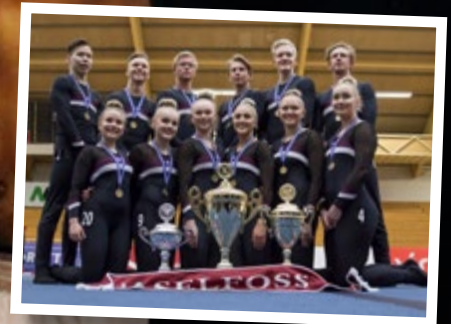


UMF
SELFLOSS
1936

BRAGI
ÁRSRIT 2017

**ÞRÍR BESTU Á
NORÐURLÖNDUM**



**ÞREFALDIR
MEISTARAR**



JÓN DAÐI Á EM



**ÍSLANDSMEISTARAR
Í FUTSAL**



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



- 5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2016–2017
- 6 Viðburðaríkt 80 ára afmælisár Ungmennafélags Selfoss
- 8 **Með matareitrun á Evrópumótinu – Jón Daði Böðvarsson**
- 16 **Einstakur árangur á EM í hópfmleikum**
- 19 Fimleikadeild
- 25 Fimleikamyndir – Inga Heiða
- 27 Frjálsíþróttadeild
- 32 **Mikilvægt að njóta þess að geta verið með – Fjola Signý Hannesdóttir**
- 34 **Mikill heiður að fá þessi verðlaun – Þuríður Ingvarsdóttir**
- 35 Brúarhlaupið – myndir

- 36 **Fyrsti kosturinn að koma heim – Einar, Guðni og Árni Steinn**
- 39 Handknattleiksdeild
- 43 Handknattleiksmyndir – Jóhannes
- 46 **Egill & Grímur**
- 47 Júdádeild
- 49 **Guðmundur Þórarinnsson – tvöfaldur meistari í Noregi**
- 50 **Það jafnast ekkert á við grasið á Selfossvelli – Erna Guðjónsdóttir**
- 53 Knattspyrnadeild
- 58 **Ég get alltaf komið til baka – Guðmunda Brynja Óladóttir**
- 63 Mótokrossdeild
- 64 **Mikil barátta og ótrúlega gaman – Gyða Dögg Heiðarsdóttir**

- 66 **Matartjaldið myndi ná frá Tryggvagötu til Gesthúsa – Magnús Tryggvason**
- 69 Sunddeild
- 71 **Guggusund 25 ára**
- 72 Íþrótt- og útivistarklúbburinn
- 73 Taekwondodeild
- 75 Selfossvöllur
- 76 **Leggjum áherslu á að þetta sé alvöru – Gummi, Tóti og Svanur**
- 80 Jólasveina- og þrettándanefnd
- 81 Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss
- 82 Formenn Umf. Selfoss – Björns Blöndal bikarinn – UMFÍ-bikarinn
- 83 Úthlutanir úr Afreks- og styrktar-sjóði – Íþróttafólk Umf. Selfoss



BRAGI ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2016.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson. Ritnefnd: Gissur Jónsson, Guðmundur Karl Sigurdórs-son, Vignir Egill Vigfússon og Örn Guðnason. Ljósmyndir: Gissur Jónsson, Örn Guðnason, Inga Heiða Heimisdóttir, Jóhannes Ásgeir Eiríksson, Guðmundur Karl Sigurdórs-son, Ragna Björg Arnardóttir, Tyrtingur Guðmundsson, Guðrún Katrín Oddsdóttir, Jóhann Helgi Konráðsson, Oddur Hafsteinsson, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum.

Umbrot: Örn Guðnason. Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.000 eintök.

Forsíðumynd: Handboltalið Selfoss eftir sigur á Fjölni í umspili um sæti í Ólísdeildinni. Mynd: GKS.



L477U TÖLURN4R Þ1N4R 4LLT4F V3R4 M3Ð 1 4SKR1FT

Tryggðu þér áskrift á lotto.is svo þú gleymir aldrei
að spila með Lottó, Eurojackpot eða Víkingalottó.
Áskrift – ekkert rugl!



ÍSLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is



Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands
Íslands, Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

Aðalstjórn Umf. Selfoss 2016–2017



Guðmundur Kr. Jónsson
formaður 2014–



Hjalti Þorvarðarson
meðstjórnandi 2015–



Jóhann H. Konráðsson
meðstjórnandi 2015–



Sverrir Einarsson
gjaldkeri 2015–



Viktor S. Pálsson
ritari 2012–

F.v. Magnús Ragnar Magnússon formaður mótakrossdeildar, Adólf Ingvi Bragason formaður knattspyrnudeildar, Gíssur Jónsson framkvæmdastjóri, Jóhann Helgi Konráðsson meðstjórnandi, Viktor S. Pálsson ritari, Þóra Þórarinsdóttir formaður fimleikadeildar, Magnús Matthíasson formaður handknattleiksdeildar, Guðmundur Kr. Jónsson formaður, Helgi S. Haraldsson formaður frjálspiþróttadeildar, Aðalbjörg Skúladóttir bókarari, Sverrir Einarsson gjaldkeri, Ófeigur Ágúst Leifsson formaður taekwondodeildar og Hjalti Þorvarðarson meðstjórnandi. Á myndina vantar Þórdís Rákel Hansen Smáradóttur formann júddódeildar og Guðmund Pálsson formann sunddeildar.



Þóra Þórarinsdóttir
formaður fimleikadeildar
2012–2017



Helgi S. Haraldsson
formaður frjálspiþróttadeildar 1998–



Magnús Matthíasson
formaður handknattleiksdeildar 2016–



Þórdís Rákel Hansen
formaður júddódeildar
2004–



Adólf Ingvi Bragason
formaður knattspyrnu-
deildar 2015–



Magnús Ragnar Magnússon
formaður mótakrossdeildar
(2010–15) 2016–17



Guðmundur Pálsson
formaður sunddeildar
2016–



Ófeigur Ágúst Leifsson
form. taekwondodeildar
(2007–2012) 2013–



Gíssur Jónsson
framkvæmdastjóri
2013–



Aðalbjörg Skúladóttir
bókarari 2015–



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

Viðburðaríkt 80 ára afmælisár Ungmennafélags Selfoss

Starfsár Ungmennafélags Selfoss sem nú er að ljúka var heldur betur viðburðaríkt og ber þar hæst að haldið var upp á 80 ára afmæli félagsins með glæsilegri afmælishátíð laugardaginn 28. maí. Þar voru sex einstaklingar og afar góðir félagar okkar sæmdir gullmerki félagsins auk þess sem einstakir félagar okkar, fyrrum formenn og ávallt drifkraftar félagsins Sigurður Jónsson og Björn Ingi Gíslason voru gerðir að heiðursfélögum Umf. Selfoss. Við sama tækifæri voru níu glæsilegir einstaklingar sæmdir silfurmerki félagsins og á starfsárinu hafa 26 frábærir félagar okkar bæst í þann hóp. Flestir þessara einstaklinga hafa verið heiðraðir á aðalfundum deilda og er það hluti af stefnu félagsins að veita silfurmerki á aðalfundum deilda en gullmerki verða afhent og heiðursfélagar kosnir á aðalfundi félagsins. Jafnframt er stefnt að því að veita heiðursmerki félagsins árlega í stað þess sem verið hefur að einskorða afhendingu við stórafmæli félagsins.

Þú ert nú með í höndunum nýjan árgang af Braga, ársriti Umf. Selfoss. Í fyrra varð sú breyting að gefa ársrit félagsins út árlega í stað hefðbundinnar ársskýrslu félagsins. Mæltist þetta vel fyrir og var blaðið í fyrra glæsilegt og ekki síður merkileg söguleg heimild um starf félagsins á viðum grunni. Ritnefnd Braga var og er skipuð þeim Erni Guðnasyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni og Vigni Agli Vigfússyni og eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöfnun, greinaskrif og uppsetningu blaðsins.

Líkt og í fyrra inniheldur Bragi ársskýrslur deilda sem lagðar voru fram á aðalfundum þeirra fyrr á árinu. Er stjórnun deilda færðar þakkir fyrir að færa skýrslurnar samviskusamlega til bókar. Ársreikningar, lög

Skýrsla stjórnar 2016–2017



Guðmundur Kr. Jónsson, formaður Umf. Selfoss.

félagins 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. Af nógu er að taka í því metnaðarfulla og faglega starfi sem unnið er innan félagsins og ljóst að ekki er hægt að gera öllu fullkomin skil í ritinu, þótt veglegt sé.

Stjórn og deildir

Engin breyting varð á framkvæmdastjórn félagsins á seinasta aðalfundi þar sem Guðmundur Kr. Jónsson var endurkjörinn formaður félagsins, Sverrir Einarsson gjaldkeri og Viktor S. Pálsson ritari ásamt Hjalta Þorvarðarsyni og Jóhanni Helga Konráðssyni meðstjórnendum.

Til nokkurra ára hafa verið starfandi átta deildir innan Ungmennafélags Selfoss og varð engin breyting á því starfsárið 2016–2017. Ásamt framkvæmdastjórn mynda formenn deilda þrettán manna aðalstjórn sem fundaði átta sinnum á starfsárinu en framkvæmdastjórn félagsins hélt ellefu fundi á sama tímabili.

