.647	0	11.694.342
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>64.773.496</b>	<b>25.001.084</b>	<b>39.998.261</b>	<b>8.157.280</b>	<b>38.293.049</b>	<b>2.635.414</b>	<b>92.453.073</b>	<b>2.925.070</b>	<b>3.648.019</b>	<b>5.673.056</b>	<b>900</b>	<b>283.558.702</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsiðla</b>	<b>(77.748)</b>	<b>73.916</b>	<b>1.705.505</b>	<b>(1.155.807)</b>	<b>2.040.227</b>	<b>913.935</b>	<b>(2.907.906)</b>	<b>1.371.056</b>	<b>568.946</b>	<b>401.762</b>	<b>7.865</b>	<b>2.941.751</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>												
Vaxtatekjur.....	303.938	16.380	194.032	125.928	57.473	87.301	27.755	6.159	43.969	5.608	1.063	869.606
Vaxtagjöld.....	(7.452)	(23.400)	(17.687)	(1.641)	(16.722)	(542)	(21.882)	(3.788)	(44.073)	(720)	(50)	(337.957)
Þjónustugjöld banka.....	(71.088)	(7.741)	(166.792)	23.493	(194.022)	(93.171)	(754.352)	(12.571)	(67.223)	(35.994)	(212)	(1.379.673)
Fjármagnstekjuskattur.....	(60.581)	(3.129)	(26.365)	(25.175)	(11.478)	(11.288)	(3.525)	(1.231)	(8.793)	(1.121)	0	(152.686)
Gengismunur.....	0	0	0	0	0	0	(179.416)	0	0	0	0	(179.416)
<b>Fjármagnsiðfir alls</b>	<b>164.817</b>	<b>(17.890)</b>	<b>(16.812)</b>	<b>122.605</b>	<b>(164.749)</b>	<b>(17.700)</b>	<b>(1.131.420)</b>	<b>(11.431)</b>	<b>(76.120)</b>	<b>(32.227)</b>	<b>801</b>	<b>(1.180.126)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>87.069</b>	<b>56.026</b>	<b>1.688.693</b>	<b>(1.033.202)</b>	<b>1.875.478</b>	<b>896.235</b>	<b>(4.039.326)</b>	<b>1.359.625</b>	<b>492.826</b>	<b>369.535</b>	<b>8.666</b>	<b>1.761.625</b>
<b>EIGNIR</b>												
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>												
Öfnislegar eignir.....	0	0	0	0	0	0	2.300.000	0	0	0	0	2.300.000
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	32.681.862	5.561.812	2.888.990	1.215.667	0	0	3.626.224	2.415.730	0	0	0	48.390.285
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>32.681.862</b>	<b>5.561.812</b>	<b>2.888.990</b>	<b>1.215.667</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.926.224</b>	<b>2.415.730</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50.690.285</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>												
Vörubirgðir.....	80.528	0	0	0	0	0	1.705.852	0	0	1.896.174	0	3.682.554
Skammtímakröfur.....	835.741	1.627.500	1.449.926	242.140	1.599.197	0	11.025.867	0	0	116.800	0	16.897.171
Handbært fé.....	7.193.911	414.690	7.857.236	5.272.003	5.292.635	4.058.940	4.687.598	733.535	2.756.862	1.395.454	86.892	39.749.756
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>8.110.180</b>	<b>2.042.190</b>	<b>9.307.162</b>	<b>5.514.143</b>	<b>6.891.832</b>	<b>4.058.940</b>	<b>17.419.317</b>	<b>733.535</b>	<b>2.756.862</b>	<b>3.408.428</b>	<b>86.892</b>	<b>60.329.481</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>40.792.042</b>	<b>7.604.002</b>	<b>12.196.152</b>	<b>6.729.810</b>	<b>6.891.832</b>	<b>4.058.940</b>	<b>23.345.541</b>	<b>3.149.265</b>	<b>2.756.862</b>	<b>3.408.428</b>	<b>86.892</b>	<b>111.019.766</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>												
<b>EIGIÐ FÉ</b>												
Óræðstafað eigið fé.....	38.983.389	6.347.668	5.139.203	6.635.500	2.615.853	3.162.705	12.492.928	1.765.857	1.962.572	2.696.096	78.226	81.879.997
Endurmatsreikningur.....	992.531	0	0	0	0	0	2.300.000	0	0	0	0	3.292.531
Tekjuafgangur ársins.....	87.069	56.026	1.688.693	(1.033.202)	1.875.478	896.235	(4.039.326)	1.359.625	492.826	369.535	8.666	1.761.625
<b>Eigið fé alls</b>	<b>40.062.989</b>	<b>6.403.694</b>	<b>6.827.896</b>	<b>5.602.298</b>	<b>4.491.331</b>	<b>4.058.940</b>	<b>10.753.602</b>	<b>3.125.482</b>	<b>2.455.398</b>	<b>3.065.631</b>	<b>86.892</b>	<b>86.934.153</b>
<b>SKULDIR</b>												
Skammtímaskuldir.....	729.053	1.200.308	5.368.256	1.127.512	2.400.501	0	12.591.939	23.783	301.464	342.797	0	24.085.613
<b>Skuldir alls</b>	<b>729.053</b>	<b>1.200.308</b>	<b>5.368.256</b>	<b>1.127.512</b>	<b>2.400.501</b>	<b>0</b>	<b>12.591.939</b>	<b>23.783</b>	<b>301.464</b>	<b>342.797</b>	<b>0</b>	<b>24.085.613</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>40.792.042</b>	<b>7.604.002</b>	<b>12.196.152</b>	<b>6.729.810</b>	<b>6.891.832</b>	<b>4.058.940</b>	<b>23.345.541</b>	<b>3.149.265</b>	<b>2.756.862</b>	<b>3.408.428</b>	<b>86.892</b>	<b>111.019.766</b>

# Rekstur íþróttavallarsvæðis

## Rekstrarreikningur 2013

	Skýr.	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>			
Framlög og styrkir.....	1	25.060.000	22.700.000
Húsa- og vallarleigutekjur.....	2	15.000	190.000
<b>Rekstrartekjur alls</b>		<b><u>25.075.000</u></b>	<b><u>22.890.000</u></b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>			
Laun og verktakagreiðslur.....	3	14.113.435	12.236.294
Rekstur véla og mannvirkja.....	4	8.965.471	9.264.007
Rekstur skrifstofu.....	5	683.270	660.527
Annar kostnaður.....	6	1.238.908	1.169.117
<b>Rekstrargjöld alls</b>		<b><u>25.001.084</u></b>	<b><u>23.329.945</u></b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>		<b><u>73.916</u></b>	<b><u>(439.945)</u></b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>			
Vaxtatekjur.....		16.380	10.621
Vaxtagjöld.....		(23.400)	(66.431)
Þjónustugjöld banka.....		(7.741)	(9.101)
Fjármagnstekjuskattur.....		(3.129)	(2.061)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>		<b><u>(17.890)</u></b>	<b><u>(66.972)</u></b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>		<b><u>56.026</u></b>	<b><u>(506.917)</u></b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

		2013	2012
<b>EIGNIR</b>			
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>			
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	7	5.561.812	6.800.720
<b>Fastafjármunir alls</b>		<b><u>5.561.812</u></b>	<b><u>6.800.720</u></b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>			
Skammtímakröfur.....		1.627.500	470.000
Handbært fé.....	8	414.690	1.817.995
<b>Veltufjármunir alls</b>		<b><u>2.042.190</u></b>	<b><u>2.287.995</u></b>
<b>Eignir samtals</b>		<b><u>7.604.002</u></b>	<b><u>9.088.715</u></b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>			
<b>EIGIÐ FÉ</b>			
Óráðstafað eigið fé.....		6.347.668	6.854.585
Rekstrarhagnaður (tap) ársins.....		56.026	(506.917)
<b>Eigið fé alls</b>		<b><u>6.403.694</u></b>	<b><u>6.347.668</u></b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>			
Ógreidd launatengd gjöld.....	9	775.217	550.037
Viðskiptaskuldir.....		425.091	2.191.010
<b>Skammtímaskuldir alls</b>		<b><u>1.200.308</u></b>	<b><u>2.741.047</u></b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>		<b><u>7.604.002</u></b>	<b><u>9.088.715</u></b>

## Skýringar

### 1. Framlög og styrkir

Framlag frá UMFS.....	25.060.000
<b>Framlög og styrkir alls</b>	<b>25.060.000</b>

### 2. Húsa- og vallarleigutekjur

Leiga á gervigrasvelli.....	0
Leigutekjur v/Tíbrá.....	15.000
<b>Húsa- og vallarleigutekjur alls</b>	<b>15.000</b>

### 3. Laun og verktakgreiðslur

Laun - orlofsgreiðslur.....	428.533
Laun starfsmanna mannvirkja.....	6.539.923
Verktakalaun.....	540.000
Aðrar launagreiðslur.....	5.400.000
Tryggingagjald.....	578.744
Lífeyrissjóður 8%.....	564.673
Orlofs- og sjúkrasjóður.....	61.562
<b>Laun og verktakgreiðslur alls</b>	<b>14.113.435</b>

### 4. Rekstur mannvirkja

#### Rekstur Nýja hússins (Tíbrá)

Tryggingar N (Tíbrá).....	0
Rafmagn N (Tíbrá).....	179.504
Hiti N (Tíbrá).....	121.900
Þjófavarnakerfi, kostn. N (Tíbrá).....	109.149
Flutningskostnaður N (Tíbrá).....	0
Hreinlætiskostnaður N (Tíbrá).....	320.510
Annar kostnaður N (Tíbrá).....	117.028
Aðkeypt viðhald N (Tíbrá).....	171.863
Smááhöld og viðhald N.....	379.891
<b>Rekstur nýja hús alls</b>	<b>1.399.845</b>

#### Rekstur Gamla hús og skemma

Rafmagn G/S.....	161.618
Hiti Gamla hús.....	134.645
Aðkeypt viðhald G/S.....	269.807
Viðhald efni G/S.....	113.455
Smááhöld G/S.....	9.136
Hreinlætisv./þvottaaðst. G.....	69.738
Annar rekstarkostn. G/S.....	0
<b>Rekstur gamla hús og skemma alls</b>	<b>758.399</b>

#### Rekstur íþróttavalla

Aðkeypt viðhald.....	580.000
Viðhald efni.....	183.525
Áburður.....	45.185
Keypt smááhöld.....	274.182
Málning v/merkingar.....	615.488
Boltar.....	136.295
Ýmis búnaður.....	195.330
Flutningskostnaður.....	6.189
Viðhald girðingar um grasvöll.....	0
Net og annar búnaður í mörk.....	0
Annar kostnaður.....	4.555
Íþróttavörur.....	245.000
Sorphirða og gámaleiga.....	1.802.284
Viðhald varamannaskýla.....	199.999
Lýsing á gervigrasvelli.....	675.169
Hiti á gervigrasvelli.....	1.134.582
Kostn.v/frjálsíþr.vallar.....	0
Kalt vatn vegna vökvunar.....	54.114
<b>Rekstur íþróttavalla alls</b>	<b>6.151.897</b>

