



BRAGI

ÁRSRIT 2016





Gjafakort Íslandsbanka

Fermingargjöf sem er alltaf efst á óskalistanum

Gjafakort Íslandsbanka hittir alltaf í mark enda býður það upp á endalæsa möguleika. Kortið má nota eins og önnur greiðslukort, bæði í verslunum um allan heim og á netinu.

Þú færð gjafakortið í fallegum umbúðum í næsta útibúi Íslandsbanka.



efnisyfirlit

4 Stjórn Umf. Selfoss 2015–2016

6 Störf sjálfboðaliða eru grunnurinn að kröftugu starfi Ungmennafélagsins.



8 Íslandsmeistarar í hópímleikum.

10 Frábær hópur og gaman að vera með þessu fólki.
- Fímleikakona og fímleikakarl Umf. Selfoss



12 Fímleikadeild.



18 Selfoss stendur þétt við bakið á sínu íþróttafólki.
- Kristinn Þór Kristinsson.

19 Frjálsíþróttadeild.

21 Yfirburðasigur HSK/Selfoss á MÍ 11–14 ára.

22 Hef bara einbeitt mér að handboltanum eftir að ég fór út.
- Guðmundur Árni Ólafsson.



26 Saddur lífdaga sem handboltamaður
- Sebastian Alexandersson.

34 Ég er með svo sterkt Selfosshjarta að ég vil vera hérna.
- Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir.



36 Þór og Egill í Tékklandi.

37 Júðódeild.



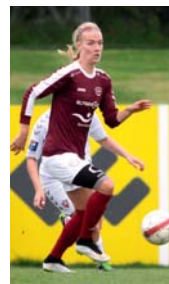
38 Ákvað að koma til Evrópu aftur til að gleymast ekki í Evrópuboltanum.
- Viðar Örn Kjartansson.

41 Knattspyrnudeild.

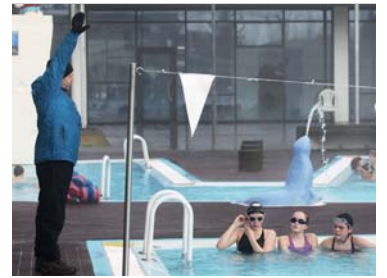


46 Það eina sem ég hef gert allt mitt líf.
- Gunnar Borgþórsson.

48 Auðvitað vill maður alltaf vinna titla.
- Dagný Brynjarsdóttir.



52 Myndi ekki skipta þessu út fyrir neitt annað
- Elmar Darri Vilhelmsson.



54 Gott að hafa einn svon klórheila á bakkanum.
- Magnús Tryggvason.

56 Sunddeild.

58 Besta bardagakonan á Íslandi
- Ingibjörg Erla Grétarsdóttir.



59 Taekwondodeild.

61 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2015

62 Íþrótt- og útvístarklúbburinn.

63 Ársskýrsla um Selfossvöll.

64 Jólasveina- og þrettándanefnd.

65 Minningarorð um Hafstein Þorvaldsson.

65 Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss.

66 Formenn Umf. Selfoss - Björns Blíndal bikarinn - UMFÍ-bikarinn.

67 Úthlutanir úr Afreks- og styrktar-sjóði - Íþróttamenn Umf. Selfoss.

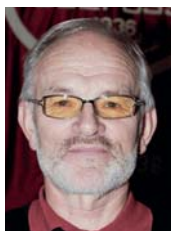
BRAGI ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2015. Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson. Ritnefnd: Gissur Jónsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Vignir Egill Vigfússon og Örn Guðnason. Ljósmyndir: Gissur Jónsson, Örn Guðnason, Inga Heiða Heimisdóttir, Jóhannes Ásgeir Eiríksson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Hilmar Þór Guðmundsson, Laufey Ósk/Stúdíó Stund, Sverrir Jónsson, Gunnlaugur Júlíusson, Lýður Geir Guðmundsson, foreldrar, þjálfarar og forstufufólk í deildum. Umbrot: Örn Guðnason og Guðmundur Karl Sigurdórsson. Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.000 eintök. Forsíðumynd: Margrét Lúðvígsdóttir og Konráð Oddgeir Jóhannsson í keppni á Norðurlandamótinu í hópímleikum. Ljósmynd/Inga Heiða Heimisdóttir



Stjórn Umf. Selfoss 2015-2016



Neðri röð frá vinstri: Hjalti Þorvarðarson, Sverrir Einarsson gjaldkeri, Guðmundur Kr. Jónsson formaður, Jóhann H. Konráðsson, Viktor S. Pálsson ritari og Gissur Jónsson framkvæmdastjóri. Efri röð frá vinstri: Þóra Þórarinsdóttir formaður fimleikadeildar, Þórdís Rakel Hansen formaður júdódeildar, Sigríður Runólfsdóttir formaður sunddeildar, Axel Sigurðsson formaður mótókrossdeildar, Ófeigur Ágúst Leifsson formaður taekwondodeildar og Adólf Ingvi Bragason formaður knattspyrnudeildar. Á myndina vantar Helga S. Haraldsson formann frjálssíþróttadeildar og Lúðvík Magnús Ólason formann handknattleiksdeildar.



Guðmundur Kr. Jónsson



Jóhann H. Konráðsson



Sverrir Einarsson



Viktor S. Pálsson



Hjalti Þorvarðarson



Axel Sigurðsson



Helgi S. Haraldsson



Lúðvík Magnús Ólason



Ófeigur Ágúst Leifsson



Óskar Sigurðsson



Sigríður Runólfsdóttir



Þóra Þórarinsdóttir



Þórdís Rakel Hansen



Gissur Jónsson, framkvæmdastjóri



Aðalbjörg Skúladóttir, bókari



Njóttu líðandi stundar

timamot.is

TÍMA|MÓT með 

Störf sjálfbóðaliða eru grunnurinn að kröftugu starfi ungmennafélagsins

A seinasta aðalfundi Umf. Selfoss var lagt til að breytingar yrðu gerðar á ársskýrslu félagsins og horfið frá því formi sem haldist hefur nokkuð óbreytt allt frá árinu 1972 er fyrsta ársskýrsla félagsins var gefin út á prenti m.a. að frumkvæði Hafsteins Þorvaldssonar heiðursfélaga Umf. Selfoss er lést á seinasta ári. Bragi, ársrit Umf. Selfoss, sem þú ert nú með í höndunum inniheldur skýrslur deilda sem lagðar voru fram á aðalfundum deilda fyrr á árinu. Ársreikningar og fundargerð síðasta aðalfundar verða í fundargögnum aðalfundar Umf. Selfoss en eru hins vegar ekki í ritinu. Þess í stað er nánari umfjöllun um einstök afrek ásamt viðtölum við iðkendur, afreksmenn og þjálfara.

Það er von okkar að Bragi falli í kramið hjá félagsmönnum okkar en þess má geta að nafn ritsins byggir á gömlum grunni forvera Umf. Selfoss og hafa áður verið gefin út rit með sama nafni á vegum félagsins.

Stjórn og deildir

Töluverð breyting varð á framkvæmdastjórn félagsins á seinasta aðalfundi en Hallur Halldórsson, Hróðný Hanna Hauksdóttir og Sveinn Jónsson hurfu úr stjórn eftir farsælt starf. Guðmundur Kr. Jónsson var endurkjörinn formaður félagsins og Viktor S. Pálsson ritari. Nýir í stjórn komu Sverrir Einarsson, gjaldkeri, ásamt Hjalta Þorvarðarsyni og Jóhanni Helga Konráðssyni meðstjórnendum.

Líkt og undanfarin ár starfa átta deildir innan Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2015–2016, fimleikadeild, formaður Þóra Þórarinsdóttir, frjálsíþróttadeild, formaður Helgi S. Haraldsson, handknattleiksdeild, formaður Lúðvík Magnús Ólason, juddeild, formaður Þórdís Raket Hansen, knattspyrnudeild, formaður Óskar Sigurðsson, mótókrossdeild, formaður Axel Sigurðsson, sunddeild, formaður Sigríður Runólfsdóttir og taekwondodeild, formaður Ófeigur Ágúst Leifsson.

Ásamt framkvæmdastjórn mynda formenn deilda þrettán manna aðalstjórn sem fundaði níu sinnum á starfsárinu en framkvæmdastjórn félagsins hélt tólf fundi á sama tímabili.

Á árinu bættist í hóp akademía sem deildir félagsins reka í samstarfi við Fjölbrotaskóla Suðurlands. Frjálsíþróttakademíu var hleypt af stokkunum á haustdögum og braggast vel en sem fyrr reka handknattleiksdeild og fimleikadeild akademíur við skólann sem sjálfstæðar rekstrareiningar. Þá á knattspyrnudeildin gott samstarf við Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi sem starfar einnig við skólann.

Breytingar urðu á skrifstofu félagsins í upphafi árs er Hansína Kristjánsdóttir lét af störfum sem bókarí og í ágúst tók Aðalbjörg Skúladóttir við en hún kemur með mikla reynslu inn í félagið úr sínum fyrri störfum. Hansínu eru þökkud góð störf fyrir félagið en hún hafði umsjón með bók-

Skýrsla stjórnar 2015–2016



Guðmundur Kr. Jónsson, formaður Umf. Selfoss.



haldi félagsins frá því farið var að færa það á skrifstofu félagsins árið 2008 og hefur öðrum fremur mótað gott utunumhald við færslu á bókhaldi félagsins. Auk bókara var Gissur Jónsson framkvæmdastjóri starfandi á skrifstofu félagsins. Hjá deildum félagsins starfa Olga Bjarnadóttir framkvæmdastjóri fimleikadeildar, Sveinbjörn Másson framkvæmdastjóri knattspyrnu-deildar og vallaustjóri á Selfossvelli. Á vellinum starfa einnig Þórdís Raket Hansen og Guðmunda Brynja Óladóttir.

Íþrótt- og útivistarklúbbur Ungmennafélags Selfoss er starfræktur í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg yfir sumarmánuðina. Starfandi nefndir eru íþróttavallanefnd, jólasveina- og þrettándanefnd auk mannvirkjanefndar sem skipuð var af aðalstjórn á árinu 2013. Þá er ótaldar minjaverndarnefnd og afmælisnefnd félagsins.

Uppbygging mannvirkja

Langþráðar endurbætur urðu á aðstöðu sunddeildar Umf. Selfoss samhliða glæsi- legum endurbótum á Sundhöll Selfoss á seinasta ári. Framkvæmdin hvetur til enn frekari metnaðar varðandi uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu á komandi árum. Stöðugt er unnið að því að bæta aðstöðu félagsins til íþróttaiðkunar og liggja fyrir aðalfundi fyrstu hugmyndir um uppbyggingu fyrir félagið í heild sinni með byggingu íþróttamiðstöðvar Selfoss á íþróttasvæðinu við Engjaveg.

Samþykktar voru miklar breytingar, á aðstöðu félagsins í Tíbrá til að þjóna betur deildum félagsins hvað varðar þjónustu og aðgengi að félagsheimilinu. Er það hluti af því að byggja upp þjónustumiðstöð Umf. Selfoss sem inniheldur m.a. fundar- og skrifstofuaðstöðu.

Fjölbreytt verkefni

Í upphafi árs hélt ungmennafélagið Selfoss þorablotið í samstarfi allra deilda. Fjöldi blótsgesta var undir væntingum en gestir skemmtu sér vel og blótið fór vel fram enda er maður manns gaman.

Fjöldi tækifæra er fólgin í því fyrir Umf. Selfoss að halda áfram með umsjón þorablotins en því miður varð ekki af því enda ekki grundvöllur fyrir tveimur blótum á Selfossi.

Nýr samningur um keppnis- og félagsbúning Umf. Selfoss var undirritaður á vordögum. Að undangengnu tilboði var samið við búningaframleiðandann Jako og gildir samningurinn til 4 ára. Í samningnum er mikil áhersla lögð á vinrauða litinn í búningnum en hann sameinar félagið og er vinrauði þráðurinn í öllu okkar starfi.

Þjálfararáðstefna Árborgar var haldin í þriðja sinn í janúar sl. undir kjörorðunum markmið, skipulag og velliðan. Stærsti hluti þjálfara Umf. Selfoss tók þátt í ráðstefnunni sem er í sífelldri framþróun. Hvetjum við alla þjálfara að taka þátt í næstu ráðstefnu

Ráðstefnan er árviss viðburður, haldin í góðu samstarfi við Sveitarfélagið Árborg sem er burðarásinn í rekstri ráðstefunnar. Héraðssambandið Skarphéðinn og Háskóli Íslands voru samstarfsaðilar ráðstefunnar en vonandi er hægt að útfæra það samstarf enn frekar á næstu árum.

Mannauður í starfi sjálfbóðaliða

Störf sjálfbóðaliða 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 stjórn- um, ráðum, nefndum og verkefnum er helsti mannaúdur félagsins. Allt starf félagsins grundvallast á sjálfbóðaliðum og verður þeim aldrei fullpakkað fyrir sitt framlag.

Spennandi tímar framundan

Á komandi ári verður lokið við gerð nýs þjónustusamnings milli Umf. Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgur en meginstefið í samningnum er aukinn styrkur við innra starf félagsins og deilda þess ásamt því að bæta verulega í afreksstarf félagsins.

Sem fyrr er íþróttastarf félagsins griðarlega umfangsmikið og eflist jafnt og þétt á hverju ári. Fjöldi keppnisliða úr öllum íþróttageinum, sem stundaðar eru innan félagsins, tekur þátt í Íslandsmótum, bæði í einstaklingskeppnum og liðakeppnum. Árangursríkt starf er unnið í öllum deildum og flokkum.

Félagið fagnar 80 ára afmæli þann 1. júní næstkomandi og verður blásið til skemmtilegrar veislu í kringum afmælið. Þrátt fyrir háan aldur er félagið í fullu fjöri eins og lesa má um í Braga, ársriti Umf. Selfoss.

F.h. framkvæmdastjórnar Umf. Selfoss
Guðmundur Kr. Jónsson, formaður.

80
STAÐIR
UM LAND ALLT



EIMSKIP
Flytjandi



ÞARFTU AÐ LÁTA FLYTJA EITTHVAÐ?

Við sinnum öllum almennum flutningum til og frá Suðurlandi.
Daglegar ferðir úr Reykjavík og til Reykjavíkur og þaðan áfram hvert á land sem er.
Hafðu samband hvort sem um er að ræða tilboð í einstakan flutning
eða reglubundna flutningsþjónustu.

EIMSKIP
Flytjandi

Háheiði 8 | 800 Selfoss | 525-7951 | flytjandi.is



Íslandsmeistararar

Sá gleðilegi atburður varð á árinu 2015 að blandað lið fimleikadeildar Selfoss varð fyrst liða í 80 ára sögu Ungmennafélags Selfoss til að hampa Íslands-, bikar- og deildar-meistaratitli í meistaraflokki. Ásamt þessu varð liðið Íslandsmeistari bæði á dýnu og trampólíni. Með árangrinum tryggði liðið sér í þátttökurétt á Norðurlandamóti fullorðinna sem haldið var á Íslandi í nóvember 2015.

Spennuþrungin augnablik

Íslandsmótið í hópfinleikum fór fram fyrir fullu húsi í Ásgarði í Garðabæ dagana 17.–18. apríl 2015 þar sem blandað lið Selfoss stefndi á sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í fjölþraut.

Blandað lið Selfoss hóf keppni á dýnu. Dýnan var kraftmikil og örugg ef undan er skilin þriðja umferðin þegar röð mistaka

áttu sér stað í lokin. Lið Stjörnunnar sem var þeirra aðalkeppniautur gerði þó stærri mistök á dýnunni og náði Selfoss því tæpu stigi í forystu eftir það áhald.

Næsta áhald var trampólín en það var framkvæmt af þvillíkri snilld. Var liðið með 18 lendingar af 18 mögulegum. Einkunnin eftir því en liðið skoraði 17,550 stig sem er þeirra hæsta einkunn á trampólíni í vetur. Lið Stjörnunnar átti vart möguleika eftir frábærar æfingar Selfyssinga á trampólíni og munurinn orðinn rúmlega þrjú stig eftir þessa umferð.

Þá voru aðeins eftir gólfæfingar en Selfossliðið hefur verið mjög vaxandi á því áhaldi í vetur. Þau keyrðu glæsilegar gólfæfingar með mikilli útgeislun og af miklu öryggi. Liðið hækkaði sig um tæpt stig frá síðasta móti og skoruðu 19,683 stig sem er mjög flott danseinkunn og nálgast óðfluga tuttugu stiga múrinn.



Lið Selfyssinga skoraði meira en stigi meira en Stjarnan á gólfi svo munurinn á milli liðanna jókst með hverju áhaldinu. Það var því ljóst að blandað lið Selfoss hampaði Íslandsmeistaratitlinum með nokkrum yfirburðum.



Í hópfimleikum

Prefaldir meistarar

Deildarkeppnin í meistaraflokki var einnig hörkuspennandi en liðin keppa á þremur mótum og það lið sem stendur uppi með flest stig eftir mótin stendur uppi sem deildarmeistari. Fyrir föstudaginn voru Stjarnan og Selfoss jöfn að stigum en með sigri Selfyssinga á föstudaginn hampaði liðið jafnframt deildarmeistaratitli í meistaraflokki blandaðra liða.

Liðið er því handhafi allra þriggja titla vetrarins þ.e. Íslandsmeistarar, bikarmeistarar og deildarmeistarar.

Selfyssingar kláruðu NM með stæl

Blandað lið Selfoss hafnaði í sjötta sæti af átta liðum á Norðurlandamótinu í hópfimleikum sem fram fór á Íslandi 13.–14. nóvember 2015. Keppnin var mjög jöfn hjá efstu sex liðunum og mátti ekkert út af bregða til að missa af lestinni.

Liðið hóf keppni á dýnu og framkvæmdi fyrstu og síðustu umferðina áfallalaust en í annarri umferð voru stór mistök sem kostuðu einn heilan af lokaeinkunn.

Trampólínið byrjaði mjög vel og voru fyrstu tvær umferðirnar mjög vel framkvæmdar en liðið náði ekki að klára seinustu umferðina sem skyldi. Síðasta áhaldið voru gólfæingar og kláruðu þau mótið með stæl svo eftir var tekið en dansinn þeirra var mjög vel framkvæmdur og þau geisluðu á gólfinu. Hlutu fyrir sína hæstu einkunn í dansi frá upphafi með 21,116.

Liðið skoraði samtals 53,466 stig sem er hæsta samanlagða skor sem liðið hefur náð en það dugði ekki hærra í þetta skiptið. Munurinn milli fyrsta og sjötta sætis var mjög lítill og langt síðan keppni í flokki blandaðra liða hefur verið svona jöfn.

Danska liðinu Ollerup sem var fyrir mótið spáð efsta sætinu endaði í fimmta sæti rétt á undan liði Selfyssinga en landar þeirra í Gadstrup urðu Norðurlandameistarar.

Frábær stuðningur

Selfossliðin þakka stuðningsmönnum sínum kærlega fyrir stuðninginn í allan vetur. Hvatningarópin og móttökurnar þegar liðin fóru inn á keppnisvöllinn og framkvæmdu æfingar sínar gerðu gæfumuninn og skiluðu aukakrafti og jákvæðri orku til liðsmanna.

FRÁBÆR HÓPUR OG GAMAN AÐ VERA MEÐ ÞESSU FÓLKI



Margrét Lúðvigsdóttir og Rikarð Atli Oddsson

voru valin fimleikkona og fimleikamaður Umf. Selfoss 2015. Þau fengu afhenta viðurkenningu á jólasýningu fimleikadeildarinnar sem haldin var í desember sl. Þau eru bæði í blönduðu liði Selfoss sem eru ríkjandi Íslands-, bikar- og deildarmeistarar í hópfimleikum. Þau voru einnig í stóru hlutverki hjá sínu liði á Norðurlandamótinu í nóvember. Bæði hafa þau æft hópfimleika frá unga aldri, keppt á alþjóðlegum mótum undanfarin ár og stefna á að komast í landsliðið fyrir Evrópumótið í hópfimleikum sem haldið verður í Slóveníu 2016.

Hvenær byrjuðu þið í fimleikum?

Margrét: Ég byrjaði hér á Selfossi í kringum 5 ára aldurinn.

Rikarð: Ég byrjaði 6 ára í áhaldafimleikum með Ármanni í Reykjavík. Hingað á Selfoss kom ég svo í 3. bekk og fór í fimleika. Þá vissi ég ekki hver væri munurinn á áhaldafimleikum og hópfimleikum. Ég vissi bara að það væru fimleikar á Selfossi.

Var ekki öðruvísi að koma úr fimleikum hjá Ármanni í Selfoss?

Rikarð: Það var eiginlega algjör breyting miðað við það sem ég var að æfa. En það var bara fint.

*En Margrét. Hefur hún bara verið í hóp-
fimleikum?*

Margrét: Já ég hef alla tíð bara verið í hóp-
fimleikum hér á Selfossi. Ég hef ekkert pruf-
að áhaldafimleika en mig langaði það
mikið þegar ég var lítil.

Hvenær byrjuðu þið að keppa í fimleikum?

Margrét: Ætli ég hafi ekki verið svona 9
eða 10 ára og þá er ég að tala um löggild
fimleikamót. Nú er þetta orðið þannig að
krakkar í 1. og 2. bekk eru farin að keppa á
löggildum FSI-mótum.

Rikarð: Mig minnr að það hafi verið svona
9–10 ára. Það var í hóp-
fimleikum. Fyrir mér
var þetta ekki mikil keppni heldur bara
nokkrir þjakkar að koma saman fyrir framan
foreldra sína. Þegar ég var í áhaldafimleik-
unum var ég það ungur að við máttum
ekki keppa. Við sýndum kannski atriðið en
kepptum ekki.

*Var þetta fyrsti strákahópurinn sem kom
fram?*

Rikarð: Já þetta var fyrsti strákahópurinn
og við vöktum strax mikla athygli.

Margrét: Þeir vorum fljótlega settir í mix-
lið með stelpum. Þeir voru ekki það margir
og sumir hættu og fóru í aðrar íþróttir.

*Hvenær fór svo að færast meiri alvara í
keppnina hjá ykkur?*

Margrét: Það kom eiginlega þegar við
fórum að keppa um stærri titla, Íslands-
meistararitlana, bikaritlana og allt þetta.
Þá fór að koma meiri alvara og pressa.
Ætli það hafi ekki verið svona í 7.–8. bekk
grunnskóla hjá mér.

Rikarð: Mig minnr að það hafi verið svona
ca. í 8. bekk. Síðan er þetta búíð að vera
mikið af keppnum, skipta um lið og prófa
ýmsa hluti.

Hvenær fóruð þið svo að vinna einhver mót?

Margrét: Síðan ég man eftir mér þ.e. í
yngstu flokkunum höfum við alltaf verið



mjög ofarlega eða í efstu sætunum. Við
héldum því áfram en síðan fór að koma
meiri pressa og metnaður í unglinga-
flokkunum.

Rikarð: Þegar við byrjuðum að keppa var
ekki mikið um önnur mixlið. Þannig að við
fengum oftast verðlaun. Við vorum því ekki
mikið að hugsa út í hvort við værum að
tapa eða vinna. Þegar Gerpla kom með mix-
lið á móti okkur 2012–2013 fór að færast
aðeins meiri keppni í þetta.

*Hvernig hafið þið tengst landsliðum í hóp-
fimleikum?*

Margrét: Ég var í junior-landsliði Íslands
2012 sem vann gull á Evrópumótinu í hóp-
fimleikum. Hrafnhildur Hanna Prastardóttir
og Eva Grímsdóttir voru með mér í því
liði. Þetta er stærsta unglingsmót sem
hægt er að keppa á í hóp-
fimleikum. Svo
keppti ég núna á Norðurlandamótinu 2015
með mixliðinu frá Selfossi.

Rikarð: Ég keppti með mixlandsliðinu á
Norðurlandamótunum 2013 og 2015. Við
lentum í 3. sæti 2013 en urðum aðeins
neðar 2015. Það var ekki jafn gott mót
hjá okkur.

*Hvernig er veturinn í vetur búinn að vera
hjá ykkur?*

Margrét: Bara góður. Við byrjuðum á að
vinna fyrsta mót vetrarins sem var haldið
hérna á Selfossi. Svo kepptum við á bikar-
móti og unnum það líka og urðum bikar-
meistarar. Svo er Íslandsmótið framundan
í apríl þar sem við ætlum að reyna að gera
okkar allra besta.

Rikarð: Á Íslandsmótinu er keppt tvo daga
og þá er hægt að vinna allt þ.e. í saman-
lögðu fyrri daginn en seinni daginn er
keppt um Íslandsmeistaratitla á hverju
áhaldi.

Margrét: Markmið okkar er að reyna að
vinna allt, báða dagana.

Eru einhver landsliðsverfnefni framundan?

Margrét: Núna erum við bæði í landsliðs-
úrtökum ásamt mörgum Selfyssingum.
Það eru allir strákarnir, þrjár eða fjórar
stelpur í senior-hópnum og svo eigum við
marga stelpur sem eru að keppast um að
komast í hóp í juniorflokknum. Það verður

síðan fækkað í hópnum í maí.

Rikarð: Það er dálítið í næsta mót sem
er Evrópumótið. Það er gott að fá að æfa
saman og kynnast öllum.

Hvernig er að æfa fimleika á Selfossi?

Rikarð: Það er bara fint. Við erum samt
ekki með neitt sérstaklega þægilegt hús
eða þannig t.d. miðað við Stjórnuna og
Gerplu. Húsið okkar er mjög skrítið. Það
er eins og L í laginu, ekki heill kassi. Við
erum samt með flest allt sem við þurfum,
trampolín, fiber og dansgólf.

Margrét: Aðstaðan mætti vera betri. Hún
er að sprengja allt utan af sér. Það er svo
mikið af krökkum og því dálítið þröngt.

Margrét: Mér finnst mjög skemmtilegt
að æfa fimleika hér og vera með strákun-
um. Við erum öll orðin góðir vinir og erum
þéttur hópur. Við gerum margt saman
fyrir utan fimleikahúsið. Þjálfararnir okkar
báðir, Tanja Birgisdóttir og Mads Pind, eru
algjörir snillingar. Svo eru systurnar Rake
og Gerður Guðmundsdætur með okkur
í dansi. Þetta er frábær hópur og mjög
gaman að vera með þessu fólki. Smæðin
og nálægðin þjappar okkur meira saman
en víða annars staðar.

Rikarð: Liðsandi í fimleikum er yfirleitt
mjög góður og t.d. náum við mjög vel
saman sem erum að æfa með landsliðinu.
Þar koma saman krakkar alls staðar af
landinu, æfa saman og kynnast.

Margrét: Það er lyklatríði að þekkjast vel
og geta þannig hvatt hvert annað.

*Hvernig sjáið þið framtíðina í fimleikum á
Selfossi?*

Margrét: Húsið hérna á pottþétt eftir að
springa. Við eru t.d. bara með einn stelpu-
klefa sem er alls ekki nógu gott.

Rikarð: Það væri mjög fint að fara að fá
nýtt hús. Annars er mikið af sterkum krökk-
um að koma inn núna, bæði strákum og
stelpum.

Margrét: Það er mikil fjölgun í gangi og
ógeðslega gaman að fylgjast með þessum
krökkum þegar þau koma upp. Þau gætu
pottþétt komist inn í landslið og svoleiðis.
Það eru miklir möguleikar á því.

Viðtal: Örn Guðnason.

fimleika deild

Aðalfundur fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss var haldinn í Tíbrá 25. mars 2015. Þrjú stjórnarmenn kvöddu stjórn á þeim fundi, þau Óskar Andreasen, Sigurveig Sigurðardóttir og Sævar Gunnarsson og voru þeim færðar þakkir fyrir áralöng óeigingjörn störf í þágu deildarinnar. Ný í stjórn komu Dagrún Ingvarsdóttir, Ingibjörg Garðarsdóttir og Karl Kristbjarnarson.

Á fyrsta stjórnarfundinum skipti stjórnin með sér verkum. Þóra Þórarinsdóttir gegnir formennsku áfram og Karl Kristbjarnarson var skipaður varaformaður, Sigríður Erlingsdóttir gjaldkeri og Kristjana Hallgrímsdóttir ritari.

Helstu verkefni stjórnar

Stjórnin fundaði að jafnaði tvisvar í mánuði í Tíbrá, félagsheimili Ungmennafélags Selfoss. Framkvæmdastjóri deildarinnar, Olga Bjarnadóttir, sat flesta stjórnarfundum eða þegar fjallað var um málefni sem tengjast hennar störfum. Einnig voru yfirþjálfarar boðaðir á fund þegar fjallað var um málefni tengd þeirra störfum.

Meginþungi starfa stjórnarinnar beindist að innra skipulagi deildarinnar og að standa vörð um fjárhag hennar. Stjórn leggur allt kapp á að fjárhagur deildarinnar sé í góðu horfi og að standa vörð um útgjaldaliði og þó að reksturinn sé oft í járn-um höfum við náð að reka deildina án þess að safna skuldum. Skipulag deildarinnar er sífellt til skoðunar og reynt að lagfæra allt sem betur má fara. Áhersla stjórnar hefur mikið beint að viðhaldi og endurnýjun á áhald- og tækjabúnaði deildarinnar, búnaðurinn verður fyrir miklu hnjaski aðallega við flutninga og fylgjast þarf vel með ástandi búnaðarinnar.

Fulltrúar stjórnar sóttu fundi Fimleikasambands Íslands, héraðssþing HSK og aðalfund Umf. Selfoss. Þóra Þórarinsdóttir sótti fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss.

Fimleikadeildin var einnig mjög öflug í sjálfboðastarfi á fimleikamótum sem haldin voru á Selfossi á árinu sem og við árlega jólasýningu.

Fjármál deildarinnar

Æfingagjöld deildarinnar hækkuðu í samræmi við almennt verðlag haustið 2015. Deildin er engu að síður með allra lægstu æfingagjöld á landinu samkvæmt verðlagskönnunum ASÍ en munur milli félaga getur numið tugum prósentu. Enn er þó 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 sem og sala á vegum deildarinnar og er öllum færðar bestu þakkir fyrir vinnuframlag sitt.

Þjálfarar deildarinnar eru launþegar og greiðir deildin öll tilskilin gjöld af þeim. Unnið er út frá launatöflu sem reynst hefur gott stjórntæki, en taflan er bundin kjarasamningum Bárunnar og hækka taxtar sjálfkrafa eftir því sem samningar segja til um. Þá er í töflunni skýrt kveðið á um hvað er greitt fyrir hvers kyns auka viðvik svo sem akstur á vegum deildarinnar og hvernig þjálfarar geta með námskeiðs-sókn og aukinni menntun hækkað í laun-um. Hefur það reynst þjálfurum hvatning til að afla sér aukinnar þekkingar og réttinda.

Fimleikadeildin vinnur enn með skráningakerfi Nóra og eru bæði foreldrar og fimleikadeildin farin að kunna nokkuð vel á kerfið. Enn eru nokkrir hnökur á kerfinu en sífellt er verið að leita leiða að aðlaga það að fjölbreyttum þörfum notenda. Framkvæmdastjóri deildarinnar, Olga Bjarnadóttir, hefur verið dugleg að setja sig inn í kerfið og sjá um að allar skráningar eru réttar og er það ekki svo lítil vinna. Innheimtur deildarinnar eru í nokkuð góðum horfum, þó að enn séu nokkrir sem lenda í vanskilum hefur slíkur málum fækkað mikið enda brugðist hratt við ef svo ber undir. Þá hefur verið lögð mikil áhersla á að deildin hafi ekki útstandandi

skuldir og að reikningar séu í góðu lagi. Alltaf er kappkostað að halda útgjöldum deildarinnar í lágmarki og sýna aðhald á öllum sviðum.

Stjórn deildarinnar, foreldrar og velunnarar leggja á hverju ári á sig þó nokkra vinnu fyrir deildina og er það ómetanlegt. Ekki er á neinn hallað þó að sérstaklega sé getið Ragnheiðar Thorlacius, hún hefur brugðist einstaklega vel við öllum mála-leitunum deildarinnar og fyrirspurnum sem hvorki hafa verið fáar eða smáar. Og landslið deildarinnar í eldhúsinu, sem auk Ragnheiðar skipa þær Guðrún Tryggvadóttir og Kristbjörg Bjarnadóttir, er komið með orðspor sem frægt er um land allt innan fimleikanna og margir ófunda okkur af þessu öflugum liði. Bestu þakkir allar þrjár!

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

Hvað fjáraflar deildarinnar varðar hefur verið lögð áhersla á að bjóða iðkendur deildarinnar fram til vörutalninga hjá fyrirtækjum og hefur sú fjáröflun gengið einkar vel og nú óska nokkur fyrirtæki árlega eftir starfskröftum fimleikadeildarinnar. Iðkendur safna þá yrfileitt inn á eigin kennitölu en margir aðstandendur og velunnarar deildarinnar láta sín laun renna beint til deildarinnar. Einnig sinnir deildin eggja-sölu tvisvar á ári, en þó þannig að hver



FJÖLSKYLDU- LÍNAN ER ENN FERSKARI



Tropí fjölskyldusafinn er gerður úr hreinum úrvals safi, án aldinkjöts. Þú þekkir hann á þægilega græna tappanum í eins líters umbúðum og útdraganlega rörinu í handhægum 250 ml. umbúðum.



NÁTTÚRULEGA
GÓÐI SAFINN



iðkandi selur bara einu sinni og fer ágóðinn til reksturs deildarinnar. Salan gengur mjög vel og er mikilvæg fjárfloflun fyrir deildina.

Einstaka hópar deildarinnar hafa verið duglegir við að afla sér fjár með t.d. grænmetisölu, blómasölu, rabbarbaratínslu, kökubösum, pappírssölu og fleiru og er það vel. Fé sem þeir afla nýttist í ferðasjóð þeirra hvort sem er til keppni, í æfingaferðir eða til kaupa á keppnisfatnaði. Skýrt er í reglum félagsins að ekki má efna til fjárfloflana í nafni deildarinnar nema með umsjón foreldraráðs og samþykki stjórnar.

Erfitt hefur reynst að afla fastra styrkja fyrir deildina en deildin á öflugan bakhtarla í Íslandsbanka og Set og færum við þeim bestu þakkir fyrir höfðingleg framlög. Einnig hafa einstök fyrirtæki aðstoðað mjög vel þegar deildin heldur mót á Selfossi til dæmis með því að gefa ýmis aðföng sem þarf, sérstaklega vegna veitinga, aðstoða við flutninga og í formi beinna fjárfloflana og má þar helst nefna Nettó, Eimskip, Guðnabakarí, Landform, Bílverk BÁ, MS, Nesbú egg og EB kerfi.