Engar breytingar urðu á akademíum sem deildir félagsins reka í samstarfi við Fjölbautaskóla Suðurlands. Frjálsípróttakademiá var rekin annað árið í röð af frjálsípróttadeild og er fjöldi þátttakenda stöðugur. Þá reka handknattleiksdeild og fimleikadeild akademíur við skólann sem sjálfstæðar rekstrareiningar og eru akademíurnar rötgrónar í starfi deildanna og skólans. Þá á knattspyrnudeildin sem fyrr gótt samstarf við Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi sem starfar einnig við skólann.

Eins og mörg undanfarin ár er íþrótt- og útvístarklúbbur Ungmennafélags Selfoss starfræktur í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg yfir sumarmánuðina og hélt fimm námskeið sl. sumar. Virkar nefndir eru íþróttavallarnefnd og jólasveina- og þrettándanefnd. Þá eru skipaðar af aðalstjórn; mannvirkjanefnd, minjaverndarnefnd og afmælisnefnd félagsins en hún vann einmitt gott starf í tengslum við 80 ára afmæli félagsins á seinasta ári.

Bætt aðstaða og þjónusta

Breytingar voru gerðar á skrifstofuáðstöðu félagsins í félagsheimilinu Tíbrá sem miða að því að halda enn betur utan um og þjónusta allt starfsfólk félagsins. Á skrifstofu Umf. Selfoss starfa sem fyrr framkvæmdastjóri félagsins, Gissur Jónsson, og bókarí, Aðalbjörg Skúladóttir, auk þess sem Svein-

nettó

Ódýrt fyrir heimilið!



N
Ý
B
A
K
A
Ð



**Áratuga reynsla við jarðboranir.
Borum eftir heitu eða köldu
vatni, einnig fyrir varmadælur
og hitaleit.**

Sími 480 8500 – raekto@raekto.is – www.raekto.is

björn Másson, vallarstjóri og framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar, er með skrifstofu í Tíbrá. Í austurenda félagsheimilisins var búningsklefum breytt í skrifstofu- og fundaraðstöðu þar sem starfsfólk allra deilda félagsins er búin glæsileg aðstaða til að stunda sína vinnu fyrir félagið. Í Tíbrá starfa nú Elmar Eysteinnsson framkvæmdastjóri fimleikadeildar, sem tók við af Olgu Bjarnadóttur um mitt ár, Gunnar Rafn Borgþórsson yfirþjálfari yngri flokka og þjálfari meistaraflokks karla í knattspyrnu, Ingi Rafn Ingbergsson starfsmaður knattspyrnudeildar og Alfreð Elías Jóhannsson þjálfari meistaraflokks kvenna í knattspyrnu. Á vellinum starfa einnig Þórdís Raket Hansen og Aron Sveinbjarnarson og matráður í mótuneyti akademíunnar er Margrét Óskarsdóttir. Við teljum það mikið framfaraskref að hafa náð að sameina starfsfólk félagsins undir einu þaki. Það eykur og bætir samvinnu deilda, stuðlar að jákvæðum og skemmtilegum anda innan félagsins og eflir starfsfólkið sem nýtur góðs af hæfileikum hvers og eins starfsmanns.

Flestar deildir félagsins eru með starfandi yfirþjálfara í mismunandi stöðuhlutfalli sem allir eiga kost að stunda sínu vinnu í Tíbrá. Sem fyrr er stefna stjórnar að bæta aðstöðu félagsins í Tíbrá frekar til að þjóna enn betur deildum félagsins. Er það hluti af því markmiði að byggja upp þjónustumiðstöð Umf. Selfoss en það er okkur mikils virði að hlúa að og rækta mannauð félagsins.

Uppbygging íþróttamannvirkja

Ungmennafélagið er stórhuga þegar kemur að uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu. Lagðar hafa verið fram metnaðarfullar hugmyndir að sameiginlegri íþróttamiðstöð á Selfossi sem myndi hýsa deildir félagsins eftir því sem við á. Afar brýnt er að ljúka vinnu samstarfshóps um uppbyggingu íþróttamannvirkja innan sveitarfélagsins á fyrri hluta þessa árs þannig að tímasett áætlun um uppbyggingu liggi fyrir.

Ljóst er að aðstaða til að stunda fimleika og handknattleik er barn síns tíma og krefst tafarlausa viðbragða til að stuðla að vexti og viðgangi deildanna í harðri samkeppni um afreksfólkið okkar. Jafnframt hafa verið lagðar á borð samstarfshóps um uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu tillögur að leiðum til byggja fjölnota hús á vallarsvæðinu sem myndi léttva verulega á þörfum knattspyrnu og frjálsíþróttar til æfinga í núverandi íþróttamannvirkjum.

Iðkendur okkar í júdó og taekwondo iða í skinninu að æfa og keppa í fullbúnum og vel innréttuðum sal. Einnig er ljóst að tíminn sem gefst til að vinna í haginn að framtíðarskipulagi nýrrar mótókrossbrautar styttest með hverju árinu sem líður. Þá eru uppi óskir um að bæta æfinga- og keppnisástöðu í Sundhöll Selfoss með uppbyggingu 25 metra innilaugar.

Eins og áður segir er mikilvægt að hraða vinnu starfshópsins og að hann skili heilsteypum tillögum til sveitarfélagsins um uppbyggingu fyrir félagið í heild sinni með byggingu íþróttamiðstöðvar Selfoss á íþróttasvæðinu við Engjaveg.

Samningar við Sveitarfélagið Árborg

Árið 2016 var gerður eins árs þjónustusamningur milli Sveitarfélagsins Árborgar og Umf. Selfoss sem og samningur um rekstur íþróttavallarsvæðisins. Var ætlunin að nýta árið til að vinna samninginn til framtíðar með aukinni áherslu á afreksstarf á Selfossi. Því miður varð minna úr því en til stóð og því liggur nú aftur fyrir árssamningur og að vinna að nýjum langtímasamningi með þeim hætti að enn frekar verði stutt við starf félagsins og ekki hvað síst rekstur meistaraflokka, sem fóstara afreksfólk félagsins.

Eins og undanfarin ár sá knattspyrnudeild um rekstur íþróttavallarsvæðisins en það er íþróttavallarnefnd sem hefur yfirlit með rekstri vallarsvæðisins. Mótokrossdeild sá áfram um rekstur og uppbyggingu mótókrossbrautar. Júdódeild sá um rekstur íþróttahúss Sandvíkurskóla. Sunddeildin er með sína starfsemi í nýrri og endurbættri aðstöðu í Sundhöll Selfoss, taekwondodeild er með starfsemi sína í æfingasal á annarri hæð í Baulu, íþróttahúsi Sunnulaekjarskóla en þar er fimleikadeildin einnig með alla sína starfsemi á jarðhæðinni. Handknattleiksdeildin er með alla sína aðstöðu í íþróttahúsi Vallskóla og hefur verið skoðað að deildin taki við rekstri íþróttahússins til að bæði efla starfið í húsinu sem og að styrkja starf deildarinnar.

Í gildi er samningur við Jako um keppnis- og félagsbúning Umf. Selfoss og er almenn ánægja með þjónustuna sem félagi fær frá fyrirtækinu. Í samningnum er mikil áhersla lögð á vinnuástandið í búningnum en hann sameinar félagið og er vinnuástandið þráðurinn í öllu okkar starfi.

Öflugt íþróttastarf

Íþróttastarf félagsins er umfangsmikið og hefur eflst jafnt og þétt undanfarin ár. Fjöldi keppnisliða úr öllum íþróttagreinum, sem stundaðar eru innan félagsins, tekur þátt í Íslandsmótum, bæði í einstaklingskeppnum og liðakeppnum. Eins og fyrr í ár var fjöldi einstaklinga innan deilda Umf. Selfoss kallaðir til ýmissa landsliðsverkefni bæði hjá yngri og eldri iðkendum á vegum sérsambanda ÍSÍ. Alls kepptu 24 einstaklingar með landsliðum Íslands, yngri og eldri, á Norðurlandamótum og í undankeppnum EM og HM. Auk þess var mikill fjöldi einstaklinga valdir á landsliðsæfingum og í úrvalshópa sérsambanda.

Metfjöldi ungmenna úr Umf. Selfoss tók þátt í Unglingalandsmóti UMFÍ sem haldið var í Borgarnesi.

Starf sjálfbóðaliðans er ómetanlegt

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 stjórnun, ráðum, nefndum og verkefnum er helsti mannauður félagsins. Allt starf félagsins grundvallast á sjálfbóðaliðum og verði þeim aldrei fullþakkað fyrir sitt framlag.

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

Íþróttafólk Umf. Selfoss 2016

Nefnd um val á íþróttafólki Umf. Selfoss árið 2016 var einróma um að Rikharð Atli Oddsson og Margrét Lúðvígsdóttir væru íþróttafólk Umf. Selfoss árið 2016. Valið var úr fjölda frábærra íþróttamanna sem kepptu fyrir hönd félagsins á síðasta ári.

Íþróttakona Umf. Selfoss Margrét Lúðvígsdóttir

Margrét hefur æft fimleika frá unga aldri og náð miklum árangri innan greinarinnar. Hún er uppalinn Selfyssingur og hefur æft og keppt með fimleikadeild Selfoss í fjölda ára.

Á síðasta keppnistímabili keppti Margrét með blönduðu liði Selfoss þar sem hún var algjör lykilmanneskja í liðinu. Hún keppti á öllum innlendu mótunum og sýndi þar mikla baráttu þegar liðið lenti í mótlæti og uppskar ríkulega með Íslands-, bikar- og deildarmeistaratitli.