#### Rekstur traktora og sláttuvéla

Bensín og olíur.....	239.060
Aðkeypt viðhald.....	0
Varahlutir.....	15.180
Dekk.....	1.090
Leiga á tækjum.....	400.000
Rekstur véla alls.....	655.330
<b>Rekstur véla alls</b>	<b>8.965.471</b>

### Rekstur mannvirkja alls 17.275.612

### 5. Rekstur skrifstofu

Sími.....	344.807
Ritföng, pappír o.fl.....	49.994
Kaffikostnaður og risna.....	288.469
<b>Rekstur skrifstofu alls</b>	<b>683.270</b>

### 6. Annar kostnaður

Afskriftir.....	1.238.908
<b>Annar kostnaður alls</b>	<b>1.238.908</b>

### 7. Varanlegir rekstrarfjármunir

Mannvirki.....	531.012
Vallarhús frjálsíþróttavelli.....	1.530.000
Áhorfendapallar.....	2.368.000
Girðingar.....	1.132.800
<b>Varanlegir rekstrarfjármunir alls</b>	<b>5.561.812</b>

### 8. Handbært fé

0586-26-798.....	400.442
0586-14-400076.....	12.435
0586-14-100747.....	1.014
0586-26-797 eldri.....	799
<b>Handbært fé alls</b>	<b>414.690</b>

### 9. Ógreidd launatengd gjöld

Ógreidd laun.....	167.366
Ógreitt í lífeyrissjóði.....	(11.546)
Ógreidd félagsgjöld.....	110.367
Ógreitt orlof.....	431.955
Ógreidd staðgreiðsla.....	52.855
Ógreitt tryggingargjald.....	24.220
<b>Ógreidd launatengd gjöld alls</b>	<b>775.217</b>

# Fimleikadeild Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKIUR</b>		
Framlög og styrkin.....	3.336.293	6.263.243
Tekjur af mótum.....	3.287.037	2.663.229
Auklysingatekjur.....	192.149	2.292.163
Æfingagjöld.....	24.447.400	20.162.712
Aðrar tekjur.....	4.087.133	2.492.308
<b>Rekstrarstekjurolls</b>	<b>37.339.967</b>	<b>34.488.866</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og veirka og reitilur.....	29.294.911	22.324.612
Áhöld og teki.....	394.674	240.293
Þátttaka í mótum.....	262.267	2.403.462
Íkostnaðurs/mótalaús.....	624.173	67.347,1
Reksturdeilda/skrifstofu.....	363.293	404.293
Þyning, freðsla og útlæðsla.....	1.300.022	1.193.679
Íkostnaðurs/fjárflæði.....	1.922.919	0
Önnurgjöld.....	627.344	1.226.393
<b>Rekstrargjöldalls</b>	<b>35.570.205</b>	<b>29.332.815</b>
<b>Hagnaður (tæpi) á fjármagnslíða</b>	<b>1.769.752</b>	<b>5.156.051</b>
<b>ÞÁRMUNATEKIUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Yaxtatekjur.....	103.226	9.313
Innlæmtu tekjur utan vaxta.....	3.113	0
Yaxtagjöld.....	(17.627)	(170.330)
Þjónustugjöld.....	(103.332)	(126.743)
Þjgj. Mótus.....	(72.739)	0
Fjármagnstekju og gjöldalls.....	(103.354)	(1.224)
<b>Fjármunatekju og gjöldalls</b>	<b>(103.354)</b>	<b>(229.584)</b>
<b>Hagnaður (tæpi) tímabilsins</b>	<b>1.666.398</b>	<b>4.286.467</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	2.793.247	3.282.523
<b>Fasta fjármuniralls</b>	<b>2.793.247</b>	<b>3.282.523</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtíma kúfur.....	327.300	73.630
Höndlað fé.....	7.631.242	6.633.320
<b>Veltu fjármuniralls</b>	<b>8.218.542</b>	<b>6.729.230</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>11.013.789</b>	<b>10.011.753</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	3.979.133	(87.332)
Tekjufrægrunarsins.....	1.666.392	4.266.467
<b>Eigið féalls</b>	<b>5.645.525</b>	<b>3.979.135</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Ógreidd laun og gjöld.....	3.292.923	2.733.326
Aðrar skammtímaskuldir.....	2.069.273	3.283.232
<b>Skammtímaskuldiralls</b>	<b>5.362.256</b>	<b>6.086.612</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>11.013.789</b>	<b>10.011.753</b>

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	2.140.000	1.800.000
Auglýsingar.....	0	72.300
Æfingagjöld.....	2.223.809	1.753.404
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>4.363.809</b>	<b>3.625.704</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	3.562.769	3.552.840
Áhöld og tæki.....	518.545	190.801
Þátttaka í mótum.....	75.945	40.047
Rekstur/deildar skrifstofu.....	75.945	8.600
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	222.185	0
Önnur gjöld.....	48.612	8.999
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>4.428.056</b>	<b>3.801.287</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>(64.247)</b>	<b>(175.583)</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	87.093	29.395
Vaxtagjöld.....	0	(2.961)
Þjónustugjöld.....	15.319	(38.702)
Fjármagnstekjuskattur.....	15.870-	(5.879)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>86.542</b>	<b>(18.147)</b>
Hagnaður (tap) tímabilsins	<b>22.295</b>	<b>(193.730)</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2013
<b>EIGNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	93.743	124.990
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>93.743</b>	<b>124.990</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtímakröfur.....	862.626	17.365
Handbært fé.....	225.994	1.017.713
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>1.088.620</b>	<b>1.035.078</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>1.182.363</b>	<b>1.160.068</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	1.160.068	1.353.798
Tekjuafgangur ársins.....	22.295	(193.730)
<b>Eigið fé alls</b>	<b>1.182.363</b>	<b>1.160.068</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Aðrar skammtímaskuldir.....	0	0
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>1.182.363</b>	<b>1.160.068</b>

# Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	1.951.996	2.193.651
Æfingagjöld.....	2.597.170	2.309.007
Aðrar tekjur.....	2.452.307	4.016.263
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>7.001.473</b>	<b>8.518.921</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	5.331.400	4.395.311
Félagaskipti.....	0	1.000
Æfingar utan héraðs.....	68.581	45.053
Áhöld og tæki.....	80.320	599.204
Þátttaka í mótum.....	793.608	449.278
Kostnaður v/mótahalds.....	255.746	187.191
Rekstur deildar/skrifstofu.....	198.462	98.275
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	341.500	509.300
Kostnaður v/samkeppnisreksturs.....	1.074.436	619.708
Önnur gjöld.....	173.867	294.967
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>8.157.280</b>	<b>7.199.287</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>(1.155.807)</b>	<b>1.319.634</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	125.928	101.815
Vaxtagjöld.....	(1.641)	(2.591)
Þjónustugjöld banka.....	23.493	(52.920)
Fjármagnstekjuskattur.....	(25.175)	(20.184)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>122.605</b>	<b>26.120</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>(1.033.202)</b>	<b>1.345.754</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Áhöld og tæki.....	985.248	1.159.115
Bingóspjöld.....	230.419	128.305
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>1.215.667</b>	<b>1.287.420</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Viðskiptakröfur.....	242.140	182.049
Handbært fé.....	5.272.003	5.986.668
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>5.514.143</b>	<b>6.168.717</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>6.729.810</b>	<b>7.456.137</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	6.635.500	5.289.746
Tekjuafgangur ársins.....	(1.033.202)	1.345.754
<b>Eigið fé alls</b>	<b>5.602.298</b>	<b>6.635.500</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Viðskiptaskuldir.....	1.127.512	820.637
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>1.127.512</b>	<b>820.637</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>6.729.810</b>	<b>7.456.137</b>

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	7.089.191	8.212.193
Tekjur af mótum.....	1.696.448	1.116.050
Auglýsingatekjur.....	85.000	425.000
Aðrar tekjur.....	4.462.824	2.965.775
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b><u>13.333.463</u></b>	<b><u>12.719.018</u></b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	4.543.532	4.161.176
Félagaskipti og sala leikmanna.....	70.000	587.568
Áhöld og tæki.....	895.254	1.271.653
Þátttaka í mótum.....	4.359.899	3.796.426
Kostnaður v/mótahalds.....	1.309.702	1.313.724
Rekstur skrifstofu/deildar.....	87.939	215.378
Kynnig, fræðsla og útbreiðsla.....	60.000	0
Kostnaður v/samkeppnisrekstur.....	1.281.755	872.363
Önnur gjöld.....	679.454	39.461
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b><u>13.287.535</u></b>	<b><u>12.257.749</u></b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b><u>45.928</u></b>	<b><u>461.269</u></b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	10.132	4.288
Vaxtagjöld.....	(9.818)	(60.730)
Þjónustugjöld banka.....	(14.443)	(7.645)
Fjármagnstekjuskattur.....	(2.014)	(855)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b><u>(16.143)</u></b>	<b><u>(64.942)</u></b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b><u>29.785</u></b>	<b><u>396.327</u></b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	0
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b><u>0</u></b>	<b><u>0</u></b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtímakröfur.....	1.113.593	1.776.906
Handbært fé.....	987.583	681.191
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b><u>2.101.176</u></b>	<b><u>2.458.097</u></b>
<b>Eignir samtals</b>	<b><u>2.101.176</u></b>	<b><u>2.458.097</u></b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	1.030.340	634.013
Tekjuafgangur ársins.....	29.785	396.327
<b>Eigið fé alls</b>	<b><u>1.060.125</u></b>	<b><u>1.030.340</u></b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Ógr. launatengd gjöld.....	(7.207)	259.917
Viðskiptaskuldir.....	1.048.258	1.167.840
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b><u>1.041.051</u></b>	<b><u>1.427.757</u></b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b><u>2.101.176</u></b>	<b><u>2.458.097</u></b>

