

Þar sem borð- tennis er frekar lítil íþrótt þurfum við að hjálpa hvert öðru



Rubén Illera López hefur tekið þátt í uppbyggingu borðtennis á Selfossi undanfarin ár. Hann hefur starfað sem þjálfari hjá borðtennisdeild Umf. Selfoss frá 2022. Rubén æfði borðtennis í heimalandi sínu Spáni frá 9 ára aldri til tvítugs. Hann kom fyrst hingað til lands 2014 og starfaði í nokkur ár í ferðaþjónustu eða þar til covid skall á. Hann kom svo aftur eftir covid og hefur verið hér síðan.

Varð mjög hrifinn af borðtennis

Rubén er fæddur í Valladolid, norðarlega á Spáni, þar sem búa um 350.000 manns. Í skóla tók Rubén þátt í ýmsum íþróttum

eins og fótbolta, handbolta og körfubolta. Einnig æfði hann júdó í þrjú ár.

Þegar hann var 8 ára fór hann í sumar-búðir og kynntist þar í fyrsta sinn borð-

tennis. „Þar var eitt borðtennisborð og sumir krakkanna voru að spila. Ég varð strax mjög hrifinn af íþróttinni,“ segir Rubén. Um haustið, þegar svo var boðið upp á borðtennis í skólanum, skráði hann sig í það. Segja má að hann hafi æft og spilað borðtennis alla götur síðan. Hann varð borgarmeistari í flokki U11 þegar hann var 9 ára. Einnig varð hann síðar héraðsmeistari í héraðinu Castilla og León með blönduðu liði. Þau unnu einnig bronsverðlaun í U21 á spænska meistaramótinu.

Stefán veitti mér mikinn stuðning og kom mér eiginlega af stað

Rubén var spurður hver hefðu verið hans fyrstu kynni af Íslandi.

„Vinur minn vissi um starf hjá Jökulsárlóni sem ég sótti um 2014. Ég fékk starfið og vann þar í nokkur ár. Ég vann einnig við íshellaferðir. Svo þegar covid kom fór ég aftur til Spánar í háskólanám að klára gráðu í ensku.“

Eftir covid kom Rubén aftur til Íslands og vann um tíma í Reykjavík. Þar kynntist hann konu sinni Theu Theodórsdóttur.

„Hún bjó á Selfossi svo ég fór að koma hingað reglulega. Ég kynntist aðeins borðtennisstarfinu hér á Selfossi og Stefáni Sverrissyni, en hann var brautryðjandi fyrir borðtennisstarfið hér. Stefán sagði mér að þeim vantaði þjálfara og ég sagðist skyldi reyna að taka það að mér þó ég hefði ekki mikið verið í borðtennis í nokkuð mörg ár. Hann veitti mér mikinn stuðning og kom mér eiginlega af stað. Ég væri ekki hér nema fyrir tilstilli Stefáns. Þetta var árið 2022.“

Alls staðar þörf fyrir þjálfara

Þegar Rubén byrjaði að þjálfa á Selfossi voru þrír krakkar sem æfðu borðtennis. Í dag eru um 15 í byrjendaflokki og í flokki lengra kominna eru 7–8 einstaklingar. Rubén þjálfar einnig hjá Garpi á Laugalandi, Umf. Gnúpverja í Árnesi og á Stokkseyri. Hann var einnig um tíma með æfingar hjá Dímoni á Hvolsvelli og á Laugarvatni.



Almar Elí Ólafsson, Anton Óskar Ólafsson, Stefán Óskar Orlandi, og Rubén Illera López.



„Það var þörf fyrir þjálfara á öllum þessum stöðum. Ég hef reynt að tengja svo lítið saman borðtennissamfélagið á Suðurlandi. Krakkarnir hjá Garpi koma t.d. hingað á Selfoss á æfingar á fimmtudögum. Einnig koma nokkrir krakkar frá Stokks-eyri. Þar sem borðtennis er frekar lítil íþrótt þurfum við að hjálpa hvert öðru. Þannig náum við að stækka samfélagið og íþróttina. Ég er mjög þakklátur fyrir það sem Stefán hefur gert. Hann lagði grunninn að þessu. Þegar ég kom var talsvert af borðum en okkur vantaði fleiri spilara.“

Rubén segist hafa verið heppinn þegar hann var krakki því hann hafi haft mjög góða þjálfara á öllum stigum, bæði persónulega og tæknilega. „Ég æfði borðtennis frá 9 ára aldri fram undir tvítugt.“