Húsnæðismál

Fimleikadeildin hefur aðsetur í Baulu, íþróttahúsi Sunnulaekjarskóla. Aðstaðan sem fimleikadeildin fékk þar gjörbreytti aðbúnaði deildarinnar á árunum tíma og átti stóran þátt í þeim árangri sem deildin hefur verið að ná. Iðkendur deildarinnar fjölga ár frá ári og er nú orðið mjög þröngt um deildina. Undanfarnir fimm ár hefur deildin ekki getað tekið við öllum þeim sem áhuga hafa á að stunda fimleika og þeim fjölgað ár frá ári sem synjað hefur verið um æfingar þar sem ekki er pláss fyrir fleiri.

Eldri iðkendur hefur fjölgað hjá deildinni og er salurinn í Baulu orðinn í minnsta lagi til að hýsa þann fjölda sem stundar hóp-fimleika. Stjórn deildarinnar hefur miklar áhyggjur af aðstöðuleysi deildarinnar. Í Baulu er lítið rými fyrir áhorfendur og ekki pláss til að halda mót með eldri iðkendum. 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 dýr búnaður deildarinnar lætur verulega á sjá vegna þessa. Í Baulu eru ein-

ungis tveir búningaklefar sem nýttast eiga 500 iðkendum auk grunnskólanemenda og taekwondo-iðkenda og það eru einungis tvö salerni í boði fyrir allan þennan fjölda. Þá er engin aðstaða fyrir þjálfara, sem í dag hafa áfdræp í gluggalausrí ræstigeymslu.

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 mikill óþarfur kostnaður sem getur hlaupið á milljónum króna.

Allir gera sér ljóst að hús er ekki reist með skómmum fyrirvara. Sveitarfélagið hefur staðið sig einkar vel í að sinna aðstöðumálum afreksíþróttanna en nú er ljóst að fimleikadeildin er næst á dagskrá hvað uppbyggingu varðar, deildin er fjölmennasta íþróttadeildin í sveitarfélaginu og hefur sýnt afbragðsárangur, hún er fyrst sunnlenskra íþróttafélaga til að eiga lið á verðlaunapalli á Norðurlandameistaramóti, á fjölda liðsmanna í landsliðum Íslands og á árinu 2015 var deildin fyrst í 80 ára sögu Ungmennafélags Selfoss til að hampa Íslandsmeistara-, deildarmeistara- og bikarmeistaratitli öllum í einu í hópíþrótti meistaraflokki. Ljóst er að hlúa þarf vel að slíku afreksfólki.

Iðkendur og æfingar

Iðkendur fimleika hefur enn fjölgað og árið 2015 æfðu rétt um 400 iðkendur hjá deildinni auk tveggja hópa í fimleikaakademíu Fjölbrotaskóla Suðurlands. Meginfjöldinn lagði stund á hóp-fimleika en einnig rekur deildin íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri þar sem hátt í 100 börn mæta til leiks. Ekki var boðið upp á parkour árið 2015 þar sem ekki tókst að fá þjálfara á viðráðanlegum kjörum. Fimleikar eru í mikilli sókn og aukin aðsókn er hjá öllum hópum. Fimleikadeild Selfoss þarf því miður æftar að neita umsækjendum vegna aðstöðuleysis og er það mjög leitt.

Iðkendur æfa allt frá einni klukkustund á viku upp í tíu klukkustundir. Fyrir þremur árum var tekin upp sú nýbreytni að iðkendur gátu við skráningu valið hvort þeir vildu æfa til keppni eða sér til ánægju.



FIMLE



Strax myndaðist hópur unglingsstúlkna sem valdi seinni kostinn og hefur þeim fjölgað og eru þær mjög ánægðar með þetta fyrirkomulag. Stjórn hefur orðið vör við að foreldrar og iðkendur vilji eiga þennan valkost svo gera má ráð fyrir að þessi hluti starfseminnar geti aukist.



EIKAR



Hjá deildinni störfuðu samtals 33 þjálfarar og aðstoðarþjálfarar. Tveir erlendir þjálfarar vinna hjá deildinni og hefur ráðning þeirra reynst lyftistöng fyrir deildina, ekki hvað síst fyrir drengjahópa en drengjum hefur fjölgað ár frá ári í deildinni.



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. 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 hópþímleikamótum sem FSÍ býður upp á og verður það æ algengara að deildin sendi tvö lið til keppni í flestum flokkum. Iðkendur frá níu ára aldri keppa á mótum FSÍ en yngri iðkendur 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 uppskeruhátíð deildarinnar.

Alls tóku hópar frá deildinni þátt á ellefu mótum á árinu. 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

Árið 2015 var Norðurlandameistaramót fullorðinna haldið á Íslandi. Fimleikadeild Selfoss vann markvisst að því að eiga verðuga fulltrúa á mótinu en mótið er félagsmót og fá einungis tvö efstu lið frá hverju landi að taka þátt í hverjum flokki. Lið Selfoss mætti sterkt til keppni en mótið er talið eitt allra sterkasta mót í hópþímleikum sem haldið er í heiminum. Átta lið kepptu í flokki blandaðra liða en þrátt fyrir að lið Selfoss stæði sig stórkostlega vel, endaði það í sjötta sæti á mótinu. Keppnin var mjög jöfn hjá efstu sex liðunum og mátti ekkert út af bregða. Lið Selfoss skorði samtals 53,466 stig sem er hæsta samantlagða skor sem liðið hefur náð og liðið hlaut hæstu einkunn í dansi frá upphafi

eða 21,116 stig. Munurinn á fyrsta og sjötta sæti var mjög lítil og langt síðan keppni í flokki blandaðra liða hefur verið svona jöfn. Liðsmenn Selfoss eru mjög ungir miðað við aðra hópa sem kepptu á mótinu og ljóst að þeir eiga fullt erindi í keppni sem þessa. Selfoss var þarna að keppa við lið frá stórum erlendum félögum sem hafa úr fjölmörgum iðkendum að velja og hreint út sagt stórkostlegt að sjá hvað þjálfurum okkar hefur tekist að búa til öflugan hóp sem raðar sér í hóp þeirra allra bestu á heimsvísu.

Ekkert landsliðsverkefni var á árinu en á næsta ári, 2016, verður valið í landslið fullorðinna og ljóst að Selfyssingar munu eiga fulltrúa þar.

Fimleikaakademía

Fimleikaakademía hefur verið starfrækt við Fjölbautaskóla Suðurlands frá árinu 2008. Aðsókn að deildinni var góð á árinu 2015 og voru tveir hópar við æfingar í akademíunni.

Nemendur leggja þar 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.

Fimleikaakademían er eitt af trompum deildarinnar og sveitarfélagsins alls. Þar eru einbeittir íþróttamenn við nám sem eru sönn fyrirmynd og öllum til sóma.

Áhaldakaup

Lítill sem engin áhaldakaup voru hjá deildinni enda nýbúið að ráðast í kaup á dýrum lendingardýnum og loftgólfi. Mikil áhersla er lögð á að halda öllum tækjum og áhöldum heilum og í lagi en mikið slit og hnask verður bæði vegna notkunar en ekki síður vegna óhjákvæmilegra flutninga milli húsa í hvert sinn sem efnt er til móta eða sýninga. Þá er einnig ljóst að röng notkun utanaðkomandi aðila á áhöldum deildarinnar hefur einnig sitt að segja en deildin samnýtir salinn með Sunnulaekjarskóla. Eðlileg endurnýjun smærri tækja á sér stað á hverju ári og eru til dæmis keyptar teygjur, lóð, jafnvægisþúðar, hljómtæki og fleira smádót sem gengur jafnhratt úr sér.



Ljóst er að sífellt þarf að endurnýja tæki og áhöld og nú er staðan sú að brýnt er að endurnýja dansgólf deildarinnar, trampólín og fleiri áhöld. Stjórn er vakandi fyrir að sækja um þá styrki sem nýtast mega til áhaldakaupa og er sófnun fyrir þessum áhöldum hafin. Þá má geta þess að lögd er áhersla á að koma áhöldum sem deildin hættir að nota í verð.

Jólasýning

Jólasýning Fimleikadeildarinnar er löngu orðinn einn fjölsóttasti atburðurinn í Sveitarfélaginu Árborg og fjölmargir leggja leið sína á Selfoss gagnert til að sjá sýninguna.

Helga Nótt og kærleikstréð var þema jólasýningar ársins 2015 en sýningin var hátíðarsýning í tilefni þess að þetta var tíunda þemasýning deildarinnar um jól. Jólasýningarnefnd deildarinnar setti sýninguna saman og studdist þar við mörg falgustu atriði undanfarinna ára. Húsfyllir var á öllum þremur sýningum og voru gestir mjög ánægðir með sýninguna enda fjölbreytt sýning þar sem allir aldurshópar deildarinnar tóku þátt. Litríkir búningar, skemmtileg sviðsmynd og fjöruk tónlist hafa mikil áhrif.

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. Allir þjálfarar deildarinnar og margir foreldrar og aðrir velunnarar leggja mikið á sig til að sýningin verði sem glæsilegust og þakkar stjórn þeim fyrir þeirra mikla vinnu-framlag.

Guðfinna Gunnarsdóttir var sögumaður sýningarinnar nú í áttunda sinn og fórst henni það einkar vel úr hendi og Alda Sigurðardóttir veitti ómetanlega aðstoð við gerð búninga. Foreldraráð stóð fyrir kaffisölu fyrir og eftir sýningar og nutu margir þess að setjast niður með góðar veitingar. Sýningin er mjög viðamikil og henni fylgja mikil útgjöld en margir styrkja sýninguna ýmist með aðföngum eða gríðarmiklu óeigingjörnu vinnuframlagi. Áhersla er lögd á að rata hinn gullna veg milli þess að halda glæsilega sýningu en hafa útgjöld í lágmarki. 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 kynnst 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 hverju sinni og útnefna þá á jólasýningu deildarinnar. Fimleikamenn ársins 2015 eru þau Margrét Lúdvígsdóttir og Rikharð Atli Oddsson og eru þau bæði einstaklega vel að titlum sínum komin.

Starf framundan

Framundan er skemmtilegt starf hjá fimleikadeildinni. Íslandsmót í hóp fimleikum verður haldið hjá Björk í Hafnarfirði 22.–23. apríl og sendir Selfoss nokkur lið til keppni.

Íslandsmót unglunga í hóp fimleikum verður svo haldið á Selfossi 20.–22. maí og verður það fjölmennt mót sem við hvetjum





um fólk til að láta ekki fram hjá sér fara.

Þá verður árlegt minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson haldið í maí og Nettómót sem er héraðsmót, haldið á Selfossi í mars.

Unglingarnir stefna margir á að taka þátt í Eurogym sumarið 2016 sem að þessu sinni verður haldið í Tékklandi og nokkrir einstaklingar úr meistaraflokki stefna á að komast í landslið sem keppa á Evrópumóti fullorðinna í Slóveníu í október.

Þakkir

Eins og af skýrslu þessari má sjá var mikið starf unnið á árinu og var það árangursríkt. Stjórnin hefur verið samhent og unnið vel saman. Það eru þó takmörk í hversu mörg ár menn geta sinnt sjálfbodastörfum sem þessum og ljóst að einhverjir stjórnarmenn kveðja okkur á næsta aðalfundi, enda hefur sá sem skemmst hefur setið verið í 5 ár og sá sem lengst hefur setið hefur unnið fyrir deildina í ellefu ár. Fimleikadeildin þakkar þeim störf fyrir deildina og fagnar því að þau hafa öll sagt að við megum áfram leita til þeirra þegar þörf er á.

Árangur næst ekki nema með góðri samvinnu og vill stjórn sérstaklega þakka þjálf-

urum deildarinnar og framkvæmdastjóra fyrir mjög gott starf. 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 fimleikadeildar Umf. Selfoss*

Yngsta stig fimleika

Hópar G4–G8 eru leikskólahópar og mæta um 90 börn einu sinni í viku. Hóparnir eru blandaðir stelpum og stráköm. Í leikskólahópum er lögð sérstök áhersla á leik og jákvæða upplifun af íþróttinni, börnin læra á fimleikaáhöldin og öðlast í leiðinni færni og styrk.

Hópar G1–G3 eru stúlknaþópar og æfa tvisvar í viku 1,5 klst. í senn. G21 er strákahópur og æfir sama tímafjölda. Þetta eru börn í 1. bekk.

Í G hópum læra iðkendur grunnæfingar í fimleikum, kynnst réttir notkun fimleikaáhalda í formi leikja, áhaldahringja og stöðvapjálfunar. Lögð er áhersla á rétta líkamsstöðu og að bæta samhæfingu,

styrk og jafnvægi. Börnin skulu öðlast jákvæða upplifun af fimleikum í gegnum leik og framkvæma æfingar sem henta hverju og einu.

Í F hópum eru iðkendur í 2. bekk og æfa stelpurnar tvisvar sinnum í 1,5 klst. stökk og 1 klst. dans. Strákanríf æfa tvisvar sinnum 2 tíma og blandast dansinn þar inn í með stökkunum.

Áhersla er lögð á góða hegðun í fimleikasali. Að börnin læri að hlusta á og fara eftir fyriræmum þjálfara. Iðkendur taka þátt í jólasýningu og vorhátíð sem haldin er í tengslum við minningarmót Magnúsar Arnar Garðarssonar. Minningarmótið er innanfélagsmót. Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku á innanfélagsmóti, ekki er keppt til verðlauna.

*Steinunn H. Eggertsdóttir,
yfirþjálfari yngsta stigs*

Miðstigi fimleika

Á miðstigi gekk mjög vel árið 2015 og mikið bar á fjölgun iðkenda á stiginu. Selfoss sendi alla hópa á miðstigi, um 120 keppendur, á Íslandsmeistaramót unglunga sem fram fór um miðjan febrúar. Á því móti urðu Selfoss stúlkur, fæddar árin 2004 og 2005, Íslandsmeistarar í 4. flokki. Einnig urðu Selfoss drengir, fæddir árið 2005 og 2006, Íslandsmeistarar í sama flokki. Á vormánuðum sendi Selfoss frá sér stóran hóp á Subway mótið sem haldið var á Egilsstöðum. Þetta mót var síðasta mótið á tímabilinu fyrir iðkendur á miðsstigi. Þar komu í hús tveir deildarmeistararitlar í 4. flokki kvenna og karla. Þetta voru stúlkur, fæddar árið 2004 og 2005, sem tryggðu sér þennan titil eftir að hafa sigrað öll mótin á keppnistímabilinu. Einnig voru þetta drengir, fæddir árið 2005 og 2006, sem tryggðu sér þennan titil eftir að hafa einnig sigrað öll mótin á keppnistímabilinu.

Það var augljóst á síðasta móti vetrarins að félagið er að vinna vel með alla sína flokka og mátti sjá marga unga og efnilega krakka stíga sín fyrstu skref á stórmóti. Selfoss átti mjög sterkt lið í 3. flokki á tímabilinu en þetta voru stúlkur á yngri ári í sínum flokki og voru þær ávallt að berjast um toppsætið á öllum mótum vetrarins. Þess má geta að Selfoss átti tvö lið í flestum flokkum á keppnistímabilinu og á tveimur mótum átti Selfoss fjögur lið í sama aldursflokki.

Sumaræfingar gengu vel og var nokkuð góð aðsókn í þær. Allir iðkendur fóru í sumarfrí í júlí og komu ferskir til baka eftir gott frí og voru tilbúnir að hefja nýtt tímabil. Haustið fór vel af stað og fóru flestir hópar, á miðstigi, á haustmót í hópimleikum sem haldið var í lok nóvember á Akranesi. Þar stóðu allir sig mjög vel og var gaman að sjá framfarir hjá öllum hópum. Í desember var svo hin árlega jólasýning deildarinnar og tóku allir iðkendur á miðstigi þátt í henni.

Sally Ann Vokes, yfirþjálfari miðstigs





KRISTINN ÞÓR

Selfoss stendur þétt við bakið á sínu afreksíþróttafólki

Í september á síðasta ári gekk einn fremsti hlaupari landsins, hinn 26 ára gamli Kristinn Þór Kristinsson, til liðs við frjálsum íþróttadeild Umf. Selfoss. Sem einn fremsti millivegalengdar hlaupari landsins hefur Kristinn verið fastamaður í íslenska landsliðinu í frjálsum íþróttum og á síðasta ári keppti hann fyrir Íslands hönd á heimsmeistaramótinu í frjálsum íþróttum. Auk þess hefur hann keppt á Smáþjóðaleikum og öðrum stórmótum.

„Ég vildi halda mér innan HSK svæðisins og Umf. Selfoss stendur þétt við bakið á sínu afreksíþróttafólki,“ segir Kristinn Þór um ástæðu þess að hann gekk til liðs við Umf. Selfoss. Hann bætir við að ekkert sé undan æfinga- og keppnisaðstöðunni á Selfossi að kvarta, hún sé góð.

„Klárlega með þeim bestu á Íslandi. En veðrið setur stórt strík í reikninginn ef við förum að bera saman veðráttuna út í heimi,“ segir Kristinn sem hefur æft íþrótt sína víða um heiminn. Hann veltir því fyrir sér hvort ekki mætti bæta aðstöðuna með tilliti til veðráttu. „Er ekki hægt að planta skjólbeltum í kringum völlin til að stoppa þennan blessaða vind, það myndi gera helling,“ veltir Kristinn fyrir sér.

„Mér fannst gaman að hlaupa og var sagt að ég gæti orðið góður millivegalengdahlaupari“

Kristinn Þór kynntist frjálsum íþróttum ungur að aldri og kom víða við í leit sinni að réttu greinum. „Maður prófaði allar greinar á yngri árum og þá lágu hlaupin alltaf best fyrir mér þannig að það kom ekkert annað til greina en að hlaupa. Ég keppti aðallega í 400m-1500m hlaupi,“ rifjar Kristinn upp. Hann vill þó ekki meina að hann hafi skarað fram úr strax frá fyrsta hlaupi. „Veit ekki hvort ég var talinn efnilegur, var bara sagt að ég gæti hlaupið,“ segir Kristinn.

Hlaupin lágu hins vegar vel fyrir honum og því tók hann þau fram yfir aðrar greinar. „Mér fannst gaman að hlaupa og var sagt að ég gæti orðið góður millivegalengdahlaupari,“ segir Kristinn sem byrjaði tiltölulega seint að æfa hlaupin að fullum krafti. Hann hóf að stunda markverðar æfingar hjá ÍR þegar hann var 18 ára gamall samhliða

námi sem hann stundaði í Reykjavík. Í dag er hann meðal fremstu hlaupara landsins. „Besta greinin er klárlega 800 metra hlaupa en stefnan er að bæta mig í 1500 metra og ég held að ég eigi töluvert inni þar,“ útskýrir Kristinn.

Leiðin heldur betur legið upp á við fyrir Kristinn síðan hann hóf markverðar æfingar, en þrátt fyrir sæta sigra í mótum, fjölmörg verðlaun og landsliðssæti segir hann stærstu sigrana vera mældu í framförum. „Fyrstu sigurnir voru þegar maður var að vinna sig upp á ákveðið „level“ og var þá mikið um persónulegar bætingar. Ég lít á mínar persónulegu bætingar sem helstu afrekin í dag,“ segir Kristinn hógvær.

Kristinn Þór keppti í fyrra fyrir Íslands hönd í Evrópubikar landsliða í Búlgaríu. Þar var hann hluti af liði sem tókst að komast upp í aðra deild í Evrópubikar landsliða í fyrsta skipti. Hann ætlar ekki að láta þar við sitja, heldur stefnir enn lengra og markmiðið er alveg skýrt í hans huga. „Keppa fyrir Íslands hönd á Ólympíuleikumunum í 800 eða 1500 metra hlaupi,“ segir Kristinn ákveðinn um sinn æðsta draum á frjálsum íþróttavellinum.

Kristinn stefnir hátt á árinu 2016 og hvað markmið fyrir árið varðar hefur hann sett markið hátt. „Markmið ársins eru að bæta Íslandsmetinn í 800 metra hlaupi innan- og utanhúss,“ segir hlauparinn, en besti tími hans í 800 metra hlaupi er 1:50,38 mínútur sem hann náði á móti í Danmörku í ágúst í fyrra. Hann mun halda áfram samstarfi sínu með Erlingi Jóhannssyni á Selfossi og aðspurður um hvert þeir félagar stefna með félaginu segir Kristinn þór: „Vonandi sem lengst.“

Viðtal: Vignir Egill

frjálsíþróttadeild

Þá er komið að því að gera upp starfsárið 2015. Árið var mjög gott, bæði utan vallar og innan. Enn fjólgar iðkendum hjá deildinni og þá sérstaklega í yngri flokkum. Fjöldi í meistaraflokki er enn í ákveðinni lægð og mættu þeir vera fleiri og fjöldi þeirra jafnari á milli ára. Keppendum deildarinnar gekk mjög vel á árinu og náðu góðum árangri á öllum mótum ársins. Áfram var haldið með þá stefnu að senda sameiginlega lið HSK/Selfoss á öll meistaramót og bikarkeppnir á vegum Frjálsíþróttasambandsins. Var árangur keppenda mjög góður og unnu krakkarnir í flokknum 11-14 ára, bæði meistaramótin, innanhúss og utan.

Á undanförunum árum hefur verið unnið að því að koma á fót frjálsíþróttakademíu við Fjölbrotaskóla Suðurlands og varð hún loks að veruleika hausti 2015. Höfst hún með 20 nemendum og fór vel af stað, undir handleiðslu Ólafs Guðmundssonar og Rúnars Hjálmarssonar. Virkilega ánægjulegt að þessi árangur náðist og hvet ég alla til að standa vel á bak við akademíuna og hvetja nemendur skólans til að skrá sig í hana svo hún geti haldið áfram, stækkað og dafnað. Lágmarksfjöldi er tíu manns og væri dapurlegt ef það næðist ekki að halda í þann fjölda á hverri önn.

Þrátt fyrir góða aðstöðu utanhúss á Selfossi, fyrir frjálsar íþróttir, vantar mikið upp á góða innanhúsaðstöðu. Áfram verður að undirbúa jarðveginn til að hún verði að veruleika og nú hefur verið samþykkt í aðalstjórn Umf. Selfoss að hefja vinnu við þarfa-

greiningu og teikningu fyrir nýtt fjölnota-hús, á íþróttavallarsvæðinu. Þegar það verður búið verður sú tillaga lögð fyrir bæjarstjórn Árborgar sem framtíðarstefna félagsins varðandi innanhúsaðstöðu og lögð áhersla á að koma þeirri framkvæmd í framtíðar áætlanir sveitarfélagsins.

Starf deildarinnar hefur gengið mjög vel á árinu, fjárhagur deildarinnar er mjög góður og öflug stjórn hefur stýrt henni undanfarin ár. Fjöldi iðkenda hefur aukist og árangur þeirra í keppni verið mjög góður og iðkendur náð miklum framförum. Einnig hefur verið mjög ánægjulegt að sjá hvað foreldrar hafa verið öflugir í starfinu og komið að verkefnum hennar. Hvort heldur það eru fjárfunarkerfni hennar eða störf á mótum á vegum hennar. Það er virkilega ánægjulegt að sjá þetta og ber að hrósa foreldrum fyrir þetta starf og stuðning við deildina.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir gott samstarf á árinu, vil ég sérstaklega þakka Sólveigu Guðjónsdóttur og Sigurði Ágústi Péturssyni fyrir stjórnarsetuna, en þau hafa ákveðið að hætta á aðalfundi deildarinnar. Einnig vil ég þakka þjálfurum, foreldrum, fyrirtækjum og öðrum fyrir stuðning við starfið.

*Helgi Sigurður Haraldsson
formaður frjálsíþróttadeildar Selfoss*

Meistaraflokkur Umf. Selfoss

Sumarið 2015 gekk með miklum ágætum hjá iðkendum meistaraflokks frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Nýi frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er nú þegar búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Árangur sumarsins var endá glæsilegur og óteljandi persónulegar bætingar ásamt HSK- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar. Iðkendur meistaraflokks unnu Íslands- og bikarmeistararitla auk unglíngalandsmótstítla og héraðsmeistararitla. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið.

Helstu mót sumarsins:

Mótaraðdamót Prentmet og FRÍ er sex mótasería þar sem keppnir eru jafnt og þétt yfir allt sumarið. Tilgangurinn er fjólga stærri verkefnum fyrir frjálsíþróttafólk á Íslandi og um leið markaðssetja frjálsar. Iðkendur meistaraflokks Selfoss áttu fullrúa á flestum þessara móta og náðu finum árangri. Á Vormóti HSK 16. maí, sem var fyrsta mót mótaraðaseríunnar, átti Selfoss tíu keppendur. Á öðru móti seríunnar, JJ móti Ármanns 20. maí, náðu Selfyssingar góðum árangri.

Smáþjóðaleikarnir fórum fram á Íslandi í 2.-6. júní nánar tiltekið í Reykjavík. Selfoss átti þar einn fullrúa í Landsliði Íslands, Fjólu Signýju Hannesdóttur sem keppt í 100 m. grindahlaupi þar sem hún stóð sig vel, varð fimmta á 15, 25 sek. Kristinn Þór Kristinsson sem nýverið gekk í raðir okkar varð annar í 1500m hlaupinu á bætingu og þriðji í 800m. Ólafur Guðmundsson þjálfari var svo annar flokkstjóra landsliðsins.

Vormót ÍR 11. júní er þriðja keppni mótaraðaseríunnar og átti Selfoss þar 3 keppendur.

Héraðsmót HSK var haldið var á Selfossvelli 22.-23. júní. Selfyssingar komu sterkir til leiks með fimmtán keppendur skráða til keppni. Þeir sigruðu stigakeppni liðanna með miklum yfirburðum, fengu 129 stigum meira en Umf. Þór sem varð í örðu sæti. Selfossliðið krækti sér í 22 gullverðlaunum, 7 silfurverðlaunum og 5 bronsverðlaunum. Fjóla Signý stóð sig best allra





í kvennaflokki þegar hún vann til sex gullverðlauna. Átta iðkendur deildarinnar státuðu af héraðsmeistararitli í einni grein eða fleirum. Fjóra varð stigahæst allra kvenna á mótinu, náði í 36 stig fyrir sitt félag. Sverrir Heiðar varð svo stigahæstur karla með 29 stig. En þetta er í fyrsta sinn sem Sverrir Heiðar keppir á Héraðsmóti HSK í frjálsum.

FH mótið, það fjórða í seríunni sem fram fór 25. júní og fimmta og næstsíðasta mótaráðamótinu, Kópavogsmóti Breiðabliks var haldið 14. júlí. Akureyrarmótið var svo síðasta mótaráðamótið en það varð haldið helgina 18.–19. júlí. Selfoss átti fimm keppendur sem öll stóðu sig með sóma.

Meistaramót Íslands, aðalhluti, fór fram helgina 25.–26. júlí á Kópavogsvelli. Góð þátttaka var á mótinu í þokkalega veðri. Selfoss átti 9 keppendur sem allir stóðu sig með ágætum. Uppskeran var eitt gull, þrjú silfur og fjögur brons auk þess sem Thelma Björk jafnaði Selfossmetið í kringlukasti með 37,29 m. kasti.

Unglingamót HSK var haldið á Selfossvelli þann 21. júlí og náðu þeir 17 keppendur deildarinnar, sem kepptu, góðum árangri þar og komu heim hlaðin verðlaunum auk þess sem þeir unnu stigakeppni liðanna örugglega, fengu 191 stig eða 70 stigum meira en Þór í Þorlákshöfn sem varð í öðru sæti. Guðjón Baldur og Harpa Svans. urðu fjórfaldir HSK meistara, Sverri Heiðar, Pétur Már og Andrea Victors. Prefaldir og svo tóku Ástþór, Teitur, Sigþór, Thelma, Þórunn Ösp og Elsa Margrét einn HSK titil hvert. Alls unnu iðkendur deildarinnar til 24 gullverðlauna, 14 silfurverðlauna og 6 bronsverðlaun.

Unglingalandsmótið UMFÍ var haldið á Akureyri um verslunarmannahelgina. Mótið heppnaðist vel og var árangurinn á mótinu nokkuð góður. Keppendur HSK stóðu sig vel. Selfoss átti nokkra fulltrúa að vanda.

Selfoss átti þrjá keppendur á Bætingamót FRÍ sem kom í stað bikarkeppni FRÍ sem ekki tókst að halda í ár, á 50. afmælisári hennar.

Meistaramót Íslands 15–22 ára fór fram helgina, 15.–16. ágúst á Sauðárkróki. HSK/Selfoss sendi 21 keppanda til leiks sem stóðu sig allir með sóma. Afkrstur helgarnar voru tuttugu og níu verðlaun; 10 gull,

9 silfur og 10 brons, þar af 23 frá keppendum Selfoss. 15 ára flokkur: Piltarnir voru þrír frá HSK/Selfoss tóku 11 verðlaun samtals og urðu á endanum í öðru sæti í stigakeppni félaga í þessum flokki. 16–17 ára flokkur: Hér voru átta keppendur frá HSK/Selfoss sem rökkuðu saman tíu verðlaunum og enduðu í þriðja sæti í stigakeppninni. 18–19 ára flokkur: Þrír keppendur stóðu vaktina hér frá HSK/Selfoss. Þar komu inn sex verðlaun, öll frá fulltrúum Selfoss. Krakkarnir stóð sig mjög vel, bættu sig alls 18 sinnum og HSK/Selfoss endaði í fjórða sæti í heildarstigakeppni.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin á Laugum í Þingeyjarsýslu laugardaginn 23. ágúst. HSK sendi ungt og öflugt lið sem varð í öðru sæti sjónarmun frá því að sigra stigakeppnina.

Kastþraut Óla Guðmunds. fór fram föstudaginn 4. september í blöðskaparveðri á Selfossvelli. Ellefu keppendur voru að þessu sinni. Góður árangur náðist og voru sett stigamet bæði í karla og kvennaflokki. Kastþrautinni lauk svo með kaffi og verðlaunaafhendingu. Styrktaraðilar þrautarinnar í gegnum tíðina eru Guðmundur Kristinn Jónsson og Lára Ólafsdóttir og Bros auglýsingavörur í Reykjavík.

Landslið Íslands:

Frjálssíþróttadeild Selfoss á einn fulltrúa í A-landsliði Íslands í frjálsum en það er hún Fjóra Signý Hannesdóttir. Fjóra keppti fyrir Íslands hönd á Smáþjóðaleikum í Reykjavík sl. vor og stóð sig þar með þrýði. Nú þegar þetta er skrifað er Kristinn Þór Kristinsson 800 m. hlaupari gengin í raðir Selfoss og eigum við því tvo fulltrúa í Landsliðshóp Íslands árið 2016.

Þjálfarar sumarsins voru þeir Ólafur Guðmundsson og Rúnar Hjálmarsson.

Sumarstarfð hjá 11–14 ára

Æfingar sumarsins hófust strax í byrjun júní og voru fram yfir miðjan ágúst. Æfingararnar voru fjórum sinnum í viku og þjálfari var Þuríður Ingvarsdóttir. Mikil fjölgun var á iðkendum, en nærri 45 iðkendur sóttu æfingar í sumar og þar á meðal voru nokkrir krakkar úr Laugdælum en engar æfingar hafa verið þar yfir sumartímann og gaman að fá þau til okkar.



FRJÁ



Lagt er upp með að allir taki þátt í aldursflokkmóti 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. Sumarið var mjög viðburðarríkt hjá krökkunum en meistaramótið okkar hér á Selfossi stóð algjörlega uppúr ásamt frjálssíþróttaskólanum. Samtals settu krakkarnir 23 HSK met í sumar og eitt landsmet.

Í júní var farið á vormót Fjölnis í Laugar dalnum var fyrsta mótið okkar þetta sumarið. Þangað fóru 6 krakkar að keppa og unnu til 10 verðlauna, þar af 6 gullverðlauna og bættu sig í 12 greinum.

Aldursflokkmót HSK var í Þorlákshöfn 14. júní. Þar átti Selfoss 26 keppendur, bætingar hjá þeim voru 52 og samtals unnu þau til fjölda verðlauna. Sigrudum við mótið með yfirburðum og unnum 6 flokka af 8.

Goggi galvaski í Mosfellsbæ var með nýju sniði í ár, bara einn dag 20. júní. Þangað fóru 8 krakkar að keppa og bætingar hjá



LSAR



þeim í 20 greinum. Þau unnu til 13 verðlauna á mótinu 5 gull, 6 silfur og 8 brons.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var á Selfossi síðustu helgina í júní. Þar átti Selfoss stóran hóp í 71 manna liði HSK/Selfoss og bættu Selfyssingarnir sig samtals í 86 greinum sem er frábær árangur. Í baráttunni um Íslandsmeistaratilinn var okkar lið með algjöra yfirburði en við vorum með 1.169,5 stig en næsta lið með 492 stig. Í einstökum flokkum urðum við Íslandsmeistarar í öllum flokkum nema einum. Á mótinu unnu krakkarnir 19 Íslandsmeistaratitla, 21 silfurverðlaun og 22 bronsverðlaun, samtals 62 verðlaun. Til að halda svona stórt mót eins og Mí þarf mikið skipulag og marga sjálfbóðaliða, öll framkvæmd mótsins var til algjörar fyrirmyndar og þökkum við foreldrum og öðrum vel unnið starf.

Á sunnudagskvöldum í júlí strax í kjölfarið á meistaramótinu hófst Frjálsíþróttaskóli UMFÍ hér á Selfossi og var í fimm daga. Um skólann sáu okkar konur þær Ágústa Tryggvadóttir og Fjóra Signý Hannes-

dóttir eins og áður. Skólinn hjá þeim er algjörlega frábær og allt utanumhald og skipulag til algjörar fyrirmyndar. Mikill fjöldi iðkenda frá okkur fór í skólann og voru mjög ánægð að honum loknum.

Unglingalandsmót UMFÍ var þetta árið á Akureyri. Mjög margir af okkar iðkendum fara á þetta mót með fjölskyldu sinni og það er út af fyrir sig algjörlega frábært og hvetjum við foreldra til að halda áfram að mæta á þessu mót. Selfosskrakkarnir unnu samtals til 35 verðlauna, 15 gullverðlauna, 11 silfurverðlauna og 9 bronsverðlauna og mikið var um persónulegar bætingar.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var á Akureyri þann 23. ágúst. Selfosskrakkar voru valdir í 14 manna, ungt lið HSK og stóðu sig eins og hetjur. Átta lið tóku þátt hjá stelpunum og sex hjá strákunum. Bæði liðin enduðu í öðru sæti í stigakeppninni og enduðum við einnig í öðru sæti í heildarstigakeppninni jöfn ÍR að stigum en með færri sigra.