# Unglingaráð handknattleiksdeildar Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	1.270.228	1.164.420
Tekjur af mótum.....	3.971.140	3.100.000
Æfingagjöld.....	6.305.069	5.107.748
Aðrar tekjur.....	43.341	157.313
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>11.589.778</b>	<b>9.529.481</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	7.540.086	6.045.032
Áhöld og tæki.....	114.286	1.038.138
Þátttaka í mótum.....	260.121	707.985
Kostnaður v/mótahalds.....	1.494.094	832.812
Rekstur skrifstofu/deildar.....	47.809	0
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	80.500	0
Önnur gjöld.....	259.610	55.100
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>9.796.506</b>	<b>8.679.067</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>1.793.272</b>	<b>850.414</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	20.570	2.526
Vaxtagjöld.....	(6.241)	(46.075)
Þjónustugjöld Banka.....	(173.245)	(433)
Þjónustugjöld.....	(6.240)	(17.157)
Fjármagnstekjuskattur.....	(4.113)	(505)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>(169.269)</b>	<b>(61.644)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>1.624.003</b>	<b>788.770</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	0
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtímakröfur.....	200.642	606.867
Handbært fé.....	2.219.155	361.108
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>2.419.797</b>	<b>967.975</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>2.419.797</b>	<b>967.975</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	22.371	766.399-
Tekjuafgangur ársins.....	1.624.003	788.770
<b>Eigið fé alls</b>	<b>1.646.374</b>	<b>22.371</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Ógr. laun og launatengd gjöld.....	773.423	415.604
Viðskiptaskuldir.....	0	530.000
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>773.423</b>	<b>945.604</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>2.419.797</b>	<b>967.975</b>

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	3.341.527	3.135.798
Tekjur af mótum.....	(40.500)	40.500
Æfingagjöld.....	12.109.008	9.377.088
Aðrar tekjur.....	0	40.000
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>15.410.035</b>	<b>12.593.386</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	7.979.979	7.924.344
Mötuneyti akademíu.....	0	2.901.712
Áhöld og tæki.....	1.027.246	2.122.282
Þátttaka í mótum.....	1.116.298	1.074.387
Kostnaður v/mótahalds.....	269.418	299.455
Rekstur skrifstofu.....	76.558	52.475
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	10.000	106.280
Kostnaður v/samkeppnisrekstur.....	4.729.509	0
Önnur gjöld.....	0	101.451
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>15.209.008</b>	<b>14.582.386</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>201.027</b>	<b>(1.989.000)</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	26.771	32.265
Vaxtagjöld.....	(663)	(1.711)
Þjónustugjöld.....	(94)	(2.495)
Fjármagnstekjuskattur.....	(5.351)	(6.421)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>20.663</b>	<b>21.638</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>221.690</b>	<b>(1.967.362)</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	0
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Viðskiptakröfur.....	284.962	875.500
Handbært fé.....	2.085.897	1.806.532
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>2.370.859</b>	<b>2.682.032</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>2.370.859</b>	<b>2.682.032</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	1.563.142	3.530.504
Tekjuafgangur ársins.....	221.690	(1.967.362)
<b>Eigið fé alls</b>	<b>1.784.832</b>	<b>1.563.142</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Launatengd gjöld.....	(10.573)	547.290
Aðrar skammtímaskuldir.....	596.600	571.600
<b>Skammtímaskuldir alls:</b>	<b>586.027</b>	<b>1.118.890</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>2.370.859</b>	<b>2.682.032</b>

# Júðódeild Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	1.716.312	1.591.000
Æfingagjöld.....	1.502.640	1.286.554
Aðrar tekjur.....	330.397	410.119
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b><u>3.549.349</u></b>	<b><u>3.287.673</u></b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	2.100.005	2.396.700
Áhöld og tæki.....	161.600	209.734
Þátttaka í mótum.....	102.451	325.412
Kostnaður v/mótahalds.....	11.860	42.720
Rekstur mannvirkja.....	37.370	17.470
Rekstur skrifstofu/deildar.....	83.278	85.655
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	133.850	0
Önnur gjöld.....	5.000	10.500
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b><u>2.635.414</u></b>	<b><u>3.088.191</u></b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b><u>913.935</u></b>	<b><u>199.482</u></b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	87.301	69.913
Vaxtagjöld.....	(542)	(1.533)
Þjónustugjöld banka.....	(93.171)	(85.127)
Fjármagnstekjuskattur.....	(11.288)	(11.838)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b><u>(17.700)</u></b>	<b><u>(28.585)</u></b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b><u>896.235</u></b>	<b><u>170.897</u></b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	<u>0</u>	<u>0</u>
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b><u>0</u></b>	<b><u>0</u></b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtímakröfur.....	0	245.000
Handbært fé.....	4.058.940	2.917.705
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b><u>4.058.940</u></b>	<b><u>3.162.705</u></b>
<b>Eignir samtals</b>	<b><u>4.058.940</u></b>	<b><u>3.162.705</u></b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	3.162.705	2.991.808
Tekjuafgangur ársins.....	896.235	170.897
<b>Eigið fé alls</b>	<b><u>4.058.940</u></b>	<b><u>3.162.705</u></b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Aðrar skammtímaskuldir.....	<u>0</u>	<u>0</u>
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b><u>0</u></b>	<b><u>0</u></b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b><u>4.058.940</u></b>	<b><u>3.162.705</u></b>

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	25.605.924	34.501.899
Tekjur af mótum.....	6.181.531	9.559.396
Auglýsingatekjur.....	4.305.000	4.599.763
Aðrar tekjur.....	32.950.482	28.451.115
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>69.042.937</b>	<b>77.112.173</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	33.115.501	40.890.083
Styrkir til deilda.....	649.017	532.998
Félagaskipti og sala leikmanna.....	7.022.344	401.300
Æfingar utan héraðs.....	625.000	883.553
Áhöld og tæki.....	1.696.433	1.300.058
Þátttaka í mótum.....	14.441.215	10.421.835
Kostnaður vegna mótahalds.....	859.052	1.413.912
Rekstur mannvirkja.....	2.402.670	1.041.780
Rekstur deildar/skrifstofu.....	2.144.175	1.772.549
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	272.841	637.000
Kostn. v/samkeppnisreksturs.....	2.768.231	3.188.691
Önnur gjöld.....	6.869.008	7.409.573
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>72.865.487</b>	<b>69.893.332</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>(3.822.550)</b>	<b>7.218.841</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	17.727	2.905
Vaxtagjöld.....	(218.667)	(278.584)
Þjónustugjöld banka.....	(203.445)	(251.704)
Fjármagnstekjuskattur.....	(3.525)	(483)
Gengismunur.....	(177.500)	282.500
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>(585.410)</b>	<b>(245.366)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>(4.407.960)</b>	<b>6.973.475</b>
<b>Efnahagsreikningur 31. desember 2013</b>		
	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Óefnislegar eignir.....	2.300.000	4.600.000
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	3.626.224	2.880.456
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>5.926.224</b>	<b>7.480.456</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtímakröfur.....	8.783.144	13.888.074
Handbært fé.....	3.228.524	2.729.966
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>12.011.668</b>	<b>16.618.040</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>17.937.892</b>	<b>24.098.496</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	7.453.913	480.438
Endurmatsreikningur.....	2.300.000	4.600.000
Tekjuafgangur ársins.....	(4.407.960)	6.973.475
<b>Eigið fé alls</b>	<b>5.345.953</b>	<b>12.053.913</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Ógr. laun og launatengd gjöld.....	2.552.280	1.855.483
Aðrar skammtímaskuldir.....	10.039.659	10.189.100
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>12.591.939</b>	<b>12.044.583</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>17.937.892</b>	<b>24.098.496</b>

# Unglingaráð knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	753.152	1.586.235
Tekjur af mótum.....	6.187.856	6.538.468
Æfingagjöld.....	12.281.290	10.777.068
Aðrar tekjur.....	1.279.932	3.971.114
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>20.502.230</b>	<b>22.872.885</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	11.962.500	12.066.000
Áhöld og tæki.....	1.389.608	2.672.303
Þátttaka í mótum.....	1.284.502	335.201
Kostnaður vegna mótahalds.....	4.381.963	4.595.625
Rekstur deildar/skrifstofu.....	227.309	84.797
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	120.000	12.500
Kostnaður v/samkeppnisrekstur.....	138.503	1.570.790
Önnur gjöld.....	83.201	24.263
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>19.587.586</b>	<b>21.361.479</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>914.644</b>	<b>1.511.406</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	10.028	7.519
Vaxtagjöld.....	(3.215)	(28.641)
Þjónustugjöld banka.....	(501.830)	(768.336)
Þj.gj. Motus.....	(49.077)	0
Fjármagnstekjuskattur.....	(1.916)	(2.467)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>(546.010)</b>	<b>(791.925)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>368.634</b>	<b>719.481</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	2.132.315
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>0</b>	<b>2.132.315</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Vörubirgðir.....	1.705.852	0
Skammtímakröfur.....	2.242.723	1.993.771
Handbært fé.....	1.459.074	912.929
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>5.407.649</b>	<b>2.906.700</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>5.407.649</b>	<b>5.039.015</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	5.039.015	4.319.534
Tekjuafgangur ársins.....	368.634	719.481
<b>Eigið fé alls</b>	<b>5.407.649</b>	<b>5.039.015</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Aðrar skammtímaskuldir.....	0	0
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>5.407.649</b>	<b>5.039.015</b>

# Minjaverndarsjóður knattspyrnudeildar Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	0	115.200
Aðrar tekjur.....	8.765	0
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>8.765</b>	<b>115.200</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Rekstur deildar/nefndar.....	900	283.625
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>900</b>	<b>283.625</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>7.865</b>	<b>(168.425)</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	1.063	2.407
Þjónustugjöld banka.....	(50)	(240)
Fjármagnstekjuskattur.....	(212)	(480)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>801</b>	<b>1.687</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>8.666</b>	<b>(166.738)</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	0
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Handbært fé.....	86.892	78.226
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>86.892</b>	<b>78.226</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>86.892</b>	<b>78.226</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	78.226	244.964
Tekjuafgangur ársins.....	8.666	(166.738)
<b>Eigið fé alls</b>	<b>86.892</b>	<b>78.226</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Aðrar skammtímaskuldir.....	0	0
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>86.892</b>	<b>78.226</b>

# Mótokrossdeild Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	3.029.403	3.709.277
Húsaleiga/brautartekjur.....	319.000	474.178
Æfingagjöld.....	510.850	394.033
Aðrar tekjur.....	436.873	395.332
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>4.296.126</b>	<b>4.972.820</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun þjálfara.....	0	225.000
Búningar.....	0	341.703
Þátttaka í mótum.....	108.574	51.333
Rekstur mannvirkja.....	2.348.757	2.994.760
Rekstur skrifstofu/deildar.....	59.559	218.167
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	47.662	0
Önnur gjöld.....	360.518	0
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>2.925.070</b>	<b>3.830.963</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>1.371.056</b>	<b>1.141.857</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	6.159	1.836
Vaxtagjöld.....	(3.788)	(60.929)
Þjónustugjöld banka.....	(12.571)	(11.484)
Fjármagnstekjuskattur.....	(1.231)	(367)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>(11.431)</b>	<b>(70.944)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>1.359.625</b>	<b>1.070.913</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	2.415.730	1.718.862
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>2.415.730</b>	<b>1.718.862</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Viðskiptakröfur.....	0	1.000.000
0152-26-9400.....	733.535	614.865
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>733.535</b>	<b>1.614.865</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>3.149.265</b>	<b>3.333.727</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	1.765.857	694.944
Rekstrarhagnaður (tap) ársins.....	1.359.625	1.070.913
<b>Eigið fé alls</b>	<b>3.125.482</b>	<b>1.765.857</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Viðskiptaskuldir.....	23.783	1.567.870
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>23.783</b>	<b>1.567.870</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>3.149.265</b>	<b>3.333.727</b>