Iðkendum hefur fjölgað mikið

Rubén var spurður hvað hafi aðallega verið gert hér á Selfossi undanfarin ár til að byggja upp íþróttina. „Við höfum gert ýmislegt hér á Selfossi sem hefur gengið vel. Nú erum við með æfingahóp fyrir þau sem eru lengra komin og nokkrir eru í U18 landsliðinu. Það eru mjög góðir spilarar. Við komumst líka í fyrsta skipti upp í 2. deild með lið Selfoss og svo urðu Halldóra Ólafs og Nevena Tasi Íslandsmeistarar í tvíliðaleik í meistaraflokki en Halldóra spilar fyrir Selfoss. Þetta var í fyrsta skipti sem Selfoss vinnur Íslandsmeistaratitil á Íslandsmóti fullorðinna í



borðtennis. Iðkendum hefur fjölgað og við erum einnig með lið í 4. deildinni. Við höldum líka sérstakan æfingadag „Stelpuþjör“ fyrir stelpur og konur hér á Selfossi sem tókst mjög vel. Við stefnum á að halda hann aftur fljótlega. Við höfum einnig verið með jólamót síðustu tvö ár bæði fyrir byrjendur og lengra komna sem að hefur heppnast mjög vel. Yngstu krakkarnir hjá okkur eru 8–9 ára. Ég er mjög ánægður með að við erum með krakka á öllum aldri. Yngsta barnið hjá okkur er 8 ára og sá elsti er 58 ára. Við erum líka með nokkur börn með fjölþættar stuðningsþarfir og mismunandi getu. Það eru allir velkomnir.“

Nægt rými til vaxtar

Hvernig sér Rubén framtíð borðtennis hér á Selfossi á komandi árum?

„Ég held að það sé enn nægt rými til vaxtar. Við munum líklega bæta við flokkum svo við getum verið með borðtennis á

öllum stigum. Sumir vilja bara spila sér til ánægju á meðan aðrir vilja keppa á hærri stigi og því eru áherslurnar ólíkar. Það er talsverður munur á þessum hópum. Þeir sem æfa mest æfa kannski þrisvar í viku tvo tíma í senn og koma stundum líka um helgar. Við erum með góða æfinga- aðstöðu í Stekkjaskóla og getum alveg vaxið í ýmsar áttir. Selfoss er stór bær með mikið af fólki. Ég gæti trúað að það komi nýr iðkandi annan hvern mánuð að jafnaði. Við leyfum öllum að prófa og svo geta þeir skrá sig ef þeir vilja. Við erum ekki með hefðina hér á Selfossi eins og í öðrum greinum eins og t.d. handbolta og frjálsum. Þeir sem koma segjast stundum ekki hafa vitað af þessu. Einnig er á döf- inni að vera með mót í skólunum hér á Selfossi fyrir alla þá nemendur sem vilja taka þátt. Sigurvegarar hvers skóla keppa svo við sigurvegara frá hinum skólunum. Á þann hátt er hægt að kynna sér íþróttina á skemmtilegan hátt. Mér finnst auðveldara með hverju árinu að fylla sætin í borðtennis. Við viljum líka, í auknu mæli, geta boðið einstaklingum með sérhæfðar stuðningþarfir upp á tækifæri til þess að æfa hjá okkur. Fyrir okkur er mikilvægt að öll séu velkomin“ segir Rubén.

ÖG

Til að ná á toppinn þarf maður að vera í góðu formi

Anton Óskar Ólafsson hefur æft borðtennis á Selfossi síðustu tvö ár eða frá því hann byrjaði í FSu. Hann æfir þrisvar í viku og stundum líka um helgar. Hann er jafnframt í unglíngalandsliðinu og stefnir ofar.

Anton Óskar á heima í Sumarliðabæ í Ásahreppi í Holtum, ásamt foreldrum sínum og tveimur bræðrum.