Margrét keppti með landsliði Íslands á Evrópumótinu sem fram fór í Slóveníu í haust. Liðið hafnaði í þriðja sæti og var það í fyrsta skipti sem íslenskt lið í flokki blandaðra liða fullorðinna vinnur til verðlauna á Evrópumóti. Hún var valin fyrirliði liðsins fyrir mótið og keppti á öllum áhöldum, það er á trampólíni, dýnstökkum og gólfæfingum.

Margrét hefur mikla reynslu og er það gríðarlega mikilvægt fyrir deildina að eiga hana sem fyrirmynd og þjálfara sem getur miðlað reynslu sinni til yngri iðkenda. Margrét er samviskusöm og metnaðarfull og leggur mikið á sig til að ná sem lengst innan greinarinnar.



Íþróttakarli Umf. Selfoss Rikharð Atli Oddsson

Rikharð Atli hefur stundað fimleika hjá fimleikadeild Selfoss frá unga aldri. Áður var hann í áhaldafimleikum hjá fimleikadeild Ármanns.

Rikharð Atli hefur tekið miklum framförum í greininni síðustu ár og er hann orðinn með fremstu fimleikamönnum hér á landi og þó víðar væri leitað. Hann var lykilmáður í liði Selfoss á síðasta keppnistímabili þar sem hann keppti ávallt á öllum áhöldum, það er á trampólíni, dýnstökkum og gólfæfingum. Með liði sínu varð hann Íslands-, bikar- og deildarmeistari.

Rikharð Atli keppti með landsliði Íslands á Evrópumótinu sem fram fór í Slóveníu í haust. Þar lenti liðið þriðja sæti og var það í fyrsta skipti sem íslenskt lið í flokki blandaðra liða fullorðinna vinnur til verðlauna. Hann var lykilmáður í liðinu og keppti á öllum áhöldum.

Rikharð Atli er frábær liðsmaður og einnig mikil fyrirmynd fyrir yngri iðkendum deildarinnar, bæði sem fimleikamaður og karakter í fimleikasalnum. Rikharð Atli leggur gríðarlegan metnað í æfingar sínar og markmiðið er alltaf að bæta við sig erfiðleika og ná enn lengra.

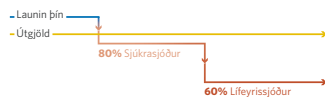


Sjóvá

440 2000

Hversu lengi gætir þú verið án launa?

Við ættum öll að vera vel tryggð fyrir alvarlegum veikindum.



Nánar á: sjova.is/lifogheilsa



SJÓVÁ



JÓN DÁ

Minningar sem lifa að

Með matareitrun á Evrópumótinu

Það kom mörgum á óvart þegar byrjunarlið íslenska landsliðsins var kynnt fyrir fyrsta leik liðsins í undankeppni Evrópumótsins í september árið 2014. Þar var kynntur til leiks ungur Selfyssingur, leikmaður Viking Stavanger í Noregi. Það tók þennan unga Selfyssing aðeins um 18 mínútur að þagga niður gagnrýnisraddirnar þegar hann skoraði fyrsta mark undankeppinnar og setti tóninn fyrir það sem koma skyldi.

Hann hélt sæti sínu í liðinu alla undankeppnina og festi sig í sessi sem einn af lykilmönnum íslenska landsliðsins, liðs sem varð fyrsta karlaliðið í sögu íslenskrar knattspyrnu til að komast á lokamót. Jón Daði Böðvarsson ræðir hérna um undirbúninginn, lokakeppnina í Frakklandi, leikina, heimkomuna og félagsskiptin sem komu til eftir lokakeppni Evrópumótsins.



Ljósmynd: Fótbolti.net/Hafliði Breiðfjörð.

ÞÍ eilífu

„Þá voru náttúrliga ákveðnar breytingar í gangi og ég var á leiðinni yfir til Kaiserslautern,” segir Jón Daði Böðvarsson þegar hann er spurður um sína stöðu þegar íslenska landsliðið tryggði sér sæti á EM í október 2015. „Þannig að maður setti sér bara það markmið að vinna sér inn sæti í liðinu frá fyrsta degi og ég náði því. Svo náði maður að spila bara ágætlega með Kaiserslautern miðað við hvernig gengi liðsins var. Það var erfitt en einhvern veginn náði maður að festa sig í sessi í deild sem er virkilega sterk,” segir Jón Daði um vorið 2016.

Myndir af Jóni Daða í landsliðsbúningi Íslands á bls. 10, 12, 13 og 14 þarf að merkja Fótbolti.net/Hafliði Breiðfjörð.

Áður en hann vissi af var hann kominn heim til Íslands í undirbúning fyrir lokamót EM. „Ég man bara að þegar það styttist í að við færum að hittast á Íslandi, fyrst áður en við fórum til Frakklands, þá var maður alveg yfir sig spenntur eins og barn á jólu-um,” segir Jón Daði en honum gekk nokkuð vel að einbeita sér að verkefninu í Þýskalandi þrátt fyrir að stutt væri í ferðina til Frakklands. „Það var kannski í síðustu leikjunum að það var komið í hnakkann á manni að maður vissi að það var alveg að koma að þessu og þá var maður alveg drullu spenntur. Þá var maður bara að einbeita sér mikið í núnu,” segir Jón Daði.

Ekki að ofgreina hlutina

Jón Daði fékk nokkra daga til þess að eyða með fjölskyldu og vinum eftir að tímabilinu lauk í Þýskalandi. „Bara svona til að kúpla sig aðeins út. Síðan var undirbúningurinn byrjaður á Íslandi og farið á fullt. Þannig að ég er eiginlega ekki búinn að fá neitt sumarfrí í mjög langan tíma,” segir hann og hlær.

Þegar svo kom að síðasta leik liðsins eftir undirbúninginn á Íslandi tóku margir eftir því að Jón Daði var ekki í byrjunarliðinu. Hann segir þó að hann óttaðist ekki að hafa misst sæti sitt í liðinu. „Ég einhvern veginn fann alltaf fyrir traustinu. Þetta var náttúrliga búið að vera langt tímabil hjá manni og mjög lítil pása. Ég hugsa að Heimir (Hallgrímsson) og (Lars) Lagerbäck hafi verið mjög klókir með að hvíla mann aðeins, líkamlega og andlega, fyrir stórmót- id,” segir Jón Daði og er ánægður hversu faglega þjálfararnir stóðu að málum. „Þetta gerði það að verum að maður var mættur í Portúgalsleikinn aldrei ferskari.”

Einstaklingsmarkmið Jóns Daða, fyrir utan að halda sæti sínu í byrjunarliðinu, var í raun ekki flókið. „Ég passa mig bara á að fara ekki að ofgreina hlutina, að fara ekki að gera eitthvað annað en ég er vanur, að fara ekki að gera hlutina öðruvísi. Ég fer bara alltaf í mína rútinu og það er alltaf keppnisskapið sem kemur mér áfram,” útskýrir hann. „Það er bara agi og vilji ef maður vill ná sem lengst í hverju sem er. Það hefur eiginlega alltaf verið mitt markmið og það er ágætis heimsspeki. Það koma alveg dagar þar sem maður er ekki upp á sitt besta, fótboltalega séð, og það eina sem maður getur gert þá er að djöflast og hamast.”

Héldust í hendur og voru vinir

Hann segir að tíminn sem fór ekki í æfingar, leiki og blaðamannafundi í Frakklandi hafi verið skemmtilegur og leikmenn hafi haft það mjög gott. „Þetta var ótrúlega flottur staður að vera á, Annecy, rosalega fall- egur. Ég mæli eindregið með honum. Við vorum þarna á þessu finasta hóteli og það var alltaf eitthvað hægt að gera. Menn voru að spila, fóru í sundlauginna eða í líkams- ræktina,” segir Jón Daði og bætir við að það hafi líka verið auðvelt að fá frið þegar menn vildu það. „Þá gastu bara farið upp á herbergi, slappað af og lesið bók.”

Helstu áhyggjur þjálfaranna hafi verið að menn myndu verða leiðir á hvorum öðrum

eftir að hafa eytt svona miklum tíma saman. „Þá er það alltaf áhyggjuefni að menn verði kannski pirraðir á hvorum öðrum allt í einu. Við náðum einhvern veginn að halda stíð hendur og vera vinir út í eitt. Það var ekkert voðalega mikil spenna í gangi,” segir Jón Daði og útskýrir hvernig hann náði að slappa af á milli leikja.

„Ég var að horfa mikið á þættina Narcos í frítímanum mínum. Snilldarþættir, ég mæli með þeim. Síðan fór maður stundum í billiard eða þá var maður kannski inni í læknaherberginu þar sem sjúkrahjálpararnir voru. Þó maður væri ekki á bekknum að láta nudda sig þá var maður bara að spjalla við þá. Maður gerði bara hvað sem var til þess að eyða tímanum. Við fengum líka af og til að fara út af hótelinu til að gera eitthvað og það var mjög gaman,” segir Jón Daði, en svo var komið að fyrsta leik.

„Sennilega stærsta leik í sögu landsins. Maður vissi að það yrði gert mikið úr þessu þannig að maður var ekkert að lesa fréttir eða neitt þannig í rauninni. Maður var bara einbeittur á fótboltann, liðið og verkefnið sjálft og hugsaði að þegar allt kemur til alls þá er þetta bara fótboltaleikur. Maður náði að innstilla það í hausinn á sér og ég held að hinir hafi gert það líka,” segir Jón Daði um það hvernig hann undirbjó sig fyrir fyrsta leik gegn Portúgal.