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	773.807	967.952
Auglýsingatekjur.....	60.000	544.000
Æfingagjöld.....	1.825.641	938.643
Aðrar tekjur.....	1.557.517	833.975
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>4.216.965</b>	<b>3.284.570</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	2.693.143	2.716.629
Áhöld og tæki.....	288.006	5.176
Þátttaka í mótum.....	270.502	86.450
Kostnaður v/mótahalds.....	70.872	103.733
Rekstur skrifstofu/deildar.....	134.018	81.612
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	97.100	46.750
Kostnaður v/samkeppnisreksturs.....	26.378	35.045
Önnur gjöld.....	68.000	3.400
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>3.648.019</b>	<b>3.078.795</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>568.946</b>	<b>205.775</b>
<b>FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>		
Vaxtatekjur.....	43.969	33.604
Vaxtagjöld.....	(44.073)	(6.889)
Þjónustugjöld.....	(67.223)	(44.017)
Fjármagnstekjuskattur.....	(8.793)	(5.199)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>(76.120)</b>	<b>(22.501)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>492.826</b>	<b>183.274</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	0
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Skammtímakröfur.....	0	364.920
Handbært fé.....	2.756.862	1.889.150
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>2.756.862</b>	<b>2.254.070</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>2.756.862</b>	<b>2.254.070</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	1.962.572	1.779.298
Tekjuafgangur ársins.....	492.826	183.274
<b>Eigið fé alls</b>	<b>2.455.398</b>	<b>1.962.572</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Ógreidd launatengd gjöld.....	301.464	291.498
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>301.464</b>	<b>291.498</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>2.756.862</b>	<b>2.254.070</b>

# Taekwondodeild Umf. Selfoss

## Rekstrarreikningur 2013

	2013	2012
<b>REKSTRARTEKJUR</b>		
Framlög og styrkir.....	1.860.541	1.030.890
Tekjur af mótum.....	127.500	51.500
Æfingagjöld.....	3.352.555	3.179.022
Aðrar tekjur.....	734.222	568.836
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>6.074.818</b>	<b>4.830.248</b>
<b>REKSTRARGJÖLD</b>		
Laun og verktakagreiðslur.....	3.598.622	2.878.978
Æfingar utan sveitarfélags.....	52.000	20.000
Áhöld og tæki.....	212.477	664.193
Þátttaka í mótum.....	888.187	401.380
Kostnaður v/mótahalds.....	143.152	108.775
Rekstur skrifstofu.....	45.121	60.654
Kynning, fræðsla og útbreiðsla.....	287.850	71.690
Sjoppa.....	0	10.927
Önnur gjöld.....	445.647	289.278
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>5.673.056</b>	<b>4.505.875</b>
<b>Hagnaður (tap) án fjármagnsliða</b>	<b>401.762</b>	<b>324.373</b>

## FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD

Vaxtatekjur.....	5.608	7.010
Vaxtagjöld.....	(720)	(131)
Þjónustugjöld.....	(35.994)	(32.541)
Fjármagnstekjuskattur.....	(1.121)	(1.401)
<b>Fjármunatekjur og gjöld alls</b>	<b>(32.227)</b>	<b>(27.063)</b>
<b>Hagnaður (tap) tímabilsins</b>	<b>369.535</b>	<b>297.310</b>

## Efnahagsreikningur 31. desember 2013

	2013	2012
<b>EIGNIR</b>		
<b>FASTAFJÁRMUNIR</b>		
Varanlegir rekstrarfjármunir.....	0	458.652
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>0</b>	<b>458.652</b>
<b>VELTUFJÁRMUNIR</b>		
Vörubirgðir.....	1.896.174	1.026.721
Viðskiptakröfur.....	116.800	305.099
Handbært fé.....	1.395.454	948.713
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>3.408.428</b>	<b>2.280.533</b>
<b>Eignir samtals</b>	<b>3.408.428</b>	<b>2.739.185</b>
<b>SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>		
<b>EIGIÐ FÉ</b>		
Óráðstafað eigið fé.....	2.696.096	2.398.786
Tekjuafgangur ársins.....	369.535	297.310
<b>Eigið fé alls</b>	<b>3.065.631</b>	<b>2.696.096</b>
<b>SKAMMTÍMASKULDIR</b>		
Ógr. laun og launatengd gjöld.....	342.797	43.089
<b>Skammtímaskuldir alls</b>	<b>342.797</b>	<b>43.089</b>
<b>Skuldir og eigið fé samtals</b>	<b>3.408.428</b>	<b>2.739.185</b>



# Lög Ungmennafélags Selfoss

## 1. kafli - Um Umf. Selfoss

### 1. grein.

Félagið heitir Ungmennafélag Selfoss, skammstafað Umf. Selfoss og hefur aðsetur sitt á Selfossi í Sveitarfélaginu Árborg á Suðurlandi.

### 2. grein.

Merki félagsins er skjaldarmerki með breiðum úttjörum í vínrauðum og hvítum lit. Innan í koma orðin UMF Selfoss, 1936.

### 3. grein.

Keppnisbúningur og æfingabúningur félagsins skal vera í vínrauðum og hvítum aðallitum með hvítri áletrun og merki félagsins í vinstri barmi.

Félagsgalli skal vera með vínrauðum aðallit og merki félagsins í vinstri barmi. Hverri deild innan félagsins er heimilt að útfæra ofangreinda aðalliti á keppnisbúningum að eigin vild, en þó fá staðfestingu aðalstjórnar. Deildum er heimilt að útfæra æfingafatnað að eigin vild, en þó fá samþykki aðalstjórnar. Heimilt er hverri deild að setja á aðra búninga en keppnisbúninga, táknerki viðkomandi deildar og stofnár.

## 2. kafli - Markmið Umf. Selfoss

### 4. grein.

Markmið félagsins eru:

- Að auka áhuga á íþróttaiðkun og líkamsrækt.
- Að standa fyrir öflugum og faglegum íþrótt- og félagsstarfi, sérstaklega meðal barna og unglinga.
- Efla keppnis- og afreksíþróttir.
- Að vinna gegn tóbaksreykingum, neyslu áfengis og annarra skaðnautna.
- Að vinna að markmiðum og stefnuskrá íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Ungmennafélags Íslands með kjörorðunum „ÍSLANDI ALLT“.

### 5. grein.

Umf. Selfoss er aðili að Héraðssambandinu Skarphéðni (HSK), sem er aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍÓÍ) og Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ).

## 3. kafli - Félagar

### 6. grein.

Félagið er myndað af einstaklingum sem mynda deildir um iðkun viðurkenndrar íþróttagreinar eða annarrar starfsemi sem samrýmist markmiðum ungmenna- og íþróttfélagsshreyfingarinnar og hafa sameiginlega aðalstjórn, sem er æðsti aðili félagsins milli aðalfunda.

### 7. grein.

Félagi getur hver sá orðið sem æskir þess og greiðir árgjald. Heimilt er að skrá sig í fleiri en eina deild. Hægt er að gerast félagi í Umf. Selfoss án þess að ganga í deild innan félagsins og skulu þeir einstaklingar heyra undir aðalstjórn. Félagar skuldbinda sig til að fara að lögum félagsins, hlíta keppnisreglum og vera félaginu til sóma hvarvetna sem þeir koma fram á vegum eða fyrir hönd félagsins. Aðalstjórn er heimilt að víkja félagi á félaginu hafi hann brotið gegn lögum félagsins eða álíti hún framkomu hans eða gjörðir að öðru leyti vitaverðar.

### 8. grein.

Heimilt er að afla styrktarféлага sem hafa öll sömu réttindi og aðrir félagar. Ákveða skal félagsgjald styrktarféлага til deilda á aðalfundi viðkomandi deildar en til aðalstjórnar á aðalfundi Umf. Selfoss.

### 9. grein.

Árgjald féлага skal vera það sama hjá öllum deildum og ákveðið á aðalfundi Umf. Selfoss.

## 4. kafli - Deildir

### 10. grein.

Deildir skulu standa fyrir iðkun og eftir atvikum æfingum og keppni í viðurkenndum íþróttgreinum skv. skilgreiningu ÍÓÍ eða annarrar starfsemi sem samrýmist markmiðum íþrótt- og ungmennafélaganna. Framkvæmdastjórn skal halda sérstaka skrá yfir þær deildir sem starfandi eru innan félagsins hverju sinni. Skráin skal staðfest á aðalfundi. Til þess að deild teljist starfhæf skulu að jafnaði a.m.k. 20 félagar viðkomandi deildar hafa greitt félagsgjöld.

Komi fram skrifleg umsókn frá a.m.k. 20 sjálfráða einstaklingum um stofnun nýrrar deildar innan félagsins, skal aðalstjórn félagsins standa fyrir stofnningu nýrrar deildar samkv. 13. gr. laga félagsins og leggja síðan fyrir næsta aðalfund félagsins til samþykktar. Aðalstjórn getur þó veitt nýrri deild bráðabirgðaraðild fram að næsta aðalfundi.

### 11. grein.

Hver deild innan félagsins hefur sér stjórn og fjárhag. Stjórn hvorrar deildar félagsins skal skipuð þrem til sjö mönnum; formanni, gjaldkera og ritara sem kjörnir eru sérstaklega á aðalfundi viðkomandi deildar og allt að fjórum meðstjórnendum. Deildarstjórn ákveður verkaskiptingu meðstjórnenda á fyrsta stjórnarfundum. Kjörtímabil deildarstjórnar er á milli aðalfunda viðkomandi deilda. Skytt er að halda stjórnarfundum reglulega. Halda skal sérstaka gjörðabók um stjórnarfundum og senda afrit fundargerða til framkvæmdastjórnar.

Heimilt er að stofna unglingarad innan deilda sem skal sérstaklega sjá um og vinna að eflingu starfsins hjá börnum og unglingum. Unglingarad starfar á vegum stjórnar deildarinnar og skal kosið í það á aðalfundi deildar eða skipun þess staðfest á aðalfundi. Deildirnar skulu setja sér nánari reglur um skipun, starfshætti og starfsemi unglingarads. Halda skal fjárhag unglingarads aðskildum frá öðrum fjárhag deildarinnar en áætlanir og ákvarðanir um fjáraflanir og ráðstöfun fjármuna skulu hljóta samþykki deildarstjórnar, og lúta að öllu leyti sömu skilmálum og gilda um fjármál deilda, sbr. m.a. ákvæði 13. greinar laga þessara.