„Ég kynntist borðtennis fyrst þegar ég var í 1. bekk í Laugalandsskóla. Þá vorum við alltaf að spila í frímínútum og í hádeginu. Þá var líka ein borðtennisæfing hjá Garpi aðra hverja viku á móti körfuboltaæfingu. Bæring Jón Breiðfjörð Guðmundsson kennari sá um æfingarnar.“

Svolítið stressaður fyrst

Anton Óskar var í borðtennis allan grunnskólann með öðrum íþróttum eins og fótbolta, körfubolta og hestum. „Ég keppti fyrst í borðtennis í 5. eða 6. bekk minnir mig, en það var bara á litlu sveitamóti. Svo fór ég á einhver HSK-mót með Garpi. Á þeim tíma voru krakkarnir í Garpi fremst í borðtennis hér um slóðir. Eftir eitt mótið þar sem ég lenti í örðu sæti, en þá var ég í 7. bekk, var mér boðið að mæta á unglíngalandsliðsæfingar. Þá fattaði maður að þetta var kannski eitthvað annað en að æfa bara sér til gamans. Maður var svolítið stressaður fyrst og vissi lítið hvað maður var að fara að gera. Síðan var þetta bara mjög gaman.“

Íslandsmeistari í tvenndarleik

„Besti árangur sem ég náði á Íslandsmóti, þegar ég var í grunnskóla, var að lenda tvisvar í 2. sæti í flokki 13–15 ára 2021, en þá var ég í 8. bekk. Á sama móti varð ég Íslandsmeistari í tvenndarleik. Ég fór í mína fyrstu utanlandsferð að keppa þegar ég var í 8. bekk.“

Kíkti á æfingar á Selfossi

Sumarið eftir að Anton Óskar útskrifaðist úr grunnskóla byrjaði hann að kíkja á æfingar á Selfossi hjá Rubén. „Það voru engar æfingar hjá Garpi þannig að ég prófaði bara að koma hingað. Svo eftir að ég byrjaði í FSu hef ég farið reglulega á æfingar á Selfossi eftir skóla og keppt með Umf. Selfoss. Þetta er miklu þægilegra núna þegar maður er kominn með bílprófið.“



ANTON ÓSKAR

Vann einn á topp tíu

Í dag er Anton Óskar í U-18 unglíngalandsliðinu á næst síðasta ári sínu. Hann er líka að keppa í meistaraflokki á Íslandsmótinu. Þar er hann að keppa á efsta styrkleikastigi á móti þeim bestu hér á landi. „Ég vann einn á topp tíu listanum um daginn. Það var bara gaman.“

Borðtennis er fjölbreytt íþrótt

Hvað er sérstakt við að iðka borðtennis? „Það er svo fjölbreytt, alls konar á mótum. Þetta er líka einstaklingsíþrótt þannig að maður getur engum um kennt nema sjálfum sér. Svo er borðtennis líka bara fyrir alla, eins og t.d. fatlaða. Það geta allir spilað og haft gaman. En til að ná á toppinn þarf maður að vera í góðu formi.“

Stefnir á úrslitaleik

Þegar Anton Óskar er spurður um framtíðarmarkmið segir hann það það sé kannski að spila útslitaleik á Íslandsmóti. „Það gerist kannski ekki akkúrat núna en e.t.v. einhvern tíma í framtíðinni.“

ÖG

Borðtennis deild

STARFSÁRIÐ 2025

Árið 2025 var mikið vaxtarár fyrir borðtennis á Selfossi. Karlaliðið komst í fyrsta skipti upp í 2. deild í deildarkeppni Borðtennissambands Íslands (BTÍ) og Selfoss vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil. Einnig tók annað Selfosslið þátt í 4. deild. Fjöldi þátttakenda jókst bæði í hópum byrjenda og lengra komna.

Nokkrir iðkendur frá öðrum svæðum á Suðurlandi, m.a. Laugalandi, Laugarvatni og Stokkseyri, hafa tekið þátt í æfingum deildarinnar með miklum ávinningi fyrir báða aðila.

Í fyrsta skipti var skipulögð sérstök æfing á Selfossi, eingöngu fyrir konur. Um framkvæmdina sáu Nevena, Aldís og Halldóra. Fjörtán stúlkur frá Suðurlandi og af höfuðborgarsvæðinu tóku þátt í æfingunni.

Allar æfingar borðtennisdeildar hafa farið fram í Stekkjaskóla síðan sumarið 2025, en þær voru áður bæði í Stekkjaskóla og Vallaskóla. Borðtennisdeildin er mjög ánægð með aðstöðuna í Stekkjaskóla, hljóðvist er góð, rúmt pláss í fjölnotasal skólans og möguleiki á stækkun yfir í matsal. Fjöldi æfinga jókst 2025 vegna vaxandi eftirspurnar á íþróttinni.