Þegar þeir komu á völlinn í Saint-Étienne viðurkennir Jón að umfang og stærð viðburðarins hafi komið honum á óvart. „Maður vissi alltaf að þetta yrði stórt svið, en þegar kom að leikdegi þá fann maður að það var aðeins meiri spenna í gangi, aðeins meiri en venjulega. Maður fann það í andrúmlöftinu fyrir leik. Síðan þegar maður labbaði inn á völlinn, þá hugsaði ég: „Vá, þetta er að byrja”. Eftir það þá fór maður bara á adrenalíninu. Þetta var bara frábært,” útskýrir Jón Daði.

Leikurinn endaði 1-1 eins og flestir Íslendingar muna vel þar sem Birkir Bjarnason skoraði mark Íslands. Mikið var fjallað um viðbrögð Cristiano Ronaldo, af mörgum talinn besti leikmaður í heimi, eftir leikinn en Jón Daði gerir lítið úr því. „Ég hugsa að sama hversu reynslumikill eða gamall þú verður þá er það þannig að þessir sem ná lengst eru þeir tapsárustu. Ég er þannig líka. Ég get oft sagt eitthvað vitlaust þegar ég er tapsár og pirraður. Honum hefur kannski bara liðið þannig, keppnisskapið í honum er bara þannig. Fólk getur tekið þetta úr samhengi og kallað þetta hroka, en það var nú ekki meint þannig,” segir hann.

Á dollunni allan daginn

Eftir að hafa brotið ísinn og komist í gegnum fyrsta leikinn Stefndu leikmenn Íslands á þrjú stig gegn Ungverjalandi í næsta leik. En daginn fyrir leik gerðist svoltið sem hefði vel getað eyðilaggt mótið fyrir Jóni Daða. „Ég fékk nefnilega matareitrun, skal ég segja þér. Ég var ekkert að segja frá því á sínum tíma. Læknateymið vissi að sjálf- sögðu af því og þjálfararnir líka,” segir Jón Daði, en þessir upplýsingar komu hvergi fram á meðan á mótinu stóð.

Hann segir að líklega hafi sjávarrættasúpan sem hann fékk daginn fyrir leik verið



Ljósmynd: Fótbolti.net/Hafliði Breiðfjörð.

sökudólgurinn. „Ég hef lent á einhverjum bita sem var slæmur. Eftir að þetta gerðist þá var ég slæmur út keppnina. Ég var á dollunni allan daginn. Ég var í stöðugu sambandi við læknatemyð og þjálfarana. Það var bara unnið í því að vökva sig meira en venjulega og borðað meira en venjulega. Maður komst bara langt á því,“ rifjar hann upp.

Hann segir að þetta hafi verið stórfurðuleg upplifun og í raun kaldhæðni örlaganna að þetta þyrfti að gerast á stærsta viðburðinum í hans lífi. „Ég hef aldrei fengið svona áður og þetta gerist á þessum tímapunkti. Þetta var þannig að í hvert einasta skipti sem ég fékk mér að borða þá þyrfti ég að fara á klósettið tíu mínútum síðar. Þetta var skelfilegt. Þannig að maður var alltaf að vinna í því að vökva sig á fullu og borða á fullu. Þegar kom að leikjum þá held ég að það sem hafi hjálpað mér var bara adrenaliníð og þrjóska,“ segir Jón Daði.

Hann segir að þetta hafi tekið orku frá honum, þó það hafi kannski ekki verið hægt að sjá það á leik hans í mótinu. „Síðan var auðvitað hitinn þarna mikill og það var heldur ekkert að hjálpa,“ segir Jón Daði. Það kom þó aldrei til þess að hann þyrfti að bregða sér á klósettið í miðjum leik eða verið nálægt því að endurtaka það þegar enska leikmanninum Gary Lineker varð brátt í brók í leik á HM í Ítalíu. „Nei, sem betur fer ekki. Maður passaði upp á það fyrir leik að tæma sig. Það hefði verið hræðilegt,“ segir Jón og hlær.

Hann viðurkennir þó að hann óttaðist að hann gæti ekki spilað vegna veikindanna. „Það var aðallega þegar ég fékk þetta fyrst. En síðan sá ég þegar ég spilaði Ungverjaleikinn að þetta gekk alveg. Þá var maður alveg öruggur. Auðvitað var þetta óþægilegt þegar þetta gerist, þá hafði maður smá áhyggjur. En það er hægt að fá verri matareitranir en þetta þannig að ég var bara þakklátur fyrir það að minnsta

„Þetta er minning sem maður mun virkilega halda í, sama hvað. Þetta er eitthvað sem mér þykir mjög vænt um“

kosti. En þetta varði alveg þvílíkt lengi og ég hélt að þetta myndi aldrei enda. Því þetta var alveg í marga daga, út allt mótið,“ segir Jón Daði.

Leikurinn sjálfur endaði 1-1 og Jóni Daða og félagum fannst þeir missa af tækifæri til að ná í þrjú stig þar. „Mér fannst þetta örugglega vera okkar slappasti leikur á mótinu, kannski fyrir utan Frakkaleikinn. Við áttum bara slæman dag. Við vorum ekki nóg með boltann og þeir gengu á lagið héldu boltanum. Þú getur eiginlega ekki verið svona mikið án bolta á svona stóru sviði og þegar hitinn er svona mikill því það tekur mikla orku frá þér. Þannig að þessi leikur var bara ákveðin vakning og við horfðum bara á það jákvæða. Við fengum allavega punkt og síðan var bara áfram gakk,“ segir Jón Daði.

Mun segja frá því þegar ég skoraði á EM

Þriðji leikur mótsins var gegn Austurríki og fyrir leikinn hefði sjálfsagt engan getað grunað eða spáð fyrir um hvað átti eftir að gerast. Fyrir leikinn var þó allt óbreytt hjá leikmönnum Íslands. „Við vorum ekkert að breyta leikstílnum okkur, bara að halda okkur plani og gera það sem við höfðum verið að gera. Við vissum alveg að jafntefli myndi duga okkur, en við vissum auðvitað að ef það yrði jafntefli þá yrði styttri endurhæfingartími og að við myndum mögulega mæta Króötum, sem er auðvitað gífurlega sterkt lið,“ segir Jón Daði, en þeir vissu að

það væri möguleiki að mæta Englendingum með sigri. „En við vorum auðvitað sáttnir með jafntefli, þessi litla þjóð sem við erum, þá myndum við allavega komast áfram. Það væri bara frábært. Síðan bara fór sem fór, þetta var auðvitað þvílíkt drama-tískur leikur.“

Leikurinn var á Stade de France í París og þangað voru mættir rúmlega tíu þúsund Íslendingar, en alls voru tæplega 70 þúsund manns á vellinum. Jón Daði segir það hafa verið mikil upplifun að ganga inn á völlinn. „Það var fáránlega gaman það er ekkert hægt að lýsa því betur. Síðan var það náttúrulega ótrúlega gaman að íslensku stuðningsmennirnir sem voru á vellinum voru svo flottir. Maður fékk alltaf gæsa-húð þegar þeir voru að syngja *Ég er kominn heim* og allt það. Það var nánast erfitt að fókusa á upphitunina af því mann langaði bara að standa og horfa. Það er erfitt að lýsa þessu,“ segir hann.

Leikurinn byrjaði með miklum látum og Jóhann Berg Guðmundsson skaut boltanum í stöngina af löngu færi eftir nokkrar mínútur. Það var þó ekki fyrr en eftir 18 mínútur að veislan byrjaði fyrir alvöru. Aron Einar Gunnarsson tók langt innkast, Kára Árnason skallaði boltann áfram, Jón Daði tók við honum og skilaði í markið, 1-0 fyrir Ísland. Ótrúlegt afrek fyrir Selfyssinginn sem virkaði frekar rólegur þegar hann fagnaði markinu. „Ég hugsa kannski að hluti af fagninu hafi verið smá pirringur vegna þess að ég var alltaf með þennan stimpil á mér að ég væri ekki að skora nóg. Maður fékk ekki að heyra annað en að maður væri þessi leikmaður sem hleypur bara endalaust. Svo þegar ég skoraði þetta mark þá var ég smá ánægður með mig. Með þessu var ég að segja við mig og aðra að ég gæti alveg skorað. Síðan rann ég einhvern veginn á hnjúnum og óskraði. Það er bara ekkert hægt að lýsa því,“ rifjar hann upp.

Hann sér fyrir vel fyrir sér að hann muni segja nokkrum sinnum frá þessu marki það sem eftir er ævi hans. „Ef maður mun eignast börn þá mun maður segja þeim frá því þegar ég skoraði á EM. Það er eiginlega svoltið súrrealískt að maður geti sagt þetta, að maður hafi spilað með þessu frábæra landsliði, þessum frábæru leikmönnum, starfsmönnum og öllum þessum pakka, að maður hafi verið á þessari keppni að spila fyrir okkar litlu þjóð og hafi náð að skora. Það er eitthvað sem ekkert allir geta sagt eftir sinn feril. Maður mun alltaf vera gífurlega þakklátur fyrir þetta. Þetta er minning sem maður mun virkilega halda í, sama hvað. Þetta er eitthvað sem mér þykir mjög vænt um,“ segir Jón einlægur.