Lokamót yngri flokkanna hjá deildinni var í lok ágúst þar sem allir iðkendir 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 byrjun september vorum við með eitt æfingamót og annað þann 18. september. Hefð er fyrir því að veita verðlaun þeim sem sýnir góða ástundun yfir sumartímann. Í sumar mætti Thelma Karen Siggeirsdóttir mjög vel á æfingar. Thelma Karen er líka mjög góður félagi fyrir liðið, hún er alltaf jákvæð, brosandí og alltaf tilbúin að gera það sem á að gera. Við óskum Thelmu til hamingju og hvetjum hana til að halda áfram á sömu braut.

Framfarabikar 14 ára og yngri

Flestir í hópnum voru að bæta sinn árangur heilmikið á árinu og sjaldan hefur verið jafn erfitt að velja einn úr stórum hópi og kom á daginn að ekki var hægt annað en að viðurkenna tvo fyrir miklar framfarir í þetta sinn. Dagur Fannar Einarsson og Helga Margrét Óskarsdóttir sýndu gríðarlega miklar framfarir á árinu í sínum greinum enda æfðu þau bæði mjög vel.

Dagur Fannar er að verða mjög fjölhæfur en hans sterkustu greinar eru þó klár-

lega hlaupin, fyrst voru þó lengri hlaupin en nú er hann kominn í hóp þeirra bestu í spretthlaupunum líka Dagur vann til fjölda verðlauna á HSK og meistaramótum. Hann setti einnig HSK met í 600 m hlaupi utanhúss, 400 m og 600 m hlaupi innanhúss auk þess að vera í þremur boðhlaupssveitum sem settu HSK met á árinu. Dagur Fannar mætir mjög vel á æfingar, er alltaf jákvæður og gerir allar æfingar eins og til er ætlast.

Helga Margrét er sterkust í spjótkeppi en hún er mjög liðtæk í öllum greinum, mjög fjölhæf frjálsíþróttakona. Hún bætti sig gríðarlega í spjótkeppi á árinu og einnig í öðrum greinum. Hún vann einnig til fjölda verðlauna á HSK- og meistaramótum, varð t.d. Íslandsmeistari í spjótkeppi. Helga Margrét var lykilmáður í stúlknaliði HSK á bikarkeppni 15 ára og yngri á Laugum í sumar þar sem hún varð bikarmeistari í spjótkeppi og önnur í hástökki.

Afreksmaður 14 ára og yngri

Að þessu sinni er afreksmaður hópsins Hákon Birkir Grétarsson. Hákon er mjög fjölhæfur frjálsíþróttamaður og náði frábærum árangri í mörgum greinum á árinu og er í mikilli framför. Erfitt er að segja hverjar eru sterkustu greinar Hákons en samkvæmt stigatöflu FRÍ fékk hann flest afreksstig í hástökki, 1018 stig fyrir að stökkva 1,68 m og næstflest í 60 m hlaupi, 1007 stig fyrir 8,10 sekúndur. Í kúluvarpi, langstökki og grindahlaupum skoraði Hákon yfir 950 stig sem er ansi vel gert. Á afrekslista ársins er hann í efsta sæti í fimm greinum og það er einstakt.

Hákon Birkir vann til fjölda verðlauna á HSK mótum ársins. Hann varð þrefaldur Íslandsmeistari innanhúss, í 60 m, 60 m grind og hástökki, auk þess fékk hann ein silfurverðlaun. Á Mí utanhúss á Selfossi varð hann tvöfaldur Íslandsmeistari í 80 m grind og kúluvarpi, hann fékk einnig tvenn silfurverðlaun að auki. Á unglíngalandsmótinu varð hann þrefaldur unglíngalandsmótsmeistari í 80 m, 60 m grind og hástökki, hann fékk einnig ein silfurverðlaun og ein bronsverðlaun. Á öðrum mótum sumarsins sópaði hann einnig til sín verðlaunum í öllum regnbogans litum. Drengurinn sópaði líka upp metum á árinu, hann setti landsmet í 100 m grind



(84 cm) og HSK metin urðu sjö talsins auk þess að vera í þremur boðhlaupssveitum sem settu HSK met.

Glæsilegur afreksmaður þarna á ferð og megi framtíð hans verða björt á frjálssípróttavellinum.

Sumarstarf 8–10 ára

Sumaræfingar hófust í byrjun júní og var ekki langt liðið á sumarið þegar börnin voru mætt í Þorlákshöfn á Héraðsleika HSK þar sem keppt var í helstu greinum sem hæfði hverjum aldursflokki. Börnin stóðu sig frábærlega í blíðviðris veðri. Í júní fór líka Goggi Galvaski fram þar sem að Rúrik Nikolai Bragin keppti upp fyrir sig í aldursflokki, keppti með 11 ára strákum, sýndi hvers hann var megnugur og nældi sér til að mynda í gullverðlaun í spjótkesti með kast upp á 23,80 m.

Sumaræfingum var svo slútað með lokamóti á vellinum þar sem að foreldrar aðstoðuðu við mælingar og annað. Börnin fengu viðurkenningaskjöl og grillaðar voru pylsur í allan mannskapinn. Vel tókst til og var flottur árangur sem náðist hjá börnunum.

Flottur hópur nærri tuttugu barna stunduðu æfingarnar í sumar og var veðurguðinn bara sanngjarn við okkur. Ýmislegt var gert til tilbreytingar eins og farið í ratleik, haldin foreldraæfing og vatnsæfing, auk þess sem farið var í helstu greinar frjálssípróttar og vinsælt var að hita upp í leikjum í „ævintýraskóginum“ eins og við köllum hann. Það voru mörg börn sem að mættu vel á æfingar í sumar og því var mjótt á muninum í hver mætti best af öllum og í þetta sinn voru tveir drengir jafnir. Þeir Nökkvi Tómasson og Rúrik Nikolai Bragin, flottir strákar hér á ferð. Sumarið hjá iðkendum 7 ára og yngri Sumaræfingar hófust hjá yngstu iðkendunum í byrjun júní. Þetta var hress og skemmtilegur hópur sem mætti á tvær æfingar í viku með það að markmið að hafa gaman saman í hlaupaleikjum og greinum frjálssípróttar. Síðla sumars buðu ungu frjálssípróttamennirnir foreldrum og systkinum með sér á æfingu og var það hin besta skemmtun, ekki síður fyrir eldri kynslóðina.



Keppt var á tveimur mótum í sumar auk æfingamóta á æfingatíma. Það fyrra voru héraðsleikar HSK sem haldnir voru í Þorlákshöfn 14. júní í mikilli sól og blíðu. Okkar keppendur stóðu sig með mikilli þryði og kepptu þau í 60 m hlaupi, langstökki og 400 m hlaupi. Seinna mót sumarsins og lokin á sumarstarfinu hjá okkur var sumar-slúttmót 14 ára og yngri sem haldið var 26. ágúst á Selfossvelli með góðri hjálp foreldra. Yngstu ípróttamennirnir kepptu í langstökki, 60 m hlaupi og boltakasti. Að móti loknu fékk hver og einn keppandi viðurkenningarskjal með skráðum árangri og gæddu sér síðan á grilluðum pylsum. Sú hefur hefur skapast að veitt er viðurkenning fyrir bestu ástundun í flokki 7 ára og yngri. Ástundarverðlaunin fyrir sumarið 2015 hlýtur að þessu sinn ungu frjálssípróttastelpa, Bryndis Embla Einarsdóttir.

Kristín Gunnarsdóttir

Framfarabikar 2015

Thelma Björk Einarsdóttir, fædd árið 1996, er handhafi framfarabikars frjálssípróttadeildar Selfoss að þessu sinni. Thelma Björk keppti í flokki 18–19 ára stúlkna og fullorðinna árið 2015. Aðalgreinar hennar eru köst og þá helst kringlukast, kúluvarp og sleggjukast. Thelma keppti á öllum helstu mótum ársins, frá meistaramótum til HSK móta og innanfélagsmóta og stóð sig mjög vel. Hún vann til að mynda til fjölda silfur- og bronsverðlauna á meistaramóti Íslands í hennar aldurflokki. Thelma var undantekningarlítið á verðlaunapalli á mótaraðamótum FRÍ í sínum greinum. Hún sigraði kastpraut Óla Guðmunds af öryggi og setti þar nýtt stigamet en það gamla var komið til ára sinna. Auk þess vann Thelma til fjölda annarra verðlauna. Hún var máttarstólpi í Selfossliðinu bæði í sínum flokki og flokki fullorðinna á HSK mótunum. Thelma Björk stundaði æfingar af kappi á árinu og uppskar miklar bætingar og meðal annars átta HSK met.

Aðalgreinar Thelmu eru eins og áður segir kringlukast, kúluvarp og sleggjukast þar sem hún setti fjögur HSK met í sínum flokki 18-19 ára og 20-22 ára utanhúss þar sem hún rauf 40 metra múrinn í fyrsta sinn. Þá setti hún þrjú HSK met í lóðkasti (8 kg) í sömu flokkum. Thelma Björk er

góður félagi og fyrirmynd fyrir hina yngri enda mjög dugleg að æfa og að hvetja aðra áfram. Þegar kemur að félagslegu hliðinni þá er Thelma þrímúsmótor enda jákvæð með eindæmum.

Þjálfarar

Afreksmaður frjálssípróttadeildar 2015

Á árinu 2015 náði Fjóla Signý Hannesdóttir góðum árangri á frjálssípróttavellinum. Hún stundaði æfingar af samvissusemi og uppskar eftir því. Árangur hennar á árinu er góður en Fjóla var að koma til baka eftir erftitt meiðslaár 2014.

Fjóla Signý hóf keppnistímabilið á því að vinna sér sæti í landsliði Íslands sem keppti á Smáþjóðaleikunum 2.–6. júní. Þar hljóp Fjóla 100 m grindahlaup á 15,24 sek. og varð fjórða. Fjóla keppti sex sinnum í einni af sinni bestu greinum, 100 m grindahlaupi síðast liðið sumar en síðasta hlaup sumarsins var hennar ársbesti árangur þegar hún vann til silfurverðlauna á MÍ aðalhluta og kom í mark á 15,17 sekúndum. Fjóla var einnig önnur í langstökki á MÍ, með 5,30 m og tók brons í 400 m grindahlaupi en þetta eru hennar sterkustu greinar ásamt hástökki.

Á afrekslista sumarsins hjá Frjálssípróttasambandi Íslands er hún með besta árangur ársins í hástökki, 1,66 m, með annan besta árangurinn í 400 m grindahlaupi 64,02 sekúndur og svo í 100 m grindahlaupinu er hún með fjórða besta árangurinn, fimmta besta í þristökki 11,04 m og sjötta besta í langstökki 5,43 m.

Fjóla var drjúg fyrir lið sitt Selfoss, á héraðsmótinu í sumar þar sem hún sigraði í fimm greinum; 200 og 400 m hlaupum, þristökki, langstökki og 100 m grindahlaupi, varð stigahæst kvenna og átti stóran þátt í sigri Selfoss í heildarstigakeppni mótsins.

Fjóla Signý hefur verið valin í landsliðshóp Íslands fyrir árið 2016 og er meginmarkmið hennar að komast í sitt fyrra form og bæta sig hressilega á árinu 2016. Fjóla Signý hefur alla tíð verið góð fyrirmynd yngri kynslóðarinnar í frjálssípróttum og verið mjög góður félagi félaga sinna og leggur sig fram af alefli í öll þau verkefni sem henni eru fengin.

Yfirburðasigur HSK/Selfoss á MÍ 11-14 ára



Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum 11-14 ára fór fram með glæsibrag á Selfossvelli helgina 27.-28. júní 2015 þar sem 244 ungmenni tóku þátt í skemmtilegri keppni. Umgjörð, skipulagning og framkvæmd mótsins var til fyrirmyndar hjá heimamönnum í HSK/Selfoss að því er fram koma á vefsíðu Frjálsíþróttasambands Íslands.

Frjálsíþróttadeild Selfoss átti stóran hluta af 71 manna liði HSK/Selfoss. Selfyssingarnir bættu sig samtals í 86 greinum sem er frábær árangur en í frjálsíþróttum eru ástundun og persónulegar framfarir hvers og eins á öllum getustigum eitt helsta markmið starfsins.

Á mótinu unnu sunnlensku krakkarnir 19 Íslandsmeistararitla, 21 silfurverðlaun og 22 bronsverðlaun sem gera samtals 62 verðlaun.

Lið HSK/Selfoss hlaut 1169,5 stig og vann heildarstigakeppnina með miklum yfirburðum en næst komu Ungmennafélag Akureyrar (UFA) með 492 stig og FH með 405 stig. Lið HSK/Selfoss vann keppni í öllum aldursflokkum stráka og stúlkna utan einn.

Til að halda svo stórt mót sem meistaramótið þarf mikið skipulag og marga sjálfbóðaliða og þökkum við foreldrum og öðrum vel unnið starf á mótinu.



Hef bara einbeitt mér að handboltanum eftir að ég fór út

ATVINNUMAÐURINN

GUÐMUNDUR ÁRNI

Guðmundur Árni Ólafsson hefur undanfarin fimm ár verið atvinnumaður í handknattleik í Danmörku. Hann byrjaði í handbolta 13 ára og var m.a. í fyrsta árgangnum sem útskrifaðist úr Handknattleiksskóla Selfoss. Hann lék þrjú ár með meistaraflokki Selfoss áður en hann fór í Hauka þar sem hann var tvö keppnistímabil. Þaðan fór hann út í atvinnumensku með nokkra titla í farteskínu til danska liðsins BSV Silkeborg. Guðmundur Árni lék tvö tímabil með BSV Silkeborg en skipti svo yfir í Mors-Thy þar sem hann er að klára þriðja tímabilið. Framundan eru tímamót því Guðmundur Árni hyggst skipta um félag þegar þessu tímabili líkur.

Hver er fyrsta minningin úr handboltanum?

„Fyrsta minning mín um handbolta tengist Einari Guðmunds. Þá var ég í frjálsum hjá Þuríði konunni hans og hann hafði frétt af örvhentum strák sem var að æfa hjá henni. Hann sótti mig út á frjálssípróttavöll og bað mig að koma á handboltaæfingu. Á þeim tíma var Örn Davíðsson einn besti vinur minn eitthvað aðeins í handbolta en við vorum æfingafélagar í frjálsum. Ég ákvað að taka slaginn og mæta á æfingar með þeim. Þá var ég 13 ára. Ég byrjaði 4 ára í frjálsum og var síðan í handbolta og frjálsum alveg þangað til ég varð 17 ára en þá valdi ég handboltann,“ segir Guðmundur Árni.



Guðmundur Árni í leik með Mors-Thy í dönsku deildinni.



Deildar- og Íslandsmeistarar með 3. flokki Selfoss 2008.

Hvernig var að vera í yngri flokkunum á Selfossi?

„Þegar ég var að byrja í handboltanum var oftast keppt um helgar svona túrningar. Ég byrjaði í b-liði en vann mig fljótt upp í a-lið. Síðan má segja að ég hafi orðið alveg hooked á þessu sporti. Ég varð fljótt nokkuð góður í handbolta miðað við jafnaldra mína. Ég var t.d. valinn í úrtakshóp hjá HSÍ en hafði engan tíma til að sinna því. Ég var á þeim tíma enn að keppa í frjálsum á sumrin og setti það í fyrsta sæti.“

Þið voruð með býsna gott lið í 3. flokki, ef ég man rétt?

„Í 3. flokki vorum við með nokkuð öflugt lið sem varð bæði deildar- og Íslandsmeistari. Þá vorum við komnir í framhaldsskóla. Þeir sem voru með mér þá voru Ragnar Jóhannsson, Bjarki Már Elísson, Halldór Stefán Haraldsson, Hermann Guðmundsson, Sigurður Már Guðmundsson og Einar Héðinsson. Þetta var svona helsti kjarninn. Við vorum með Ásgeir Sigmarrson í markinu en fengum svo Helga Hlynsson síðara árið þegar við urðum meistarar. Raggi byrjaði aðeins á undan okkur að spila með meistaraflokki m.a. af því að hann var stór og sterkur en ég byrjaði svo ári síðar, svona 15–16 ára. Ég spilaði með liði Selfoss í þrjú tímabil en ég kláraði framhaldsskólann á þremur árum. Síðan fór ég í háskólann í verkfræði, flutti á höfuðborgarsvæðið og lék með Haukum í tvö tímabil 2009–2011. Það var mjög góður tími. Við urðum Íslandsmeistarar, bikarmeistarar og deildarmeistarar.“

Hvernig var svo að byrja í atvinnu-mennskunni?

„Ég fór frá Haukum til danska liðsins BSV Silkeborg 2011. Ég var þar í tvö ár og gekk mjög vel. Við spiluðum í meistaraeild Evrópu og um medaljur í danska boltanum. Við unnum silfur í dönsku deildinni en aldrei gull. Á þeim tíma var AG Kaupmannahöfn stórveldi í danska boltanum og við áttum ekki roð í þá. Þeir fóru létt með þetta. Þeir voru með Óla Stef, Guðjón Val, Mikkel Hansen, Kasper Hvidt og fleiri stórstjörnur. Ég var í aðeins minna hlutverki þá hjá BSV Silkeborg. Ég spilaði ekki alla leikina sérstaklega af því að það voru mjög margir leikir hjá okkur, bæði í deildinni og í meistaraeildinni og því var álaginu dreift aðeins. Ég hef alltaf spilað sömu stöðuna þ.e. hægra horn.

Eftir tvö ár hjá BSV Silkeborg skipti ég yfir í annað danskt lið sem heitir Mors-Thy. Ég er að klára þriðja tímabilið hjá þeim núna í vor. Þannig að ég er búinn að vera fimm ár allt í allt í atvinnumennsku. Mors-Thy er aðeins minni klúbbur og því meiri ábyrgð sem hefur fallið á mig. Síðan ég kom þangað hef ég spilað nánast allar mínútur. Ég hef því verið í aðeins öðruvísi og stærra hlutverki sem hefur vaxið mikið á þessum tíma. Við höfum ekki verið í toppbaráttu heldur meira í kringum miðja deildina. Það er mjög fín aðstaða hjá þeim. Flest dönsku liðin eru á Jótlandi. Silkeborg er á miðju Jótlandi og Mors-Thy er aðeins norðar við Limafjörðinn. Það eru tólf lið í dönsku deildinni og af þeim eru tvö frá Kaupmannahöfn. Hin eru á Jótlandi.“

Er munur á íslensku deildinni og þeirri dönsku?

„Það er stígmunur á dönsku deildinni og þeirri íslensku, ég get alveg sagt það. Það er bæði líkamlega og tæknilega séð líka að miklu leiti. Þetta er náttúrulega atvinnumannadeild. Öll liðin eru með atvinnumenn en liðin í neðri sætunum eru kannski með færri atvinnumenn. Menn hafa miklu meiri tíma og geta þjálfað sig meira. Það er meiri metnaður og betri umgjörð.“

Hvernig hefur gengið hjá þér eftir að þú fluttist út?

„Eftir að ég fór út hef ég bara einbeitt mér að handboltanum. Fritímann hef ég mikið notað í þjálfun yngri flokka og í akademíu. Einnig hef ég unnið mikið í félagsmiðstöð sem ég stjórna í bænum. Ég var fljótur ná dönskunni og komast inn í samfélagið enda var ég bara einn þegar ég flutti fyrst út.“

Þú hefur á þínum stutta ferli náð að spila með nokkrum þekktum handboltamönnum. Geturðu nefnt nokkra?

„Hjá Silkeborg voru nokkrir liðsfélagar mínir sem eru vel þekktir í dag eins og t.d. Rasmus Lauge sem spilar nú með Flensburg, Niklas Landin landsliðsmarkvörður Danmerkur sem spilar með THW Kiel og Jannick Green sem spilar með Magdeburg í Þýskalandi. Einnig fleiri danskir landsliðsmenn eins og Casper Mortensen auk tveggja sænskra landsliðsmanna. Svo voru líka gamlir refsir eins og Kasper Nilsen. Handbolt heimurinn er í raun lítill og ég þekki flesta af þessum köppum, hef spilað á mótum þeim flestum.



Guðmundur Árni er að klára þriðja tímabil sitt með danska liðinu Mors-Thy.

Hvernig sérðu framtíðina hjá þér í handboltanum?

„Ég hef svo gaman af þessu þannig að mig langar að halda atvinnumennskunni eitthvað áfram, sérstaklega eftir að maður er orðinn betri og farið að spila á hærra leveli og kominn með landsleiki. Ég sé fyrir mér að ég verði áfram annað hvort í Danmörku eða í Þýskalandi. Það getur verið að ég skipti eftir sumarið og fari til Þýskalands. Samningur minn við Mors-Thy rennur út

núna í sumar og ég er búinn að gefa úr að ég muni ekki halda áfram þar.“

Hver voru fyrstu kynni þín af landsliðinu?

„Fyrstu kynni mín af landslinu voru þegar ég var 16–17 ára. Ég spilaði nokkra landsleiki með unglingslandsliðinu en var síðan valinn í æfingahóp a-landsliðsins 2012 minnir mig. Þá fékk ég smá nasapef af því hvernig er að vera í a-landsliði. Fyrsti landsleikurinn var 2014 en ég hef spilað 13 landsleiki síðan þá. Stærsta upplifun mín var þegar við fórum til Serbíu í undankeppni HM og ég skoraði jöfnunarmarkað á móti Serbíu á útivelli. Það var virkilega skemmtileg upplifun.“

Þegar þú hugsar til baka til árána þinna á Selfossi er eitthvað sérstakt sem kemur upp í hugann?

„Það er gaman að segja frá því að við erum þrír atvinnumenn í handbolta sem komum úr akademíunni á Selfossi. Auk mín spila Raggi og Bjarki Már báðir í Þýskalandi. Þeir eru líka báðir búnir að spila landsleiki. Við fengum virkilega góðan grunn í akademíunni t.d. hvað varðar andlega þáttinn. Við lærðum snemma að hugsa á professional hátt. Basti og Einar Guðmunds keyrðu það af stað. Ég er mjög þakklátur fyrir það en það hefur gefið mér mjög mikið. Við vorum fyrsti árgangurinn.“

Hver er tenging þín við Selfoss í dag?

„Selfoss er minn heimabær. Þar fékk ég mína eldskír og byrjaði að stunda handbolta. Ég útskrifaðist þaðan bæði úr grunnskóla og framhaldsskóla og þó ég hafi farið 18 ára að heiman er Selfoss samt enn heimili mitt. Foreldrar mínir búa á Selfossi og í hvert skipti sem ég kem til Íslands fer ég beint á Selfoss. Þá er ég að fara heim. Þó að ég hafi alist upp í Skagafirði er ég Selfyssingur því mótunarárin eru á Selfossi. Flestir vina mínna eru líka þaðan. Íþróttaræturnar liggja algjörlega þar. Hefði ég ekki flutt á Selfoss hefði ég líklega aldrei orðið handboltamaður.“

Viðtal: Örn Guðnason.



Guðmundur Árni í leik með BSV Silkeborg.

BASTI HÆTTIÞUR



Saddur lífdaga sem handboltamaður

Já, mikill ósköp. Ég sé ekki eftir því. Ég finn ekki einu sinni fyrir minnsta fiðringi þegar ég horfi á leikina," segir Sebastian Alexandersson sem lék sinn 700. og síðasta keppnisleik í handbolta í íþróttahúsinu við Vallaskóla á Selfossi þann 18. desember 2015 þegar nágrannaliðin Selfoss og Mílan mættust. Basti spilaði lengi með Selfoss auk að þjálfara liðið í nokkur ár, en nú er hann þjálfari kvennaliðs félagsins og einnig aðstoðarþjálfari Mílunnar og þess vegna spilaði hann þennan leik með því félagi.

Basti er 45 ára gamall og hefur leikið handbolta í meistaraflokki síðan árið 1989. „Ég minni alltaf sjálfan mig á að líkaminn er farinn, löngunin er farin, minn tími er búinn að koma og fara. Hann var æðislegur, ég afrekaði helling, meira en flestir geta þorað að láta sig dreyma um. Ég náði alla leið á toppinn og það er ekki annað hægt en að hætta sáttur. Þótt það vanti einn pening þá fær maður ekki allt. Ég fékk svo margt annað sem skiptir miklu meira máli," segir Basti þegar hann rifjar upp tíma sinn sem handboltamaður.

Eins og Basti segir þá á hann góðum ferli að fagna. Hann fékk seint tækifærið sem markmaður í byrjunarliði í efstu deild, kallið kom ekki fyrr en hann var 29 ára gamall. Hann nýtti það svo sannarlega vel því árið eftir var hann kominn í íslenska landsliðið og 31 árs fékk hann boð frá Spáni, Þýskalandi og Danmörku um gera handboltann að atvinnu erlendis. Hann tók hins vegar ákvörðun um að gera það ekki þar sem hann var búinn að koma sér



Basti stýrir kvennaliði Selfoss í Ols-deildinni.

vel fyrir í vinnu og sem fjölskyldumaður.

Sigrarnir voru margir og til að mynda á Sebastian verðlaunapeninga frá fjórum áratugum. Af afrekunum inni á vellinum segist hann sérstaklega stoltur af nokkrum metum sem hann hefur náð. Til að mynda á hann met fyrir flest varin víti í einum leik í Íslandsmóti, átta talsins, og flest varin víti í leik í úrslitakeppni Íslandsmótsins, sjö talsins.

Eftir 26 ára feril er Sebastian ekki í neinum vafa hvers hann saknar helst. „Það er bara félagsskapurinn. Mæta á æfingar, keppa við samherjana, keppa við andstæðingana, félagsskapurinn í kringum leikina, fyrir og eftir leiki, gleðjast þegar vel gengur og vera í fylgu þegar illa gengur með einhverjum hópi, vera hluti af honum," segir Sebastian og bætir við. „Þetta snýst ekkert endilega um að eiga einhverja hundrað vini þegar

maður hættir í þessu, en maður á marga kunningja, marga góða félagi og það er stundum gaman að hitta þá og rífa upp gamla tíma og þá kviknar oft á fallegum minningum sem fá mann til að brosa og þá hugsar maður hvað þetta var þess virði allt saman."

Selfoss er íþróttastórveldi

Þrátt fyrir að vera hættur að spila er handbolta enn stór hluti af lífi Basta og íþróttahúsið í Vallaskóla enn hans annað heimili. Hann segir framtíðina bjarta í handboltanum á Selfossi. „Við höfum góða yngri flokka. Við erum reglulega að fá árganga sem eru í allra fremstu röð með jöfnu millibili og það er auðvitað öfundsvert miðað við önnur félög. Kvennastarfið er alltaf að lagast. Stelpurnar bæta sig ár frá ári og eru á hraðri uppleið. Það er bara tímaspursmál hvenær þær taka skrefið og verða að alvöru liði, sama hvort það verði undir minni stjórn eða eftirmanns míns, hvenær sem hann kemur, þá veit ég að kvennahandboltinn á Selfossi er kominn til að vera í fremstu röð," segir Sebastian.

„Ég hef sagt það sagt það alla tíð og það er ástæðan fyrir því að ég hef ílengst hérna svona lengi og er farið að þykja svo vænt um þetta félag. Möguleikarnir eru endalausir hérna og það vantar svo lítið upp á til að við verðum, ja, af hverju ekki bara að þora að segja það, að við verðum stórveldi í íslenskum handbolta, bæði í karla-, kvenna- og yngri flokkum. Þetta litla félag. Vinnan hérna er frábær, umhverfið er frábært, iðkendurnir eru

yndislegir, ég meina, þeir leggja sig alltaf fram, eru tilbúnir að fara í þetta prógram sem er krefjandi og Selfoss hefur ofboðslega sterka áru, finnst mér, í íþróttum,” segir Sebastian bjartsýnn.

Hann það bara vera tímaspursmál hvenær handboltinn kemst aftur í fremstu röð. „Við gerðum eina atögu að því þegar ég var með karlalíðið, en það tókst ekki í þeirri tilraun. Nú erum við aftur að reyna og ef það tekst ekki þá eigum við alltaf þessa stórgóðu árganga sem eru að koma í gegnum yngri flokkana. Selfoss mun aldrei þurfa að örvænta, sama hversu marga gæða leikmenn við sköfnum öðrum félögum og út í heim, þá getur Selfoss alltaf haft eitthvað til þess að stefna á, eitthvað til þess að treysta á. Ég vona að ég fái einhvern tímann að upplifa að Selfoss nái þeim stað sem það á að vera á,” segir Sebastian.

Sebastian horfir lengra en til handboltans þegar hann hrósar íþróttastarfinu á Selfossi. „Fótboltinn búinn að fara tvisvar upp og kvennafótboltinn núna að toppa, fimleikarnir búnir að standa sig vel, við höfum taekwando fólk í fremstu röð, við eigum margfaldan Íslandsmeistara í karate í Ingólfi Snorra, við eigum góða júdó-menn, frjálssípróttafólk, nefndu það. Þetta litla svæði hérna, mér finnst þetta bókstaflega vera nafli alheimsins í íþróttum á Íslandi. Fólk má vera ósammála, en mér finnst bara allt vera til staðar til þess að við séum bara íþróttastórveldi,” segir hann ákveðinn.



Sebastian kvaddi á táknrænan hátt með því að skilja íþróttaskóna eftir í miðjuhringnum.

Finnur ró í golfi

Sebastian segir það ekki hafa verið erfitt verkefni að fylla það tómarúm sem varð þegar hann hætti að spila handbolta - það sé ekkert tómarúm til að fylla. „Ég spilaði bara þar til að tómarúmið var farið. Það var bara einhver löngun til að spila og einn daginn þá langaði mig þetta bara ekki lengur. Um leið og ég tók ákvörðunina þá varð ég svo glaður að vera búinn að taka þessa ákvörðun. Ég er svo ánægður að vera ekki íþróttamaður lengur og lífið er bara miklu betra. Það er ekkert tómarúm. Ég er alveg ofboðslega sáttur við þessa ákvörðun. Eins og var sagt í einhverjum bókmenntum í gamla daga, þá endar sagan á því að hann var saddur lífdaga,” segir Basti og hlær.

Sem fyrr segir verður Sebastian áfram hluti af handboltastarfinu á Selfossi. „Ég er náttúrulega ennþá að þjálfá, en það fer auðvitað að stytta á annan endann á því líka. Ég er búinn að þjálfá samfleytt frá 1993 og maður þarf kannski að íhuga hvað maður ætlar að þjálfá lengi í viðbót. Ég hef enn brennandi áhuga í augnablikinu, en ég er ekkert að fara á nein þjálfaranámskeið,” segir Sebastian. Það þýðir þó ekki að þjálfaraflautan fari

brátt á hilluna með skónum. „Ég á helling enn óklárað sem þjálfari, ég er nú ekki það gamall. Ég er bara hættur að þjálfá alla flokka. Ég er bara með eitt verkefni og einbeiti mér að því.”

Hann er þó alls ekki hættur að stunda íþróttir því nú verði rykið dustað af golfkylfunum. „Ég var rosalega mikið í golfi þegar ég var yngri. Maður er náttúrulega búinn að vera vinnuálf í 15-20 ár og ég sé fram á það að í fyrsta skipti nú í sumar að ég tekið upp kylfurnar aftur og kannski að fara að spila golf mér til ánægju,” segir Sebastian sem er þekktur fyrir að vera með keppnisskapið í lagi þegar hann stundar íþróttir. Það á hins vegar ekki við um golfarann Basta. „Mér finnst fátt meira afslappandi og skemmtilegt en að spila golf í góðra vina hópi, þetta er mesta ró sem ég veit. Ég með allt mitt keppnisskap, en það er algjörlega bundið við boltaíþróttir. Ég er rosalega geðstriður og tapsár í fótbolta, handbolta og körfubolta, en ekki í golfi, það finnst mér bara gaman. Það er slökun fyrir mig,” segir fyrrum handboltamaðurinn að lokum.

Viðtal: Vignir Egill



FERSKUR FISKRÉTTUR

Gufubakaður fiskur með kúrbítsteningum, rauðlauk og chili, kórónaður með kókós-límónu jógurtsósu, er tilvalinn fyrir fjölskylduna eftir hátíðarmatinn.

Mikið úrval heilsuuppskrifta er að finna á gottimatinn.is. Uppskriftavefurinn er jafn aðgengilegur í tölvunni, spjaldtölvunni og snjallsímanum.

Hollustan hefst á gottimatinn.is

handknattleiksdeild

Leiktímabilið 2014/2015 gaf okkur góð fyrirheit fyrir næsta leiktímabil 2015/2016. Meistaraflokkur kvenna á að skipa nánast einvörðungu heimastelpum og er liðið mjög ungt en búið að safna reynslu samt sem áður. Undir stjórn Sebastians Alexanderssonar náði liðið 8. sæti og komst í úrslitakeppnina í fyrsta sinn, þrátt fyrir mikil meiðsli lykilleikmanna. Í úrslitakeppninni mætti liðið feiknasterku liði Gróttu sem hafði verið nánast í sérflokki allt tímabilið. Stelpurnar okkar stóðu mjög vel í Gróttu en í þetta skiptið var einfaldlega við ofurefli að etja. Gróttu unnu einvígið og urðu síðan Íslandsmeistarar.

Meistaraflokkur karla undir stjórn Gunnars Gunnarssonar átti góða og slæma daga. Þetta var mjög ungt lið, sannkallað framtíðarlið fyrir Selfoss en það má segja að reynsluna vantaði til að tryggja mikilvæg stig fyrir gott sæti í úrslitakeppninni. Við spiludum í úrslitakeppninni á móti Fjölni en því miður hafði Fjölnir gert vel í að tryggja sér heimaleikjartítt. Á endanum var það heimaleikjartítturinn sem hafði úrslitavægi í þessu einvígi og strákarnir okkar luku þar með þátttöku án þess að komast upp í Olís deild. Þar sem meistaraflokkur karla var með svo ungt lið þá skaraðist mikið til leikmannahópur meistaraflokks og 2. flokks karla. 2. flokkur spilaði í 1. deild en náði ekki að setja mark sitt á keppnina því sjaldan var hægt að stilla upp sterkasta liði þar sem meirihlutinn hafði spilað með meistaraflokki daginn áður eða sama dag.

Árið 2015 var ár breytinga sem sumar hverjar mæltust misvel fyrir eins og gengur. Ný stjórn var kosin á aðalfundi 26. mars með

nýjan formann í broddi fylkingar. Lúðvík Ólason var kjörinn nýr formaður deildarinnar en hann tók við embættinu af Þorsteini Rúnari Ásgeirssyni, sem situr áfram í stjórninni sem gjaldkeri. Þá var kjörinn ritari Magnús Matthíasson og meðstjórnendur Tinna Soffía Traustadóttir, Grímur Hergeirsson, Gunnar Jón Yngvason og Jón Birgir Guðmundsson. Í unglíngaráð voru skipuð Kristín Traustadóttir formaður, Nanna Dís Sveinsdóttir gjaldkeri, Brynjar Áskelsson, Grétar Guðmundsson og Þórður Stefánsson.