### 12. grein.

Stjórnir deilda skulu framfylgja samþykktum aðalfunda deilda og ráða daglegum rekstri þeirra, þar á meðal ráða þjálfara og ákveða laun þeirra. Hver deild skal halda nákvæmt féлага- og iðkendatal samkvæmt lögum og reglum UMFÍ og ÍÓÍ. Hver deild skal skila aðalstjórn félagatali sínu fyrir 30. janúar ár hvert.

Rekstur deilda skal vera hallalaus á hverju ári. Aðalstjórn skal setja verklagsreglur um fjárreiður og bókhald félagsins og deilda þess og skal framkvæmdastjórn hafa eftirlit með

því að þeim sé fylgt. Aðalfundur deildar skal samþykka fjárhagsáætlun sem þarf að fá staðfestingu aðalfundar félagsins til að öðlast gildi. Deildum er óheimilt að stofna til fjárskuldbindinga umfram fjárhagsáætlun nema með samþykki framkvæmdastjórnar.

Hver deild aflar fjár til sinnar starfsemi og hefur tekjur af:

- Árgjöldum deildar.
- Æfingagjöldum.
- Styrktarfélagsgjöldum.
- Ágóða af íþróttamatómum viðkomandi deildar.
- Lottótekjum skv. skiptareglum og öðru fjármagni til skipta.
- Öðrum tekjuöflunarleiðum sem ekki rekast á við starf annarra deilda.

Deildarstjórn skal halda skýrslu um starf deildarinnar sem lögð skal fyrir aðalfund deildarinnar og afhent aðalstjórn til birtingar í ársskýrslu félagsins.

### 13. grein.

Aðalfundur deilda félagsins skulu vera haldnir eigi síðar en 31. mars fyrir liðið starfsár. Knattspyrnudeild skal þó heimilt að halda aðalfund á starfsárinu, eftir lok keppnistímabils að hausti, en þó eigi síðar en 15. nóvember og skal þá leggja fram níu mánaða milliuppgjör. Knattspyrnudeild er samt sem áður skylt að leggja fram endurskoðaðan ársreikning a.m.k. tveimur vikum fyrir aðalfund félagsins.

Atkvæðisrétt á aðalfundi deildar hafa allir félagar deildarinnar, enda hafi þeir greitt öll lögboðin gjöld. Kjörgengir eru þó aðeins félagar deildarinnar sem náð hafa 15 ára aldri, nema til formanns og gjaldkera verða þeir að vera 18 ára. Til aðalfundar deilda skal boða með viku fyrirvara með auglýsingu í staðarblöðum og er hann löglegur sé löglega til hans boðað. Stjórn skal leggja fyrir aðalfund fjölfaldaða ársskýrslu, ársreikninga og fjárhagsáætlun.

Dagskrá aðalfunda deilda skal vera sem hér segir:

- Formaður deildarinnar setur fundinn.
- Kosinn fundarstjóri.
- Kosinn fundarritari.
- Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
- Formaður leggur fram ársskýrslu deildarinnar.
- Gjaldkeri leggur fram og útskýrir endurskoðaða reikninga, sem síðan eru bornir undir atkvæði.
- Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun til afgreiðslu.
- Stjórnarkjör:
  - Kosinn formaður.
  - Kosinn gjaldkeri.
  - Kosinn ritari.
  - Kosnir meðstjórnendur, eftir ákvörðun fundarinnar.
- Önnur mál.

Á aðalfundi deilda ræður meirihluti atkvæða úrslitum allra mála. Kosning deildarstjórna skal vera skrifleg, ef þurfa þykir. Ef atkvæði eru jöfn skal kosið bundinni kosningu og fáist enn ekki úrslit skal hlutkesti ráða.

## 14. grein.

Vanræki einhver deild að halda aðalfund á tilsettum tíma, skal framkvæmdastjórn félagsins boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans.

## 5. kafli - Aðalfundur Umf. Selfoss

### 15. grein.

Aðalfundur Umf. Selfoss fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Aðalfund skal halda eigi síðar en 30. apríl ár hvert. Til aðalfundar skal boða með bréfi til stjórna allra deilda félagsins og auglýsingu í staðarblöðum með tveggja vikna fyrirvara og er hann löglegur ef löglega er til hans boðað. Allir félagar 16 ára og eldri hafa kjörgengi til aðalfundar og 18 ára og eldri til stjórnarstarfa í aðalstjórn. Allir félagar hafa málfrelsi og tillögurétt á fundum félagsins og deilda þess. Aðalstjórn skal leggja fyrir aðalfund fjölfaldaða ársskýrslu félagsins, ársreikninga og fjárhagsáætlun næsta árs.

Atkvæðisrétt á aðalfundi hafa eftirtaldir félagar:

1. Framkvæmdastjórn félagsins.
2. Formenn allra deilda félagsins.
3. Gjaldkerar allra deilda félagsins.
4. Auk þess samtals 30 fulltrúar deilda, sem kosnir eru á aðalfundi þeirra eða stjórn tilnefnir skv. ákvörðun aðalfundar deildarinnar, í réttu hlutfalli við iðkendur herrar deildar á aldrinum 6-16 ára. Við ákvörðun hverjir séu iðkendur skal miðað við að iðkun sé regluleg, a.m.k. einu sinni í viku yfir tímabil sem sé að lágmarki 3 mánuðir á almanaksárinu, skv. skráningu í félagakerfi.

Hver félagi getur aðeins farið með eitt atkvæði. Hafi deild ekki haldið aðalfund eða sent fullgilt félagatal til aðalstjórnar á tilsettum tíma, eða ársreikningar deildar eru ekki samþykktir á aðalfundi hennar missa allir fulltrúar deildarinnar atkvæðisrétt á aðalfundi Umf. Selfoss.

Dagskrá aðalfundar Umf. Selfoss skal vera sem hér segir:

1. Formaður setur fundinn.
2. Kosinn fundarstjóri og einn til vara.
3. Kosinn fundarritari og einn til vara.
4. Kosin þriggja manna kjörbréfanefnd.
5. Fundargerð síðasta aðalfundar lögð fram til samþykktar.
6. Formaður flytur ársskýrslu félagsins.
7. Gjaldkeri leggur fram reikninga til samþykktar.
8. Lagt fram álit kjörbréfanefndar.
9. Umræður um skýrslu formanns og gjaldkera og reikningar félagsins bornir upp til samþykktar.
10. Ávörp gesta.
11. Tillögur lagðar fyrir fundinn.
12. Verðlaunaafhending og lýst kjöri íþróttakarls og íþróttakonu Umf. Selfoss.
13. Kaffihlé.
14. Umræður og afgreiðsla tillagna.
15. Lagabreytingar.
16. Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun aðalstjórnar til samþykktar og deilda til staðfestingar.
17. Ákveðin árgjöld félagsins og deilda
18. Stjórnarkjör:
  1. Kosinn formaður.
  2. Kosinn gjaldkeri.
  3. Kosinn ritari.
  4. Kosnir tveir meðstjórnendur.
19. Kosnir tveir skoðunarmenn og tveir til vara.

## 20. Kosning í jóla- og þrettándanefnd.

### 21. Önnur mál.

Heimilt er fundarstjóra að færa til dagskrárliði með samþykki fundarins.

### 16. grein.

Á aðalfundi félagsins ræður einfaldur meirihluti úrslitum mála. Kosningar skulu vera skriflegar ef þurfa þykir. Séu atkvæði jöfn skal kjósa bundinni kosningu um þá menn að nýju. Verði atkvæði þá enn jöfn skal hlutkesti ráða.

### 17. grein.

Reikningsár félagsins og deilda þess er almanaksárið.

## 6. kafli - Aðalstjórn og framkvæmdastjórn.

### 18. grein.

Framkvæmdastjórn félagsins skipa fimm menn, formaður, gjaldkeri, ritari og tveir meðstjórnendur sem kjósa skal á aðalfundi félagsins ár hvert og mega þeir ekki einnig vera formenn deilda félagsins. Framkvæmdastjórn fer með hlutverk aðalstjórnar milli aðalstjórnarfunda.

### 19. grein.

Framkvæmdastjórn og formenn allra starfandi deilda, eða annar stjórnarmaður í forföllum formanns, skipa aðalstjórn Umf. Selfoss. Aðalstjórn Umf. Selfoss fer með æðsta vald í málefnum félagsins milli aðalfunda. Meirihluti atkvæða ræður úrslitum mála í aðalstjórn. Fyrsta fund aðalstjórnar skal boða innan 15 daga frá aðalfundi félagsins. Aðalstjórn skal að jafnaði funda mánaðarlega og skulu aðalstjórnarfundir tímasettir fyrir allt árið á fyrsta fundi eftir aðalfund. Halda skal sérstaka gjörðabók um aðalstjórnarfundi.

### 20. grein.

Aðalstjórn félagsins ber að framfylgja samþykktum aðalfundar, koma fram fyrir hönd félagsins, efla félagið á allan hátt og gæta hagsmuna þess í hvívetna. Hún hefur umráðarétt yfir öllum eignum félagsins og ræður starfsemi þess í aðalatriðum í samráði við deildarstjórnir. Alla sjóði félagsins skal ávaxta í banka eða sparisjóði. Kaup og sala fasteigna félagsins er bundin aðalfundarsamþykkt. Aðalstjórn tekur ákvörðun um skiptingu fjármagns sem félagið hefur aflað og staðið sameiginlega að. Heimilt er aðalstjórn og framkvæmdastjórn félagsins að skipa nefndir sem hún telur þörf á.

## 7. kafli - Heiðursviðurkenningar

### 21. grein.

Aðalfundur getur kosið heiðursfélaga Umf. Selfoss hvern þann sem unnið hefur afbragðs starf í þágu félagsins og er það æðsti heiður sem félagið veitir. Til kosningar heiðursfélaga þarf samþykki 2/3 hluta greiddra atkvæða á aðalfundi. Heiðursfélaga skal afhentur heiðursfélagafáni Umf. Selfoss með áletruðu nafni. Heiðursfélagar eru undanþegnir öllum gjöldum til félagsins.

### 22. grein.

Eftirtaldir viðurkenningar skulu veittar eftir ákvörðun aðalstjórnar Umf. Selfoss:

1. Björns Blöndal bikar skal veittur þeim manni eða konu innan félagsins eða utan, sem unnið hefur félaginu vel.

2. UMFÍ bikarinn, „deild ársins“. Bikarinn er veittur fyrir mesta félagslega starfið. Aðal- og framkvæmdastjórn er heimilt að veita merki félagsins fyrir gott starf í þágu félagsins.