Hann segist vel muna eftir markinu enda hafi hann horft á það nokkrum sinnum, eðlilega. „Ég treysti bara á það að Kári myndi vinna skallaboltann svo ég náði að vera hálfum metra á undan varnarmanninum sem var að dekkja mig. Síðan sá ég að boltinn var á leiðinni til mín og ég einbeitti mér bara að því að ná góðri snertingu. Ég náði því og yfirleitt þegar það tekst þá verður auðvelt að klára færið,“ rifjar markaskorarin upp.

„Plís, plís, plís, klárið þetta“

Jóni Daða var skipt út af þegar tuttugu mínútur voru eftir af leiknum eftir að Austurríkismenn höfðu jafnað. „Við vorum bara í nauðvörn eftir að við skoruðum og komumst yfir. Ég man að ég og Kolli vorum gjör-samlega búnir á því og það var orðið erfitt að hreyfa sig nánast. Það endar með því að ég var tekinn út af og Theodór Elmar (Bjarnason) kom inn á fyrir mig með ferskar lappir. Síðan þegar ég kom á bekkinn fékk ég að kynna þvi hvernig þjálfurum liður. Þetta var svo stressandi að vera þarna á bekknum með enga stjórn á neinu. Eina sem maður getur gert er að horfa,“ segir hann.

Íslenska liðið gerði allt sem það gat til þess að halda í stigið sem myndi tryggja þeim sæti í 16 liða úrslitunum. „Síðan einhvern veginn komumst við í þessa skyndisókn og maður var alveg, „plís, plís, plís, klárið þetta“. Svo sá ég Arnór Ingva skora og þá hoppaði ég upp og fagnaði. Svo sá ég bara einhverja vera að hlaupa inn á völlinn og ég fór bara með þeim. Þetta var bara eins og einhver grínþáttur. Þetta var bara rugl, ógeðslega gaman. Það sem kom mér svo á óvart, því að leikurinn var ekki alveg búinn, þá var ég ekkert tilbúinn að allir myndu bara hlaupa inn á völlinn að fagna. Ég var alveg eftir á þar og hljóp svo bara með þeim,“ rifjar hann upp og hlær.

Við tók mikill fögnuður leikmanna og stuðningsmanna á vellinum þar sem var sungið og trallað góða stund. „Eðlilega var ég og allir á bleiku skýi og líka þegar þú skorar á EM þá er erfitt að ná sér niður á jörðina,“ segir Jón Daði um stundirnar eftir leik. En þeir þurftu að ná sér niður enda beið þeirra annar leikur, nú gegn England-ingum í 16 liða úrslitum EM. Þá steig reynslu-mesti leikmaður liðsins upp. „Mig minnir að við höfum fundað og farið yfir leikinn. Þá spyr Eiður Smári: „Nú vil ég bara vita, strákar, eruð þið saddir? Erum við sáttir?“. Hann bara spurði og lét okkur hugsa þetta aðeins. Við vorum komnir upp úr riðlinum okkar og þetta var fánægleg upplifun og allt það, en hann sagði bara: „Viljið meira? Viljið þið ekki ná ennþá lengra?“ rifjar Jón upp.

Hann segir að menn hafi tekið þetta til sín og að leikmenn hefðu með þessu náð að viðhalda hvatningunni, ástríðunni og lönguninni. „Hún var auðvitað til staðar en hann einhvern veginn náði okkur á jörðina með þessari stuttu spurningu sinni. Það voru náttúrulega allir sammála með það og þá var bara full einbeiting á næsta verk-efni og menn gerðu hvað sem þeir gátu til þess að jafna sig og gera sig klára, andlega og líkamlega, fyrir þennan stórleik,“ segir Jón.

Fögnuðu sigri gegn Engendingum með Skímó

Jón Daði segist ekki hafa geta beiðið eftir leiknum gegn Engendingum. „Við vorum að fara að spila á móti leikmönnum sem maður hefur alltaf fylgst með og maður þekkir svo vel til. Mann hafði alltaf langað að spila við Engendinga og Íslendingar



Ljósmynd: Fótbolti.net/Hafliði Breiðfjörð.

„Þá spyr Eiður Smári: Nú vil ég bara vita, strákar, eruð þið saddir? Erum við sáttir?“

hafa alltaf viljað sjá landsliðið spila á móti Englandi, hvað þá á stórmóti. Þannig að maður fór í þennan dag hugsandi að sama hvernig fer þá getur maður labbað af vellinum stoltur og glaður. Við fórum í þennan dag með taugarnar róleg og öruggir og afslappaðir, en samt mjög einbeittir. Síðan fórum við í þennan leik vitandi það að þeir voru stórlíðið, við vorum liðið með enga pressu á okkur og þeir vissu að það var pressa á þeim,“ segir Jón.

Aftur náðu leikmenn íslenska liðsins að toppa sig og sigurinn gegn Engendingum verður lengi í minnum haður, eins og í raun allt mótið. Undir lok leiksins voru Íslendingar að reyna að halda eins marks forystu og það tók á taugarnar, fyrir alla Íslendinga. „Ég man að ég var kominn á bekkinn síðustu mínúturnar og þeir áttu hornspyrnu og maður var alveg að deyja úr stressi. En þeir ná að klúðra því, dómariinn flautar til leiksloka og ég hljóp inn á völlinn með einhverja vatnsflösku og kastaði henni eitt-hvað. Ég hljóp eitthvað að stuðningsmönnum og faðmaði bara einhverjar, bara hvern sem er. Síðan vorum við bara á vellinum eins og brjálaðingar,“ rifjar Jón upp.

Einhver hefði haldið að menn hefðu haldið fagnaðarlátunum áfram þegar inn í klefa var komið, en svo var ekki. „Þá var bara frekar rólegt og menn voru bara að reyna að átta sig á hlutunum. Svo þegar við vorum búnir að komast yfir ákveðið sjökk reyndu menn bara að ná andanum. En þegar það var búið minnir mig að við höfum spilað Skítamóral. Ég held að ég og einhver annar höfum beiðið um það og við

fengum Hannes (Halldórsson) til að setja Skímó á fóninn,“ segir Jón Daði og hlær. Þetta verður ekki mikið meira Selfoss en það.

Jón Daði viðurkennir að þeir hafi komið sjálfum sér á óvart með þessum árangri. „Auðvitað var markmiðið að komast upp úr riðlinum, það var fyrst og fremst það sem við vildum gera. Við vildum ekki bara vera þarna til þess að taka þátt og búið. Metnaðurinn er svo mikill í öllum að við vildum komast lengra og koma öllum á óvart. Samt sem áður kom það okkur sjálfum á óvart hversu langt við komumst. Ég man að Aron Einar sagði eftir England-leikinn á miðjum vellinum: „Hvaða rugl er í gangi? Hvaða kjaftæði er í gangi hérna?“. Við skildum auðvitað sjálfir ekkert í þessu, hvað okkur gekk vel,“ segir Jón og hlær.

Sigur Íslands á Engendingum komst í fréttirnar um allan heim og ekki síst fagnaðarlæti liðsins og stuðningsmanna eftir leik. Jón Daði segist þó lítið hafa velt umfjölluninni fyrir sér. „Mér fannst reyndar mjög gaman að skoða fögnuðinn á Íslandi af því við náttúrulega upplifðum það ekki. Þannig að maður sá þessi myndbönd frá Arnarhóli og öðrum stöðum og það var ógeðslega flott. Maður sá bara að það var svakaleg karnival-stemming á Íslandi. Maður hugsaði að við værum að gera fólkið stolt og hamingjusamt þarna heima. Þegar maður sá svoleiðis þá var maður rosalega stoltur,“ segir Jón Daði og bætir við að það hafi verið þeim mikil hvatning. „Algjörlega. Hinir og þessir voru líka að senda manni skilaboð, fjölskylda og vinir, og það gaf manni líka mikið.“

Drullusár og svektur inni í klefa

Eftir að strákarnir náðu sér niður á jörðina eftir sigurinn á Engendingum tók við undirbúningur fyrir næsta leik. Þeir myndu mæta heimamönnum, Frökkum, á Stade de France. Jón Daði segir að undirbúningur fyrir þann leik hafi verið eins og fyrir alla hina. „Það var nákvæmlega sama rútína og venjulega. Þeir bara gerðu vel, Frakkarnir,“ segir Jón Daði, en Frakkarnir gerðu út um leikinn strax í fyrri hálfleik. „Hvert einasta færi sem þeir fengu, þeir náðu að skora úr því. Eftir það var röðurinn orðinn rosalega erfður. Það var auðvitað smá sjökk fyrir okkur að fá þetta allt í andlit.“

Staðan var 4-0 í leikhléi fyrir Frakka og Jóni Daða var skipt út af ásamt Kára. „Það var náttúrulega leiðinlegt að enda það þannig að hafa verið tekinn út af í síðasta leiknum, en maður sýndi því skilning. Ég man bara að menn voru ósáttir í hálfleik, en voru samt staðráðnir í að klára mótið með stæl. Mér fannst við gera það í seinna hálfleik á móti þessu, að minnu mati, besta liði mótsins og örugglega besta liði í heiminum. Mér fannst við ganga frá þessum leik stoltir þótt þetta hafi farið illa. Við unn-um síðari hálfleikinn sem var bara plús,“ rifjar hann upp.