Ber að þakka fráfarandi stjórn mjög vel unnin störf en fjármál deildarinnar voru í betri málum en oft áður, skuldir greiddar upp og rekstur í jafnvægi. Það var jafnframt ljóst að rekstrartekjur deildarinnar voru ekki miklar og að ekkert mætti bregða útaf. Sigrúnu Helgu Einarssdóttir og Sverri Einarssyni var þakkað sérstaklega eftir áralangt fórnúst starf fyrir deildina.

Ný stjórn hóf störf með það að markmiði



að efla og bæta æfinga- og starfsumhverfi deildarinnar og reyna að finna meiri tekjur til að gera starfið betra sem einnig er forsenda þess að geta haldið ungum leikmönnum á Selfossi en ekki missa bestu leikmenn til stærri liða í efstu deildum án þess að geta boðið eitthvað á móti.

Það var ljóst að árangur meistaraflokks karla var ekki sá sem vonast var eftir og það var því ákvörðun stjórnar að segja upp samningi við Gunnar Gunnarsson og ráða nýjan þjálfara fyrir meistaraflokk karla, helst einhvern sem gæti verið búsettur á Selfossi. Stjórn tók sér rúman tíma í að finna nýjan þjálfara og svo fór að Stefán Árnason var ráðinn. Stefán var okkur vel kunnugur þar sem hann hafði þjálfað yngri flokka félagsins um árabil með góðum árangri.

Stjórn handknattleiksdeilda var mikið um að bæta bæði æfingakúltúr og gæði æfinga hjá báðum meistaraflokkum félagsins. Það var því eins og að vinna í lottó að á vormánuðum gengum við í samstarf við Véstein Hafsteinsson, Selfyssing og heimsfrægan þjálfara í frjálsíþróttum. Vésteinn bjó til æfingaprógramm fyrir styrktarþjálfun og var byrjað strax í maí á æfingum. Til þess að standa nægilega vel að þessu réði deildin styrktarþjálfara yfir sumarið til að hafa yfrumsjón með æfingunum.

Allir leikmenn meistaraflokkanna eiga hrós skilið. Mæting var frábær og árangur lét ekki á sér standa og er næsta víst að leikmenn hafa sjaldan verið í betra líkamlegu formi í upphafi leiktímabils eins og haustið 2015. Deildin er í áframhaldandi samstarfi við Véstein og vonandi að það haldist einhver ár.

Þórir Ólafsson er annar Selfyssingur sem kemur inn í starf deildarinnar 2015 en eftir mörg ár í atvinnumennsku flutti Þórir á Selfoss og fengum við hann til að vera faglegur ráðgjafi beggja meistaraflokka. Var það mikill fengur fyrir deildina því hann hefur gífurlega reynslu til að miðla.

Í ljósi þess að Olís deild kvenna verður aðeins 8 lið leiktímabilið 2016/2017 þá var ljóst að það var mjög mikilvægt að styrkja kvinnaliðið og sækja enn frekar á. Á sumarmánuðum var fenginn til liðs við hópinn rúmenskur leikmaður sem hefur staðið sig vel.

Sú nýbreytni varð á árinu 2015 að Ragnarsmótið var haldið fyrir bæði kvenna og karla liði. Þetta mæltist mjög vel fyrir og verður áfram sama fyrirkomulag.

Í lok árs 2015 er meistaraflokkur kvenna í nokkuð öruggu 7. sæti Olís deilda sem tryggir okkur sæti í úrslitakeppninni og sæti í efstu deild á næsta tímabili. Liðið er mjög nálægt því að taka stig af okkar bestu liðum, það vantar einungis herslumuninn á. Er næsta víst að ef við höldum okkar leik-



SPORTBAER
SKÓBÚÐ SELFOSS

**Selfossvörurnar fást hjá okkur
ásamt því erum við með íþróttafatnað,
íþróttaskó, útvistarfatnað og auðvitað
skó á alla fjölskylduna.**



**Höfum ávallt
að leiðarljósi
persónulega
þjónustu.**

**Hægt er að
gera hóppöntun
fyrir allar deildir.**



JAKO

www.jakosport.is

mönnum þá má vænta meira á komandi árum.

Meistaraflokkur karla hefur verið að gera vel í vetur. Þeir sitja í lok árs í 3. sæti með jafnmörg stig og Fjölnir en lakara markahlutfall. Það er vonandi að þeir nái að komast í 2. Sætið fyrir úrslitakeppni til þess að njóta góðs af heimavallarréttinum.

Einnig ber að minnst á góðan árangur landsliðs U19 karla sem vann til bronsverðlauna á heimsmeistaramótinu. Þar voru 3 Selfyssingar í stórum hlutverkum, Einar Guðmundsson þjálfari, Elvar Jónsson leikmaður og Jón Birgir Guðmundsson sjúkraþjálfari.

Fjölmargin styrktaraðilar hafa styrkt starfið á liðnu árið og þökkum við þeim fyrir samstarfið og vonum að það verði farsælt áfram. Við erum í stöðugum viðræðum við nýja aðila til að afla frekari tekna en það er mjög erfitt. Það er nokkuð ljóst að til að halda okkar ungu leikmönnum og skapa þeim svipað æfingaumhverfi og hjá stærri liðunum á höfuðborgarsvæðinu krefst enn meiri tekna en nú er.

Aðstaða handknattleiksdeildarinnar er ekki nógu góð, við erum með undanþágu frá HSÍ vegna ólöglegs vallar og er aðeins tímaspursmál hvenær sú undanþága rennur út. Það háir deildinni hvað hún býr við þröngun kost bæði til iðkunar og eins félagsstarfs og heimaleikjahalds. Nokkrir flokkar eru samkeyrðir hjá deildinni sem er alls ekki gott, nauðsynlegt er að hver flokkur fái sinn tíma í húsinu til þess að allir iðkendur geti fengið tækifæri til að þrskast og þróa sinn leik á sínum forsendum. Eins hefur deildin litla sem enga aðstöðu til þess að setja upp sjoppu á heimaleikjum nema að eyða miklum tíma og erfiði í að færa kæla og borð og allar sóluvörur langar leiðir.

Skora ég því á ungmennafélagið og sveitarfélagið að flyta þeirri vinnu sem er í gangi með uppbyggingu íþróttamannvirkja og að úrbætur á aðstöðu deildarinnar komist á áætlun sem allra fyrst.

Til þess að þessi rekstur sem handbolta-deildin er sé mögulegur þá þarf gríðarlega marga sjálfbóðaliða til þess að allir þættir starfsins gangi upp og vill ég nýta tækifærið og þakka öllum þeim sem komið hafa að starfinu á árinu 2015 á einn eða annan hátt, þeim sem komið hafa að um-

gjörð heimaleikja, keyrt rútur fyrir okkur, komið að fjáröflunum eða unnið önnur viðvik með okkur. Að lokum vil ég þakka öllum stjórnarmönnum fyrir samstarfið á liðnu ári.

Lúðvík Ólason,
formaður handknattleiksdeilda

Handknattleiksakademía

Alls 33 iðkendur voru skráðir í handboltaakademíuna á skólaárinu 2015–2016, 20 strákar og 13 stelpur. Af þeim útskrifast í vor 10 þeirra úr starfinu. Alls voru sjö starfsmenn við störf í handboltaakademíunni í vetur sem var fjölgun upp á tvo starfsmenn frá því í fyrra. Bætt var við þjálfurum fyrir annars vegar 3. flokk karla og hins vegar 3. flokk kvenna. Auk þess sem að annar þeirra er einnig að þjálfari akademíunnar. Þá var gerð áherslubreyting á styrktarþjálfun akademíunnar og það kallaði líka á breytingu þar sem nýr styrktarþjálfari kom inn í stað þrekkþjálfara sem hafði verið áður. Einnig voru gerðar breytingar á uppsetningu æfinganna samhliða breytingum á kennslu í framhaldsskólum. Tímum í stundartöflu fjölgaði úr þremur í fjóra en á móti voru tímarnir styttrir úr 70 mínútum í 50 mínútur. Æfingar akademíuflokka hófust snemma í ágúst eins og vanalega.

3. flokkur karla

Þjálfari er Eypör Lárusson.

Liðinu tókst ekki að tryggja sér sæti í 1. deild eftir jafna forkeppni og lentu þeir í 2. deild á markahlutfalli með jafn mörg stig og 2 önnur lið. Í dag þegar þetta er skrifað þá eru þeir um miðja 2. deild. Miklar framfarir hafa átt sér stað hjá liðinu í vetur þar sem stærsti hluti liðsins er borin uppi af strákum á yngri ári.

Í bikarkeppninni er liðið ennþá með í keppninni og spila þeir í 8 liða úrslitum á heimavelli í lok janúar.

Í þessum flokki hafa tveir leikmenn komist á landsliðsæfingar og annar þeirra verið valdinn til þess að spila opinbera landsleiki á þessu tímabili.

3. flokkur kvenna

Þjálfari er Hilmar Guðlaugsson.

Liðið var skráð í 2. deild þar sem nánast allir leikmenn liðsins eru á yngsta árinu í flokkn-



HAND





BOULTI



um. Leikmennirnir sem eru á þriðja og síðasta árinu í flokknum eru ýmist að kljást við langtíma meiðsli eða eru orðnir lykilmenn í meistaraflokki félagsins og spila því mjög takmarkað með flokknum. Liðið er í dag í toppbaráttu deildarinnar með 6 sigra, 2 jafntefli og aðeins 2 tapleiki. Liðið á því enn möguleika á því að komast í 8 liða úrslit í vor.

Í bikarkeppninni eru þær komnar í 8 liða úrslit þar sem þær eiga heimaleik í lok janúar.

Í þessum flokki hafa alls fimm leikmenn verið boðaðir á landsliðsæfingar og þrjár þeirra hafa spilað opinbera landsleiki.

Sebastian Alexandersson, yfirþjálfari handknattleiksakademíu Selfoss

Starf yngri flokka

Æfingar yngri flokka hófust 20. ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu sjö þjálfarar hjá yngriflokkaráði í vetur. Enn og aftur stóð handknattleiksdeildin í baráttu um æfingatíma, en allir æfingatímar deildarinnar eru nú í íþróttahúsi Vallaskóla og er það til mikillar hagræðingar fyrir deildina. Handknattleiksdeild hafur alltaf lagt mikið uppúr því að hafa vel menntaða þjálfara og í ár eru allir aðal þjálfarar með menntun á sviði kennslu og með mikla reynslu af þjálfun og vinnu með börnum og unglingum.

4. flokkur karla

Þjálfari er Örn Þrastarson og aðstoðarþjálfari er Sverrir Andrésón.

Selfoss sendi þrjú lið til keppni í þessum flokki strákarnir á eldri enduðu mikið meiðslatímabil í fyrra með sigri í b úrslitum Íslandsmótsins, fóru svo á Partille Cup í Svíþjóð og fóru einnig alla leið í B-úrslitunum þar sem er mjög stórt. Í vetur spila þeir aftur í 1. deild og eru að standa sig mjög vel. Framfarirnar frá því á síðasta tímabili eru gríðarlegar og þegar þetta er skrifað eru þeir í harðri keppni um sæti í úrslitakeppninni. Strákarnir á yngri ári tefla fram tveimur liðum. einu liði í 1. deild sem er í harðri samkeppni um alla titla og hafa einungis tapað einum leik á tímabilinu. Lið 2 er í 2. deild og er það eina B-liðið sem leikur í 2. deild og þeir hafa svo sannarlega sannað tilveruett sinn þar, en þeir hafa sigrað nánast öll lið deildarinnar einu sinni

í vetur og þeir bæta sig mikið í hverri viku.

Um 35 strákar hafa æft af miklum krafti 5–6 sinnum í viku í vetur, margir af þessum strákum hafa þegar sett stefnuna á handboltaakademíu FSU næsta vetur.

5. flokkur karla

Þjálfari er Örn Þrastarson og aðstoðarþjálfari er Teitur Örn Einarsson.

Um 35 strákar hafa æft að staðaldri í vetur. 5. flokkur eldra ár A-lið eru komnir í hóp sterkustu liða landsins í sínum árgangi og eru til dæmis eina liðið sem hefur lagt ríkjandi Íslandsmeistarana á þessu tímabili. Þeir æfa gríðarlega vel og framförin er mikil. B liðið hefur einnig verið í mikilli framför og strákarnir þar sinna boltanum gríðarlega vel.

Strákarnir á yngri árinu eru mjög sterkir og A-liðið er sem stendur í 1. sæti Íslandsmótsins þegar tvö mót eru eftir en þeir eru ríkjandi Íslandsmeistarar og hafa ekki tapað leik í a.m.k. 2 ár þegar þetta er skrifað. B liðið hefur einnig verið í mikilli framför. Þeir æfa vel og hafa bætt sig mikið, en á síðasta móti voru þeir 1 marki frá því að komast upp um deild. Þessi flokkur er fjölmennur og drengirnir hafa há markmið og framtíðin er klárlega þeirra.

6. flokkur karla

Þjálfari er Gísli Felix Bjarnason og aðstoðarþjálfari er Teitur Örn Einarsson.

Milli 20 og 25 strákar hafa æft og keppt í vetur. Báðir árgangarnir hófu tímabilið í 2. deild en hafa báðir unnið hana og staðið sig vel í keppni við bestu lið landsins í þessum aldursflokkum. Bæði lið eru í hópi sjö bestu liða í sínum aldursflokki. Æfingar eru þríværar sinnum í viku og hafa strákarnir verið duglegir að mæta og hægt er að sjá miklar framfarir hjá drengjunum. Í kjölfar Evrópumeistaramótsins í Póllandi hafa ný andlit látið sjá sig á æfingum og verður gaman að sjá hvort einhverjir þeirra eigi ekki eftir að æfa handbolta í framtíðinni.

7. flokkur karla

Þjálfari er Guðmundur Garðar Sigfússon.

Þetta er mjög öflugur flokkur og hafa þeir verið í standa sig vel í sínum aldursflokki, úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki. Þarna eru saman komnir mjög öflugir strákar sem vert er





að fylgjast með og er virkilega gaman að sjá hvað margir foreldrar eru virkir og koma m.a. oft að horfa á æfingar á laugardagsmorgun. Um 35 strákar voru að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 7. flokki. Seinasta mótið haldið á Selfossi og það er tveggja daga mót en hápunktur handboltatímabilsins hjá sumum er þegar við spilum innanfélagsmót rétt fyrir jólfar sem jólasveininn kíkir við með færandi hendi og endum í Selfossbíó á einkasýningu eld-snemma á laugardagsmorgni.

8. flokkur karla

Þjálfari er Guðmundur Garðar Sigfússon.

Áttundi flokkur hefur vaxið og dafnað síðan hann fór í gang sem sjálfstæður flokkur og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrst skref í boltanum. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki og er aðalatriðið að kenna drengjunum undirstöðu atriði handboltans. Foreldrar eru virkir og koma m.a. oft að horfa á æfingar á laugardagsmorgun. Um 20 strákar voru að æfa í vetur og mótin eru tvö talsins í 8. flokki. Eitt fyrir jólfar og annað eftir jólfar og er mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig með mikilli þrýði. Hápunktur handboltatímabilsins hjá sumum er þegar við spilum innanfélagsmót rétt fyrir jólfar sem jólasveininn kíkir við með færandi hendi og endum í Selfossbíó á einkasýningu eld-snemma á laugardagsmorgni.

4. flokkur kvenna

Þjálfari er Hilmar Guðlaugsson.

Í flokknum eru 23 leikmenn að æfa og sendir Selfoss 2 lið til keppni. A-liðið situr nú í efsta sæti 1. deildar með 21 stig eftir 12 leiki og hefur aðeins tapað 3 stigum í vetur. Liðið hefur þegar tryggt sér heima-leikjarétt í úrslitakeppninni í apríl. B-liðið er í harðri keppni um að lenda í efstu tveimur sætum í 2. deild og ná þannig inn í úrslitakeppnina, liðið er sem stendur í 4. sæti deildarinnar með 4 sigra og 3 töl. Þessi hópur stefnir á að fara á Partille-Cup næsta sumar. En mótið er stærsta handboltamót í heimi þar sem 20.000 þátttakendur frá öllum heimsálfum koma til Gautaborgar og spila handbolta. Stelpurnar hafa sýnt miklar framfarir í vetur og eru mjög samviskusamar. Allir leikmennirnir verða



áfram í 4. flokki næsta vetur og eiga svo sannarlega framtíðina fyrir sér í boltanum.

6. flokkur kvenna

Þjálfari er Sigrún Arna Brynjarsdóttir.

Fjölmennur flokkur, eldra ári eru tvö lið sem hafa bæði bætt sig mjög mikið. Voru í fyrri í 2.–3. deild en á fyrsta mótinu unnu þær 2. deildina í fyrsta skipti og komust upp í 1. deild og eru þær eftir síðasta mót í 8. sæti. Höfum verið að rokka þar á milli núna 1. og 2. deild. Stelpurnar á yngri ári eru einnig mjög efnilegar og áhugasamar og þeim hefur farið mikið fram í vetur. Þær voru í 3. deild á fyrsta móti en hafa nú komist upp í aðra deild. Samtals eru 28 stelpur að æfa í þessum flokki.

7. flokkur kvenna

Þjálfari er Sigrún Arna Brynjarsdóttir.

Var frekar fámennur þar sem stór árgangur gekk upp í 6. flokk fyrir þetta keppnistímabil þeim hefur fjölgað jafn og þétt þeim en eru núna 15–20. Margar auðvitað alveg yfyrþróaðar, fáar sem voru áður og þess vegna getan mjög misjöfn milli iðkenda. En mjög áhugasamar og duglegar. Miklar framfarir að sjá frá fyrsta móti.

Umfang deildarinnar eykst ár frá ári

Umfang handknattleiksdeildar eykst ár frá ári, iðkendum hefur fjölgað undanfarin ár, árgangurinn hefur verið mjög góður og flestir árgangar eru á topp fimm á landsvísi. Yngriflokka starfið á Selfossi hefur verið í fremstu röð á landsvísi undanfarin 10 ár og engin breyting að verða þar á. Þegar þetta er ritað eru þrjú flokkar efstir á Íslandsmótinu í sínum aldurflokkum. 4. flokkur kvenna, yngri ár, 4. flokkur karla, yngri ár og 6. flokkur karla, eldra ár.

Yfir 300 einstaklingar stunda handbolta af fullum krafti á Selfossi og þeir æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Það eru rúmlega 30 ungmenni í Handboltaakademíu 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 á mót erlendis á keppnistímabilinu.

Þessi samantekt er svona til að sýna 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 40 æfingar á viku og þyrftu að vera fleiri.

Landsbankamótið

Dagana 22.–24. apríl fer Landsbankamótið í handbolta fram á Selfossi en það er fjölmennasta íþróttamót á Suðurlandi á þessu ári. Mótið er nú haldið í sjötta skipti. Um 900 keppendur munu koma á Selfoss þessa helgi og búast má við að annar eins fjöldi af foreldrum og liðstjórum heimsæki Selfoss. Alls eru 180 lið skráð til leiks, en leikið verður í íþróttahúsi Vallaskóla og lðu, íþróttahúsi FSU. Liðin gista í Vallaskóla og eru þar í mat og á kvöldin verða svo kvöldvökur. Byrjað verður á föstudeginum kl. 16:00 og mótið stendur fram yfir hádegi á sunnudag. Það eru um 80 starfsmenn koma að mótinu sem krefst mikillar skipulagningar. En þökk sé öflugum foreldrastarfi hjá deildinni og fjölmörgum sjálfbodaliðum sem tilbúnir eru að leggja hönd á plóg að þá gengur mótið alltaf mjög vel og er öruggleg komið til að vera. Foreldrar stelpnanna í 4. flokki sjá um sjoppu en allur ágóði af sjoppusölu fer í ferðasjóð.

Ætla má að um milli 1500 og 2000 manns hafi heimsæki Selfoss um þessa helgi í tengslum við mótið. Að auki hélt handknattleiksdeild Krónu-mótið í 5. flokki drengja helgina 29.–31. janúar þar sem keppendur voru rúmlega 200 úr 25 liðum.

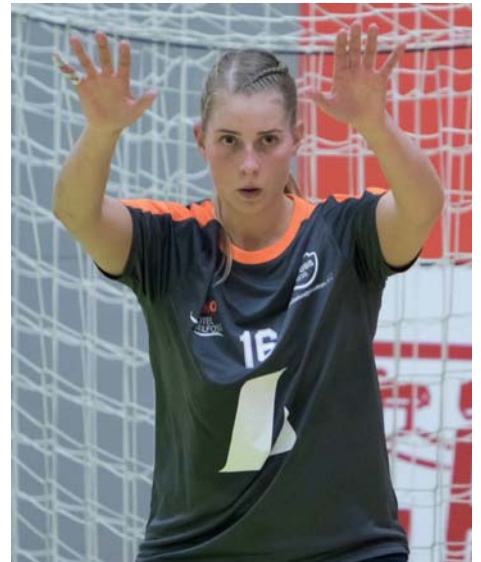
Unglingalandslið

Samtals eru nú rúmlega 20 ungmenni frá Umf. Selfoss í yngri landsliðum HSÍ. Þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldra í handknattleik á landinu, og ef á líkum lætur á bara eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar leikmanna með framtíðarlandsliðsmönnum.

*Einar Guðmundsson,
yfirþjálfari yngri flokka*

handbolta myndir

Jóhannes Eiríksson



HIRAFNHILDUR HANNA



Ég er með
svo sterkt
Selfosshjarta
að ég vil
vera hérna

Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir handknattleikskona var valin íþróttakona Umf. Selfoss 2015. Hún var einnig valin íþróttakona Árborgar 2015. Hanna, eins og hún er oftast kölluð, er ein fremsta íþróttakona sem hefur komið úr röðum Umf. Selfoss undanfarin ár. Hún hefur vakið athygli fyrir góða frammistöðu með handknattleikslíði Selfoss og hefur m.a. verið valin í A-landslið Íslands. Hanna á að baki fjölda leikja með yngri landsliðum Íslands og er komin með 13 A-landsleiki og 31 mark. Síðasta keppnistímabil var hún markahæsti leikmaður Ólísdeildarinnar og allt stefnir í að hún haldi þeim titli í ár. Áður en Hanna sneri sér alfarið að handboltanum vann hún til tveggja verðlauna með unglingslandsliði Íslands á Evrópumóti í hópfimleikum.

Byrjaði í handbolta um leið og aldurinn leyfði

Þegar Hrafnhildur Hanna er spurð um fyrstu minningu sína er tengist íþróttum nefnir hún ungbarnasund sem hún var í hjá móður sinni Guðbjörgu Bjarnadóttur.

„Ég byrjaði fyrst í ungbarnasundi hjá mömmu þegar ég var nokkurra mánaða gömul. Það er svona mín fyrsta minning. Svo var ég í fimleikaskóla en í handbolta byrjaði ég fyrst að skoppa með eldri bróðri mínum honum Erni. Hann var þá í handboltaskóla og ég fékk að skoppa með þó ég væri ekki formlega með í handbolta. Ætli ég hafi ekki verið 5–6 ára þegar ég byrjaði í handbolta sem þá var í Gagnheið-

inni. Það var bara um leið og ég gat byrjað. Og ég er búin að vera í handbolta síðan,” segir Hanna.

„Svo hef ég verið í fótbolta líka. Ætli ég hafi ekki hætt þar um ferminu? Ég var líka í fimleikum en hætti þar 2013 eftir að hafa farið á tvö stór mót með unglingslandsliði Íslands. Við unnum brons 2010 og gull 2012 á Evrópumeistaramóti unglinga. Í handboltanum urðum við Íslands- og bikarmeistarar í 4. flokki. Við fórum líka í bikarúrslit í 3. flokki og hlutum silfur. Í fótboltanum var ég aðallega í þessum túrningum með yngri flokkunum, á Þæjumóti, Síma móti og Króksmóti.“

Vildi frekar einbeita mér að öðru og gera það betur

- Hvenær tókstu þá ákvörðun að vera bara í handbolta?

„Ég hætti í fimleikum 2013 en þá ver ég farin að gera of mikið. Ég tók þá ákvörðun út frá því. Við kepptum á Evrópumótinu í fimleikum haustið 2012 og ég hætti sumaríð eftir það. Ég náði reyndar ekki að klára það tímabil því ég handarbrotnaði um vorið. Ég ákvað að þetta væri of mikið. Ég var farin að æfa of mikið á hverjum degi og var nánast í ofþjálfun. Ég gat ekki sinnt báðu eins vel og ég vildi gera. Ég vildi frekar einbeita mér að öðru og gera það betur.“

Á þessum tíma var búið að stofna meistaraflokk kvenna í handbolta á Selfossi og Hanna var bæði að æfa og keppa í handbolta og fimleikum. Frá þessum tíma hefur Hanna einbeitt sér eingöngu að handboltanum. Hún var með strax fyrsta árið



þegar kvennalið Selfoss spilaði í utan-deildinni. Árið eftir skráðu þær sig í efstu deild og í vetur er liðið að leika þar sitt fjórða keppnistímabil.

Erfitt til að byrja með en mjög skemmtilegt

„Það hefur verið góður stígandi hjá okkur þessi fjögur ár. Við byrjuðum sem mjög ungt lið sem var mest byggt á unglingsflokk en nokkrar eldri voru með. Síðan voru nokkrar nýkomnar upp í meistara-flokk og því mjög ungar. Þetta var erfitt til að byrja með en mjög skemmtilegt. Við vissum allar að þetta yrði þínu erfitt. Við höfum alltaf tekið skref áfram með hverju tímabilinu sem liður og fært okkur ofar á töflunni. Við komumst í úrslitakeppnina í fyrsta sinn í fyrra og lentum á móti Gróttu sem sló okkur út en þær urðu svo Íslands-meistarar. Við urðum fyrir smá áfalli þá þegar Krístrún Steinþórs meiddist en þetta var góð reynsla fyrir okkur.“

Verðum eldri og reyndari með hverju árinu sem liður

Þegar Hanna er spurð um tímabilið í vetur segir hún að það sé búið að vera fínt.

„Það er búinn að vera stígandi í liðinu og við erum ennþá að taka næsta skref fram á við. Við höfum verið að bæta okkar leik, bæði í varnarleik og sóknarleik og í raun í öllu sem snýr að liðinu. Við fengum góða styrkingu fyrir tímabilið, bæði Steinunni Hans, sem kom eftir áramótin, og svo Adinu sem kom í haust. Það var gríðarlega sterkt að fá þær tvær inn. Og eins að fá Krístrúnu Steinþórs aftur eftir meiðslu. Þannig að við erum með mjög flottan hóp núna. Við erum búin að vera sama í fjögur ár í úrvalsdeild og alltaf sami kjarninn, nánast bara Selfyssingar, sem er virkilega skemmtilegt. Með hverju árinu sem liður verðum við eldri og reyndari. Á næsta ári verðum við líklega allar komnar upp í meistaraflokk þ.e. af þessum sem byrjuð-um,“ segir Hanna.

Náði að skora mark í fyrsta A-landsleiknum

Hanna hefur verið í flestum unglingslandsliðum Íslands í handbolta og tekið þátt í þremur undankeppnum. Tvær þessara keppna voru hér á landi og ein í Slóvakíu en þar voru íslensku stelpurnar mjög nálægt því að komast áfram.

„Yfirleitt eru það tvö lið sem komast áfram en þarna komst bara eitt lið sem áfram. Við töpuðum síðasta leiknum og lentum í öðru sæti í riðlinum og komumst því ekki áfram. Við vorum líka nálægt því hérna einu sinni í Víkinni,“ segir Hanna.

Fyrsti landsleikur Hönnu með A-landsliðinu var á móti Makedóníu í undankeppni HM í desember 2014.

„Það gekk bara vel. Ég fékk að spila einhverjar 10–15 mínútur og náði að skora mitt fyrsta landsliðsmark. Við vorum reyndar með unninn leik þegar ég kom inn á þannig að ég var laus við alla óþarfa pressu,“ segir Hanna.

Hanna spilar mest skyttu með landsliðinu en leysir aðeins af á miðjunni líka.



„Karen Knúts fyrirliðið er á miðjunni þannig að það tekur tíma kannski að slá hana út. Hanna er búin að vinna sér fast sæti í landsliðinu og hefur spilað þrettán landsleiki. Undankeppni EM er enn í fullum gangi og á liðið tvo leiki eftir í júní, heimaleik á móti Frakklandi og útileik á móti Þýskalandi. Ísland á enn möguleika á að komast á EM ef allt gengur upp.“

Langar að vera hluti af Selfossliðinu áfram

Þegar Hanna er spurð hvernig hún sjái næsta tímabil fyrir sér segist hún búast við því að vera áfram á Selfossi.

„Mig langar að vera hluti af liðinu áfram og taka með því næsta skref. Mér finnst það mjög spennandi.“

Þegar hún er spurð hvort félög af höfuðborgarsvæðinu hafi ekki haft samband við hana segir hún að það gerist alltaf annað slagið og það sé bara eðlilegt.

„Ég er með svo sterkt Selfosshjarta að ég vil vera hérna. Mér liður vel á Selfossi, það er góð umgjörð og gott fólk í kringum mann sem styður vel við okkur. Mér

finnst það mest spennandi. Við erum handboltalega með eitt af bestu liðunum og þurfum bara að taka eitt skref í viðbót. Við erum stutt frá toppliðunum á stigatöflunni. Þar eru líka mörg jöfn lið. Okkur vantar kannski aðeins meiri reynslu til að komast á toppinn.“

Draumurinn er atvinnu-mennska á Norðurlöndunum

- Hvað með framtíðina í handboltanum? Hvernig sérdú hana fyrir þér?

„Draumurinn er atvinnu-mennska. Mig langar að reyna við það. Mér finnst Norðurlöndin mest spennandi eins og staðan er í dag og þá kannski Danmörk og Noregur helst. En ég er samt opin fyrir öllu í raun. Draumurinn er að fara erlendis og spila og mögulega læra með. Ég er í Háskólanum núna í sjúkrapjálfun með handboltanum. Ég er á fyrsta ári af fimm. Ég sé bara til með það hvort ég held því áfram í fjar-námi eða held áfram úti,“ segir Hanna.

Hvað borðar hún eiginlega þessi?

Hanna vonast til að vera áfram með landsliðinu og að liðið nái að vinna sér sæti á stórmóti. Hún er markahæst í Ólísdeildinni og stefnir allt í að hún hljóti þann titil annað árið í röð. Þjálfarar mótherja Selfoss hafa stundum, eftir að Hanna hefur átt stórleik og skorað yfir tíu mörk, velt því fyrir sér hver sé ástæðan fyrir því að hún sé svona öflugur leikmaður. Einn spurði í gamni hvað hún borðaði eiginlega. Hanna er spurð hvort hún hafi fengið svona spurningar?

„Jú það kemur fyrir að ég fæ svona spurningar,“ segir Hanna. Þegar hún er spurð hver sé grunnurinn að hennar árangri svarar hún: „Það er auðvitað bara miklar æfingar og aðstoð frá öllum þjálfurum mínum og öllu fólkinu í kringum mig. Hæfileikar spila auðvitað inn í en þetta er samt aðallega vinna. Það er ekki nóg að hafa bara hæfileika. Maður þarf að vinna fyrir því líka. Ég vil líka meina að grunnurinn úr fimleikumunum hafi hjálpað mér mjög mikið. Styrkur, liðleiki og samhæfing. Hugarfar íþróttamanns hjálpar líka mikið til. Það lærði ég mikið í fimleikumunum,“ segir Hann að lokum.

Víðtal: Örn Guðnason.



Þór og Egill í Tékklandi

Í upphafi árs 2015 fóru Selfyssingarnir Þór Davíðsson og Egill Blöndal til æfinga í Prag í Tékklandi ásamt Breka Bernharðssyni og Karli Stefánssyni frá Draupni á Akureyri og Loga Haraldssyni frá Júðofélagi Reykjavíkur. Allt margreyndir landsliðsmenn þrátt fyrir ungan aldur.

Í Tékklandi fetuðu þeir í fótspor Þormóðs Jónssonar sem margoft hefur verið í Prag við æfingar. Strákarnir dvöldu erlendis í nærri fjóra mánuði þar sem þeir æfðu í Folimanka höllinni sem er æfingastaður sterkasta júðofélags Tékklands og sóttu mót á meginlandi Evrópu frá Prag.

Það var góðvinur júðóhreyfingarinnar á Íslandi, Michal Vachum varaforseti EJU og fyrrum landsliðsþjálfari Íslands, ásamt Petr Lacina, landsliðsþjálfara Tékka, sem hjálpuðu til við að koma þessu í kring og voru þeir hópnum innan handar á meðan á dvöl þeirra í Tékklandi stóð.

Æft með sterkari keppendum

Að sögn Þórs og Egils var mjög gagnlegt að berjast við sterkari keppendur. Það voru æfingar alla daga nema sunnudaga þá var hvíld. Dagarnir voru þétt skipaðir hjá iðkendum. Á hverjum morgni æfðu þeir sjálfir og tóku þátt í sameiginlegri júðóæfingu seinna um daginn. Á laugardögum var lyftingæfing.

„Þarna eru allir keppnismenn sem þurfa að setja æfingarnar á hærra level“

Fyrst í stað dvöldu þeir á farfuglaheimili í Prag þar sem var þröngt um alla en síðar fengu þeir betri dvalarstað þar sem þeir voru saman í fimm manna herbergi. Þór lét það koma fram að það hefði verið mjög gott að vera með kokk í hópnum en Egill er þaulvanur allri eldamennsku.

Keptu víðsvegar um Evrópu

Meðan á dvöl þeirra í Evrópu stóð keyrðu þeir á mót víðsvegar um álfuna. Má þar nefna mót í Póllandi og Danmörku auk móts í Prag. Þá fór hópurinn í vikuférl til Ítalíu þar sem þeir dvöldu við æfingar og keppni í fjóra daga.

Þeir fóru einnig til Austurríkis og tóku þátt í Ólympíuæfingabúðum (Olympic Training Center) þar sem æft var tvisvar á dag í tvær klukkustundir í senn. Í æfingabúðunum var stanslaust slegist í tíu daga en þangað komast bara svartbeltingar og þetta er skipulagt fyrir efnilega júðómenn

Þeir óðluðust mikla reynslu af keppni



Þór og Egill dvöldu í fjóra mánuði í æfingabúðum í Prag.