### 23. grein.

Deildir félagsins velja íþróttakarlar og íþróttakonu ársins hver í sinni grein, setja reglur þar um og veita verðlaun. Deildir skulu skila tilnefningum íþróttakarls og íþróttakonu Umf. Selfoss til aðalstjórnar eigi síðar en 31. desember. Með tilnefningum fylgi greinargerð um íþróttalegan árangur á árinu. Aðalstjórn félagsins skipar fimm manna valnefnd sem skal útnefna íþróttakarlar Umf. Selfoss og íþróttakonu Umf. Selfoss. Hjóta þau til varðveislu farandgrip í eitt ár og að auki staðfestingargrip til eignar. Til greina koma eingöngu þeir sem tilnefndir hafa verið af deildum félagsins auk þeirra sem sem hafa náð framúrskarandi árangri þar sem ekki er starfandi deild.

Við valið skal tekið mið af eftirfarandi:

- a) Alþjóðlegur árangur, landsárangur og árangur á héraðsvisu.
- b) Íþróttakarlar og íþróttakona Umf. Selfoss þurfa að hafa náð 14 ára aldri.
- c) Stöðu viðkomandi íþróttageinar.

## 8. kafli - Slit Umf. Selfoss

### 24. grein.

Ef félagið verður lagt niður verða eigur þess afhentar íþrótt- og tólmstundaneftir Árborgar til varðveislu.

## 9. kafli - Lagabreytingar og gildistaka

### 25. grein.

Lögum þessum má eingöngu breyta á lögsmætum aðalfundi félagsins og þarf til þess 2/3 hluta greiddra atkvæða. Tillögur til breytinga á lögum félagsins skal senda aðalstjórn eigi síðar en viku fyrir aðalfund og skulu þær vera undirritaðar af flutningsmönnum. Framkvæmdastjórn skal senda stjórnnum deilda tillögur til lagabreytinga til kynningar a.m.k. 4 dögum fyrir aðalfund. Heimilt er þó að taka fyrir á aðalfundi tillögur til breytinga á lögum félagsins, sem síðar koma fram, ef það er samþykkt með 2/3 hlutum greiddra atkvæða.

### 26. grein.

Lög þessi öðlast þegar gildi og eru jafnframt eldri lög félagsins úr gildi fallin.

*Samþykkt á aðalfundi Umf. Selfoss hinn 28. apríl 2011.*

# Viðurkenningar

## Viðurkenningar á aðalfundi 10. apríl 2014

### Íþróttamaður ársins 2012

Egill Blöndal, júdó

### Íþróttakona ársins 2012

Guðmunda Brynja Óladóttir, knattspyrna

### Björns Blöndal bikarinn 2012

Guðni Andreassen

### UMFÍ bikarinn - deild ársins 2012

Handknattleiksdeild

## Björns Blöndal bikarinn

2013	Guðni Andreassen	1990	Smári Kristjánsson
2012	Pórir Haraldsson	1989	Gísli Á. Jónsson
2011	Hallur Halldórsson	1988	Aðalbjörg Hafsteinsdóttir
2010	Helgi S. Haraldsson	1987	Sveinn Á. Sigurðsson
2009	Bergur Pálsson	1986	Ingvar Gunnlaugsson
2008	Þróstur Ingvarsson	1985	Bárður Guðmundsson
2007	Jóhannes Óli Kjartansson	1984	Sigmundur Stefánsson
2006	Ragnheiður Thorlacius	1983	Sigurður Jónsson
2005	Sigríður Jensdóttir	1982	Sigurður Ingimundarson
2004	Bergur Guðmundsson	1981	Guðmundur Kr. Jónsson
2003	Stefán Ólafsson	1980	Kristján Jónsson
2002	Guðrún S. Þorsteinsdóttir	1979	Björn Gíslason
2001	Ólafur Ragnarsson	1978	Pórður Gunnarsson
2000	Gylfi Þorkelsson	1977	Hörður Óskarsson
1999	Þórarinn Ingólfsson	1976	Páll Lýðsson
1998	Ólafur Sigurðsson		
1997	Svanur Ingvarsson		
1996	Guðmunda Auðunsdóttir		
1995	Garðar Gestsson		
1994	Einar Jónsson		
1993	Pórður G. Árnason		
1992	Guðmundur Kr. Ingvarsson		
1991	Gunnar Guðmundsson		

Bikarinn var gefinn af eftirlifandi systkinum Björns Blöndal, þann 27. nóvember 1976. Bikarinn skal veittur þeim einstaklingi innan félagsins eða utan sem hefur unnið félaginu vel.

Um bikarinn segir í ársskýrslu Umf. Selfoss 1976: „Sýning var haldin á verðlaunagripum félagsins og nýtkominni afmælisbók og tókst sýning þessi vel. Þá gerðist það á sýningu þessari, að eftirlifandi systkini Björns Blöndal gáfu félaginu sérstakan HEIÐURSBIKAR - Björns Blöndal bikarinn - sem veita skyldi árlega (farandgripur):

1. Þeim manni eða konu innan félagsins eða utan - virkur í starfi og sem að dómi stjórnar og deilda hefur unnið félaginu vel.

2. Gefendur bjóðast til að láta lettra á bikarinn nafn þess sem hlýtur hann ár hvert næstu 5 árin – eða til ársins 1981. Þá hlýtur og sá hinn sami heiðurspening til eignar. Um þetta sér Lárus Blöndal, bókaverslunin Skólavörðustíg 2, Reykjavík.

3. Afhenda skal bikarinn 7. des. ár hvert (afmælisdag Björns heitins).“

Björns Blöndal bikarinn hefur undanfarin ár verið afhentur á aðalfundi félagsins.

## UMFÍ bikarinn - Deild ársins

2013	Handknattleiksdeild - Fyrir eflingu kvennahandbolta og öflugt starf yngri flokka	2007	Fimleikadeild - Fyrirmyndardeild ÍSÍ.	1997	Fimleikadeild
2012	Fimleikadeild - Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands	2006	Handknattleiksdeild - Fyrir stofnun handboltaakademíu og gott barna- og unglíngastarf.	1996	Sunddeild
2011	Knattspyrnudeild - Fyrir öflugt starf meistaraflokka og unglíngaráðs.	2005	Sunddeild - Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglíngastarf.	1995	Knattspyrnudeild
2010	Júðódeild - Fyrirmyndardeild ÍSÍ.	2004	Knattspyrnudeild v/yngri flokka.		
2009	Taekwondodeild - Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.	2003	Handknattleiksdeild fyrir gott félagsstarf.		
2008	Knattspyrnudeild - Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.	2002	Fimleikadeild		
		2001	Knattspyrnudeild		
		2000	Frjálsíþróttadeild		
		1999	Knattspyrnudeild		
		1998	Knattspyrnudeild		

UMFÍ-bikarinn er veittur þeirri deild sem sýnir mesta félagslega starfið innan Umf. Selfoss. Bikarinn var gefinn af Ungmennafélagi Íslands á aðalfundi Umf. Selfoss 26. febrúar 1996. Kom hann í stað Hafsteinsbikarsins sem var tekinn úr umferð þá.

## Hafsteinsbikarinn

Handhafar Hafsteins bikarsins frá upphafi	1984	Frjálsíþróttadeild	
1994	Körfuknattleiksdeild	1983	Sunddeild
1993	Fimleikadeild	1982	Knattspyrnudeild
1992	Handknattleiksdeild	1981	Sunddeild
1991	Frjálsíþróttadeild	1980	Handknattleiksdeild
1990	Handknattleiksdeild	1979	Knattspyrnudeild
1989	Frjálsíþróttadeild	1978	Frjálsíþróttadeild
1988	Knattspyrnudeild	1977	Knattspyrnudeild
1987	Handknattleiksdeild	1976	Sunddeild
1986	Frjálsíþróttadeild		
1985	Handknattleiksdeild		

Hafsteins-bikarinn var veittur þeirri deild sem sýndi mesta félagslega starfið. Bikarinn gaf Hafsteinn Þorvaldsson formaður UMFÍ félaginu að gjöf á aðalfundi þess 24. febrúar 1976,

## Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss

<b>Heiðursfélagar Umf. Selfoss</b>					
Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971	Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 2011	Sigmundur Stefánsson	1.6. 1986
Grímur Thorarensen †	1.6. 1971	Gísli Árni Jónsson	1.6. 2011	Sigurður Grétarsson	1.6. 1986
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971	Sveinn J. Sveinsson	1.6. 2011	Sumarliði Guðbjartsson	1.6. 1986
Guðmundur Geir Ólafsson †	1.6. 1976	<b>Silfurmerkjahafar Umf. Selfoss</b>		Tryggvi Gunnarsson	1.6. 1986
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1976	Guðmundur Geir Ólafsson	1.6. 1971	Tryggvi Helgason	1.6. 1986
Kolbeinn Ingi Kristinsson †	1.6. 1976	Helgi Ólafsson	1.6. 1971	Vésteinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Sigfús Sigurðsson †	1.6. 1976	Kolbeinn Ingi Kristinsson	1.6. 1971	Þórður Gunnarsson	1.6. 1986
Sigurður Ingimundarson †	4.12. 1988	Leifur Eyjólfsson	1.6. 1971	Þórir Hergeirsson	1.6. 1986
Hafsteinn Þorvaldsson	3.5. 2007	Sigfús Sigurðsson	1.6. 1971	Þráinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Kristján S. Jónsson	3.5. 2007	Arnold Pétursson	1.6. 1971	Einar Guðmundsson	1.6. 2011
Tómas Jónsson	3.5. 2007	Árni Erlingsson	1.6. 1971	Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir	1.6. 2011
†Látinn		Brynleifur Jónsson	1.6. 1971	Guðmundur Tryggvi Ólafsson	1.6. 2011
		Hafsteinn Sveinsson	1.6. 1971	Hallur Halldórsson	1.6. 2011
<b>Gullmerkjahafar Umf. Selfoss</b>		Ingibjörg Sveinsdóttir	1.6. 1971	Helgi S. Haraldsson	1.6. 2011
Bárður Guðmundsson	1.6. 1986	Ingólfur Bárðarson	1.6. 1971	Kristinn M. Bárðarson	1.6. 2011
Björn Gíslason	1.6. 1986	Kristján Guðmundsson	1.6. 1971	Olga Bjarnadóttir	1.6. 2011
Guðmundur Kr. Jónsson	1.6. 1986	Oddur Helgason	1.6. 1971	Ragnheiður Thorlacius	1.6. 2011
Gylfi Þ. Gíslason	1.6. 1986	Sigurður Árnason	1.6. 1971	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	1.6. 2011
Hafsteinn Þorvaldsson	1.6. 1986	Sveinn J. Sveinsson	1.6. 1971	Svanur Ingvarsson	1.6. 2011
Helgi Björgvinsson	1.6. 1986	Bjarni Sigurjónsson	1.6. 1986	Sveinn Jónsson	1.6. 2011
Hergeir Kristgeirsson	1.6. 1986	Diðrik Haraldsson	1.6. 1986	Þórarinn Ingólfsson	1.6. 2011
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1986	Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 1986	Þuríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Ingólfur Bárðarson	1.6. 1986	Einar Jónsson	1.6. 1986	Þröstur Ingvarsson	1.6. 2011
Kristján Jónsson	1.6. 1986	Gísli Árni Jónsson	1.6. 1986	Bergur Pálsson	26.4.2012
Páll Lýðsson	1.6. 1986	Gísli Magnússon	1.6. 1986	Kjartan Björnsson	26.4.2012
Sigurður Ingimundarson	1.6. 1986	Guðmundur Kr. Ingvarsson	1.6. 1986		
Sigurður Jónsson	1.6. 1986	Hjalti Sigurðsson	1.6. 1986		
Arnold Pétursson	30.12. 1989	Hugi Harðarson	1.6. 1986		
Garðar Jónsson	30.12. 1989	Kári Jónsson	1.6. 1986		
Sveinborg Jónsdóttir	30.12. 1989	Kristján Már Gunnarsson	1.6. 1986		
Einar Jónsson	1.6. 2011	Marteinn Sigurgeirsson	1.6. 1986		

## Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

1936	Vernharður Jónsson	1959	Grímur Thorarensen	1996	Gísli Á. Jónsson
1937	Björn Blöndal Guðmundsson	1960-1961	Enginn kosinn.		Þórður G. Árnason tók við á miðju ári.
1938-1942	Grímur Thorarensen	1962	Hafsteinn Þorvaldsson		
1943	Sigfús Sigurðsson	1963	Hörður S. Óskarsson	1997-1998	Þórður G. Árnason
1944-1945	Leifur Eyjólfsson	1964	Sigfús Sigurðsson	1999-2003	Sigurður Jónsson
1946	Arnold Pétursson kosinn en baðst lausnar. Guðmundur Jónsson tók við.	1965-1969	Kristján S. Jónsson	2004-2007	Þórir Haraldsson
		1970-1976	Hörður S. Óskarsson	2008-2009	Axel Þór Gissurarson
1947	Leifur Eyjólfsson	1977-1979	Sigurður Jónsson	2009-2011	Grímur Hergeirsson
1948	Helgi Ólafsson	1980-1982	Sigmundur Stefánsson	2012-	Kristín Bára Gunnarsdóttir
1949-1952	Guðmundur Geir Ólafsson	1983	Gunnar Kristjánsson		
1953-1954	Árni Guðmundsson		Bárður Guðmundsson tók við á miðju ári.		
1955	Hafsteinn Sveinsson	1984-1989	Björn Gíslason		
1956-1958	Enginn kosinn en Kristján Guðmundsson stýrði.	1990-1991	Elínborg Gunnarsdóttir		
		1992-1995	Gísli Á. Jónsson		

## Íþróttamenn Umf. Selfoss frá upphafi

2013	Egill Blöndal og Guðmunda Brynja Óladóttir	2005	Örn Davíðsson og Linda Ósk Þorvaldsdóttir	1991	Einar Gunnar Sigurðsson
2012	Jón Daði Böðvarsson og Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir	2004	Hjalti Rúnar Oddsson og Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir	1990	Einar Gunnar Sigurðsson
2011	Jón Daði Böðvarsson og Fjóra Signý Hannesdóttir	2003	Ívar Grétarsson	1989	Vésteinn Hafsteinsson
2010	Ragnar Jóhannsson og Guðmunda Brynja Óladóttir	2002	Jóhann Ólafur Sigurðsson	1988	Vésteinn Hafsteinsson
2009	Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir	2001	Jón Guðbrandsson	1987	Vésteinn Hafsteinsson
2008	Sævar Þór Gíslason og Katrín Ösp Jónasdóttir	2000	Magnús Aron Hallgrímsson	1986	Vésteinn Hafsteinsson
2007	Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir	1999	Friðfinnur Kristinsson	1985	Birgitta Guðjónsdóttir
2006	Örn Davíðsson og Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir	1998	Magnús Aron Hallgrímsson	1984	Tryggvi Helgason
		1997	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	1983	Tryggvi Helgason
		1996	Ingólfur Snorrason	1982	Tryggvi Helgason
		1995	Bjarni Skúlason	1981	Tryggvi Helgason
		1994	Ingólfur Snorrason	1980	Hugi S. Harðarson
		1993	Sigurður Valur Sveinsson	1979	Hugi S. Harðarson
		1992	Einar Gunnar Sigurðsson	1978	Hugi S. Harðarson
				1977	Hugi S. Harðarson
				1976	Steinþór Guðjónsson

# Fundargerð aðalfundar Umf. Selfoss 2013

Aðalfundur Ungmennafélags Selfoss haldinn í félagsheimilinu Tíbrá fimmtudaginn 18. apríl 2013 kl. 20:00.

1. Formaður félagsins, Bára Gunnarsdóttir, setti fundinn og bauð fundarmenn og gesti velkomna.
2. Fundarstjóri var kosinn Guðmundur Kr. Jónsson.
3. Fundarritarar voru kosin Viktor S. Pálsson og Hróðný Hanna Hauksdóttir.
4. Í kjörbréfanefnd voru kosin Sveinbjörn Másson, Hróðný Hanna Hauksdóttir og Ingunn Guðjónsdóttir.
5. Fundargerð síðasta aðalfundar var lögð fram og samþykkt.
6. Formaður flutti ársskýrslu félagsins. Áður en Bára Gunnarsdóttir mælti fyrir ársskýrslu félagsins, ávarpaði Eyþór Arnalds, formaður bæjarráðs Árborgar fundinn.

Í máli Eyþórs kom fram að aðstaða félagsins væri öll hin glæsilegasta og að nýverið hefði verið skrifað undir samning milli Árborgar og ungmennafélagsins varðandi rekstur íþróttasvæðisins og fyrirhugað væri að bæta við framlag sveitarfélagsins til rekstursins, sem og að ljúka frágangi á svæðinu þannig að það yrði sem glæsilegast fyrir Landsmót UMFÍ. Þá lýsti hann þeirri grósku sem einkennt hafi allt starf hjá félaginu, bæði barna og unglíngastarf sem og hjá meistaraflokkum félagsins. Þá þakkaði hann öllum sjálfboðaliðum fyrir störf sín fyrir félagið og fyrir að hafa gert Unglingalandsmótið eins glæsilegt og raun bar vitni. Að lokum bauð hann nýjan framkvæmdastjóra félagsins velkominn til starfa.

Bára Gunnarsdóttir formaður Ungmennafélags Selfoss flutti skýrslu stjórnar, fór yfir starfsemi deilda félagsins síðasta árið og gerði grein fyrir viðburðum sem félagið stóð fyrir. Í máli formannsins var sérstaklega vikið að þeirri glæsilegu aðstöðu sem félagið býr við, en hún gat þess þó að ávallt mætti gera betur og að margar deildir, s.s. handbolta- og fimleikadeildin væru að sprengja af sér þá aðstöðu sem væri til staðar. Þá gerði hún grein fyrir vinnu við stefnumótun sem átt hefur sér stað innan félagsins og að búið væri að safna saman efnivið sem þyrfti að vinna nánar úr. Bára fór yfir framkvæmd Unglingalandsmótsins síðastliðið sumar og gat þess hversu vel tekist hefði til í alla staði og hvatti alla til að bjóða vinnu sína fram þannig að Landsmót UMFÍ yrði líka sem glæsilegast. Formaðurinn vakti athygli á nýrri heimasíðu félagsins og hvatti fundarmenn til að nýta hana og gera hana virkari.

Því næst kynnti hún til leiks nýráðinn framkvæmdastjóra Gissur Jónsson og bauð hann velkominn til starfa. Gissur

tók til máls og þakkaði fyrir það traust sem honum hafi verið sýnt og gat þess að spennandi tímar væru framundan.

7. Gjaldkeri leggur fram reikninga félagsins. Hróðný Hanna Hauksdóttir fór yfir helstu tölur ársreikninga félagsins. Hróðný kvað rekstur félagsins vera orðinn mjög umfangsmikinn og að félagið væri stór vinnuveitandi í sveitarfélaginu. Í máli hennar kom jafnframt fram að staðan væri góð og halli á rekstri félagsins hefði minnkað milli ára, eignastaða væri sterk og skuldir litlar.

8. Sveinbjörn Másson lagði fram álit kjörbréfanefndar og fór yfir mætingu fulltrúa. Alls voru mættir 45 fulltrúar af 51 sem áttu rétt til setu á fundinum.

9. Umræður um skýrslu formanns og reikninga félagsins. Þórir Haraldsson óskaði eftir að fá að taka til máls undir þessum lið. Þórir þakkaði gott starf og taldi félagið öflugt og sterkt. Nefndi hann að um 60-70% barna og unglínga á Selfossi væru virkir þátttakendur í starfi félagsins, sem væri einstakt á landvísu. Hann greindi frá því að um 700 sjálfboðaliðar hefðu starfað við Unglingalandsmót UMFÍ sem fram fór á Selfossi í sumar og að stærsti hluti þeirra hefðu komið úr Umf. Selfoss. Hann kvað gott samstarf hafa verið milli félagsins og Sveitarfélagsins Árborgar og búið væri að koma upp góðri aðstöðu sem myndi nýtast á komandi Landsmóti UMFÍ.

Þórir fór yfir þá hættu sem börnum getur stafað af ofbeldismönnum og að taka yrði allan grun alvarlega, mikil gæfa hafi verið yfir starfi félagsins að þessu leyti, en nauðsynlegt væri að vera á tánum í þessum efnunum. Þórir gat þess í máli sínu að gæta þyrfti að æfinga- og keppnisálagi hjá börnum og ganga ekki of langt í þeim efnunum.

Þá vék hann að ósætti og ágreiningi sem verið hefði uppi innan stjórnar félagsins og að slíkt yrði að laga, hann sagði að slík vinnubrögð væru ekki eitthvað sem almennir félagsmenn vildu hafa innan félagsins. Hins vegar væri það styrkur félagsins að geta tekið þessa umræðu og leitt ágreining til lykta. Vildi hann að við gerðum kröfur til okkar sjálfra og að efla þyrfti samvinnu og samheldni fyrir Umf. Selfoss, samfélagið og börnin í sveitarfélaginu.

Að lokum þakkaði hann Erni Guðnasyni, fráfarandi framkvæmdastjóra félagsins fyrir sín störf og bauð Gissur Jónsson, nýjan framkvæmdastjóra velkominn til starfa.

Að loknum umræðum voru reikningar félagsins lagðir fram til samþykktar og voru þeir samþykktir samhljóða.