Þrátt fyrir að ganga stoltur af velli viðurkennir þessi mikli keppnismaður að það hafi verið erfitt að sætta sig við að vera skipt út af. „Þeir urðu að gera eitthvað, þeir urðu að breyta einhverju og það hefði alveg

getað verið einhver annar sem var fórnarlambið og tekinn út af. Ég varð fyrir valinu og bar virðingu fyrir því þó maður hafi verið drullusár og svekktur inni í klefa. Það tók mig alveg smá tíma að jafna mig á þessu af því að maður vildi ekki enda mótið á þessum nótum, að vera tekinn út af í hálfleik og ekki klára leikinn. Síðan náði ég bara að jafna mig á því og svo var það bara upp með hökuna. Ég fór svo að rifja upp allt saman sem var búíð að gerast og það kætti mann mjög mikið,” segir Jón Daði hreinskilinn.

Hann segist ekki vilja hugsa of mikið um þennan leik enda hafi hann endað illa og Jón sjálfur ekki átt sinn besta leik. „Síðan hugsa ég líka hversu gaman það var þegar þetta var búíð. Þá fóru menn bara í pottinn saman og spjölluðu og höfðu gaman,” segir Jón sem fann fyrir smá pirringi þegar hann sá svo Portúgali vinna mótið eftir úrslitaleik gegn Frökkum. „Vitandi það að við vorum alls ekkert verri en þeir. Þá hugsar maður oft, hvað ef. Maður er alltaf með það á bakvið eyrað og hugsar að við hefðum getað farið lengra, en ég hugsa ekki of mikið út í það. Þessi árangur var bara fáránlegur. Fyrir mót hefði ég gefið hvað sem er til að komast svona langt og þetta er minn mesti árangur á mínum stutta ferli hingað til. Maður er bara svo rosalega stoltur að hafa verið með í þessu öllu saman, með öllum þessum leikmönnum í þessu verkefni,” segir Jón Daði.

Heim í pizzaveislu til mömmu

Íslensku áhorfendurnir fóru mikinn í Frakklandi og fengu verðskuldaða athygli og hrós fyrir sína frammistöðu. Leikmenn íslenska liðsins fundu vel fyrir þeim. „Sérstaklega í upphituninni þegar þeir voru að syngja. Síðan heyrði maður líka í þeim á hliðarlínunni þegar maður var með boltann þar. Maður heyrði þvílík hróp og óskur frá stuðningsmönnum. Mér finnst það magnað hvað heyrðist mikið í þeim miðað við fjöldann sem fylgdi mótherjunum. Það var merkilega flott og gaf manni alveg þvílíkt mikla auka orku,” segir Jón Daði.

Svo kom að því að þeir flugu heim eftir þetta mikla ævintýri. Sá dagur var einnig merkilegur og mun lifa lengi í minningu

leikmanna. „Maður var svakalega þreyttur. Ég náði ekki að sofa nægilega vel um nóttina. Spennustigið var hátt og ég átti ekki mína bestu nótt,” segir Jón þegar hann rifjar upp þennan dag. „Síðan fórum við í jakkafötin og fórum í flug. Þegar maður var kominn í strætóinn sem flutti okkur á Arnarhól var maður alveg búinn á því. Ég náði samt að njóta stundarinnar. Þetta var ótrúlega flott og þessi fjöldi, ég bjóst ekki við því að hann yrði svona mikill. Það var ótrúlega gaman að enda þetta á þessum nótum.”

Leikmönnum liðsins var boðið til veislu eftir fagnaðarlætin og víkingaklappið á Arnarhóli. „Það voru einhverjir sem fóru eðlilega í party og fögnuðu, en ég var hundleiðinlegur,” segir Jón Daði og hlær. „Ég var svo þreyttur, alveg búinn á því, og það endaði með því að ég fór bara til mömmu með bróður mínum og öðru fólki. Við vorum með pizzaveislu heima hjá mömmu í góðum fíling með fjölskyldunni og það var nóg fyrir mig.”

Jón Daði viðurkennir að mótið og sá tími sem hann var í Frakklandi hafi gert mikið fyrir hann. „Þegar maður spilar á móti alvöru varnarmönnum og stórleikmönnum fær maður að sjá hvar maður er staddur í þessum fótboltaheimi akkúrat núna. Fyrir mig persónulega var það ákveðin vakning að sjá hvert maður hafði komist og því fylgir ákveðið sjálfstraust. Stefnan er bara sett á hærra svið í framtíðinni. Markmiðið er auðvitað að komast í stærri deild. Hvort sem það tekur langan tíma eða stuttan þá ætla ég að gera það,” segir hann ákveðinn.

„Vitandi það að við vorum alls ekkert verri en þeir. Þá hugsar maður oft, hvað ef?”

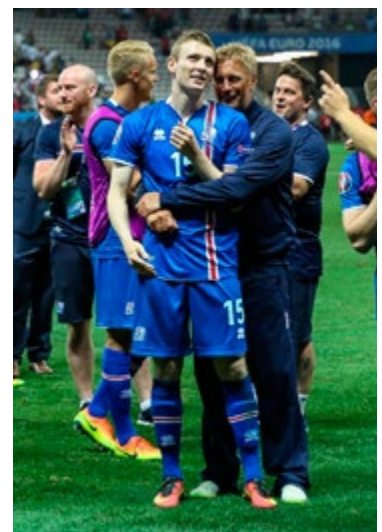
Erfður tími til þessa hjá Úlfunum

Jón Daði tók skrefið strax upp á hærra stig eftir Evrópumótið þegar hann flutti frá Þýskalandi til Englands, frá Kaiserslautern til Wolves. „Þeir voru búnir að fylgjast aðeins með mér fyrir mót og það var mjög gott að vita af því. Þá vissi ég að þeir voru búnir að skoða mig meira en bara á þessu móti. Ég þurfti að tala aðeins við Kaiserslautern og segja þeim að ég vildi fara. Það var tekið misvel í það. Þeir samþykktu boðið frá Wolves, hæsta boðið, og þá var það bara staðfest, maður flaug yfir í læknisskoðunina og skrifaði undir,” segir Jón Daði.

Hann er mjög hreinskilinn þegar hann er spurður um hvernig mánuðirnir í Englandi hafa verið hingað til. „Þeir hafa verið erfiðir, skal ég segja þér, mjög erfiðir. Ég byrjaði persónulega, og liðið líka, virkilega vel. Við vorum að spila ótrúlega vel og ég var að skora og leggja upp mörk. Ég hugsaði bara að ef þetta héldi svona áfram þá væri maður í virkilega góðum málum,” rifjar Jón Daði upp, en því miður átti það eftir að breytast. „Gengi liðsins hefur verið langt frá þeim markmiðum sem klúbburinn hefur. Við erum í þeirri stöðu núna að vera í þessum fallslag í rauninni. Ég hef ekki fengið mörg færi og sóknarleikurinn er nokkuð bragðdaufur.”

Hann er staðráðinn í því að læra af þessum tíma og koma sterkari til baka. „Ef eitt hvað er þá er maður þakklátur fyrir að lenda í svona erfðum tímum persónulega og líka bara fyrir félagslíðið. Það er oft sagt að svona erfiðir tímar geri mann betri og markmiðið er bara að vinna sig upp úr því og halda áfram sama hversu erfið það er. Ég er viss um að þetta dettur inn á endanum, mörkin og annað, og að spilamennska liðsins muni batna. Það er eina sem maður getur gert í svona stöðu, að hugsa jákvætt og halda áfram í vonina,” segir Jón.

Slæmt gengi síðustu mánaða hefur ekkert breytt langtíma markmiði Jóns Daða og því sem hann ætlar að áorka með Wolves liðinu. „Ég vil komast í úrvalsdeildina. Þetta er það stór klúbbur að það er ekkert annað í boði. Þeir vilja komast upp og leikmenn vilja það líka. Þá þurfum við



Ljósmyndir: Fótbolti.net/Hafliði Breiðfjörð.



bara að spýta í lófana og rífa okkur upp úr þessu. Markmið mitt er að koma mér á góðan stað í þessu félagsliði, spila reglulega og skora meira," segir Jón og er hreinskilinn um hvað honum finnst helst vanta í hans leik. „Það eru mörkin og það er eitthvað sem ég er að vinna í á hverjum einasta degi. Í fullkomnum heimi færi ég upp í úrvalsdeild með Wolves og myndi taka mikinn þátt í því að koma liðinu upp. Það er stefnan og ég tek bara eitt skref í einu og held sama fókus áfram."

Stuðningsmenn Wolves kunna svo sannarlega að meta framlag Jóns á vellinum, enda er hann leikmaður sem gefur sig allan í verkefnið. „Ég byrjaði vel og það gekk allt upp. Þeir vildu heyra þetta íslenska víkinga-klapp. Ég var reyndar smá efnis um það fyrst, en síðan var mér bara ýtt í þetta svo ég tók bara af skarið og fór bara að klappa með þeim. Mér finnst þetta bara ótrúlega góð leið til að halda í gleðina og tenginguna með stuðningsmönnum. Það er svo mikilvægt. Það er æðislegt þegar það er þannig og þegar gengið verður betra getur maður gert þetta oftar," segir Jón Daði.