á European cup í Varsjá í Pólland, sem á eftir að reynast þeim vel. Þegar heim var komið tók við Íslandsmót, Norðurlandamót og smáþjóðaleikar.

Framfarir og árangur

Markmið strákanna með ferðinni var fyrst og fremst að taka framförum og ná árangri. Þarna fengu þeir fræðslu og tilsögn um þeirra eigin glímur, sérstaklega á æfingum. Ennfremur hvornig þarf að æfa til að ná betri árangri. Þá sögðu strákarnir að æfingarnar væru ákveðnar og á meira tempói en bæði hér í Sandvíkursalnum á Selfossi og Íslandi.

„Þarna eru allir keppnismenn sem þurfa að setja æfingarnar á hærra level.“ sagði Egill. Þrátt fyrir að JR sé sterkur klúbbur og Selfyssingar í meistaraflokki sækir oft æfingar þangað jafnast það ekki á við að æfa með bestu júðómönnum heims við bestu aðstæður. Má þar nefna tvöfaldan heimsmeistara Lukas Krpalek.

Strákarnir voru afar sáttrir með dvölinu í Prag en þeir æfðu tvisvar á dag, lyftingar og þrek á morgnana og júðó á kvöldin. Einnig tóku þeir þátt í sameiginlegri æfingu með Slóvökum, Tékkum og Austurríkismönnum.

Viðtal: Gissur Jónsson



Þór, annar f.v. og Egill í miðjunni ásamt Íslenska liðinu í júðósalnum í Folimanka í Tékklandi.

júddó deild

Starf júddóeildar Umf. Selfoss var með venjubundnu sniði líkt og undanfarin ár og hafa æfingar gengið vel. Á aðalfundi 2015 voru eftirfarandi einstaklingar kjörnir í stjórn: Þórdís Rakei Hansen formaður, Jóhanna Þórhallsdóttir gjaldkeri, Olivera Ilic ritari, Bergur Pálsson og Birgir Júlíus Sigursteinsson meðstjórnendur og varamenn eru Baldur Pálsson og Arnar Freyr Ólafsson

Innan deildarinnar eru margir af öflugustu júddómönnum landsins og hefur deildin gert sitt ítrasta til að aðstoða þessa einstaklinga á leið sinni á toppinn. Þá eru í deildinni margir ungir og efnilegir júddómenn. Það er þó áhyggjuefni hversu fáar stelpur æfa júddó og var samþykkt á aðalfundi að efna til átaks í vil að fjölga stelpum í júddó.

Æfingar júddóeildar voru með hefðbundnu sniði líkt og undanfarin ár og hafa æfingar gengið vel. Æft er í þremur flokkum þ.e. 6–10 ára, 11–15 ára og 15 ára og eldri. Á vorönn sáu Úlfur Böðvarsson og Þóra Þorsteinsdóttir um þjálfun yngstu iðkendanna. Um æfingar fyrir 11–15 ára sáu Egill Blöndal, Bergur Pálsson og Garðar Skaftason. Þjálfarar 15 ára og eldri voru Bergur Pálsson, Garðar Skaftason, Þór Davíðsson, Egill Blöndal og Brynjólfur Ingvarsson. Á haustönn sá Einar Ottó Antonsson um þjálfun yngstu iðkenda. Um þjálfun 11–15 ára hópsins sáu þeir Egill Blöndal og Bergur Pálsson og sáu þeir einnig um þjálfun elsta hópsins ásamt Garðari Skaptasyni og Þór Davíðssyni.

Árangur á júddómótum hefur sennilega aldrei verið betri hjá deildinni. Á árinu höfðu við meðal annars unnið sjö Íslands-

meistaratitla og einn Norðurlandameistaratitil. Auk fjölda verðlauna bæði innan lands og utan bæði á unglíngamótum og fullorðins. Ekki má gleyma þeim sem ekki keppa en eru duglegir að æfa og auka þekkingu sína á júddó. Iðkenda fjöldi er svipaður og undanfarin ár.

Auk æfinga á Selfossi hafa Þór Davíðsson, Egill Blöndal og Grímur Ívarsson sótt landsliðsæfingar til Reykjavíkur. Þór og Egill héldu til Tékklands í byrjun árs og æfðu þar með bestu júddómönnum Tékklands í rúma tvo mánuði. Einnig kepptu þeir í Póllandi og á Ítalíu. Þeir Úlfur og Grímur fóru að æfa og keppa í Berlín um miðjan júní. Í nóvember fóru Halldór Bjarnason, Hrafn Arnarson og Böðvar Arnarson að keppa í Danmörku. Þór og Egill voru valdir í landslið seniora og Úlfur og Grímur valdir í landslið U18.



VITDAR

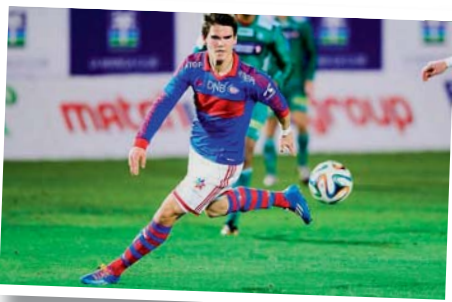


Viðar Örn Kjartansson hefur getið sér gott orð sem atvinnumaður í knattspyrnu og er óhætt að segja að ferill hans hafi verið ævintýrlegur undanfarin tímabil. Í byrjun þessa árs gekk hann til liðs við sænska liðið Malmö FF eftir ársdvöl í Kína.

Viðar Örn er fæddur og upp alinn upp á Selfossi og þar tók hann sín fyrstu skref í fótboltanum. Hann lék upp alla yngri flokkana og spilaði sinn fyrsta meistara-

flokksleik með liðið Selfoss 16 ára gamall.

Sumarið 2009 lék hann með ÍBV í Pepsi-deildinni en kom svo heim aftur 2010 eftir að hafa lent í krossbandameiðslum. Hann náði sér vel á strik með Selfoss-liðinu en hélt til Fylkis 2013. Þar gekk honum mjög vel og varð hann markahæstur í deildinni ásamt tveimur öðrum leikmönnum. Sú frammistaða kom honum m.a. í atvinnu-mennsku til Noregs þar sem hann lék með Vålerenga.



Ákvað að koma til Evrópu aftur til að gleymast ekki í Evrópu-boltanum

FRÉTTIR

Viðar Örn var 16 ára þegar hann spilaði fyrst með meistaraflokki Selfoss. „Ég var á eldra ári í 3. flokki en þá kallaði Einar Jonny á mig. Það var svolítið stórt stökk því að hann var með erfiðar æfingar, mikið af hlaupaæfingum og aðstaðan var þannig þá að við vorum ekki einu sinni með malarvöll. Þá vorum við bara í Gagnheiðinni að hlaupa og ég hafði aldrei æft svona á ævinni. Það var samt gott að koma inn í þetta svona snemma. Ég spilaði átta eða níu leiki með Selfossi um sumarið og skoraði held ég tvö mörk. Þarna fékk aðeins smjörþefinn. Árið eftir spilaði ég meira og var stærri partur af liðinu. Þá var Zoran með liðið og við fórum upp í 1. deild. Það var rosaleg stemning sem myndaðist á Selfossi á þessum tíma. Árið eftir spilaði ég með liðinu í 1. deildinni og þá enduðum við í þriðja sæti.“

Næsta tímabil eða 2009 fór Viðar Örn yfir í ÍBV og átti ég gott sumar.

„Við vorum í öðru sæti allt tímabilið og enduðum frekar blóðugt í þriðja sæti. Síðan lenti ég í því að slíta krossband á miðju tímabili og missti helming af næsta tímabili. Ég kom svo aftur yfir í Selfoss í maí 2010 og náði nokkrum leikjum í endann á því tímabili í Pepsi-deildinni. Það gekk svo sem ágætlega en það er töluverður skellur fyrir ungan mann að slíta krossband því tímabilin á Íslandi eru mjög stutt og maður missir því af miklu. Á þessum árum ætlaði ég mér að vera orðinn atvinnumaður í fótbolta en það gerist ekki allt eins og maður vill hafa það. Þegar maður meiðir sig verður maður bara að taka á því. Ég ákvað því að taka slaginn með Selfossi í 1. deildinni árið eftir. Þá kom Logi Ólafsson og það sumar var mjög gott og gekk vel. Við fórum upp aftur og ég spilaði í Pepsi-deildinni árið eftir. Við vorum með flott lið, fullt af mjög góðum leikmönnum, en vorum bara heldur ungir. Ég held að það hafi vantað að reynsluna. Við fengum samt 22 stig sem ég held að sé með því mesta sem fallið hefur fengið. Það vantaði herslumunninn hjá okkur.“



Viðar Örn sló í gegn í Noregi og var langmarkahæsti leikmaður deildarinnar með 25 mörk. Í framhaldinu höfðu mörg lið áhuga á honum en að lokum ákvað hann að taka risatilboði frá kínverska liðinu Jiangsu Guoxin- Sainty sem leikur í kínversku súperdeildinni. Eftir eins árs dvöl í Kína skrifaði Viðar Örn síðan undir samning við sænska liðið Malmö sem hann leikur með núna. Hann hefur einnig verið í landsliðshópi Íslands að undanförnunum.

Viðar Örn var spurður hver hefðu verið hans fyrstu kynni af fótbolta.

„Pabbi fór með mig á æfingu í Gagnheiðinni þegar ég var 4 ára. Ég var það spennur að ég fór í takkaskóm. Ég man að ég klúðraði víti á fyrstu æfingunni. Síðan er ég búinn að vera með fótbolta fastan við lappirnar. Stefán Ragnar, Siggí Eyberg og Tómas Kjartan voru með mér í yngri flokkunum en þeir Jón Daði og Gummi voru tveimur árum yngri og því flokki neðar.“

Viðar Örn gekk yfir í Fylki 2013 og spilaði með þeim eitt sumar. Óhætt er að segja hann hafi blómstrað þar og það vakti athygli liða í Skandinavíu.

„Ég var í liði sem endaði í sjötta sæti og það gekk allt rosalega vel. Við vorum þrjú markahæstir það ár með 13 mörk. Ég fór síðan út til reynslu hjá Celtic og Vålerenga. Mér gekk mjög vel hjá báðum liðum en það endaði með því að ég fór til Vålerenga. Ég byrjaði svakalega vel og hélt því áfram



allan tímann. Ég var að fá 5–6 færi í öllum leikjum. Maður er einhvern veginn bara á skýi, skorar í öllum leikjum og klárar öll færi, með sjálfstraustið í botni.

Var þetta eitthvað sem þú hafðir reiknað með?

„Það er svakalegt stökk líka að vera leikmaður á Íslandi og vera svo allt í einu með bestu leikmönnum í Noregi. Það var eitthvað sem ég reiknaði ekki með. Það var ekki planið. Planið var að skora tíu mörk eða eitthvað svoleiðis. Ég endaði í 25 mörkum og munaði litlu að ég tæki norska metið. Ég skoraði ekki í síðustu fjórum leikjum minnir mig. Þarna var ég kominn í íslenska landsliðið og var orðaður við alls konar lið í úrvalsdeildum. Þetta var mjög stórt stökk bæði andlega og fótboltalega.“

Nú er mikill munur á að spila fótbolta á Íslandi og í Noregi. Í hverju felst munurinn helst?

„Munurinn liggur m.a. í því að við spiluðum á 15–30.000 manna völlum. Svo æfum við meira því þetta er bara full vinna. Svo er það líka fólkið í kringum þetta, blöðin, sjónvarpsviðtöl og allt það. Þetta byrjaði mjög vel hjá mér og þá var ég allt í einu að fara í 4–5 viðtöl á dag. Munurinn er svolítið í þessum þáttum í kringum þetta.“

Hvað með gæði fótboltans í Noregi?

„Það er miklu meira tempó heldur en á Íslandi, meiri taktík og leikmennirnir eru með betri tækni og líka leikreyndari. Margir leikmenn eru í landsliðum og pressan er miklu meiri. Ef þú stendur þig ekki vel þá er það bara „goodby“ eftir smá stund. Það er ekki gefinn neinn afsláttur. Nýir leikmenn fá auðvitað tíma til að sanna sig en svo er bara krafan að vera góður. Þeir geta valið úr fullt af leikmönnum og ef þeir velja þig verður þú bara að standa undir því.“

Í kjölfar velgengni Viðars í Noregi fóru ymis lið frá Englandi og Hollandi að hafa samband við Válerenga.

Þeir settu mjög háan verðmiða á hann sem gerði það að verkum að liðin hikuðu aðeins. Svo jókst þetta bara enn frekar og í janúar voru komin rússnesk lið og lið í Champions-



lige sem höfðu áhuga. Svo kom kínverskt lið inn í myndina, kom með flott tilboð og var í viðræðum við Válerenga í mánuð og á endanum samþykktu þeir tilboðið.

„Ég átti það gott tímabil að það er ekkert hlaupið að því að ná sama tímabili. Þú ert ekkert að skora mark í nánast hverjum leik á hverju tímabili. Þannig er það bara. Þannig að þeir ákváðu að segja já við tilboðinu. Í millitíðinni hafði ég skrifað undir nýjan samning við Válerenga sem hækkaði kannski verðið aðeins.“

Varstu ekkert hikandi að fara til Kína?

„Auðvitað var ég smá hikandi. Mér leið vel í Noregi og var nánast í guðatölu þar út um

allt. Það setti kannski líka smá pressu að það yrði erfiðara þar næsta tímabil því að þá yrðu þrír að dekkja mig, þannig að ég hugsaði bara þannig að ég væri ekkert að fara að gera betri hluti en ég hafði gert í þessari deild.“

„Ég fór aðeins að gúggla þetta og skoða hvernig þetta er í Kína. Þá sá ég að þeir hafa verið að kaupa fullt af góðum úrvals leikmönnum. Svo eftir að ég kom þangað fattaði ég að deildin var miklu sterkari en ég reiknaði með. Að sjálfsgöðu var skritin þælingin að fara til Kína. Maður sá fjölskylduna og vinina minna. En ég ákvað samt að stökkva á það því ég er nú smá ævintýramaður. Svo var líka margt annað sem spilaði inni. Maður er orðinn 25 ára og er ekki menntaður og fær svo tilboð um að koma og spila fótbolta, vinnuna þína sem þú elskar, fyrir mjög háar fjárhæðir. Þá var náttúrulega heimskulegt að segja nei við því. Ég vildi spila á hærra leveli en í Noregi eftir tímabilið“

Hvernig kom Kína þér fyrir sjónir þegar þú komst þangað?

„Ég var frekar hissa bara að sjá. Allt var miklu flottara heldur en ég hélt. Völlurinn er 65.000 manna völlum og glænýr og borgin Nanjing bara virkilega falleg borg. Maður fær náttúrulega algert menningarssjokk að koma þangað fyrst. Svo er veðrið miklu heitara og maður verður að vera með vatn á sér hvert sem maður fer. Þannig að þetta er svakaleg breyting.“

Viðari Erni gekk mjög vel í kínversku deildinni með liði sínu Jiangsu Guoxin-Sainty. Liðið varð m.a. kínverskur bikarmeistari eftir að hafa unnið Shanghai Greenland Shenhua samanlagt 1:0 í tveimur leikjum. Með Viðari í liði var Sólvi Geir Ottesen.

Spilar nú með toppliði í Svíþjóð

Í janúar á þessu ári skrifaði Viðar Örn undir samning við sænska liðið Malmö FF sem er eitt af stóru liðunum í Skandinavíu. Liðið varð í 5. sæti í Svíþjóð á síðasta ári en var sænskur meistari tvö ár þar áður. Malmö FF tók einnig þátt í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu í vetur.

Hvað varð til þess að Viðar skipti yfir í Malmö FF?

„Ég vildi koma aftur til Evrópu til að ég myndi ekki gleymast í Evrópuboltanum sem hefði getað gerst ef ég hefði verið of lengi þar. Ég ákvað á endanum að velja Malmö enda gríðarlega flottur klúbbur.“

Hvernig líst þér á tímabilið með Malmö?

„Mér líst mjög vel á það. Við erum komnir í bikarúrslit og deildin nýbyrjuð. Ég er mjög bjartsýnn á þetta tímabil.“

En hvernig skildi Viðar Erni lífast á sumarið og EM í Frakklandi?

„Mjög vel. Þetta er virkilega spennandi sumar fyrir alla Íslendinga og það yrði draumur að fá að fara með til Frakklands,“ sagði Viðar Örn.

Viðtal: Örn Guðnason.

knattspyrnu **deild**

Á aðalfundi knattspyrnudeildar 27. nóvember 2014 var umboð stjórnar endurnýjað og hefur stjórn verið óbreytt síðan 2012. Óskar Sigurðsson var formaður, Þorsteinn Magnússon, varaformaður, Sveinn Ingvason, ritari, Sævar Þór Gíslason, gjaldkeri, og Jón Steindór Sveinsson meðstjórnandi. Þá var framkvæmdastjóri Sveinbjörn Másson. Breytingar urðu á stjórn á tímabilinu, þar sem Jón Steindór tók að sér starf aðstoðarþjálfara meistaraflokks karla og tók Ingbjörg Jóhann Guðmundsson þá sæti hans. Kom þar inn öflugur liðsmaður í annars samheldna og vinnusama stjórn. Stjórn fundaði reglulega á tímabilinu í Tíbrá auk þess sem skrifstofur formanns og varaformanns voru nýttar reglulega til fundahalda sem og skrafs og ráðagerða. Þá var sú nýbreytni að haldinn var skipulagsfundur stjórnar að hausti á heimili framkvæmdastjóra. Mæltist það vel fyrir hjá stjórnarmönnum og góður rómur gerður að kræsingum, sem framkvæmdastjóri reiddi fram.

Starfsemi deildarinnar

Starfsemi deildarinnar var sem fyrr umfangsmikil og í mörg horn að líta. Sem dæmi má nefna að fjöldi iðkenda 16 ára og yngri á vegum knattspyrnudeildar er um 420 auk 50 barna í litla fótboltaskólanum (8. flokki). Þá eru ríflega 100 iðkendur í 2. flokki og meistaraflokkum karla og

kvenna. Þannig er heildarfjöldi iðkenda á vegum knattspyrnudeildar nærri 600 talsins og fara æfingar fara fram allt árið um kring. Sækja iðkendur æfingar á æfingarsvæði félagsins á Selfossi auk þess sem æft er í Hveragerði. Grundvöllur starfs deildarinnar eru auðvitað iðkendurnir í öllum aldursflokkum og hefur markvisst verið reynt að hlúa að uppbyggingu þeirra og framförum.

2. flokkur karla

Adólf Ingi Bragason og Njörður Steinarsón sáu um þjálfun 2. flokks karla á þessu tímabili. Þeir hafa nú í þrjú ár gert frábæra hluti, sem sýnir sig hvað best í mikilli aukningu iðkenda í flokknum. Nú í sumar voru um 35 iðkendur, haldið var úti tveimur liðum til keppni og alls fóru þeir með liðum sínum í 60 leiki. Enginn flokkur spilað jafnmarga leiki og þessi flokkur. Andinn í þessum stóra hóp hefur verið frábær og eftirtektarverður. Það er mikilvægt að iðkendum liði vel og hafi verkefni við hæfi, þar sem það skilar sér til félagsins. Bæði eru þarna eru leikmenn sem eiga núna að taka við keflinu í meistaraflokki og líka verða til þarna sannir félagsmenn, sem vonandi taka þátt í félagsstarfi deildarinnar.

2. flokkur kvenna

Þjálfari 2. flokks kvenna var Jóhann Bjarnason, sem hefur haldið utanum þennan hóp til margra ára. Í hópnum er ríkjandi góð

stemning og mikil liðsheilid. Liðið náði góðum árangri í bikarkeppninni og sigraði m.a. Val þann 18. júní sl. sumar, þar sem leikið var í stillu og sól á Hvolsvelli. Sigurinn var tryggður í vítaspyrnukeppni og sýndu stelpurnar þar það sem einkennir leik þeirra, sigurvegna, baráttu og umfram allt leikgleði.

Meistaraflokkur karla

Zoran Miljkovic var aðalþjálfari liðsins og Jón Sveinsson var honum til aðstoðar. Í byrjun tímabils gekk liðinu vel en þegar á leið tók að harðna á dalnum og stigastöfnun var torsótt. Fór svo að stjórn þurfti að taka mjög erfiða ákvörðun á miðju tímabili, samið var um starfslok við Zoran og Gunnar Borgþórsson tók við. Þetta var mjög erfið ákvörðun, þar sem öllum þótti vænt um Zoran og það sem hann hafði gert fyrir félagið. En ákvörðunin var tekin með hag félagsins að leiðarljósi og leikmanna liðsins sem og liðan þeirra. Fyrir stjórn skipti það mestu máli. Leikmenn liðsins stóðu hins vegar saman á erfiðum tímum, gáfust ekki upp, og gerðu það sem þurfti að gera í leikjunum sem skiptu máli. Mikilvægt er að halda í það og þann baráttuanda sem þar var sýndur. Þá fengu ungir leikmenn að spreyta sig og stigu nokkrir leikmenn sín fyrstu skref í meistaraflokki.

Meistaraflokkur kvenna

Síðastliðið tímabil var það besta hingað til í sögu meistaraflokks kvenna undir öruggri leiðsögn Gunnars Borgþórssonar, aðalþjálfara liðsins, og Jóhanns Bjarnasonar, aðstoðarþjálfara. Liðið náði sínum besta árangri í Pepsi-deild frá upphafi og endaði í þriðja sæti og hefur aldrei skorað eins mikið af mörkum. Þá komst liðið líka í úrslit í Valitor bikarkeppninni og lék úrslitaleik við Stjörnuna á Laugardalsvelli. Þessi bikarleikur var reyndar það sem við lögfræðingar köllum rán og þarfnast það ekki frekari útskýringa. Þessi árangur var eftirtektarverður og framganga liðsins til fyrirmyndar, innan sem utan vallar. Það sem einkennir liðið er viss töffaraskapur og mætt er til leiks með nettan Selfoss-hroka, sem þá er hér vísað til með jákvæðum hætti. Þetta er einmitt það sem gerir liðið að því sem það er og hvers vegna önnur lið eiga erfitt með að mæta liði Selfoss. Þá býr líka mikill karakter í hópnum, sem birtist skýrlega í sumar. Þegar hvað erfiðast gekk hjá strákunum og allt blés þeim í mót, þá stóð allir leikmenn meistaraflokks kvenna með þeim, fylgdu strákunum og hvöttu þá áfram.





Þjálfarar

Breytingar urðu á þjálfaramálum deildarinnar sl. haust. Gunnar Borgþórsson tók við karlaliði Selfoss og Jóhann Bjarnason verður honum til aðstoðar. Valorie O'Brien var ráðin þjálfari meistaraflokks kvenna. Hún er 26 ára gömul og lék með Selfoss í Pepsi-deildinni 2012 og 2013. Hún er með mastersgráðu í íþrótt- og leiðtogafræðum og hefur aflað sér þjálfareynslu Bandaríkjunum. Adólf og Njörður munu halda áfram með 2. flokk karla en Óttar Guðlaugsson var ráðinn þjálfari 2. og 3. flokks kvenna. Óttar kemur til Selfoss frá Egilstöðum, þar sem hann þjálfaði meistaraflokk Hattar og var auk þess leikmaður liðsins. Þjóðum við þessa þjálfara velkomna til starfa og væntum mikils af þeim á komandi tímabilum. Stefna stjórnar er að byggja á þeim ungu og efnilegu leikmönnum, sem nú eiga að taka við keflinu, og hefur stjórn fulla trú á því að þetta þjálfarateymi muni skila Selfoss góðum árangri á komandi árum. Í samræmi við greindar breytingar í þjálfaramálum hafa orðið talsverðar breytingar á leikmannahóp karlaliðsins. Samningum við alla erlenda leikmenn var sagt upp og markmið sett til framtíðar um uppbyggingu ungra og efnilegra leikmanna Selfoss.

Íbúðakaup

Deildin festi kaup á tveimur íbúðum í Álftraima á Selfossi til þess að mæta íbúðapörf fyrir leikmenn karla- og kvennaliða félagsins. Með samþykki aðalstjórnar voru íbúðirnar keyptar af Sveitarfélaginu Árborg og þurftu þær mikillar standsetningar við. Góðir liðsmenn og félagar deildarinnar mættu galvaskir til starfa undir forystu Jósefs Antons Skúlasonar, Tyrfrings Guðmundssonar, Ragnars Heiðars Karlssonar og Ingþórs Jóhanns Guðmundssonar. Skipt var um gólfefni, innréttingar, hurðar sem og eldhústæki. Þá voru íbúðirnar mál- aðar og sníldarlega bætt við einu herbergi í hvorri íbúð. Er það mál fasteignasala að nú séu íbúðir þessar einar þær glæsilegustu hér á Selfossi. Tryggja þessi kaup rekstur deildarinnar, ekki einungis er efnahagur bættur heldur og sparað fé sem annars færi í leigugjöld á almennum markaði. Þá verður kostnaði jafnframt mætt með leigu íbúðanna á þeim tíma, sem deildin þarf ekki að nota þær.

Fjármál

Fjármál deildarinnar eru í góðum málum og fyrséð að fjárhagsleg staða verði jákvæð og rekstur hallalaus á þessu tímabili. Eins og fyrr greinir á félagið nú tvær íbúðir og auk þess fjórar bifreiðar, sem nýttar eru til rekstursins. Sækja þarf greiðslu frá Jiangsu Sainty, þ.e. þess félagsliðs í Kína sem Viðar Örn Kjartansson fór til. Jiangsu hefur samþykkt að greiða tiltekna upphæð sem við erum ekki sáttir við og teljum útreikning hins kínverska félags á uppeldisbótum fyrir leikmanninn ekki byggðar á réttum grundvelli. Mismunurinn verður sóttur með atbeina FIFA. Þá liggur fyrir að auka þarf tekjupósta á næsta ári og leita nýrra leiða til að fá fleiri samstarfsaðila til liðs við deildina. Mikilvægasti þátturinn í rekstrinum er hins vegar það ólaun- aða starf sem innt er af hendi af félags- og stjórnarfólki deildarinnar, sem er gríðarlega verðmætt og raunverulegur drifkraftur félagsins. Því ber að hrósa og fagna.

Helstu verkefni

Helstu verkefni deildarinnar og fjáraflanir eru í föstum skorðum. Herrakvöldið sívinsæla var haldið nú síðasta föstudag í október s.l. Kenneth Máni mætti í heimsókn og hressti okkar helstu herra og Sigurður frá Hamarskoti stýrði kvöldinu með glæsibrag. Þá er flugeldasalan stór tekjupóstur hjá deildinni og státar deildin sig af því að geta boðið upp á ódýrustu flugeldana á svæðinu, án þess að slá nokkuð af í gæða- og öryggiskröfum. Er því að þakka hagstæðum samningum sprengjumeistara deildarinnar, Sveinbjörns og Sævars, við birgja og heildsala. Getraunasala er einnig mikilvæg, ekki einungis tekjulega heldur og félagslega. Þá skiptir sala auglýsinga miklu sem og hvers konar styrkir. Þá hefur mótahald vaxið með Ólímóti deildarinnar. Set-mótið í knattspyrnu var haldið í annað sinn í júní s.l. en mótið er ætlað fyrir iðk- endur á yngri ári í 6. flokki. Mótið gekk mjög vel fyrir sig og voru allir ánægðir með framkvæmd þess. Er það komið til að vera. Mikilvægt er að hlúa vel að þessu starfi og undirbúa tímanlega þessu verkefni fyrir næsta tímabil. Þá hefur markvisst verið unnið að því að bæta umgjörð heima- leikja með því að virkja yngri flokkana og foreldra sem og með öflugu heimaleikja-

KNAT



ráði. Skapar það bæði auknar tekjur en fyrst og fremst upplifun fólks af því að mæta á leiki og hvetja sitt lið. Það væri gaman ef hægt væri að koma fyrir flottu leiksvæði á vallarsvæðinu, sem myndi auðvelda fjölskyldufólki að koma á völinn sem og leiða af sér jákvæða umfjöllun í bæjarfélaginu.

Niðurlag

Nú eru fyrséðar breytingar á stjórn deildarinnar. Undirritaður mun láta af störfum sem formaður og nýir taka við keflinu. Ég vil nota tækifærið og þakka öllum þeim sem komið hafa að starfsemi deildarinnar á liðnum árum fyrir samstarfið, sem hefur verið afar ánægjulegt og gefandi. Sá félags- agsskapur sem kemur að starfi deildarinnar er einstakur og samhentur. Sérstakar þakkir fá stjórnarmenn allir sem og Sveinbjörn framkvæmdastjóri, sem ætíð er boðinn og búinn að leggja sig fram í starfi sínu og er til staðar kvölds og morgna, alla daga allt árið um kring. Ég vil líka þakka framkvæmdastjóra og formanni Ungmennafélags Selfoss, unglingaráði, meistaraflokksráði karla og kvenna, heimaleikj- ráði, stuðningsmönnum og síðast en ekki



TSPYRNA



síst leikmönnum Selfoss fyrir samstarfið á liðnum árum. Það hefur verið heiður og forréttindi fyrir mig sem og alla sem í stjórninni eru að fá að starfa með svona hæfileikaríku og dugmiklu fólki.

*Óskar Sigurðsson,
formaður knattspyrnudeildar*

Viðurkenningar meistara-flokka og 2. flokks 2015

Afhentar á lokahófi knattspyrnudeildar í Hvíta húsinu 26. september 2015.

Verðlaunahafar í mfl. kvenna:

Leikmaður ársins: Dagný Brynjarsdóttir
Efnilegasti leikmaður: Heiðdís Sigurjónsd.
Markadrottning: Guðmunda Brynja Ólad.
Framför og ástundun: Eva Lind Elíasdóttir
Guðjónsbikarinn: Íris Sverrisdóttir

Verðlaunahafar í mfl. karla:

Leikmaður ársins: Matthew Whatley
Efnilegasti leikmaður: Arnar Logi Sveinsson
Markakóngur: Elton Renato Barros
Framför og ástundun: Richard Sæþór Sigurðsson

Guðjónsbikarinn: Ingi Rafn Ingibergsson
Verðlaun fyrir spilaða leiki: Enginn leikmaður náði þeim áfanga á árinu að spila 50 leiki eða 50 meira.

Verðlaunahafar í 2. flokki kvenna:

Leikmaður ársins: Friðný Fjóra Jónsdóttir
Markadrottning: Sigrún Erla Lárusdóttir
Framför og ástundun: Eydís Arna Birgisd.

Verðlaunahafar í 2. flokki karla:

Leikmaður ársins: Arnar Logi Sveinsson
Markakóngur: Gunnar Bjarni Oddsson
Framför og ástundun: Gylfi Dagur Leifsson
Óeigingjarnt starf í þágu deildarinnar: Þrjú einstaklingar voru heiðraðir fyrir óeigingjarnt starf í þágu deildarinnar. Jósep Anton Skúlason og Tyrfirgur Guðmundsson sem voru yfirsmiðir í nýju húsnæði knattspyrnudeildar og Jón Karl Jónsson myndatöku- maður sem tók upp flesta leiki liðsins í sumar.



Félagi ársins: Gísli Rúnar Magnússon sem hefur verið fylgt liðnum undanfarin ár og tekið bæði myndir og myndbönd.

Skýrsla unglingaráðs

Lögð fram á aðalfundi 30. nóvember 2015.

Stjórn unglingaráðs unglingaráð árið 2015 skipuðu: Helena Sif Kristinsdóttir, Selma Sigurjónsdóttir, Birgitta Steinunn Sævarsdóttir og Gunnar Styrmisson. Starfsmaður unglingaráðs er Sveinbjörn Másson, framkvæmdarstjóri knattspyrnudeildarinnar.

Verkefni ársins

Flott fótboltaár er að baki og stunduðu um 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 sinu til sóma bæði innan vallar sem utan.

Þriðji flokkur kvenna lagði land undir fót í sumar og fór á vel heppnað mót í Barcelona þar sem stelpurnar stóðu sig vel.

Áframhald var á samstarfi við Ægi í Þorlákshöfn og Hamar í Hveragerði og stefnum við á frekari samvinnu á komandi ári, m.a með fjölgun tíma í Hamarshöllinni.

Olísmótið

Olísmótið var haldið í 11. skipti í ágúst. Að vanda heimsóttu okkur fjölmörg lið af öllu landinu þessa helgi. Mótið gekk mjög vel í góðu veðri. Olísmótið er ein stærsta fjáröflun knattspyrnudeildarinnar og leggja allir hönd á plóg til að gera mótið sem glæsilegast, hvort sem er leikmenn meistara-flokkana, yngri flokkana og foreldrar. Unglingaráð vill þakka öllum þeim sjálfboðaliðum sem að komu fyrir hjálpinu, án ykkar væri þetta ekki hægt.

Auk Olísmótsins héldum við Set-mótið annað árið í röð. Mótið er haldið fyrir yngra ár í 6. flokki karla og heppnaðist einkar vel, 300 strákar mættu til leiks frá fjölmörgum félögum.

*F.h. unglingaráðs knattspyrnudeildar
Selma Sigurjónsdóttir*



Skýrslur þjálfara yngri flokka

Lagðar fram á aðalfundi 30. nóvember 2015.

3. flokkur karla

Þjálfari var Eiríkur Raphael Elvy.

Tíu manna kjarni mættu á nánast allar æfingar en um 25 strákar hafa mætt í heildina. Þarna eru nokkrir strákar mjög efnilegir en þurfa að mæta betur á æfing- ar. Auk Íslands- og bikarmóts tók liðið þátt í tveimur mótum.

Framfarir: Andrés Karl Guðjónsson

Ástundun: Jón Þór Sveinsson

Leikmaður ársins yngra ár: Anton Breki

Viktorsson

Leikmaður ársins eldra ár: Andri Einarsson

3. flokkur kvenna

Þjálfari var Guðmundur Sigmarsson.

Það voru 16 stelpur á skrá sem iðkendur og tók liðið þátt í tveimur mótum auk keppnisferðar til Barcelona í júlí. Stelpurnar voru allan veturinn að safna og undir- búa utanlandsferðina sem var farin í júlí og heppnaðist í alla staði mjög vel. Þær voru félaginu til sóma og stóðu sig vel. Fyrir utan söfnun og æfingar voru þær duglegar að skipuleggja atburði þar sem þær voru að hittast t.d. var haldið kökuskreytingar- námsskeið sem tókst mjög vel.

Framfarir: Kolbrún Ýr Karlsdóttir

Leikmaður ársins: Eyryn Gautadóttir

Besta ástundun: Unnur Dóra Bergsdóttir

Leikmaður ársins: Elva Rún Sigurðardóttir

4. flokkur karla

Þjálfarar voru Gylfi Birgir Sigurjónsson og Aleksandar Petrovic.