10. Ávörp gesta. Fyrst tók til máls Guðríður Aadnegard formaður HSK, hún kvað ársskýrsluna beri merki um öflugt og gott starf og taldi

# Fundargerð aðalfundar Umf. Selfoss 2013

miklu skipta að rækta félagsanda innan félagsins. Hún lýsti yfir að Unglingalandsmótið hefði tekist afar vel. Félagsmenn Umf. Selfoss hefðu lagt á sig mikla vinnu og skapað frábæra umgjörð fyrir mótið og ættu miklar þakkir fyrir það.

Þá gat hún þess að næsta Landsmót yrði haldið á Selfossi og miklar kröfur séu gerðar um góðan aðbúnað fyrir íþróttafólk og gesti og kvað hún að Sveitarfélagið Árborg hefði svo sannarlega skapað slíkt umhverfi. Í máli sínu fór hún einnig yfir mikilvægi íþróttastarfs fyrir börn og unglinga og gat þess að þeir einstaklingar sem störfuðu innan íþróttafélaga færu með þá reynslu út í lífið, en tryggja yrði jafnan rétt, taka yrði strangt á einelti og ofbeldi, sem og að veita þjálfurum leiðsögn til að taka slíkum málum.

Að lokum gat hún þess að Umf. Selfoss væri fremst meðal jafningja innan HSK og hvatti önnur félög til að leita í smíðju Umf. Selfoss.

Hafsteinn Þorvaldsson, heiðursfélagi, tók til máls og þakkaði fyrir skýrslu og þær miklu upplýsingar sem þar væri að finna. Þá þakkaði hann öðrum ræðumönnum og hrósaði bæjarstjórn fyrir þá miklu uppbyggingu á íþróttamannvirkjum sem orðið hefði á undanförunum árum.

11. Tillögur lagðar fyrir fundinn.  
Formaður gerði grein fyrir tillögum sem lágu fyrir fundinn og las þær upp.

*Tillaga 1*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 þakkar öllum þeim sem stutt hafa starf félagsins á árinu með þátttöku í starfinu og setu í stjórnun, ráðum og nefndum. Einnig stuðningsaðilum, fyrirtækjum, Sveitarfélaginu Árborg, foreldrum og öðrum sem unnið hafa að framgangi félagsins.*

*Tillaga 2*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 þakkar bæjarstjórn Árborgar veittan stuðning við starfsemi félagsins. Sérstakar þakkir eru færðar vegna framlags til fyrirmyndardeilda, barna- og unglिंगastarfs og meistaraflökka.*

*Tillaga 3*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 fagnar þeim árangri sem hefur náðst við uppbyggingu á íþróttasvæðis við Engjaveg og gert það að einu af þeim bestu á öllu landinu. Íþróttavallarsvæðið er mjög glæsilegt og á eftir að verða með þeim bestu á landinu.*

*A. Skorað er á sveitarfélagið að halda áfram og ljúka sem fyrst þeim áföngum sem enn eru óunnir. Má þar nefna; malbikun bílastæða, byggingu áhaldahúss og byggingu áhorfendaaðstöðu við frjálsíþróttavöll.*

*Tillaga 4*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 hvetur sveitarfélagið Árborg til að hefja undirbúnings- og skipulagsvinnu á byggingu knattspyrnuhúss [og fimleikahúss] \* í fullri stærð, bæta aðstöðu í sundlaugarmannvirkjum og skapa viðunandi aðstöðu þar fyrir sunddeild, fá betri æfingaaðstöðu fyrir bæði júdddeild og taekwondodeild. Framtíðaraðstöðu vantar fyrir mótókrossdeild sem missir sitt svæði við vegalagningu þjóðveggar 1. Handknattleiksdeild og fimleikadeild eru deildir í miklum vexti og eru báðar í þörf fyrir stærri aðstöðu til æfinga vegna mikillar fjölgunar iðkenda. \*Tillagan sett fram með þeirri breytingu sem lögð var fyrir fundinn.*

*Tillaga 5*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 þakkar sjálfboðaliðum störf sín fyrir félagið á Unglingalandsmóti sl. sumar.*

*Tillaga 6*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 hvetur aðildarfélag sína til að taka myndarlega þátt í 27. Landsmóti UMFÍ sem haldið verður á Selfossi 4. – 7. júlí 2013.*

*Tillaga 7*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 samþykkir að vinna í forvörnum gegn vímuefnanotkun hjá iðkendum innan félagsins, hvort sem um ræðir munntóbak, áfengi, stera eða aðra vímuþjafa með virkum fræðslum og kynningum. Einnig að stuðla að því að virðing sé borin fyrir því banni, bæði af íþróttafólki og gestum á heimavelli félagsins, og hvort sem farið er með íþróttafólk til keppni hér heima eða erlendis.*

*Tillaga 8*  
*Aðalfundur Umf. Selfoss haldinn í Tíbrá 18. apríl 2013 samþykkir að árgjald félagsins fyrir árið 2012 verði 2.000 kr.*

*Sveinn Jónsson lagði fram svohljóðandi tillögu: „Selfossvöllur fái leyfi til léttvínssölu“.*

*Þá óskaði Þóra Þórarinsdóttir, formaður fimleikadeildar, eftir leyfi til að ávarpa fundinn og lagði til breytingartillögu við tillögu nr. 4 þess efnis að bæta við „og fimleikahúss“ fyrir aftan „knattspyrnuhúss“. Í máli hennar kom fram að mikill fjöldi iðkenda væri hjá deildinni og að deildin væri stærsta deild félagsins. Núverandi aðstaða væri ekki nægilega góð og biðlisti væri til staðar. Deildin hefði sýnt góðan árangur og fjöldi afreksfimleikafólks væri að æfa hjá deildinni. Núverandi húsnæði væri of lítið og áhorfendastæði ekki til staðar, auk þess sem flutningar á tækjum yllu erfiðleikum í framkvæmd og færu illa með þau.*

# Fundargerð aðalfundar Umf. Selfoss 2013

## 12. Verðlaunaafhending

Formaður og framkvæmdastjóri afhentu viðurkenningar.  
- Jón Daði Böðvarsson knattspyrnumaður fékk afhentan bikar sem íþróttakarlfélag Umf. Selfoss 2012 en faðir hans veitti bikarnum viðtöku í fjarveru Jóns Daða og Hrafnhildur Hanna Prastardóttir handknattleiks- og fimleikakona fékk bikar sem íþróttakona Umf. Selfoss 2012.

- Þórir Haraldsson fékk afhentan Björns Blöndals bikarinn fyrir framúrskarandi störf í þágu félagsins.

- Fimleikadeild fékk afhentan UMFÍ bikarinn sem deild ársins.

Kaffihlé

Áður en dagskrá var áfram haldið, tók Kjartan Björnsson til máls og þakkaði fyrir góðar veitingar og óskaði nýjum framkvæmdastjóra velfarnaðar. Kjartan taldi að félagið yrði að koma sér saman um forgangsröðun varðandi uppbyggingu á aðstöðu. Þá hvatti hann til að félagið yrði sýnilegra, gera ætti átak við merkingar á svæði félagsins og að koma upp söluvarningi með litum og merki félagsins. Þá þakkaði hann fyrir gott starf forráðamanna félagsins og deilda þeirra og sagði að á því starfi byggi innri kraftur félagsins.

## 13. Umræður og afgreiðsla tillagna.

Tillögur 1 til 8, með framlagðri breytingu þóru, voru samþykktar samhljóða.

Tillaga Sveins Jónssonar var felld með 22 atkvæðum gegn 11 atkvæðum.

## 14. Lagabreytingar.

Engar lagabreytingar lágu fyrir fundinn.

## 15. Gjaldkeri leggur fram fjárhagsáætlun aðalstjórnar til samþykktar og deilda til staðfestingar.

Fjárhagsáætlunir hafa þegar verið samþykktar og voru staðfestar.

16. Ákveðin árgjöld félagsins og deilda.  
Þegar afgreitt í tillögu 8.

## 17. Stjórnarkjör.

Eftirfarandi tillaga um skipan stjórnar var samþykkt samhljóða:

Formaður: Kristín Bára Gunnarsdóttir

Gjaldkeri: Hallur Halldórsson

Ritari: Viktor S. Pálsson

Meðstjórnendur: Hróðný Hauksdóttir og Sveinn Jónsson.

Eftirfarandi tillaga um tvo skoðunarmenn reikninga og tvo til vara var samþykkt samhljóða:

Brynja Hjálmtýsdóttir og Helga Baldursdóttir.

Til vara: Snorri Sigurfinnsson og Ólafur Ragnarsson.

Eftirfarandi tillaga um skipan jólasveina- og þrettándanefndar var samþykkt: Svanur Ingvarsson, Þröstur Ingvarsson, Guðmundur Ingvarsson og Þórarinn Ingólfsson.

## 18. Önnur mál.

Þóra Þórarinsdóttir tók fyrst til máls og kvað mikilvægt fyrir félagið að vera sýnilegt og að flagga merki og litum félagsins við flest tækifæri.

Kristín Bára Gunnarsdóttir nýkjörin formaður tók síðan til mál og þakkaði fyrir traustið sem henni hefði verið sýnt og líðandi kjörtímabil hefði verið lærdómsríkt. Þá gat hún þess að hún hlakkaði til áframhaldandi samstarfs og taldi að hægt væri að gera betur.

Fundarstjóri, Guðmundur Kr. Jónsson tók að lokum til máls og óskaði nýrri stjórn til hamingju með kosninguna og þakkaði þeirri eldri fyrir góð störf. Hann tók undir orð þóru varðandi sýnileika og hvatti félagsmenn til góðra verka. Að lokum þakkaði hann fyrir góðan fund og sleit fundi.

*Fundi slitið kl. 22:38.*

*VSP/HHH*

# Íslandsbankapunktur sem þú notar að vild



Skannaðu kóðann  
til að sækja eða  
uppfæra Appið.



Vildarþjónusta

## Frjálsir punktar með fjölbreyttum viðskiptum

Í Vildarþjónustu Íslandsbanka nýtur þú betri kjara og safnar Íslandsbankapunktum með kortaveltu, sparnaði, bílalánum og annarri bankaþjónustu. Punktarnir eru frjálsir og þú getur notað þá í hvað sem þér dettur í hug.

**Vildarþjónustan veitir þér skemmtileg tilboð og spennandi afsláttarkjör. Sæktu Íslandsbanka Appið eða farðu á [islandsbanki.is](http://islandsbanki.is) til að fylgjast með!**

## Þú getur breytt punktunum í:

- Peninga
- Vildarpunkta Icelandair
- Ferðaávísun
- Sparnað
- Framlag til góðgerðarmála

Við bjóðum  
góða þjónustu

[islandsbanki.is](http://islandsbanki.is) | Sími 440 4000

  
Íslandsbanki