Stuðningsmenn Liverpool ósáttir

Gengi Wolves í ensku bikarkeppninni, FA Cup, var gríðarlega gott ekki síst þegar liðið er til þess hvaða liðum þeir mættu. Jón Daði fór með liðinu á Anfield Road heimavöll Liverpool þar sem þeir slógu heimamenn úr keppni. „Þetta var rosalega skemmtilegt. Ég hafði aldrei komið á Anfield áður, ekki einu sinni að horfa á leik, en hefur alltaf langað að fara þangað. Það var ótrúlega gaman að fá að taka þátt í þeim leik og spreyta sig gegn Liverpool. Þetta er auðvitað sögufrægur klúbbur og rosalega gaman að fá að spila gegn svona hákörlum. Að vinna Liverpool var ótrúlega gaman og stór stund í sögu félagsins," segir Jón Daði glaður.



Hann viðurkennir þó að hann hafi átt að skora þegar hann átti frábæran sprett upp hægr kantinn sem endaði með því að varnarmaður Liverpool bjargaði á línu. „Jú, ég átti að skora. Hann Lucas (Leiva) þurfti endilega að þvælast þarna fyrir á línunni. Það er búið að vera svolítið þannig á þessu tímabili hjá mér. Ég hef verið óheppinn að þetta sé ekki að leka inn hjá mér," segir Jón Daði léttur.

Eftir að hafa unnið Liverpool drógust þeir gegn öðru stórveldi, og sennilega besta liði Englands í dag, Chelsea. „Við spiluðum mjög vel þann leik. Þetta er auðvitað, að mínu mati, besta lið Englands í dag. Það var rosalega gaman að spreyta sig gegn þeim," segir Jón Daði sem mætti einum besta varnarmanni ensku úrvalsdeildarinnar fyrir og síðar, John Terry, í leiknum. „Þetta er auðvitað leikmaður sem maður sá oft þegar maður var að horfa á enska boltann á Selfossi. Síðan var maður þarna að spila á móti þessum gæja og það var smá raunveruleikatékk. En maður er orðinn það vanur þessu að maður þælir ekkert í þessu, öllum þessum leikmönnum og frægu einstaklingum. Þetta er bara manneskja, kjöt og bein í rauninni, góður í sinni atvinnu," segir hann yfirvegaður.

Íslendingar eru hrifnir af enska boltanum og því fengu þessir leikir mikla athygli á Íslandi. Einhverjir höfðu samband við Jón bæði fyrir og eftir leik. „Það voru einhverjir sem voru að spyrja hvort maður gæti haft trejuskípti og þess háttar. Síðan voru aðrir að bölvá manni fyrir að hafa unnið Liverpool. Það eru auðvitað margir stuðningsmenn Liverpool og það var bara gaman að því," segir Jón og hlær. Hann hefur hins vegar lítið verið í því að næla sér í búninga frá mótherjum sínum. „Ég hef engan áhuga á því. Kannski ef einhver spyr mig þá get ég kannski þælt í því, en ég er ekkert æstur í það. Það er bara eins og ég er - ég þarf þess ekki."

Mun kannski enda ferilinn á Selfossi

Sem fyrr segir eru framtíðaráform Jóns Daða klár og skýr. „Það væri að komast ennþá lengra, komast í úrvalsdeildina og eiga farsælan feril þar þangað til að líkaminn fer að segja að þetta sé komið gott. Hver veit hvar maður endar í lokin, hvar maður klárar ferilinn sinn, hvort maður fari til Bandaríkjanna eða eitthvert annað. Hver veit, kannski mun maður bara enda ferilinn á Selfossi - maður veit aldrei. Ég og Viðar (Örn Kjartansson) eldgamlir með Sævar Þór Gíslason sem framherjaþjálfari," segir Jón Daði og hlær.

Hvað landsliðið varðar þá ætlar Jón Daði ekki að láta EM í Frakklandi duga. Hann vill meira og markmiðið þar er einnig skýrt. „Það er að halda sínu sæti í þessu landsliði og það kemur alltaf meiri og meiri samkeppni. Markmiðið er bara að ná sem mestum árangri með landsliðinu. Maður vill náttúrulega komast á HM og næstu keppnir eftir það. Það er markmiðið að halda áfram þessum árangri með landsliðinu, ekki vera saddir og ég hef engar áhyggjur af því," segir hann ákveðinn.

Jón Daði er enn mjög ungur og rétt að hefja sinn feril. Hann segist því ekki mikið vera farinn að velta því fyrir sér hvað taki við þegar skórnir fara á hilluna frægu. „Ég hef ekki komist það langt, því miður. Eins og ég hef sagt þá hef ég engan áhuga á þjálfun eða einhverju svoleiðis, en síðan getur það kannski komið þegar maður verður eldri og proskaðri. Það er engin alvöru mynd komin á það ennþá, en það er alveg mikilvægt fyrir atvinnumenn í íþróttum að vera með markmið, plan B. Á endanum kemur að því að ég geti ekki spilað fótbolta lengur og þá þarf ég að vera klár í næsta skref. Maður tekur sér tíma í það og vonandi verður það eitthvað skemmtilegt," segir Jón Daði Böðvarsson að lokum.

Viðtal: Vignir Egill.



Keppendur í blönduðu liði fullorðinna hlaupa til baka eftir verðlaunaafhendingu. Á myndinni má sjá Eystein Mána og Margréti. / KGO.

Pvillik gleði! Stúlknaþópurinn fagnaði innilega eftir að hafa fengið gullverðlaun og bikar á Evrópumeistaramóti og bera nú titilinn Evrópumeistarar. Aníta Sól Tyrfingsdóttir er lengst til vinstri og Júlíana Hjaltadóttir, þriðja frá vinstri. / RBA.

EINSTAKUR ÁRANGUR á EM í hópfimleikum

Strax við komuna í Leifstöð var ljóst að ferðin til Maribor í Slóveníu á Evrópumeistaramótið í hópfimleikum yrði einstök upplifun. Landslið Íslands voru mætt og þó að foreldrar megi teljast eilítið hlutdrægir, fannst okkur ljóst að þarna voru mörg glæsilegustu ungmenni landsins mætt. Það var sama á hvert þeirra var liðið, brosmild og kurteis með einstaklega fallegar hreyfingar og framkomu vöktu þau athygli hvar sem þau fóru. Alls tóku fjögur íslensk lið þátt í þessu sterka móti, kvennalið og blandað lið bæði í hópi fullorðinna og unglinga.

Allir í fánalitum

Við lögðum í hann mánudaginn 10. október. Fimleikasamband Íslands fékk Gamanferðir til að skipuleggja ferðina og fljótlega var ljóst að hentugast væri að leigja vél og fljúga beint. Þar með gafst aðstandendum tækifæri á að komast með og vélin var fljót að fyllast. Margir stuðningsmenn fóru á eigin vegum og var ánægjulegt að sjá riflega 30 stuðningsmenn fimleikadeildar Selfoss í áhorfendastúkunni. Fjölmargir þjálfarar, foreldrar, systkini og aðrir stuðningsmenn klæddir í fánalitum helguðu sér fjölmarga áhorfendabekki og hvöttu liðin áfram. Keppnin stóð í fjóra daga, fyrst voru undanúrslit, en einungis sex lið í hverjum hóp náðu áfram í úrslit.

Þar sem keppni hófst ekki fyrr en á miðvikudegi var búið að skipuleggja skoðunar-



ferðir sem margir þáðu. Áhugaverð ferð til höfuðborgarinnar Ljubljana og önnur ferð um vínræktarhéruð Slóveníu. Sumir fóru í siglingu á ánni Drava sem rennur í gegnum Maribor, aðrir fóru í spa, opnuðu leyniherbergi, skoðuðu fornminjar, kíktu í búðir og brögðuðu á bruggi innfæddra. Veðrið var milt og gott og gaman að vera til.

Sterk undanúrslit

Mótið hófst með glæsilegri setningarathöfn síðdegis á miðvikudegi. Fjölmörg lið voru mætt til leiks og áhorfendastúkurnar báru einkennisliti hvers lands fyrir

Hópurinn okkar! Frá vinstri: Eva, Rikharð Atli, Hekla Björt, Konráð Oddgeir, Júlíana, Eystein Máni, Aníta Sól og Margrét. / JHK.

síð. Íslensku stuðningsmennirnir fylltust miklu stolti þegar íslenska unglíngalandsliðið í flokki blandaðra liða hóf keppni. Umferðin á dýnu gekk nokkuð vel en áhorfendur sáu að það var spennan í hópnunum enda ekki á hverjum degi sem keppt er á stórmóti sem þessu, nokkur föll og ljóst að liðið þyrfti að stilla sig af. Það tókst, liðið kom einbeitt á trampolínið og kláraði æfingarnar með glæsibrag. Gólfæfingarnar gengu mjög vel og urðu þau í þriðja sæti á eftir Danmörku og Noregi en næstir voru Svíar. Ljóst var að úrslitin á föstudeginum yrðu mjög spennandi.

Íslenska stúlknaðið átti nokkuð víst sæti



í úrslitum fyrir forkeppnina og mesta spennan var því að sjá frammistöðu helstu keppnauta. Okkar stúlkur hófu keppni á trampolíni og gerðu fá mistök. Gólfæfingar gengu vel, en enn mátti bæta. Fyrir lokaumferðina á dýnu var næsta ljóst að liðið væri komið í úrslit og það tókst. Liðið varð í öðru sæti, öruggt í úrslit á föstudegi. Áhorfendur fóru alsælir og stoltir út í kvöldkyrrðina og margir fögnuðu saman á einu af frábærum veitingahúsum Maribor. Tvö lið frá okkur kepptu þennan dag og komust bæði í úrslit.

besta. Gólfæfingar tókust mjög vel en þeim tókst ekki vel upp á dýnu. Þær komu svo sterkar inn á trampolíni og ljóst að þær voru mættar til að berjast um toppsæti. Enn einn dagur var að kveldi kominn og öll lið Íslands komin áfram í úrslit. Lífið var svo sannarlega gott.