Iðkendur voru 23 og tók liðið þátt í fjórum mótum auk Íslandsmóts. Veturinn var harður og það var ekki góð mæting fram eftir vetri. Iðkendum fjölgaði þegar leið á vorið og það var mjög góð æfingasókn í sumar. Við vorum í samstarfi við Hamar og Ægi og tókst það mjög vel. A-lið komst í úrslit Íslandsmótsins og B-lið bætti sinn leik mikið þegar leið á tímabilið. Við þökkum strákunum fyrir tímabilið og óskum þeim alls hins besta í framtíðinni.

Leikmaður ársins eldra ár: Haukur Páll

Hallgrímsson

Framför: Valdimar Jóhannsson

Leikmaður ársins yngra ár: Sigurður Óli

Guðjónsson

Ástundun: Aron Einarsson

4. flokkur kvenna

Þjálfari var Ingi Rafn Ingibergsson.

Iðkendur voru 16 og tók liðið þátt í einu móti auk Íslandsmóts. Veturinn fór rólega af stað, aðalmarkmiðið var að auka leik- skilning leikmanna sem tókst vel. Spiluð- um nokkra æfingaleiki um veturinn, æfð- um vel og náðum að fjölga leikmönnum, sérstaklega á eldra ári. Töpuðum ekki leik í Faxaflóamótinu og stóðum okkur vel á Íslandsmóti, þar sem við spiluðum marga mjög jafna og spennandi leiki. Enduðum sumarið á frábæri flugferð á Ísafjörð og

tókst sá dagur einstaklega vel í samvinnu við foreldra. Foreldraráð var þjálfara innan handar í fyrir lengri ferðir, og sá um skemmt- idag ásamt annarri skipulagningu
Framfarir: Sigríður Lilja Sigurðardóttir
Ástundun: Íris Gunnarsdóttir
Leikmaður ársins yngra ár: Isabella Sara Halldórsdóttir
Leikmaður ársins eldra ár: Barbára Sól Gísladóttir

5. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigmar Karlsson og Eiríkur Raphael Elvy.

Iðkendur voru 48 og tók liðið þátt í fjölda mótum auk Íslandsmóts. Æfingasókn hjá drengjunum í flokknum hefur verið sérstak- lega góð og eru framfarirnar í hópnum eft- ir því. Árangur á mótum hefur verið mjög góður hjá öllum liðum og þeir verið sýnu félagi til sóma jafnt innan sem utan vallar. Stórf foreldraráðs snéru mest að því að skipuleggja þær ferðir sem flokkurinn fór í ásamt þjálfara en þetta sumarið einkennd- ist einmitt af miklum ferðalögum. Fyrir utan N1 mót á Akureyri spiluðu drengirnir í Vest- mannaeyjum og Grundarfyrði ásamt því sem að eitt lið fór aðra ferð norður til að spila í úrslitakeppni í Íslandsmóti.

Framfarir: Aron Lucas Vokes

Ástundun: Elvar Elí Hallgrímsson

Leikmaður ársins yngra ár: Þorsteinn Aron

Antonsson

Leikmaður ársins eldra ár: Reynir Freyr

Sveinsson





Þjálfarar voru Sigmar Karlsson og Guðmundur Sigmarsson.

Íðkendur eru 61 en liðið tók þátt í fjölda móta auk Íslandsmóts. Yfir allt tímabilið var mikil fjölgun í flokknum og æfingar hafa verið mjög fjölmennar hjá okkur. Tíminn í Hamarshöllinni síðasta vetur gerði veturinn mun skemmtilegri þar sem að hægt var að æfa og spila við góðar aðstæður. Drengirnir hafa tekið miklum framförum og eru duglegir að æfa sig sjálfir utan æfingartíma. Störf foreldraráðs snéru mest að því að skipuleggja þær ferðir sem flokkurinn fór í ásamt þjálfara. Þar ber helst að nefna Orkumótið í Eyjum.

Framfarir: Elvar Orri Sigurbjörnsson
Ástundun: Fannar Hrafn Sigurðarson
Leikmaður ársins yngri ár: Birkir Óli Gunnarsson

Leikmaður ársins eldri ár: Elías Karl Heiðarsson og Alexander Clive Vokes

6. flokkur kvenna

Þjálfarar eru Hafdis Jóna Guðmundsdóttir og Erna Guðjónsdóttir.

Íðkendur voru á bilinu 15–22 og tók liðið þátt í sjö mótum auk Íslandsmóts. Stelpurnar mættu mjög vel á allar æfingar og alltaf tilbúnar að leggja sig 100% fram á æfingum. Ýmislegt var þó gert til að brjóta upp starfið. Við fengum m.a. tvo nemendur úr HÍ sem voru með hópefli og eineltisfræðslu. Við höfðum vinkonuvikur, náttfataæfingu, Jóna-sprell á æfingu og páska-

gleði. Einnig var búningaæfing í lok sumars þar sem var farið í ýmskonar þrautir og keppnir. Foreldraráðið á mikið hrós skilið fyrir gott samstarf þetta tímabil. Þau stóðu fyrir fjárfloflunum til að standa straum af þátttöku í Landsbankamótinu og Síma-mótinu. Einnig hélt foreldraráðið utan um alla skipulagningu á þessum tveimur stóru mótum þar sem allir hjálpuðust að og lögðu fram vinnu sína til að allt gengi sem best og stelpurnar fengju sem besta upplifun af mótunum.

Foreldraráðið stóð einnig fyrir Pizzuveislu fyrir stelpurnar ásamt bingó- og pizzakvöldi. Annars eiga allir foreldrar flokksins hrós skilið fyrir sitt framlag. Allir eru mjög áhugasamir og tilbúnir til að aðstoða þegar þörf er á og hafa þjálfarar átt mjög gott samstarf með foreldrum. Foreldraráð vill að lokum þakka Guðna-bakaríi, MS Selfossi, Krás, Ölgerðinni, Íslandsbanka og Bónus fyrir góða styrki í sumari.

Framfarir: Dýrleif Nanna Guðmundsd.

Ástundun: Hekla Rán Kristófersdóttir.

Leikmaður ársins yngri ár: Jóhanna Elin Halldórsdóttir

Leikmaður ársins eldri ár: Katrín Ágústsd.

7. flokkur karla

Við flokknum tóku fjórir strákar Adam Örn Sveinbjörnsson, Guðmundur Sveinsson, Jökull Hermannsson og Þor-

kell Ingi Sigurðsson og þeim til halds og traust var Gunnar Rafn Borgþórsson, fóru allir þessir ungu menn á þjálfaranámskeið hjá KSÍ og tóku þar KSÍ 1 og 2. Íðkendur eru 42 og tók liðið þátt í fimm æfingapátttaka á mótum: Fyrir utan að vera duglegar að mæta á æfingar höfum við gert ýmislegt annað svo sem haldið búningaæfingu, pizza- og videokvöld, farið í ævintýraferðir, jólaæfing og ýmislegt annað Foreldraráð skipulagði ýmsa atburði svo sem Skagamótið, sölu happadrættismiða, ásamt því að vera bestu stuðningsmenn flokksins.

Takk fyrir frábært ár við lærdum mikið á þessu ári og vonandi strákarnir líka.

7. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Svava Svavarsdóttir og Magdalena Anna Reimus sem tóku við flokknum í september.

Íðkendur voru nálægt 32 og tók flokkurinn þátt í sex mótum á árinu, mismunandi umfangsmiklum. Fyrir utan að vera duglegar að mæta á æfingar hafa stelpurnar gert ýmislegt annað svo sem haldið búningaæfingu, pizza- og videokvöld, farið í ævintýraferðir, jólaæfing og vinavika en þá fá stelpurnar að bjóða vinkonum með á æfingar. Foreldraráð skipulagði ýmsa atburði, sölu happadrættismiða, kaup á buffi og margt fleira.



Það eina sem
ég hef gert
allt mitt líf

GUNNI BORGÞÓRS

Sú sérstaka aðstaða kom upp sumarið 2015 að sami maðurinn þjálfaði kvenna- og karlaði Selfoss í knattspyrnu. Hann hafði verið þjálfari kvennaliðsins í nokkur ár, en var svo beðinn um að taka við karlaðið líka eftir að þjálfari þess hafði verið látinn taka pokann sinn. Við tók annasamur og lærdómsríkur tími fyrir Gunnar Borgþórsson, yfirmann knattspyrnumála hjá knattspyrnudeild Selfoss.

„Ég kom eiginlega sjálfum mér á óvart hversu vel ég höndlaði andlega þáttinn. Það tekur mikið á að vera þjálfari, þetta er mjög stressandi kviðavaldandi umhverfi. Það gekk náttúrulega ekkert svakalega vel með strákana, ég náði alveg að sofa og hugsa vel um mig og allt það,“ segir Gunnar um hans reynslu frá síðasta sumri. Hann tekur sem dæmi þegar bæði kvenna- og karlaðið átta leik á sama degi í september, bæði gegn liði að norðan. Karlaðið tapaði sínum leik, en stelpurnar sigruðu sinn leik sem var úrslitaleikur um þriðja sætið í deildinni. „Það var svakalegur rússbani, allt frá því að vera brjálaður og svektur, takandi einhverja skammaræðu í hálfleik og enda svo með því að fagna í lokin. Það var ótrúlega skemmtilegt og þetta er eitthvað sem klúbburinn mun búa lengi að.“

Gunnar flutti á Selfoss árið 2008 eftir að hafa spilað með Aftureldingu í fjögur ár, en upprunalega er hann frá Egilsstöðum. Því miður spilaði Gunnar ekki eins mikið og hann hefði viljað á Selfossi eftir að



Gunnar fékk kalda sturtu eftir lokaleik kvennaliðsins 2015.

hafa meiðst illa á hné um mitt tímabil árið 2008. Hann kom þó inn í Pepsi-deildarlið Selfyssinga árið 2010. „Ég var búinn að vera í kringum liðið að hjálpa Gumma Ben. Þetta byrjaði vel, en svo byrjaði að halla undan fæti. Gummi hringdi svo í mig og spurði mig hvort ég væri tilbúinn til að koma inn í þetta til að fá smá hjarta og ferskan anda í hópinn. Ég tók eina æfingu og fór svo beint í leik á móti Haukum, sem við unnum,“ rifjar Gunnar upp. Hann spilaði tvo leiki til viðbótar þetta tímabil. Síðasta keppnisleikur hans var sigurleikur gegn Keflavík á Selfossvelli í ágúst 2010, daginn sem nýi völlurinn var vígður.

Setur miklar kröfur á sín lið

Eftir tímabilið fóru keppnisráðgjafar Gunnars upp í hillu og þjálfaraskórnir voru teknir fram í staðinn. Hann tók við meistaraflakksliði kvenna hjá Val árið eftir.

„Ég hafði aldrei sett mér það markmið að verða meistaraflakksþjálfari. Ég hef alltaf sett mér metnaðarull markmið hvað varðar menntun og annað slíkt og ákvað það líka snemma að ég ætlaði að verða þjálfari,“ segir Gunnar, en hann var meðal þeirra fyrstu sem fengu UEFA A gráðu á Íslandi. „Ég er sennilega miklu betri yngri flokka þjálfari heldur en meistaraflakksþjálfari og finnst alveg ótrúlega gaman að vera með yngstu krakkana. Síðan lá leiðin þessa leið og gekk vel. Þannig að ég held þessu eitthvað áfram og sé hvernig gengur,“ bætir hann við.

Valur náði góðum árangri undir stjórn Gunnars og krækti meðal annars í bikarmeistaratitil. Haustið 2012, þegar samningur Gunnar við Vals var á enda runninn, var honum boðið starf þjálfara kvennaliðs Selfoss. „Ég auðvitað tengist Selfossi, var mikið á vellinum og það var alltaf verið að toga í mig um að koma aftur. Ég var kominn með annað barn og orðið erfitt að keyra á milli Reykjavíkur og Selfoss. Það var orðið mjög spennandi umhverfi hérna og það var búið að stinga að mér að ég gæti tekið við meistaraflakki kvenna þar sem var mjög ungt og spennandi að taka þátt í því að byggja það upp. Það var bara hagkvæmt fyrir mig og fjölskylduna mína að koma aftur og ég sé klárlega ekki eftir því. Þetta hefur verið æðislegt,“ segir Gunnar.

Selfoss-liðið hafði verið eitt ár í efstu deild og tekist að tryggja sér áframhaldandi veru í deild þeirra bestu.

„Strax á fyrsta fundi setti ég miklar kröfur á liðið varðandi allt; umhverfi, aðbúnað, þjálfun. Þær æfðu miklu meira og við ákváðum að spýta aðeins í lófana. Ég tók smá áhættu með þessu, en þær eru mjög metnaðarfullar og ég kom klárlega réttur maður inn í réttan hóp,” segir Gunnar og bætir við að flestar þessar stelpur sem eru að spila enn í dag eru kjarninn af þessu liði. „Liðið er auðvitað orðið eitt af bestu liðunum í deildinni og verður það vonandi áfram.“

Lærdómsríkur tími

Liðið og þjálfararnir settu fram þriggja ára áætlun fyrir stelpurnar. „Við fórum ekkert í felur með það og við töluðum um það strax að það yrðu settar miklar kröfur á liðið, að við ætluðum að bæta okkur á hverju ári,” segir Gunnar sem vissi vel að fyrsta árið yrði erfitt.

Þriggja ára áætlunin gekk vel og Gunnar segir að eina takmarkið sem náðist ekki var að vinna bikar. Liðið hefur bætt sig stöðugt og náði sínum besta árangri sumarið 2015, 3. sæti í Pepsi-deildinni. Auk þess hefur liðið tvisvar farið í bikarúrslit. En árangur liðsins utan vallar, ef svo má segja, er það sem Gunnar er virkilega stoltur af.

„Varðandi samheldni og strúktúrinn í liðinu, það er það sem ég stoltastur að hafa náð. Þetta lið er einstakt. Ég hef þjálfað meistaralið hjá Val og farið með bæði liðin í bikarúrslit, en upplifunin að fara með Selfoss-liðið þangað, þó við höfum tafað, var miklu meiri. Við náðum bæjarfélaginu með, bættum í bæði skiptin áhorfendamet og það var mikil samhugur hér í bænum. Ég er stoltastur af því hvað stelpurnar eru virtir íþróttamenn hér í bæjarfélaginu og að Selfoss hafi náð að skrá sig í sögubækurnar í kvennabolta. Það er mikið talað um það á ráðstefnum og annars staðar að gera hlutina eins og þeir voru gerðir á Selfossi hvað varðar kvennaknattspyrnu,” segir þjálfarinn og bætir við að það hafi sameiginlegt átak starfsfólksins í kringum liðið hversu vel gekk.

Hann segir þennan tíma hafa verið mjög lærdómsríkan fyrir sig og ekki síst síðasta sumar þegar hann stjórnaði báðum meistaraflokksliðum deildarinnar. „Það er þessi mannlegi þáttur sem ég hef lært mikið af, að þjálfra fullorðna einstaklinga hvað varðar virðingu og annað. Sumarið í sumar, 2015, var eiginlega mitt lærdómsríkasta sumar sem þjálfari. Þá opnuðust margar dyr fyrir mér og þá sá ég hlutina frá svo mörgum sjónarhornum, gat verið að bera liðin saman, karakterana og starfsfólkið og náði að meta klúbbinn ótrúlega vel,” segir Gunnar. „Það að vera í toppbaráttu með kvennaliðið og botnbaráttu með karlaliðið er klárlega mitt besta ár í þjálfun, þegar litið er á persónulega reynslu.“

Haustið 2015 var ljóst að breytingar yrðu á þjálfaramálum hjá knattspyrnudeild Selfoss og varð niðurstaðan sú að Gunnar var ráðinn



Gunnar í síðasta leik sínum með Selfossi í Pepsi-deildinni 2010.

Strax á fyrsta fundi setti ég miklar kröfur á liðið varðandi allt.

sem yfirmaður knattspyrnumála hjá deildinni. „Ég er yfirþjálfari yngri flokkana og vinn náð með þjálfurum allra yngri flokkana. Við ætlum að leggja enn meiri áherslu á yngri flokkana og reyna að efla þjálfarana. Við ætlum að halda áfram að vinna faglega. En það sem hefur bæst við er að ég er orðinn yfirmaður meistara- og 2. flokks líka og er með yfirumsjón yfir faglega þættinum. Svo er kominn hingað þjálfari sem er að taka í fyrsta skipti við meistaraflokks liði og ég verð henni svolítið innan handar. Hún getur leitað til mín. Þannig að það er stefna hjá klúbbnum í öllum flokkum,” útskýrir hann.

Gunnar talar þarna um Valorie O'Brien, nýráðinn þjálfara kvennaliðs Selfoss, en hann hafði mikið að segja um að hún var ráðin. „Ég vildi ekki kúpla mig út ekki vitandi það hver myndi taka við eða hvernig hlutunum yrði háttað. Ef við hefðum ekki fundið neinn sem við töldum vera hæfur, þá hefði ég ekkert stigið út úr þessu. Á hverju einasta ári síðan ég þjálfaði Valorie hefði reynt að fá hana aftur til baka til þess að koma að þjálfu. Hún er frábær þjálfari, menntuð og metnaðarfull stelpa - algjör „winner“.



Ég hafði samband við hana og hún hafði mjög mikinn áhuga á þessu,” segir Gunnar.

Ákvað að skipta um lið

Eftir frábær þrjú ár með kvennaliðið spyrja ef til vill einhverjir sig að því, af hverju Gunnar ákvað að hætta með kvennaliðið og taka við þjálfun karlaliðsins. „Mér fannst ekki koma til greina gagnvart neinum, liðunum eða gagnvart fjölskyldunni minni, að halda áfram með bæði liðin. Einhver af þessum þremur hópum hefði orðið undir og það hefði verið ósanngjarnt gagnvart öllum. Ég átti þrjú frábær tímabil með stelpunum, lærði mikið og vonandi gerði mikið fyrir liðið og klúbbinn,” segir Gunnar um aðdraganda ákvörðunarinnar.

„Fyrir mér er klúbburinn aðalatriðið. Stelpurnar eru komnar á ótrúlega góðan stað og fá góðan þjálfara og ég held að ég nýtist núna betur hjá strákunum. Það þarf að taka aðeins til þar og ég hef fulla trú á því að ég geti gert það. Svo langaði mig bara í nýja áskorun líka. Þjálfun snýst rosalega mikið um að verða ekki samdauna og þreyttur. Þess vegna er nauðsynlegt að breyta reglulega til þó það sé innan klúbbsins. Ég held að það geri mér og klúbbnum gott og það eigi allir eftir að taka framfara skref með þessu,” segir Gunnar um ákvörðun sína.

Eins og þegar Gunnar tók við kvennaliði Selfoss á sínum tíma, hefur hann sett fram þriggja ára áætlun núna fyrir karlaliðið. „Ég, sem þjálfari, hef sett það upp fyrir strákana og hef líka kynnt það fyrir 2. flokki karla þannig að þeir vita að hverju ganga og hverju er stefnt að. Þannig eru allir að vinna saman. Á þessum fimm árum er stefnan klárlega að berjast um úrvalsdeildarsæti og það er eitt af þessum stóru markmiðum. Við erum hins vegar ekkert að fara að stefna á það strax í ár,” segir Gunnar um framtíðarstefnuna.

Hann segir einnig vera skýra uppbyggingarstefnu hjá félaginu. „Við ætlum að spila í báðum meistaraflokksliðunum að megninu til með leikmenn sem hafa farið í gegnum yngri flokka starfið. Það er þannig núna hjá kvennaliðinu og, eins og staðan er í dag, þá er það þannig líka hjá karlaliðinu. Menn þurfa að finna sig, meta klúbbinn og ákveða hvar við eigum heima, hvert við stefnum. Það eru skýr markmið og menn vinna síðan eftir því,” úrskýrir Gunnar.

Eftir reynslu sína frá síðasta sumri er Gunnar fullviss um mikilvægi þess að bæði liðin vinni saman. „Það eflaði liðsandann hjá báðum liðunum sem og félaginu. Strákarnir fóru að mæta betur á leiki hjá stelpunum og ófugt. Ég gat tekið aukaeftir þar sem ég blandaði kynjunum saman. Þar kynnist fólk og fara að bera meiri virðingu fyrir hvoru öðru. Það er eitthvað sem við þurfum klárlega að gera áfram því að liðsandinn, þú ferð svo svakalega langt á honum.“

Viðtal: Vignir Egill

DAGNÝ



Auðvitað vill
maður alltaf
vinna titla

BRYNJÁRSDÓTTIR

Pað kom mörgum á óvart þegar Dagný Brynjarsdóttir sneri aftur í raðir Selfoss í maí 2015, nýorðinn þýskur meistari með Bayern München. Árið var tíðindaríkt fyrir Dagnýju, en eftir að keppni í Pepsi-deildinni lauk samdi hún við bandaríska stórlíðið Portland Thorns sem leikur í NWSL-deildinni.

„Það var aldrei á planinu að koma aftur og spila fyrir Selfoss. Hlutirnir gerðust hratt, tuttugu klukkustundum fyrir lokun félagskiptagluggans í maí,“ segir Dagný. Hún hafði þá dvalið í Þýskalandi frá áramótum en í lok árs 2014 kvaddi hún háskólaboltann í Bandaríkjunum eftir að hafa leitt lið Florida State háskólans til meistaratitils.

Fékk sjokk í upphafi

„Mér fannst Þýskaland fínt til þess að byrja með. Ég fékk svolítið sjokk útaf aðstöðunni og hvernig öllu var háttað þarna. Ég var mjög góðu vön frá Bandaríkjunum og það vantaði svolítið uppá ýmsa hluti hjá Bayern en auðvitað var þetta spennandi fyrst. Ég var í nýju liði og komin í krefjandi umhverfi þar sem ég þurfti að sanna mig. Mér fannst gaman fyrstu sex vikurnar, en svo þegar ég var búin að gera sömu æfingarnar í sex vikur þá var þetta orðið mjög þreytt. Það var engin fjölbreytni í þessu. Þjálfarinn var stundum seinn á æfingum og ég þurfti að keyra lengi á æfingum, allt upp í 50 mínútur,“ segir Dagný.

Þó að hún hafi ekki kunnað að meta þjálfarann nógu vel þá voru margir góðir knattspyrnumenn í liðinu. „Það er mikið af góðum fótboldamönnum í þessari deild og það sem bætti mig mest þarna var að fá að spila með og á móti svona góðum leikmönnum. Í mínu liði voru til dæmis landsliðsmenn frá tíu löndum. Þetta snerist mikið um að vera kröftug og hlaupa mikið. Þetta var mikið „kick and run“ fótbolli og það var leiðinlegt fyrir mig sem miðjumann sem vill vera að skapa eitthvað. Við þurftum að hlaupa mikið og vera grófar og harðar í stað þess að senda góðar sendingar og spila fallegan bolta.“

Trúði ekki að þær myndu klúðra þessu

Dagný valdi Bayern meðal annars vegna þess að henni var ekki lofað sæti í byrjunarliðinu. Hún þurfti að sanna sig. Það fór auðvitað svo að hún var alltaf í byrjunarliðinu og spilaði alltaf í 90 mínútur, nema í tveimur síðustu leikjunum.

„Þá vissi þjálfarinn að ég væri að fara og lét mig spila minna, en í síðustu umferðinni byrjaði ég á þeknum og kom inná í lokin. Það kom svo í ljós þegar leikurinn var búinn að við værum meistarar. Wolfsburg hafði verið með níu fingur á titlinum og ég trúði því ekki að þær myndu klúðra þessu. En þær töpuðu í lokaumferðinni og titillinn var okkar. Það var auðvitað gaman að upplifa það, en fyrir mig sem tala ekki þýsku þá var



þetta skrítið því ég heyrði það meira á áhorfendunum hvernig stemmingin var.“

Sjúkraþjálfararnir bestir á Íslandi

Samningur Dagnýjar við Bayern var til sex mánaða. Hún stóð sig vel hjá félaginu og stóð til boða að framlengja samninginn en afþakkaði það. „Mig langaði alltaf að fara til Þýskalands en ég er fegin að ég samdi bara til sex mánaða. Ég var ekki að fíla þetta. Þegar ég var að klára í Þýskalandi var búin að fá tilboð frá Svíþjóð en ég lokaði strax á það því ég stefndi til Bandaríkjanna. Þremur dögum áður en ég ætlaði þangað þá kom í ljós að reglur deildarinnar bönnuðu mér að semja beint við liðið sem ég ætlaði að semja við. Ég hefði þá þurft að fara í einskona leikmannalottó og hefði getað lent hjá hvaða liði sem er með tveggja ára samning. Ég hafði ekki áhuga á því.“



Dagný og Katie Stengel fagna þýska meistaratitlinum.

Þá stóð Dagný á krossgötum. Hún fór að velta sænska kostinum fyrir sér aftur en þar sem hún hafði meidd á hásin í Þýskalandi ákvað hún frekar að velja Ísland. „Sjúkraþjálfararnir hér á Íslandi eru betri en í flestum öðrum löndum og ég vissi að ég fengi 100% meðferð hérna heima.“

Í fyrsta sinn í stúkunni

Fyrsti leikur Selfoss í Pepsi-deildinni þetta sumar var útileikur gegn Fylki. Miklar vonir voru bundnar við Selfossliðið fyrirfram og því voru úrslit leiksins, 2-0 tap, mikil vonbrigði fyrir Selfyssinga. Dagný sat í stúkunni og fylgdist með leiknum og vissi þá ekki að hún yrði gengin í raðir Selfoss daginn eftir.

„Þetta var í fyrsta sinn á ævinni sem ég horfi á Pepsi-deildarleik, og mér fannst það erfitt. Það hefði verið auðveldara ef þetta hefði verið góður leikur. Ég hugsaði seinna að ef ég hefði ekki komið að horfa þá hefði ég kannski ekki ákveðið að koma aftur á Selfoss. Klukkan ellefu þetta sama kvöld þá hringdi ég í Gunna Borgþórs og félagskiptin voru klárðu rétt áður en glugginn lokaði.“

Hélt að það yrði strax gaman aftur

Fyrstu vikurnar á Selfossi voru samt enginn dans á rósum fyrir Dagnýju. Hún kom meidd heim og andlega hliðin var ekki upp á sitt besta eftir dvölina í Þýskalandi.

„Ég gat ekki æft hundrað prósent. Þurfti að hætta fyrr á æfingum og gat ekki æft aukalega og ekki lyft með. Ég fann líka fyrir því í leikjum, ég man sérstaklega eftir bikarleiknum gegn Völsungu þar sem ég gat varla gengið í lokin og var skipt útaf á 70. mínútu. Þetta var misjafnt á milli leikja og svo fór ég að beita mér vitlaust útaf verkjum í hásininni og þá fór ég að finna til á öðrum stöðum í líkamanum.“

Það var aldrei á planinu að koma aftur. Ég fór út í atvinnumennsku og gat haldið áfram úti, en ég valdi að koma heim og það var ekki auðvelt,“ segir Dagný einlæg og viðurkennir að hún hafi misst gleðina í Þýskalandi.

„Þetta tók líka á af því að þegar ég kom heim þá hélt ég að mér myndi finnast gaman strax aftur. En það var ekki þannig. Mér fannst það erfitt og ég hugsaði jafnvel um að ég myndi ekki finna leikgleðina aftur. Ég man samt þegar þegar það gerðist. Ómar, kærastinn minn, kom og sótti mig á æfingu og ég sagði „vá, mér fannst geggjað á æfingu“. Þetta var aukæfing í hádeginu, stelpur og strákar saman, þremur vikum eftir að ég kom heim. Þá small þetta hjá mér.“

Setti ekki stefnuna á þriðja sætið

Kvinnalið Selfoss náði sínum besta árangri frá upphafi síðastliðið sumar. Þriðja sætið í Pepsi-deildinni og silfurverðlaun í bikarkeppinni.

„Auðvitað er alltaf jákvætt að bæta sig. Liðið fékk fleiri stig en árið áður og skoraði fleiri mörk. Mesti munurinn á milli ára var að við fengum á okkur færri mörk en árið áður. Auðvitað vill maður alltaf vinna titla, hvort sem er í deild eða bikar, en í heildina fannst mér þetta fint sumar. Við vorum óheppin, lentum í meiðslum og misstum leikmenn út í nám og með smá heppni hefðum við getað náð betri árangri. Ég viðurkenni það að ég kom alls ekki heim og setti stefnuna á þriðja sætið,” segir Dagný og hlær.

„Bikarkeppnin var líka eftirminnleg. Ég hafði mjög mikla trú á því að við myndum verða bikarmeistarar. Við spiluðum vel í fyrri hálfleik í úrslitaleiknum en það var ákveðið reynsluleysi í lokin sem spilaði stórt í lokin. Það stóðu sig allir vel en við áttum kannski ekki alveg breiddina í það að klára þetta.“

Undanúrslitaleikurinn gegn Val, gömlu samherjum Dagnýjar, var líka mjög eftirminnlegur, en Selfoss vann þá dramatískan sigur í hörkuleik. Dagný segist ekki setja sig í neinar stellingar fyrir leikina gegn sínu gamla liði.

„Nei, það skiptir mig ekki máli. Mér finnst jafn gaman að vinna Val eins og öll önnur lið. Þeim finnst ábyggilega skemmtilegra að sparka mig niður heldur en aðra leikmenn. Það verður alltaf þannig, sérstaklega hjá stelpum. Þær eru oft svo dramatískar að það getur gert mig alveg vitlaus.“

Álagið tók sinn toll

Dagný var búin að vera á fullu allt árið, deildarkeppninni lauk í september en þá tóku við landsliðsverkefni þannig að hún fékk ekki frí fyrir en í lok október og viðurkennir að það hafi verið langþráð pásá.

„Skrokkurinn var í furðu góðu lagi en ég fór með Ómari í frí til Balí og þá náði ég líka andlegri hvíld. Ég held að ég hafi aldrei á ævinni hvílt mig eins mikið,” segir Dagný hlægjandi. „Við fórum á brimbrettanámskeið og honum fannst það æðislegt en mér fannst erfitt að gíra mig í það að mæta á ákveðnum tíma á brimbrettaæfingu. Mig langaði bara að vera í frí, en við gátum slakað á hálfra ferðina og mér fannst það geggjáð.“

Álagið á árinu hafði reyndar tekið sinn toll af Dagnýju. Hún uppgötvaði í lok október að hún hafði misst fimm kíló á árinu, og það var eitthvað sem hún mátti ekki við.

Hafnaði boði frá Ástralíu

„Ég vissi ekkert að ég hafði misst þau fyrir en landsliðsþjálfarinn benti mér á það. Þá fattaði ég að kannski er maður að gera eitthvað vitlaust. Ég æfi of mikið, bæði í bolta og ræktinni. Ég er í fjarþjálfun og þjálfarinn segir mér að ég eigi ekki að hlaupa. En svo hlýði ég ekki að því að ég verð að hreyfa mig og finnst gaman að hlaupa. Kílóin sem ég missti voru tapaðir vöðvar því ég gat ekki lyft yfir sumarið vegna meiðslanna,” segir Dagný en vegna þessa hafnaði hún boði



Selfyssingar reyna að brosa í gegnum tárin með silfurverðlaun Borgunarbikarsins í höndunum. Dagnýju stekkur ekki brosa. „Ég var brjáluð. Ég man ekkert hvað ég var að hugsa þarna. En ég man að ég var brjáluð. Þetta var ógeðslega þirrandi.“

um að fara til Ástralíu og spila þar frá nóvember fram í janúar.

„Ég ákvað að vera frekar á Íslandi og reyna að vinna upp þessi kíló aftur. Ég er bara þannig byggð að ég á erfitt með að halda kílónum á mér. Það var leiðinlegt að þurfa að segja nei við Ástralíu, en ég var bara orðin allt of létt miðað við hvað ég er stór. Ég vissi að ef ég ætla að geta eitthvað í Bandaríkjunum þá þyrfti ég að ná þessum kílóum á mig aftur.“

Þetta er eitt af bestu liðunum í Bandaríkjunum

Í október var það svo endanlega staðfest að Dagný myndi snúa aftur til Bandaríkjanna. Eftir að fimm lið höfðu haft samband við hana varð niðurstaðan sú að hún valdi að ganga til liðs við stjörnum prýtt lið Portland Thorns.

„Þetta er eitt af bestu liðunum í Bandaríkjunum. Þær voru um miðja deild í fyrra en urðu meistarar 2013. Það er kominn nýr þjálfari þarna og ég er að spila með frábærum leikmönnum. Við verðum með mjög sterkt lið,” segir Dagný og nefnir til sögunnar sem væntanlega samherja bandarísku landsliðskonurnar Meghan Klingenberg og Tobin Heath ásamt hinni leikreyndu Christine Sinclair, framherja kanadíska landsliðsins.

Frægari á Íslandi en á skólalóðinni

Sjálf var Dagný stjarna í bandaríska háskólaboltanum og aðstandendur Portland Thorns binda miklar vonir við komu hennar þangað. Hún vill þó

ekki viðurkenna að hún sé þekkt nafn í Bandaríkjunum.

„Ég veit það ekki. Ég fór einu sinni í viðtal í Florida State og var spurð að því hvort ég væri þekktari á skólalóðinni eða á Íslandi. Ég hélt að það væri á Íslandi og það var sjokk fyrir spyrilinn sem sagði að það þekktu mig allir í skólanum. Kannski áttar maður sig ekki á þessu. Þegar það var kominn orðrómur um að ég væri að fara til Bandaríkjanna þá tóku menn vel við sér á Twitter. Að Orlando ætti að reyna að fá mig því ég hafði verið í FSU og fullt af fólki í Portland bauð mig velkomna, þannig þeir sem fylgjast mest með fótbolta kannast örugglega við mig,” segir Dagný högvær.

Hún er mjög spennt fyrir komandi tímabili með Portland Thorns, en hún fer ein til Bandaríkjanna. Það er ástæða fyrir því. „Við erum farin að safna fyrir húsi og ef Ómar kemur með mér til Bandaríkjanna þá má hann ekki vinna þar. Við ákváðum að hanna kæmi í langar heimsóknir. Hann er í skóla og vinnu og planið er að kaupa hús á Selfossi.“

Hún segist samt ekki vita hvenær hún muni snúa aftur á Selfoss. „Við Gunní höfum rætt það lauslega að ég komi einn daginn aftur. En svo veit maður ekki hvað líkaminn leyfir. Ómar heldur að ég eigi ekki eftir að geta labbað eftir fertugt. Vonandi næg ég að klára ferilinn á Selfossi. Mig langar líka að þjálfra og stefni á að gera það einhverntímann í framtíðinni. Kannski kem ég hingað og þjálfra - fyrst ég ætla að eiga hús á Selfossi,” segir Dagný brosandí að lokum.