Stjórn borðtennisdeildar kosin á stofnundi 23. janúar 2025

Formaður: Stefán Birnir Sverrisson

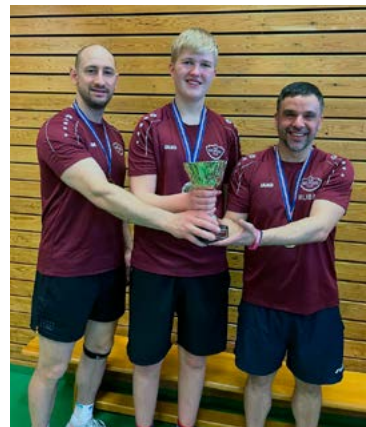
Ritari: Rubén Illera López

Gjaldkeri: Fanney Ólafsdóttir

Meðstjórnendur: Stefán Orlandi og Halldóra Ólafs



Halldóra Ólafs (lengst til vinstri) í 2. sæti á lokamótinu og Weronika Grzegorzcyk (önnur frá hægri) í fjórðungsúrslitum.



Selfoss fór á árinu í fyrsta sinn í sögunni upp í 2. deild í borðtennis. F.v.: Stefán Óskar Orlandi, Anton Óskar Ólafsson og Rubén Illera López.



Frá stelpufjöri í Stekkjaskóla, æfingu sem var eingöngu fyrir konur og stelpur frá Suðurlandi og af höfuðborgarsvæðinu.

Iðkendur deildarinnar hafa tekið þátt í ýmsum mótum bæði á svæðis- og landsvísu. Á Íslandsmótinu á Hvolsvelli tóku nokkrir af iðkendum okkar þátt og komust á verðlaunapall. Við höldum einnig áfram að halda jólamótin okkar fyrir byrjendur og lengra

komna. Iðkendur Selfoss fengu verðlaun á flestum aðalmótum Íslands, Íslandsmóti fullorðinna, unglinga, öldunga og flokka-keppna. Tveir af ungu iðkendum okkar eru meðlimir U-18 ára landsliðsins, það eru þau Weronika Grzegorzcyk og Anton Óskar Ólafsson.

Lið Selfoss unnu mörg verðlaun í opnu kjöri meðal borðtennisfólks. Selfoss fékk verðlaun fyrir lið ársins (3. deildarlið), þjálfara ársins (Rubén Illera López), félagskipti ársins (Halldóra Ólafs), þar ársins (Halldóra Ólafs og Nevena Tasic) og nýliða ársins (Stefán Óskar Orlandi).

Stefán Birnir Sverrisson
formaður borðtennisdeildar



Fyrsti Íslandsmeistaratitill Selfoss í borðtennis. Halldóra Ólafs og Nevena Tasic, Íslandsmeistarar í tvímenni kvenna.



HSK-mót 40 ára og eldri. F.v.: Sveinbjörn Ari Gunnarsson, Rubén Illera López, Guðmann Magnússon og Holger Kuehne.



Þátttakendur á Íslandsmóti í flokkakeppni á Hvolsvelli. F.v.: Guðrún Birna Sveinbjörnsdóttir, Linda Björt Jóhannsdóttir, Saga Katrín Sveinbjörnsdóttir, Helgi Már Theodorsson og Sindri Snær Steinarsson.



Krakkar að prófa borðtennis á frístundamessu í Selfosshöllinni.

BORÐTENNIS



Halldóra Ólafsson með verðlaun sín á lokahófi Borðtennissambands Íslandsns.



Frá jólamóti byrjenda sem haldið var í Stekkjaskóla.



Rubén Illera Lopez með verðlaun sín á lokahófi Borðtennissambands Íslands."



Frá jólamóti deildarinnar. F.v.: Almar Elí Ólafsson, Stefán Óskar Orlandi, Sveinbjörn Ari Gunnarsson og Sindri Snær Steinarsson.



Almar Elí Ólafsson og Anton Óskar Ólafsson urðu í 3. sæti á Íslandsmóti í flokkakeppni í tvímenningi U1.



Guðrún Birna Sveinbjörnsdóttir varð í 1. sæti á HSK-móti U-13 einstaklinga.



Almar Elí Ólafsson eftir sigurleik í BH open.



Frá æfingu hjá byrjendahópi 2 í Stekkjaskóla. F.v.: Noah Trausti Workman, Saga Katrín Sveinbjörnsdóttir, Guðrún Birna Sveinbjörnsdóttir, Robert Frosti Ragnarsson, Adrian Tandri Þóreyjarsen og Linda Björt Jóhannsdóttir.



Rubén Illera López og Stefán Orlandi, Íslandsmeistarar í tvíliðaleik í flokki 40+.