Viðtal: Guðmundur Karl



mótokross deild

Ný stjórn í mótokrossdeild var kjörin á aðalfundi deildarinnar sem haldinn var í félagshúsi deildarinnar við Hrísmýri í upphafi mars.

Magnús Ragnar Magnússon lét af störfum sem formaður deildarinnar eftir fjögurra ára farsælt tímabil þar sem starf deildarinnar og aðstaða hefur aukist gríðarlega og batnað.

Á fundinum var farið yfir starf deildarinnar og fjármál seinasta ár sem hvort tveggja er í blóma. Nokkrar umræður spunnust um brautarmál og keppnir komandi tímabils og er mikill hugur í mótokrossfólki fyrir sumarið. Í stjórn voru kosnir Axel Sigurðsson formaður, Hannes Þorvaldsson, Brynjar Örn Áskelsson, Hilmar Tryggvi Finnsson og Júlíus Arnar Birgisson.



Í upphafi sumars hélt mótokrossdeildin kynningardag þar sem krökkum á aldrinum 6–18 ára var boðið að koma á svæði deildarinnar í fylgd með forráðamönnum og prófa að keyra mótokrosshjól. Þótti dagurinn takast með eindæmum vel og er stefnt á að endurtaka hann. Fjölmarginir félagsmenn tóku þátt í deginum og hjálpuðu til bæði með því að lána hjól og útbúnað ásamt því að taka á móti krökkunum og kenna þeim grunnatriði í akstrinum. Veður var á köflum afleitt en það hafði ekki áhrif á heildarútkomuna og þegar upp var staðið höfðu tuttugu krakkar fengið að prófa hjól og skein gleðin úr hverju andliti. Kynningardagurinn var liður í því að fjölga iðkendum í íþróttinni og bættust nokkrir nýjir hjólarar í hópinn í framhaldi af kynningardeginum. Æfingar hjá yngri iðkendum voru vel sóttar síðastliðið sumar en því miður vantaði nokkuð upp á æfingasókn eldri iðkenda.

Eins og undanfarin ár hélt mótokrossdeildin nokkur mót og ber þar hæst bikarmót í júní sem er hluti af Íslandsmótaröð MSÍ. Þá hélt deildin í samstarfi við Vík – Vélhjólaiþróttaklúbbinn vel heppnaða barna- og unglingskeppni í Selfossbrautinni í júlí þar sem keppt var á hjólum í stærðarflokkum 50 cc, 65 cc og 85/150 cc. Í lokin var grillað fyrir bæði keppendur og áhorfendur.

Möguleg breyting og færsla á æfinga- og keppnisbraut deildarinnar er í vinnslu og verður skipuð brautarnefnd af stjórninni. Þörf er á að auka vökvun í brautinni með því að bæta við vatnsbyssum út í

braut og tryggja að þetta verði klárt fyrir fyrsta mót.

Í lok árs var greint er frá því að Gyða Dögg Heiðarsdóttir var í hópi sex Sunnlendinga sem kjörnir voru íþróttamenn ársins af sínu sérsambandi. Hún er Íslandsmeistari í mótokrossi kvenna árið 2015 og sigraði allar keppnir í mótaröðinni með nokkrum yfirburðum. Þá sigraði hún einnig í keppni í kvennaflokki á Unglingalandsmóti UMFÍ sem haldið var á Akureyri í sumar. Gyða Dögg er ung að aldri en hefur æft stíft undanfarin ár og á framtíðina fyrir sér í íslensku mótokrossi.

Þá náði Elmar Darri Vilhelmsson einnig frábærum árangri á árinu og varði Íslandsmeistaratitil sinn í 85 cc flokki á árinu með mjög öruggum og stöðugum akstri í mótum ársins en Elmar Darri vann níu af tíu mótum. Hann vann einnig unglingsflokk í mótokrossi á unglingsalandsmóti UMFÍ. Þar keppti hann á stærra hjóli í fyrsta skipti og gerði sér lítið fyrir og vann keppnina.



Myndi ekki skipta þessu út fyrir neitt annað



ELMAR DARRI

Hann fékk fyrsta fjórhjólið sitt þegar hann var sjö ára gamall, fyrsta tvíhjólið sitt níu ára og keppti í fyrsta skiptið í mótókrosskeppi árið 2012, þá 12 ára gamall. Á þessu ári verður Elmar Darri Vilhelmsson 16 ára gamall og hefur hann nú þegar náð gríðarlega góðum árangri í mótókrosskeppnu víðsvegar um landið og unnið hvern titilinn á fætur öðrum.

„Ég stefni á því að keppa í tveimur flokkum og ætla að vinna allavega einn flokk. Við vitum ekki alveg hvernig þetta verður, hvernig þessu verður raðað upp og hverjir keppa,“ segir Elmar Darri um eigin keppnisþátttöku á Íslandi í sumar. „Svo erum við að skoða það að fara út til Danmerkur til þess að æfa og mögulega keppa nokkrar keppnir til þess að komast af stað.“

Hann bætir því við að hann búist ekki við samskonar árangri í keppnunum erlendis eins og hann hefur verið í keppnum hérlendis. „Ég verð allavega ekki með þeim fyrstu eða nálægt, mjög líklega með þeim síðustu. En það væri mjög gaman og ég myndi örugglega læra rosalega mikið. Það er það sem ég er að leitast eftir til þess að komast á næsta stig. Þeir eru svo mikið hraðari úti og ef ég venst því að keppa á móti þeim gaurum þá verður öðruvísi að keppa við þá hérna heima,“ segir Elmar ákveðinn.



Elmar Darri með verðlaun sín á lokahófi MSÍ.

Það er einn sem er rosalega gamall sem er ennþá að keppa, hann er 33 ára.

Elmar Darri segir feril afreksmanna í mótókrossi vera mjög stuttan og því vill hann halda vel á spöðunum hvað framtíðina varðar þrátt fyrir ungan aldur. „Krakkar eru að byrja að æfa þriggja eða fjögurra ára, þau eru varla byrjuð að labba þegar þau eru byrjuð að hjóla með hjálpardekk. Það er einn sem er rosalega gamall sem er ennþá að keppa, hann er 33 ára. Mér líður eins og hann sé jafn gamall og pabbi. Það er algengt að fólk hætti þegar það er um 26 ára,“ segir Elmar Darri og brosandí.

Æfing og aftur æfing

Sem fyrr segir byrjaði Elmar að hjóla níu ára gamall og stuttu síðar fór hann að æfa íþróttina reglulega. „Pabbi fór og náði í einkakennslu handa mér hjá Aroni Ómars, sem var bestur í sportinu hérna á Íslandi, og ég hef verið mest með einkakennslu,“ segir Elmar en í fyrstu hjólaði hann aðallega í Bolöldu, við Litlu Kaffistofuna. „Það eru góðar minningar þaðan,“ segir Elmar Darri um sín fyrstu skref í mótókrossinu. Elmar kemur frá svæði þar sem boltaiþróttir eru vinsælastar hjá ungum strákum og því liggur beint við að spyrja af hverju mótókrossið var fyrir valinu. „Þetta er mjög erfið spurning. Ég man það varla. Ég sá keppnir í sjónvarpinu á Extreme Sports og einhvern veginn fékk ég allt í einu áhuga,“ rifjar upp Elmar upp. „Ég er búinn að fara í fótbolta, handbolta og MMA. Ég var lengi í fótboltanum, örugglega sex ár eða meira.“

Ég hef eiginlega aldrei verið góður í hópíþróttum. Mér hefur alltaf fundist að þar sem maður er bara einn, þá verður maður bara að stóla á sjálfan sig og uppsker eins og maður sáir. Mér líður bara best að vinna einn og gera það sem ég er að gera.“

Það er óhætt að segja að Elmar hafi valið vel enda hafi sigranir á mótókrossbrautinni verið ófáir, en hann hefur svo sannarlega unnið vel fyrir þeirri velgengni. „Þetta hefur bara verið æfing. Eins og árið 2013 þá flakkaði ég frá sjötta sæti upp í það fjórða, einhvern tímann náði ég þriðja. Við bættum svo við einkakennslu og æfðum og æfðum og æfðum. Svo árið 2014 fór ég að vinna. Síðasta vetur var ég bara í Þorlákshöfn þegar enginn var að æfa, en ég var að æfa. Það skilaði örugglega mestu,“ segir Elmar um tíma sinn á æfingabrautinni.

Eftir að hafa eytt miklu tíma í æfingar og öðlast reynslu í því að keppa, kom að því að Elmar sigraði sitt fyrsta, en alls ekki síðasta mót. „Það var hérna á Selfossi, á heimavelli. Stærsti sigurinn kom svo þegar ég fór í fyrsta keppnina á 250 cc. hjóli. Ég var bara búinn að hjóla brot af því sem 18 ára strákarnir höfðu hjólað og það má eiginlega segja að ég hafi stungið þá af. Það bilaði reyndar hjólið hjá einum og í öðrum mótóinu stakk hann mig eiginlega af. En þessir aðal gaurar sem ég er að fara ég keppa við í sumar, ég setti þá fyrir aftan mig.“

Aldrei stundað erfiðari íþrótt

Eins og áður hefur komið fram hefur Elmar komið víða við á íþróttavellinum, en þó aldrei kynnst eins erfiðri íþrótt á mótókrossi. „Þetta er rosalega erfitt líkamlega og andlega. Þú verður að geta haldið púlsinum þínum í botni, en samt geta haldið honum alveg stöðugum. Þú verður að vera sterkur og ef þú dettur verðurðu að lyfta hjólinu upp og sparka því í gang og það tekur af þér alla orkuna. Þú verður að hugsa um allar línurnar sem þú átt að fara í, þú verður að hugsa hvernig þú ætlar í línurnar, hvað er langt í næsta mann og hvað er að gerast í kringum þig. Þú verður að hugsa um svo margt í einu,“ lýsir Elmar Darri. „Ég hef allavega aldrei verið í erfiðara sporti. Eins og í fótbolta, þegar þú ert tæklaður er það kannski aðeins vont, en prufaðu að detta af mótókrosshjóli - það er það vesta sem þú getur lent í,“ bætir hann við.

Öll þessi erfiði skipta Elmar engu og hann heldur ótrauður áfram. „Ég myndi ekki skipta þessu út fyrir neitt annað. Slæmu dagarnir eru slæmir, en svo þegar maður afrekar eitthvað þá verða þessir slæmu dagar þess virði. Mér finnst það best þegar ég hugsa til baka um allt þetta erfiða, að þetta kom mér allavega á þennan stað sem ég er núna en ég á svo mikið, mikið, mikið meira eftir,“ segir hann metnaðarfulli Elmar Darri. Í íþrótt sem er þetta erfið og snýst um að



aka hratt á vélknúnu mótörhjól er eins gott að vera vel varinn. „Ég hef alltaf verið með allar hlífur. Það er til dæmis enginn með olbogahlífur af þeim sem keppa, en ég er sá eini sem er með þær,“ segir Elmar og lýsir atviki sem varð til þess að hann sleppir aldrei nauðsynlegum öryggishlífum.

„Þegar ég var nýbyrjaður var ég að hjóla á hestavegi á Stokkseyri. Ég var nýbúinn að spyrja: „Pabbi, má ég sleppa olbogahlífum?“ út af það leit svo vel út þegar maður var með ermarnar uppi. Hann sagði: „Þú færð ekki að hjóla nema að þú sért með olbogahlífar,“ og ég var með þær á. Þegar ég var kominn alveg í botn flaug ég af hjólinu og beint á olbogann. Ég er meira að segja með sömu

hlífur í dag og það eru enn djúpar rákir í hlífinni. Þess vegna er ég alltaf, alltaf með olbogahlífur.“

Vill keppa þar sem þeir bestu keppa

Elmar er sáttur við þá æfingaaðstöðu sem í boði er á Selfossi. „Mér finnst hún vera mjög góð. Brautin er rosalega fín, en það mætti laga hana oftar. En ég hef yfir engu að kvarta. Mér finnst staðsetningin frábær,“ segir Elmar og bætir við að hún standist ágætlega samanburð við aðra brautir á Íslandi. „Sú besta er örugglega á Akureyri eða í Bolöldu. Við erum alveg með ágæta miðað við þá.“

Um þessar mundir eyðir Elmar meiri tíma í líkamræktinni en á mótókrossbrautinni. „Ég er í Kraftbrennslunni á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum. Það er ekkert hægt á hjóla hérna nema á ís og það er ekki það skemmtilegasta sem ég geri,“ segir Elmar, en bætir við að æfingaplanið sé allt öðruvísi á sumrin. „Það fer svolítið eftir því hvernig ég fer stemmdur inn í daginn og þegar það eru góðir dagar þá er það bara þannig, eins og pabbi segir mér: „Þú átt að nota góðu dagana því þeir eru svo fáir.“ Þannig að ég hjóla eiginlega mest allan tímann á sumrin.“

Allar þessar æfingar hafa skilað Elmari góðum árangri hingað til og framtíðaráform hans eru skýr. „Ég stefni að því að keppa þar sem þeir bestu keppa. Það er svo erfitt að segja að ég ætli að vinna, mig langar auðvitað að vinna stórar keppnir og vinna þá bestu, en þeir eru svo langt á undan. En ég vil keppa þar sem þeir bestu eru og það er markmiðið mitt,“ segir hinn efnilegi Elmar Darri að lokum.

Viðtal: Vignir Egill



Sund er ótrúlega góður undirbúningur fyrir allt sem þú gerir í lífinu

MAGGI TRYGGVA

Gott að hafa einn svona

klórheila

á bakkanum

Magnús Tryggvason, sundþjálfi, er Selfyssingum að góðu kunnur. Hann hefur starfað sem sundþjálfi frá árinu 1984, fyrstu tíu árin í Vestmannaeyjum, en árið 1994 kom flutti hann upp á land og hóf að þjálfa hjá sunddeild Selfoss.

„Ég byrjaði hér á Selfossi árið 1994 og þjálfaði hér í tíu ár. Svo kom ég aftur til starfa í ágúst 2015,“ segir Magnús, en í millitíðinni þjálfaði hann hjá Hamri í Hveragerði, og gerir raunar enn.

„Ég er að þjálfa brons-, silfur- og gullhópna, sem eru eldri hóparnir. Þetta eru krakkar frá ellefu, tólf ára upp í tvítugt þau elstu. Þetta er mjög breitt aldursbil og þau æfa mismikið í viku, þau elstu sex sinnum en yngstu tvisvar. Það eru reyndar krakkar í bronsþópnum sem hafa haft áhuga á að koma oftar á æfingar og þá hef ég bara leyft þeim

það,“ segir Magnús en um tuttugu krakkar eru í silfur- og bronsþópnum. „Það eru yfirleitt svona 15-17 krakkar á æfingum hverju sinni. Það er svolítið fyndið að ég hef kennt þó nokkrum af þessum krökkum að synda, sumum fyrst þegar þau voru fjögurra ára gömul. Og svo eru þau kannski hérna átján ára og þá er Maggi aftur á bakkanum að þjálfa þau. Mér finnst það skemmtilegt, ég held að þeim leiðist það heldur ekkert.“

Magnús segir að þessi miðjuhópur sé sennilega með þeim stærri sem hann hefur þjálfað á Selfossi en það vanti fleiri eldri iðkendur.

„Okkur vantar krakkana sem eru á fjölbrautaskólaaldrinum. Þau detta úr skaftinu. Þessi hópur var stærri þegar ég var hérna fyrir tíu árum síðan, en stór hluti af því sem er öðruvísi núna er að krakkarnir sem eru í 9. og 10. bekk eru farin að vinna miklu meira heldur en þau gerðu. Það tíðkaðist ekki á þessum árum

og þá gat maður verið með æfingar í jólafríum og páskafríum, kvölds og morgna, og það mættu bara allir. Það var enginn að vinna. Þetta er talsvert annar veruleiki í dag.“

Ekki spennandi að brjóta klakann

Sunddeildin býr að mjög góðri aðstöðu í Sundhöll Selfoss og Magnús segir að hann geti ekkert kvartað. „Það kemur reyndar í ljós það sem við sögðum þegar verið var að endurbýggja þessa útilaug, að við hefðum viljað hafa hana sex brauta en ekki fimm brauta. Ég held að aðsókn að lauginni og notkunin á henni hafi sýnt að það hefði verið fínt að hafa eina braut í viðbót. Svo vildi maður auðvitað komast meira í innilaugina. Við náum að æfa þar tvisvar í viku í tuttugu mínútur, sem er alveg nauðsynlegt upp á að æfa stungur. Það er ekki spennandi að brjóta klakann af ráspöllunum við

útilaugina á veturna eins og maður var að gera stundum.“

Þegar Magnús er síðan að þjálfa í Hveragerði hafa elstu krakkarnir á Selfossi möguleika á því að koma þangað, þrisvar í viku og æfa í 50 metra laug.

Það er slydda og gjóla þegar þetta viðtal er tekið, en Magnús segir að veðrið hafi aldrei nein áhrif á sig. „Nei, veðrið truflar mig aldrei neitt. Ég er búinn að koma mér upp búnaði sem virkar þannig að mér er aldrei kalt og aldrei blautur. Svo er lúxusaðstaða hérna að geta staðið hér fyrir innan ef það er leiðinlegt veður,“ segir Magnús þar sem við stöndum í skjóli undir gufubaðshúsinu.

Snýst um hvað íþróttafólkinu sjálfu langar

Í hópi iðkendanna hjá sunddeild Selfoss eru mjög efnilegir krakkar. „En þetta snýst fyrst og fremst um það hvað þau langar til þess að verða góð. Selfoss hefur mikla sögu í sundi og mikla hefð, en við höfum ekki átt landsliðsmann í sundi síðan ég var að þjálfa hérna síðast. Það var Hjalti Rúnar Oddsson. En það kemur að því aftur. Það er alltaf gott að hafa einhvern svona klórheila sem nennir að standa á bakkanum og reka þau áfram og leiðbeina þeim. En metnaður þjálfarans kemur fólki ekki nema ákveðið langt. Á endanum snýst þetta alltaf um hvað íþróttafólkinu sjálfu langar til að ná góðum árangri.“



Magnús á sundlaugarbakkanum á Selfossi að leiðbeina efnilegum iðkendum.

Magnús segir að sumir iðkendanna séu ekkert spennt fyrir því að keppa, og það truflar hann ekki neitt, eins og hann segir sjálfur. „Stundum er það þannig að þegar þessir krakkar eru orðnir reyndari og komin með meira sjálfráust þá langar þau til að fara að keppa. Ef það gerist þá er það bara fint, ef ekki, þau koma á æfingar og leggja sig fram og eru dugleg, þá er það bara frábært líka. Sund er ótrúlega góður undirbúningur fyrir allt sem þú gerir í lífinu. Ef þú nærð tókum á sundinu þá ertu kominn með líkamsrækt sem þú getur alltaf gripið til,“ segir Magnús og bætir við að hann hafi komið að sundþjálfun íþróttamanna úr öðrum íþróttagreinum.

„Ég hef verið með meistaraflokk kvenna í handbolta hér í lauginni. Síðustu tvö eða þrjú vor hafa þær komið og verið hjá mér í fjórar til sex vikur og synt tvisvar í viku. Kosturinn

Handbolta-konurnar eru reyndar mjög góðar í sundi.

við að gera þetta í lauginni hér er að það er bæði hægt að synda og hlaupta í henni, þannig að maður getur verið með mjög fjölbreyttar æfingar fyrir hóp sem er kannski ekkert rosalega góður í sundi. Það vill nú reyndar þannig til með þennan meistaraflokk kvenna í handbolta að þær eru mjög góðar í sundi og það var gaman að þjálfa þær.“

Magnús hefur einnig fengið meistaraflokk kvenna í knattspyrnu á æfingar hjá sér auk þess sem hann aðstoðar gjarnan íþróttamenn sem eru að ná sér af meiðslum. „Ég gef þeim ráðleggingar og leiðbeini þeim. Einnig kemur til mín fólk sem er að fara í íþróttakennaraskólann eða lögregluskólann og þarf að ná sundprófinu og þá talar það við gamla sundkennarann sinn. Maður hefur komið ansi mörgum í gegnum þau próf, þannig að þetta er mjög fjölbreytt,“ segir Magnús og minnst að lokum á skriðsundnámskeið sem hann hefur haldið úti.

„Þar eru þátttakendur á öllum aldri, sá elsti 82 ára. Ég var líka með einn 75 ára og ég sagði við hann að hann hefði verið 65 árum of seinn að byrja að æfa. Ég hefði getað gert hann að landsliðsmanni í sundi, því hann átti svo auðvelt með að framkvæma það sem ég var að biðja hann um.“

Viðtal: Guðmundur Karl

Okkur finnst að þeir sem lenda ekki í tjóni eigi að njóta þess með betri kjörum.

Þess vegna fá viðskiptavinir okkar sem eru í Stofni endurgreiðslu ef þeir eru tjónlausir.



sund deild

Árið 2015 byrjaði þannig hjá okkur að við urðum að ráða nýjan þjálfara. Við vorum svo heppin að Rúnar Hjálmarsson gat tekið að sér þjálfara- starfið hjá iðkendum eldri en 10 ára. Eins og fyrr sá Guðbjörg H. Bjarnadóttir, eða Gugga eins og hún er alltaf kölluð, um þjálfun yngri deildarinnar. Í lok sumars auglýsti deildin eftir nýjum þjálfara. Vorum við svo lánsöm að fá Magnús Tryggvason til liðs við okkur. Hann kom aftur „heim“ á Selfoss og í kjölfarið var tekið upp gott samstarf við sunddeild Hamars í Hveragerði.

Æfingar eru því þannig að æft er þrisvar í viku, mánudag, miðvikudag og föstudag, á Selfossi í 25 m útilaug og þriðjudag, fimmtudag og laugardag í Hveragerði í 50 m útilaug. Geta iðkendum frá báðum félögum æft á báðum stöðum allt eftir því hvað þau vilja æfa mikið.

Þegar Rúnar tók að sér þjálfun deildarinnar var það viðbót við allt hans þjálfara- starf og tók það hann smátíma að komast inn í þjálfunina, en hann fékk til liðs við sig Láru Hrund Bjargadóttur velþekktan Íslandsmeistara og ólympiufara í sundi. Lærðu krakkarnir ýmislegt hjá henni sem gott er að hafa í pokahorninu þegar fram líða stundir í sundinu.

Pó ekki væri farið á mörg mót þetta sundárið þá var samt farið á öll HSK-mótin sem boðið er upp á. Farið var á tvö mót í fyrravor undir stjórn Rúnar og eitt í haust undir stjórn Magga. Bar sunddeildin sigur úr bitum á öllum mótunum sem stiga- hæsta liðið.

Fjáröflun deildarinnar í formi flöskusöfnunar hefur gengið vonum framur þetta árið. Kann deildin Selfyssingum öllum hinar bestu þakkir fyrir stuðninginn. Það skiptir miklu máli fyrir svona litla deild að þessi fjáröflun gangi vel. Ekki má gleyma því að aðstaðan sem við fáum hjá Landflutningum/Samskip er frábær í alla staði og ómetanlegt að geta komið þar inn, talið og flokkað og gengið frá öllu að fullu á einum stað. Takk fyrir það Landflutningar/Samskip. Ekki má gleyma öðrum fjáröflunarleiðum eins og skiltum á sundlaugasvæðinu og umsjón með kaffinu á aðalfundi ungmennafélagsins. Takk fyrir allir sem leggja hönd á plóginn þar.

Í júní héldum við smá sumarskemmtun og buðum iðkendum upp á loftboltaleik og smá veitingar. Varð úr því hin besta

skemmtun en þeir fjármunir sem koma inn í flöskusöfnun eru að hluta til notaðir í svona skemmtanir fyrir krakkana.

Eins og svo oft áður hefur verið sagt en verður aldrei of oft endurtekið þá skiptir sjálfboðastarf foreldra svo miklu máli í íþróttaiðkun barnanna. Svona deild er ekki hægt að reka og halda úti nema með þrotlausu starfi foreldrana, án ykkar er þetta ekki hægt.

Lýk ég þar með ársskýrslu sunddeildar Selfoss fyrir árið 2015. Þetta verður síðasta ársyfirlitið sem að ég skrifa fyrir hönd sunddeildarinnar því að ég gef ekki kost á mér til formanns á næsta aðalfundi. Ég tel mikilvægt að reglulega komi inn nýtt fólk með nýjar hugmyndir til svona starfa. Ég þakka öllum þeim sem ég hef starfað með á þessum liðnu árum kærlega fyrir samstarfið.

Með sundkveðju,
Sigríður Runólfsdóttir,
formaður sunddeildar

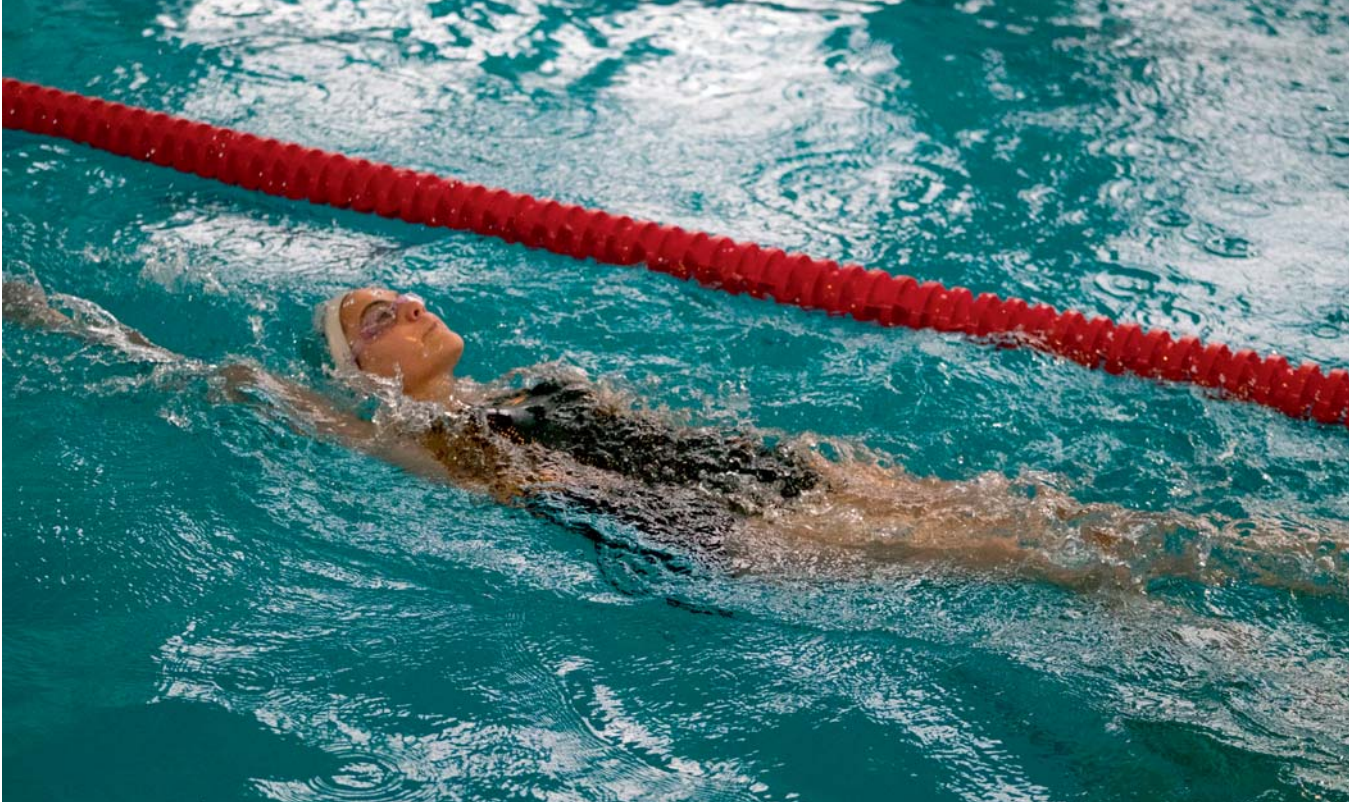
Skýrsla yfirþjálfara

Undirritaður tók við þjálfun Gull-, Silfur- og Bronshópa sunddeildar Umf. Selfoss í lok ágúst 2015. Ásamt því að þjálfá Umf. Selfoss þá þjálfá ég líka sunddeild Hamars í Hveragerði.

Yngri flokkar

Þjálfun er þannig háttað að Bronshópur æfir tvisvar í viku á mánudögum og miðvikudögum frá 16:00-17:00, þeim áhugasömustu stundur til boða að mæta líka á föstudögum.





SUND

Silfurhópur æfir þrisvar í viku, á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum kl. 16:00–17:00. Æfingar ganga vel, mæting er góð og krakkarnir áhugasamir. Krakkarnir kepptu á Unglingamóti HSK í nóvember og fleiri mót eru í farvatninu á nýju ári. Það má reikna með því að duglegustu krakkarnir í Silfurhópnum fari að taka æfingu og æfingu með Gullhópnum og færirst síðan alveg upp um flokk.

Gullhópur æfir sex sinnum í viku mánudaga til föstudaga kl. 17:00–18:30/19:00 og á laugardögum kl. 8:30–10:00. Æft er á Selfossi mánudaga, miðvikudaga og föstudaga og í Hveragerði þriðjudaga, fimmtu-

daga og laugardaga. Æfingar ganga ágætlega en þátttaka eldri krakkanna í atvinnulífinu tekur tíma frá sundiðkun þeirra. Það hefur hins vegar fjölgað í hópnum og sundmenn sem voru hættir hafa mætt aftur til leiks sem er mjög ánægjulegt.

Aðstaða

Aðstaða okkar til æfinga er ljómandi góð, við æfum í 25 m útisundlaug á Selfossi, höfum aðgang að 16,67 m innilauginni í 25 mínútur á mánudögum og miðvikudögum og við höfum nýtt okkur það töluvert í stunguæfingum.

Í Hveragerði æfum við í 50 m útilaug og

það er mjög gott fyrir eldri sundmenn okkar að æfa allt árið í bæði 25 m og 50 m laugum.

Lokaorð

Mig langar að þakka öllum krökkunum fyrir skemmtilegar stundir á sundæfingum og hvetja þau til að leggja sig 100% fram við æfingar því æfingin skapar meistarann. Einnig vil ég þakka stjórn deildarinnar og sérstaklega formanninum fyrir gott samstarf.

Að lokum vil ég þakka starfsfólki Sundhallar Selfoss fyrir liðlegheit og gott viðmót í garð okkar sundmanna og einnig starfsfólki sundlaugarinnar í Laugaskarði í Hveragerði. Það eru ekki allar sunddeildir eins heppnar og við með viðhorf sundlaugarstarfsmanna gagnvart sundfólki og sundæfingum.

*Magnús Tryggvason,
yfirþjálfari sunddeilda*



Besta bardaga- konan á Íslandi

Ingibjörg Erla Grétarsdóttir var á ferð og flugi á síðasta ári. Hún er ein allra besta bardagakona Íslands í taekwondo en Taekwondosamband Íslands valdi hana íþróttakonu ársins 2015 innan sinna raða. Ingibjörg náði einstökum árangri á mótum erlendis á árinu 2015 en þó báru hæst silfurverðlaun hennar á gríðarlega sterku móti í Serbíu í október, Serbian Open, sem er hluti af stigamótaröð Alþjóða taekwondosambandsins, WTF.

Þetta var í fyrsta skipti sem Íslendingur vinnur til verðlauna á þessari mótaröð, en mótið er svokallað G-class mót, þar sem kemur saman sterkasta taekwondofólk heimsins hverju sinni. Önnur afrek Ingibjargar á árinu eru m.a. þau að hún varð Íslands- og Norðurlandameistari.

Stefnir á pall á heimsmeistaramóti

Ingibjörg hefur sett sér skýr markmið til lengri og skemmri tíma. Hún ætlar að ná í annan G-class verðlaunapening á árinu 2016 en framtíðarmarkmiðið er að komast á Ólympíuleikana í Tókýó 2020 og að komast á verðlaunapall á heims- og Evrópumótum. Hún hafði sett stefnuna á Ólympíuleikana í Ríó 2016 en það tókst ekki.

„Það er gríðarlega erfitt að komast á Ólympíuleikana. Sérstaklega þegar maður hefur ekki efni á því að fara á öll G-class mótin til þess að safna stigum fyrir Ólympíuröðunarlistann. Sex efstu á listanum í hverjum þyngdarflokk komast sjálfkrafa á Ólympíuleikana en svo eru úrtökumót í hverri heimsálfu. Í Evrópu komast þeir sem lenda í 1. og 2. sæti í hverjum þyngdarflokk á þessum mótum inn á leikana,“ segir Ingibjörg.

Taekwondo-samband Íslands valdi Ingibjörgu Erlu taekwondokonu ársins 2015.



INGIBJÖRG ERLA

Pabbi styður mig ótrúlega vel

Ingibjörg var mikið erlendis í fyrra við æfingar og keppni. „Ég keppti tíu sinnum erlendis í fyrra og vann Norðurlandameistaratil auk þess sem ég komst á pall í Serbíu og Belgíu. Einnig fór ég nokkrum sinnum í æfingabúðir

Noregi en einnig í Svíþjóð og Króatíu og í nokkra daga í Belgíu,“ segir Ingibjörg og þegar upptalningunni er lokið kemur í ljós að hún hefur farið erlendis í nánast hverjum mánuði ársins og það hlýtur að kosta sitt.

„Já, þessar ferðir eru ótrúlega kostnaðarsamar. Ég hef einstaka sinnum fengið einhverja smá styrki en ég þarf að borga þetta að mestu sjálf. Ég er alveg ótrúlega heppin að eiga pabba sem styður mig ótrúlega vel og án hans gæti ég ekki verið að keppa og æfa svona mikið erlendis. Ferðalögin sjálf eru ekki skemmtileg, flugferðirnar og allar lestarferðirnar. Maður nær ekkert að skoða þessi lönd eins mikið og maður hefði viljað en ég næ samt yfirleitt alltaf að skoða eitthvað smá í hverri ferð.“

Stelpunum er að fjölga

Ingibjörg hefur æft taekwondo í fjórtán ár og hefur keppt fyrir Selfoss undanfarin fimm ár. „Ég byrjaði að æfa átta ára gömul hjá Fjölni eftir að hafa séð taekwondo sýningu og langaði til þess að prófa. Stelpunum er alltaf að fjölga í þessari íþróttgrein en það eru fáar sem eru komnar langt á Íslandi. Þær mættu vera fleiri og vonandi á það eftir að breytast á næstu árum.“



Ingibjörg Erla með silfurverðlaunin um hálsinn eftir mótið í Serbíu.

Viðtal: Guðmundur Karl

tækwondo deild

Árið 2015 byrjaði með krafti. Iðkendum fjölgaði á Selfossi, Hellu og Þorlákshöfn, en fækkaði á Stokkseyri. Daníel Jens Pétursson var kosinn íþróttamaður Árborgar, með miklum yfirburðum og óskar deildin honum innilega til hamingju.

Deildin sendi níu keppendur á RIG leikana og uppskar sjö verðlaun. Í bardaga fengu Daníel Jens, Dagný María Pétursdóttir, Gunnar Snorri Svanþórsson og Kristín Hrólfisdóttir gullverðlaun. Í forni hlaut Hekla Pöll Stefánsdóttir silfurverðlaun en Ásgeir Yu og Ísak Máni Stefánsson fengu bronsverðlaun. Til hamingju með þennan árangur.

Næst var það Norðurlandameistararmótið, fimm fóru þangað og stóðu sig með miklum sóma. Daníel Jens, Ingibjörg



Erla Grétarsdóttir og Gunnar Snorri urðu Norðurlandameistarar 2015 í sínum flokkum. Dagný María fékk silfurverðlaun í sínum flokki og Kristín Björg bronsverðlaun. Frábær árangur hjá okkar fólki. Við erum komin með frábæran keppnishóp, sem keppir á mótum innanlands og erlendis og eru í landsliðinu.

Tækwondodeildin endurnýjaði gæðahandbók ÍSÍ og fékk endurnýjun sem fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Það sýnir að deildin er að vinna gott starf sem ber að þakka frábærum þjálfurum og stjórnarfólki. Þetta sýnir að ef aðstaða er bætt til iðkunar kemur betri árangur. Við erum búin að sprengja salinn í Baulu og þurfum að fá betri aðgang að salnum þar um helgar til að keppnisfólkið okkar geti æft utan auglýsts æfingartíma. Þegar deildin er með æfingabúðir og mót verðum við að fá lðu eða íþróttá-





TAEKWONDO

hús Vallaskóla vegna fjölda iðkenda. Sömu leiðis þarf líka að fá meira fjármagn til styrktar landsliðskeppendum.

Í lok október fóru fram æfingabúðir með Aaron Cook, fremsta taekwondomanni heims, í íþróttahúsinu lðu á Selfossi. Æfingabúðirnar voru mjög vel sóttar og alls tóku 154 iðkendur þátt í æfingunum.

Ingibjörg Erla vann silfur í Serbíu og er það besti árangur Íslendinga á G1 mótí í hæsta styrkleika. Það sýnir að hún er besta bardagakona landsins. Daníel Jens meiddist á æfingu á Hellu og gat því ekki tekið þátt á fleiri mótum út árið. Þrátt fyrir það sýndi hann mikinn styrk og elju og var



endurkjörinn sem íþróttamaður Árborgar.

Það er nauðsynlegt að svona stór deild fái góða aðstoð frá foreldrum og forráðamönnum iðkenda til að starfa í stjórn og aðstoða á mótum. Ég vil þakka Umf. Selfoss, Sveitarfélaginu Árborg, SS, MS, Ömmubakstri og Guðnabakaríi fyrir veittan stuðning sem og félögum í Umf. Selfoss, þjálfurum og stjórnarmönnum fyrir samstarfið á árinu.

Áfram með gott starf.
Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður taekwondodeildar





ÍPRÓTTAFÓLK ÁRSINS

Nefnd um val á íþróttafólki Umf. Selfoss árið 2015 var einróma um að Daníel Jens Pétursson og Hrafnhildur Hanna Prastardóttir væru íþróttafólk Umf. Selfoss árið 2015. Valið var úr fjölda frábærra íþróttamanna sem kepptu fyrir hönd félagsins á síðasta ári og vonandi verður áframhald á því á næstu árum.

Hrafnhildur Hanna Prastardóttir íþróttakona Umf. Selfoss 2015



Hrafnhildur Hanna er 20 ára gömul handknattleikskona sem spilar með meistaraflokki kvenna. Árið 2015 náði hún frábærum árangri og spilað sig upp í að verða lykilmanneskja í A-landsliði Íslands.

Hrafnhildur Hanna hefur spilað með öllum yngri landsliðum Íslands í handbolta en þetta er annað árið hennar með A-landsliði Íslands þar sem hún spilar sem miðjumaður og skytta. Á árinu spilaði hún 11 landsleiki, þar af fjóra leiki í undankeppni

HM og EM, og skoraði í þeim 30 mörk.

Hrafnhildur Hanna leikur lykilhutverk í meistaraflokki Selfoss, sem hefur verið á mikilli uppleið síðastliðin þrjú ár og stefnir hátt í efstu deild kvenna, Olís-deildinni. Hún var markahæsti leikmaður Olís-deildarinnar síðastliðið tímabil og valin í úrvalslið Olís-deildar sem skytta. Auk þess var hún ein af þremur leikmönnum tilnefnd sem leikmaður ársins á lokahófi HSÍ. Hún var einnig kjörin leikmaður ársins hjá meistaraflokki Selfoss á lokahófi deildarinnar síðastliðið vor.

Hrafnhildur Hanna er mikil íþróttakona með mikinn metnað fyrir því sem hún gerir og leggur sig ávallt 100% fram á æfingum og í leikjum fyrir uppeldisfélagið sitt Selfoss og fyrir landsliðið. Hún er góður félagi, bindindismanneskja á áfengi og tóbak og til fyrirmyndar innan vallar sem utan, sem yngri og eldri leikmenn félagsins eru stoltir af.

Daníel Jens Pétursson íþróttakarlf Umf. Selfoss 2015



Daníel Jens náði frábærum árangri á árinu þrátt fyrir að hafa slitið krossband fyrir aðeins tveimur árum. Hann vann til gullverðlauna á alþjóðlega Reykjavíkurmóttinu (RIG) í sterkasta flokki mótsins. Þá lenti hann í öðru sæti á Íslandsmeistaramóttinu.

Daníel Jens vann til gullverðlauna á NM 2015, sem haldið var í Noregi að

þessu sinni, með því að vinna alla bardaga sína með miklum mun og varði því Norðurlandameistaratilinn.

Daníel Jens keppti á Austrian Open í maí og var annar þeirra tveggja Íslendinga sem unnu bardaga. Í seinni bardaga keppti hann á móti mjög sterkum andstæðing frá Ítalíu og tapaði aðeins með nokkrum stigum. Hann fékk í framhaldi af því boð frá þjálfara andstæðings síns um að koma og æfa með þeim en þess má geta að ítalski keppandinn endaði í þriðja sæti.

Daníel Jens á fast sæti í æfingabúðum Team Nordic sem hittist þrisvar á árinu. Í Noregi í janúar 2015 vann hann báða bardagana sína. Í Svíþjóð í mars 2015 vann hann annan bardagann sinn á móti einum af bestu sænsku keppendum. Í Króatíu í ágúst 2015 vann Daníel Jens báða bardagana og var valinn besti karlkeppandinn.

Daníel Jens er yfirþjálfari taekwondodeildar Umf. Selfoss og undir hans stjórn hefur deildin vaxið stöðugt og telur nú rúmlega 130 iðkendur, fjölmennust taekwondodeilda á Íslandi.

ÍPRÓTTA- OG ÚTIVISTARKLÚBBURINN



Eins og fyrri sumur var íþrótt- og útivistarklúbbur Umf. Selfoss starfræktur sumarið 2015. Umsjónarmaður með íþrótt- og útivistarklúbbnum 2015 var Már Ingólfur Másson. Auk hans réð Umf. Selfoss fjóra starfsmenn í fulla vinnu Thelmu Björk Einarsdóttur, Magdalenu Önnu Reimus, Heklu Kristínu Halldórsdóttur og Elvar Guðberg Eiríksson. Aðrir starfsmenn komu frá Vinnuskóla Árborgar og í gegnum Félagsþjónustu Árborgar sem stuðningsfulltrúar með börnum með fötlun.

Líkt og oft áður hafði íþrótt- og útivistarklúbburinn aðsetur í Vallaskóla og hafði aðgang að flest öllum íþróttamannvirkjum sveitarfélagsins.

Í ár var í fyrsta skipti boðið upp á fimm námskeið og stóðu þau í tvær vikur í senn. Fimmta námskeiðinu var bætt við að ósk foreldra í sveitarfélaginu sem vantaði úrræði fyrir börn að lokinni verslunarmannahelgi.

Ágætis þátttaka var á flestum námskeiðunum. Námskeiðin voru eins uppbyggð og var reynt eftir mesta megni að kynna sem flestar og fjölbreyttastar 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, meðal annars var farið í fjöruferð á Stokkseyri, sund á

Borg og til Þorlákshafnar og dagsferð í húsdýragarðinn í Reykjavík.

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

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. Til að tryggja sem best þjónustu við þau börn sem á sérstökum stuðningi þurftu að halda stöð félagsþjónusta Sveitarfélagsins Árborgar, í upphafi sumars, fyrir dagsnámskeiði fyrir alla starfsmenn íþrótt- og útivistarklúbbsins þar sem farið var yfir helstu verklagsreglur sem hafa ber í huga þegar unnið er með börnum.

Már Ingólfur Másson



ÁRSSKÝRSLA UM SELFOSSVÖLL



Árið 2015 var nokkuð gott fyrir Selfossvöll. Ekki mikið um nýjar framkvæmdir á svæðinu á árinu en þeim mun meiri tími var til að ditta að og lagfæra og er völlurinn eitt fallegasta íþróttasvæði á landinu. Notkun á svæðinu hefur aldrei verið meiri en sumarið var ekta sunnlenskt með mikilli úrkomu en ágætis veðri.

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 leggja drög að 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 knattspyrnufólki, eins byrjaði frjálsíþróttafólk að æfa snemma úti og kom þá ný frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér vel og var vel nýtt. Áfram var unnið í samstarfi við Golfklúbb Selfoss sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllum og hefur það samstarf verið mjög gott, vallarstarfsmenn sjá um aðra umhirðu á svæðinu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi.

Árlega verður völlurinn fyrir miklu tjóni þar sem girðingin í kringum frjálsíþróttavöll verður fyrir skemmdum. Fyrst

og fremst er það sökum þess að börn, unglingar og fullorðnir rífa hana upp eða brjóta til að geta rennt sér á snjóþotum af stóra hól. Mikilvægt er að finna lausn á þessum máli og koma í veg fyrir óþarfa kostnað.

Á síðasta ári voru tveir starfsmenn í fullu starfi allt árið og vallarstjóri sem er í 50% stöðu yfir vetrarmánuðina en í fullu starfi á sumrin. Yfir sumarmánuði fjólgar starfsmönnum töluvert en þrír aðrir starfsmenn voru ráðnir til vallarstjórnar og auk þess komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar.

Árið 2015 var gott fyrir Selfossvöll á margan hátt, aldrei hafa verið spilaðir fleiri leikir í knattspyrnu eða um 775 leikir. Frjálsíþróttamót hafa aldrei verið fleiri og alltaf er verið lengja tímabil sem keppt er í úti. Það er alveg ljóst að við á Selfossvelli eru orðin nokkuð góð í að halda viðburði og getum sagt með stolti að vallarsvæðið og starfsfólk er eitt það besta á landinu og við ráðum við hvaða mót sem er.

Til að toppa allt þá var Jáverk-völlurinn valinn besti knattspyrnuvöllur á Íslandi árið 2015 og Þórdís Hansen valinn vallarstjóri ársins af frá Samtökum íslenskra íþrótt- og golfvallarstarfsmanna. Við fullyrðum að ef sambærileg verðlaun væru veitt fyrir frjálsíþróttavelli hefðum við líka fengið þau. Verðlaun af þessu tagi er alltaf gaman að fá og hvetur vallarstarfsmenn til að gera enn betur á næstu árum.

Félagsheimilið Tíbrá, okkar góða hús,



Þórdís Hansen tekur við verðlaunum úr hendi formanns SÍGl fyrir besta knattspyrnuvöll landsins.

sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla starfsemi á Selfossvelli. Það er m.a. notað sem skristofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir, sjoppa á leikjum, fyrir mötuneyti, getraunastarf, jólasveina-þjónustu og flugelda-sölu.

Það er ótrúlegt húsið er vel nýtt en á árinu 2015 var húsið opið í að minnsta kosti 340 daga og voru 295 fundir færðir til bókar. Þegar þetta er ritað er búið að fara í breytingar á búningasklefum í Tíbrá og komið frá bærarherbergi og vinnuaðstaða fyrir starfsmenn allra deilda.

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, akademíum, skokkhópum og eldri borgurum ásamt því að þá fara knattspyrna og frjálsíþróttir út úr íþróttahúsum þannig að fleiri tímar verða til skiptana fyrir aðrar deildir.

Vallarsvæðið okkar er mjög vel staðsett og má reikna með að yfir sumarmánuðina fari í gegnum svæðið um þúsund manns á dag þar á meðal íþróttafólk, þjálfarar, foreldrar sem og aðrir sem koma bara til að sjá fullt af iðandi lífi.

Sveinbjörn Másson, vallarstjóri

39. starfsár jólasveina- og þrettándanefndar



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 12. 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 var kveikt á jólatrénu við þetta tækifæri en í þriðja sinn 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 fimmta sinn sem bæjargarðurinn var notaður undir innkomuna. Með því að gera svið (bill frá Set) við Ráðhúsið komst mannfjöldinn vel fyrir á bílaplaninu við hringtorgið og á jólatorginu og sá vel á sviðið sem stóð hátt.

Það voru um 36 ungmennafélagar sem brugðu sér í búning einu sinni eða oftár um þessi jól, enda var mikið að gera. Að frátaltri innkomunni, aðfangadegi og þrettandanum, fóru bræðurnir á

26 jólaskeppanir hverskonar, voru jafnmargar í fyrra. Þann 18. desember var farið á fjórar jólatrésskeppanir (litlujól) í skólum þar sem um 1.000 krakkar voru. Á aðfangadagsmorgun voru 32 jólasveinar á ferð um bæinn og afhentu um 780 pakka í 254 húsum.

Annað árið í röð varð að fresta þrettándagleðinni vegna veðurs, til laugardagsins 9. janúar, en þá voru frábærar aðstæður og mannfjöldi mikill. Grýla, Leppalúði, Leppur og Skreppur voru í fararbroddi á vagninum góða hvar ómaði þrettándatónlist sem barst mjög vel um. Brennan var í tíunda sinn á tjaldstæðinu við Gesthús. Flugeldasýningin var glæsileg og til þess tekið hve hávaðinn var mikill. Björgunarfélagið aðstoðaði okkar skotmenn í þrettánda sinn og lánaði rafbúnað, auk þess að stjórna umferð. Um 30 ungmennafélagar sinntu hinum ýmsu störfum þetta kvöld við þrettándann. Blysförin fór frá Tryggvaskála kl. 20:00 og var komin að bálkestinum um 20 mínútum síðar. Þá var hann tendraður og flugeldasýningin hófst er logaði bálið glatt. Dagskránni lauk um kl.20:45.

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*

Í nefndinni voru: Þórarinn Ingólfs-
son, Guðmundur, Pröstur og Svanur
Ingvarssynir



Minningarorð um Hafstein Þorvaldsson heiðursfélaga Ungmennafélags Selfoss

+ Hafsteinn Þorvaldsson, heiðursfélagi Ungmennafélags Selfoss og frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss, lést 26. mars 2015. Hafsteinn var fæddur og uppalinn í Hafnarfirði til fermingaraldurs en fluttist með foreldrum sínum að Lambhúskoti í Biskupstungum og síðar að Syðri-Gróf í Villingaholtshreppi. Hafsteinn tók við búskapnum í Syðri-Gróf árið 1953 ásamt konu sinni Ragnhildi og bjó þar til 1961 að hann fluttist á Selfoss ásamt fjölskyldu sinni.

Hafsteinn tók mikinn þátt í starfi ungmennafélaganna og gegndi þar mörgum ábyrgðarstörfum. Hann var formaður Umf. Vöku 1950–1961 og Umf. Selfoss 1962–1963, ritari HSK 1961–1970 og UMFÍ 1965–1969 og formaður UMFÍ 1969–1979. Hann var formaður Æskulýðsráðs ríkisins 1974–1978 og sat í stjórn Frjálsíþróttasambandsins, Íþróttakennaraskólans og Íþróttamiðstöðvar á Laugarvatni og var fulltrúi UMFÍ í Íþróttanefnd ríkisins. Hann var framkvæmdastjóri landsmóts UMFÍ á Laugarvatni 1965. Hann var kjörinn heiðursfélagi Umf. Vöku, Umf. Selfoss, HSK og UMFÍ og var sæmdur fálkaorðunni árið 2009.



Hafsteinn var mikill skörungur sem hvatti menn áfram til góðra verka fyrir æsku landsins. Þrátt fyrir að aldurinn færðist yfir og hann hætti beinni aðkomu að félagsstörfum var hann áfram óþreytandi að brýna fólk til góðra verka. Ungmennafélag Selfoss hefur notið góðs af hvatningu hans og velvild á liðnum áratugum, en hluti barna hans hefur æft og starfað með félaginu í gegnum tíðina.

Á seinasta aðalfundi Umf. Selfoss sem Hafsteinn komst til tók hann að sjálfsögðu til máls. Ræðan var, eins og alltaf þegar hann hóf upp raust sína, hrífandi, hvetjandi og full af bjartsýni. Lokaorðin í ræðu hans eru lýsandi fyrir viðhorf Hafsteins til lífsins og félagsins: „Kæru vinir. Allt lífið framundan.“

Félagar Umf. Selfoss kveðja Hafstein með virðingu og þakka honum fyrir alla hvatningu og stuðning í gegnum árin. Við færum börnum hans og fjölskyldum þeirra innilegar samúðarkveðjur. Hvil í friði, kæri vinur.

F.h. Ungmennafélags Selfoss og frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss, Gissur Jónsson og Helgi Sigurður Haraldsson

Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson *	1.6. 1971
Grímur Thorarensen *	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson *	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafsson *	1.6. 1976
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1976
Kolbeinn Ingi Kristinsson *	1.6. 1976
Sigfús Sigurðsson *	1.6. 1976
Sigurður Ingimundarson *	4.12. 1988
Hafsteinn Þorvaldsson *	3.5. 2007
Kristján S. Jónsson	3.5. 2007
Tómas Jónsson	3.5. 2007

* Látinn.

Gullmerkjahafar Umf. Selfoss

Bárður Guðmundsson	1.6. 1986
Björn Gíslason	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Jónsson	1.6. 1986
Gylfi P. Gíslason	1.6. 1986
Hafsteinn Þorvaldsson	1.6. 1986
Helgi Björgvinsson	1.6. 1986
Hergeir Kristgeirsson	1.6. 1986
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1986
Ingólfur Bárðarson	1.6. 1986
Kristján Jónsson	1.6. 1986
Páll Lýðsson	1.6. 1986
Sigurður Ingimundarson	1.6. 1986
Sigurður Jónsson	1.6. 1986
Arnold Pétursson	30.12. 1989

Garðar Jónsson	30.12. 1989
Sveinborg Jónsdóttir	30.12. 1989
Einar Jónsson	1.6. 2011
Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 2011
Gísli Árni Jónsson	1.6. 2011
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 2011

Silfurmerkjahafar Umf. Selfoss

Guðmundur Geir Ólafsson	1.6. 1971
Helgi Ólafsson	1.6. 1971
Kolbeinn Ingi Kristinsson	1.6. 1971
Leifur Eyjólfsson	1.6. 1971
Sigfús Sigurðsson	1.6. 1971
Arnold Pétursson	1.6. 1971
Árni Erlingsson	1.6. 1971
Brynleifur Jónsson	1.6. 1971
Hafsteinn Sveinsson	1.6. 1971
Ingibjörg Sveinsdóttir	1.6. 1971
Ingólfur Bárðarson	1.6. 1971
Kristján Guðmundsson	1.6. 1971
Oddur Helgason	1.6. 1971
Sigurður Árnason	1.6. 1971
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 1971
Bjarni Sigurjónsson	1.6. 1986
Diðrik Haraldsson	1.6. 1986
Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 1986
Einar Jónsson	1.6. 1986
Gísli Árni Jónsson	1.6. 1986
Gísli Magnússon	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Ingvarsson	1.6. 1986

Hjalte Sigurðsson	1.6. 1986
Hugi Harðarson	1.6. 1986
Kári Jónsson	1.6. 1986
Kristján Már Gunnarsson	1.6. 1986
Marteinn Sigurgeirsson	1.6. 1986
Sigmundur Stefánsson	1.6. 1986
Sigurður Grétarsson	1.6. 1986
Sumarliði Guðbjartsson	1.6. 1986
Tryggvi Gunnarsson	1.6. 1986
Tryggvi Helgason	1.6. 1986
Vésteinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Þórður Gunnarsson	1.6. 1986
Þórir Hergeirsson	1.6. 1986
Þráinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Einar Guðmundsson	1.6. 2011
Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir	1.6. 2011
Guðmundur Tryggvi Ólafsson	1.6. 2011
Hallur Halldórsson	1.6. 2011
Helgi S. Haraldsson	1.6. 2011
Kristinn M. Bárðarson	1.6. 2011
Olga Bjarnadóttir	1.6. 2011
Ragnheiður Thorlacius	1.6. 2011
Sigríður Anna Guðjónsdóttir	1.6. 2011
Svanur Ingvarsson	1.6. 2011
Sveinn Jónsson	1.6. 2011
Þórarinn Ingólfsson	1.6. 2011
Þuríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Þröstur Ingvarsson	1.6. 2011
Bergur Pálsson	26.4.2012
Kjartan Björnsson	26.4.2012

Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

1936	Vernharður Jónsson	1965–1969	Kristján S. Jónsson
1937	Björn Blöndal Guðmundsson	1970–1976	Hörður S. Óskarsson
1938–1942	Grímur Thorarensen	1977–1979	Sigurður Jónsson
1943	Sigfús Sigurðsson	1980–1982	Sigmundur Stefánsson
1944–1945	Leifur Eyjólfsson	1983	Gunnar Kristjánsson
1946	Arnold Pétursson kosinn en þaðst lausnar.		Bárður Guðmundsson tók við á miðju ári.
	Guðmundur Jónsson tók við.	1984–1989	Björn Gíslason
1947	Leifur Eyjólfsson	1990–1991	Elínborg Gunnarsdóttir
1948	Helgi Ólafsson	1992–1995	Gísli Á. Jónsson
1949–1952	Guðmundur Geir Ólafsson	1996	Gísli Á. Jónsson
1953–1954	Árni Guðmundsson		Þórður G. Árnason tók við á miðju ári.
1955	Hafsteinn Sveinsson	1997–1998	Þórður G. Árnason
1956–1958	Enginn kosinn en Kristján Guðmundsson stýrði.	1999–2003	Sigurður Jónsson
1959	Grímur Thorarensen	2004–2007	Þórir Haraldsson
1960–1961	Enginn kosinn.	2008–2009	Axel Þór Gissurarson
1962	Hafsteinn Þorvaldsson	2009–2011	Grímur Hergeirsson
1963	Hörður S. Óskarsson	2012–2013	Kristín Bára Gunnarsdóttir
1964	Sigfús Sigurðsson	2014–	Guðmundur Kr. Jónsson

Björns Blöndal bikarinn

2015 Örn Guðnason
 2014 Sveinn Jónsson
 2013 Guðni Andreassen
 2012 Þórir Haraldsson
 2011 Hallur Halldórsson
 2010 Helgi S. Haraldsson
 2009 Bergur Pálsson
 2008 Þröstur Ingvarsson
 2007 Jóhannes Óli Kjartansson
 2006 Ragnheiður Thorlacius
 2005 Sigríður Jensdóttir
 2004 Bergur Guðmundsson
 2003 Stefán Ólafsson
 2002 Guðrún S. Þorsteinsdóttir
 2001 Ólafur Ragnarsson
 2000 Gylfi Þorkelsson
 1999 Þóririnn Ingólfsson
 1998 Ólafur Sigurðsson
 1997 Svanur Ingvarsson
 1996 Guðmunda Auðunsdóttir
 1995 Garðar Gestsson
 1994 Einar Jónsson
 1993 Þórður G. Árnason
 1992 Guðmundur Kr. Ingvarsson
 1991 Gunnar Guðmundsson
 1990 Smári Kristjánsson
 1989 Gísli Á. Jónsson
 1988 Aðalbjörg Hafsteinsdóttir
 1987 Sveinn Á. Sigurðsson
 1986 Ingvar Gunnlaugsson
 1985 Bárður Guðmundsson
 1984 Sigmundur Stefánsson
 1983 Sigurður Jónsson
 1982 Sigurður Ingimundarson
 1981 Guðmundur Kr. Jónsson
 1980 Kristján Jónsson
 1979 Björn Gíslason
 1978 Þórður Gunnarsson
 1977 Hörður Óskarsson
 1976 Páll Lýðsson

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 nýútkominni 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 stjórna 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, bókaveraldunin 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

- 2015** Fimleikadeild – Fyrir þrenna hjá blönduðu liði meistaraflokks og öflugt starf sjálfboðaliða.
- 2014** Knattspyrnudeild – Fyrir frábæran árangur meistaraflokks kvenna.
- 2013** Handknattleiksdeild – Fyrir eflingu kvennahandbolta og öflugt starf yngri flokka.
- 2012** Fimleikadeild – Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.
- 2011** Knattspyrnudeild - Fyrir öflugt starf meistaraflokka og unglingaráðs.
- 2010** Júðódeild - Fyrimyndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild - Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrimyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnudeild - Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og Fyrimyndardeild ÍSÍ.
- 2007** Fimleikadeild - Fyrimyndardeild ÍSÍ.
- 2006** Handknattleiksdeild - Fyrir stofnun handbolta-akademíu og gott barna- og unglingsstarf.
- 2005** Sunddeild - Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglingsstarf.
- 2004** Knattspyrnudeild v. yngri flokka.
- 2003** Handknattleiksdeild fyrir gott félagsstarf.
- 2002** Fimleikadeild.
- 2001** Knattspyrnudeild.
- 2000** Frjálsíþróttadeild.
- 1999** Knattspyrnudeild.
- 1998** Knattspyrnudeild.
- 1997** Fimleikadeild.
- 1996** Sunddeild.
- 1995** Knattspyrnudeild.

Hafsteins-bikarinn

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 Hafsteins-bikarsins sem var tekinn úr umferð þá.

Handhafar Hafsteins bikarsins frá upphafi

- 1994** Körfuknattleiksdeild.
- 1993** Fimleikadeild.
- 1992** Handknattleiksdeild.
- 1991** Frjálsíþróttadeild.
- 1990** Handknattleiksdeild.
- 1989** Frjálsíþróttadeild.
- 1988** Knattspyrnudeild.
- 1987** Handknattleiksdeild.
- 1986** Frjálsíþróttadeild.
- 1985** Handknattleiksdeild.
- 1984** Frjálsíþróttadeild.
- 1983** Sunddeild.
- 1982** Knattspyrnudeild.
- 1981** Sunddeild.
- 1980** Handknattleiksdeild.
- 1979** Knattspyrnudeild.
- 1978** Frjálsíþróttadeild.
- 1977** Knattspyrnudeild.
- 1976** Sunddeild.

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.

Úthlutanir úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss 2015

A-1	Fimleikar	Aðalbjörg Ýr Sigurbergisdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Ástrós Hilmarsdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Eva Grímsdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Eysteinn Máni Oddsson (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Haraldur Gíslason (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Heiðrún Ósk Sævarsdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Hugrún Hlín Gunnarsdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Konráð Oddgeir Jóhannsson (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Lars Möller Kristiansen (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Margrét Lúðvígsdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Rikharð Atli Oddsson (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Rúnar Freyr Jóhannsson (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Unnar Freyr Bjarnarson (A-blandað)	60.000 kr.
	Fimleikar	Unnur Þórisdóttir (A-blandað)	60.000 kr.
	Frjálsar	Fjóra Signý Hannesdóttir (A-Landslið)	60.000 kr.
	Handbolti	Elvar Örn Jónsson (U19).....	60.000 kr.
	Handbolti	Hrafnhildur Hanna Prastardóttir (A-landslið).....	60.000 kr.
	Júdó	Egill Blöndal Ásbjörnsson (U21 og Senior)	60.000 kr.
	Júdó	Þór Davíðsson (Senior).....	60.000 kr.
	Knattspyrna	Dagný Brynjarsdóttir (A-landslið).....	60.000 kr.
	Knattspyrna	Guðmunda Brynja Óladóttir (A-landslið).....	60.000 kr.
	Taekwondo	Daníel Jens Pétursson (NM).....	60.000 kr.
	Taekwondo	Ingibjörg Erla Grétarsdóttir (NM)	60.000 kr.
	Taekwondo	Kristín Björg Hrólfssdóttir (NM).....	60.000 kr.

Samtals A-1 1.440.000 kr.

A-2	Handbolti	Katrín Magnúsdóttir (U19).....	30.000 kr.
	Handbolti	Elena Birgisdóttir (U19).....	30.000 kr.
	Handbolti	Teitur Örn Einarsson (U16).....	30.000 kr.
	Júdó	Grímur Ívarsson (U18 og U21).....	30.000 kr.
	Júdó	Úlfur Böðvarsson (U18 og U21)	30.000 kr.
	Knattspyrna	Hrafnhildur Hauksdóttir (U19)	30.000 kr.
	Knattspyrna	Heiðdís Sigurjónsdóttir (U19).....	30.000 kr.
	Knattspyrna	Erna Guðjónsdóttir (U19).....	30.000 kr.
	Taekwondo	Dagný María Pétursdóttir (NM og EM junior)	30.000 kr.
	Taekwondo	Gunnar Snorri Svanþórsson (NM)	30.000 kr.

Samtals A-2 300.000 kr.

C	Fimleikar	Æfingabúðir í Herning í Danmörku (27x3500)	94.500 kr.
	Handbolti	Keppnisferð 4. fl. kk. til Svíþjóðar - Partille Cup (26x3500).....	91.000 kr.
	Handbolti	Keppnisferð 5. fl. kk. til Svíþjóðar - Norden Cup (11x3500).....	38.500 kr.
	Júdó	Keppnisferð á Hilleröd í Danmörku (3x3500)	10.500 kr.
	Knattspyrna	Æfinga- og keppnisferð mfl. kvk. til Spánar (25x3500).....	87.500 kr.
	Taekwondo	Team Nordic æfingabúðir (5x3500).....	17.500 kr.

Samtals C 339.500 kr.

D	Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1B.....	14.500 kr.
	Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1C.....	30.000 kr.
	Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 2A	30.000 kr.
	Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ kóréografía	30.000 kr.
	Fimleikar	Þjálfaranámskeið UEG - Level 2 & 3	50.000 kr.
	Knattspyrna	Unglingadómaranámskeið.....	30.000 kr.
	Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 1-4	30.000 kr.
	Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ A.....	50.000 kr.

Samtals D 264.500 kr.

Samtals A-E 2.344.000 kr.

Íþróttakarlar Umf. Selfoss.....	100.000 kr.
Íþróttakona Umf. Selfoss	100.000 kr.

Samtals íþróttafólk ársins 200.000 kr.

Samtals úthlutað 2.544.000 kr.



Íþróttamenn Umf. Selfoss

- 2015** Daníel Jens Pétursson og Hrafnhildur Hanna Prastard.
- 2014** Daníel Jens Pétursson og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2013** Egill Blöndal og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2012** Jón Daði Böðvarsson og Hrafnhildur Hanna Prastard.
- 2011** Jón Daði Böðvarsson og Fjóra Signý Hannesdóttir
- 2010** Ragnar Jóhannsson og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2009** Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir
- 2008** Sævar Þór Gíslason og Katrín Ösp Jónasdóttir
- 2007** Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir
- 2006** Örn Davíðsson og Bergþóra Kristín Ingarsdóttir
- 2005** Örn Davíðsson og Linda Ósk Þorvaldsdóttir
- 2004** Hjalti Rúnar Oddsson og Bergþóra Kristín Ingarsdóttir
- 2003** Ívar Grétarsson
- 2002** Jóhann Ólafur Sigurðsson
- 2001** Jón Guðbrandsson
- 2000** Magnús Aron Hallgrímsson
- 1999** Friðfinnur Kristinsson
- 1998** Magnús Aron Hallgrímsson
- 1997** Sigríður Anna Guðjónsdóttir
- 1996** Ingólfur Snorrason
- 1995** Bjarni Skúlason
- 1994** Ingólfur Snorrason
- 1993** Sigurður Valur Sveinsson
- 1992** Einar Gunnar Sigurðsson
- 1991** Einar Gunnar Sigurðsson
- 1990** Einar Gunnar Sigurðsson
- 1989** Vésteinn Hafsteinsson
- 1988** Vésteinn Hafsteinsson
- 1987** Vésteinn Hafsteinsson
- 1986** Vésteinn Hafsteinsson
- 1985** Birgitta Guðjónsdóttir
- 1984** Tryggvi Helgason
- 1983** Tryggvi Helgason
- 1982** Tryggvi Helgason
- 1981** Tryggvi Helgason
- 1980** Hugí S. Harðarson
- 1979** Hugí S. Harðarson
- 1978** Hugí S. Harðarson
- 1977** Hugí S. Harðarson
- 1976** Steinþór Guðjónsson



Sundhöll Selfoss

Tryggvagata 15, Selfossi
Sími: 480 1960

OPNUNARTÍMI:

Virka daga frá 06:30 til 21:30
Helgar 09:00 til 19:00

Komdu í sund á Selfossi og á Stokkseyri



Tilboð
handklæði,
sundföt
og sund
1.500 kr.

Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)
Einstakt skipti: 900 kr.
10 skipta kort: 3.800 kr.
30 skipta kort: 7.900 kr.
Árskort: 27.500 kr.

FRÍTT fyrir öll börn að 18 ára
aldri sem eru búsett í Árborg

Börn (10–18 ára,
búsett utan Árborgar)
Stakt skipti: 150 kr.
10 skipti: 1.200 kr.
30 skipti: 3.400 kr.



Sundlaug Stokkseyran

Stjörnusteinum 1a, Stokkseyri
Sími: 480 3260

OPNUNARTÍMI:

Vetraropnun: miðjan ágúst–31. maí
Mánudaga–föstudaga 16:30 til 20:30
Laugardaga 10:00 til 15:00
Sunnudaga lokað

Sumaropnun: 1. júní–miðjan ágúst
Mánudaga–föstudaga 13:00 til 21:00
Laugardaga–sunnudaga 10:00 til 17:00

67 ára og eldri fá frían aðgang gegn
framvísun skilríkja. Öryrkjar fá frían aðgang
en verða að framvísa korti til staðfestingar.