Hörð úrslitakeppni

Stuðningsmenn mættu snemma á föstudegi til að tryggja sér góð sæti. Keppnin í flokki blandaðra liða var gríðarlega spennandi og íslenska liðið náði að bæta sig á dýnu en trampolínið gekk ekki eins vel. Keppnin var geysihörð en þegar kom að dansinum sló liðið okkar algerlega í gegn og hlaut bronsverðlaun. Glæsilegur árangur.

Á fimmtudegi var komið að undanúrslitum fullorðinna. Mjög sterk lið voru mætt til keppni blandaðra liða en okkar lið átti mjög gott mót og tryggði sig örugglega í úrslit þó að sjá mætti að rúm var fyrir bætingar. Þau urðu í fimmta sæti inn í úrslitin og laugardagurinn lofaði góðu.

Stúlknalandsliðið mætti vel stemmt til leiks, byrjaði á gólfí og bætti sig heilmikið þar. Þær bættu sig líka á dýnu og andrúmsloftið í höllinni var orðið magnað

áfram þrátt fyrir að hafa ekki sýnt sitt allra

Blandað lið fullorðinna kom sterkt inn í úrslitin og tryggði Íslendingum bronsverðlaun. / GKO.



Yndislegar mömmur! Hópur mæðra lét sig ekki muna um að sérsauma á sig kjóla í íslensku fánalitunum. Hér eru f.v. þær Silja, Björk og Ragna Björg. / TG.



Íslenska stúkan var þétt setin og að sjálfsgöðu voru allir í réttum litum. / RBA.



Sunnlendingar fjölmenntu á pallana til að styðja sitt fólk. Alls mætti 31 Sunnlendingur til að hvetja ungmenntun auk þeirra sem voru þar við vinnu. Myndin var tekin á lokadeginum og sýnir stóran hluta stuðningsmannanna. / JHK.



Það er fallegt í Slóveníu, myndin er tekin af virkisveggi gamla kastala í Ljubljana. /GKO.

enda mörg jafnvíg lið að keppa. Stúlkunum tókst ágætlega upp á trampolínum og mikill var fögnuðurinn þegar í ljós kom að þær unnu yfirburða sigur á bæði danska liðinu og því sænska og hlutu gull að launum. Frábær árangur hjá stelpunum.

Lokakeppnin var svo á laugardegnum og þar mætti blandaða lið fullorðinna með ærið verkefni fyrir höndum. Það setti mið á verðlaun þó það hafi lent í fimmta sæti í undanúrslitunum. Einn lykilleppandi veiktist um nóttina og þurfti að kalla inn varamann sem stóð sig með sóma. Liðið bætti sig dálítið á gólfi og heilmikið á dýnu og þar með var ljóst að ekki var óraunhæft að láta sig dreyma um verðlaunapening. Liðið hélt áfram að bæta sig á trampolíni og þó að önnur lið væru nálægt því íslenska, náðu þau þeim ekki og íslenska liðið hlaut bronsverðlaun. Áhorfendur fögnuðu gífurlega og voru alsælir með sína keppendur.

Loks kom íslenska kvennaliðið og háði harða keppni. Það var alltaf ljóst að þær stefndu á gullið en liðin voru öll geysisterk og engu mátti skeika. Eftir gríðarlega jafna en harða keppni sigruðu Svíar með einungis 0,294 stigum yfir Íslendingum og Danir hlutu bronsverðlaun, um einum heilum lægri en við. Gríðarlegur fögnuður braust út hjá Íslendingunum. Við sendum fjögur lið til keppni og öll hlutu þau verðlaun. Menn göntuðust með að við þyrftum að greiða yfirvigt á heimleiðinni með alla þessa eðalmálma um hálsa.

Hvernig farið þið að?

Það er alveg einstök upplifun að mæta á stórmót og skilningur á íþróttinni kemst á allt annað stig þegar fylgst er með 14–16 landsliðum keppast fyrst um að komast áfram í úrslit og svo um að komast á pall. Áhorfendur eru samheldnir og hvetja sem



Guðnabakarí útbjó glæsilega köku sem skartaði myndum af fimleikahetjum okkar og boðið var upp á þegar Selfyssingunum var fagnað við heimkomuna. Að sjálfsögðu tóku þau upp síma og mynduðu kökuna! / JHK.



Öflugur stuðningshópur Íslendinga fór vart fram hjá nokkrum og fjölmennu þeir yfirleitt margir saman á veitingahús eftir langa keppnisdaga. / RBA.

mest þeir mega sitt fólk til dáða. Löndin sem keppa hafa hvert sitt sérkenni sem kannski sjást einna best í gólfæfingum, en öll eru þau gríðargóð.

Á úrslitadegi hitti ég Austurríkismann sem tók mig tali og var að dást að dugnaði íslenska fimleikafólksins. Hann spurði hvort ég væri frá Reykjavík. Nei, ég kom frá Selfossi. Hann þurfti að vita eitthvað meira um Selfoss og hvort við værum með fimleika þar. Ég jásti því og vildi hann vita hvort keppendur frá okkur væru á mótinu. Hann varð gapandi hissa þegar ég sagði honum að þeir væru alls átta, dreifðir í fjögur lið. „Hvað búa margir á Selfossi,“ spurði hann. „Rétt um sjö þúsund,“ svaraði ég. „Nei, ég er ekki að meina hversu margir eru í fimleikadeildinni, heldur íbúar.“ Ég endurtók svar mitt og hann brosti eins og ég ætti í tungumálaerfiðleikum og útskýrði að hann væri ekki að meina hversu margir væru í íþróttafélaginu okkar, heldur íbúar í bænum. Ég hélt mig við sjö þúsund. Hann trúði vart sínum eigin eyrum og sagði svo að í heimabænum hans byggju ríflega tvær milljónir manna, einungis einn keppandi frá þeim hefði komist í landslið og liðið þeirra hafði ekki komist áfram í úrslit. „Hvernig farið þið að þessu?“ Ég gat litlu svarað um það, en brosti breitt.

Það er nefnilega alls ekki sjálfsagt að eiga afreksmenn á heimsmælikvarða og fyrir lítinn bæ eins og Selfoss að eiga alls átta, það er bara hreint út sagt ótrúlegt. Við megum vera einstaklega stolt og ánægð með allt það góða starf og þann öflugan grunn sem börnin okkar fá hjá fimleikadeild Selfoss. Grunnurinn er það sem byggt er á og hann er ótrúlega flottur hér á Selfossi. Við skulum gera allt sem í okkar valdi stendur til að hlúa að þessu öflugan starfi, þeim sem þar æfa og þeim sem þar starfa. Áfram Selfoss!

Þóra Þórarinsdóttir



Glæsilegur hópur ungmenna og þjálfara við Leifstöð á leið til Slóveníu á Evrópumeistaramót í hóp fimleikum. / RBA.



Hér er beðið eftir verðlaunafhendingunni. Íslendingarnir voru stoltir og spenntir og laumuðust til að kíkja baksviðs. / GKO.

fimleika deild

Aðalfundur fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss var haldinn í Tíbrá 9. mars 2016. Þrjú stjórnarmenn kvöddu stjórn á þeim fundi, þau Ingunn Guðjónsdóttir, Kristjana Hallgrímsdóttir og Sigríður Erlingsdóttir og voru þeim færðar góðar þakkir fyrir áralöng óeigingjörn störf í þágu deildarinnar. Ný í stjórn komu Jóhann Böðvar Sigþórsson, Oddur Hafsteinsson og Össur Björnsson.

Á fyrsta stjórnarfundum skipti stjórnin með sér verkum. Þóra Þórarinsdóttir gegndi formennsku áfram, Dagrún Ingvarsdóttir var skipaður varaformaður, Karl Óskar Kristbjarnarson gjaldkeri og Ingibjörg Garðarsdóttir ritari.

Helstu verkefni stjórnar

Stjórnin fundaði að jafnaði tvisvar í mánuði yfir vetrarmánuðina í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss. Framkvæmdastjórnar deildarinnar, Olga Bjarnadóttir fyrri helming árs og Elmar Eysteinnsson seinni hluta árs, sátu flesta stjórnarfundum eða þegar fjallað var um málefni sem tengdust þeirra störfum. Einnig voru yfirþjálfarar boðaðir á fund þegar fjallað var um málefni tengd þeirra störfum.



Sterkar stelpur. F.v.: Áslaug Hulda, Victoria Ann og Anna Briet. / IHH.

Meginþungi starfa stjórnarinnar beindist á árinu 2016 að innra skipulagi og að standa vörð um fjárhag hennar. Mikil vinna var lögð í að fara yfir starfslýsingar framkvæmdastjóra og yfirþjálfara til að afmarka starfs svið þeirra og gera þau skýrari. Þá leggur stjórnin mikið kapp á að fjárhagur deildarinnar sé í góðu horfi og standa vörð um útgjaldaliði og þó að reksturinn sé oft í jarnum höfum við náð að reka deildina án þess að safna skuldum. Skipulag deildarinnar hefur verið til mikillar endurskoðunar, sérstaklega með tilliti til starfslýsinga og reynt að lagfæra allt sem betur má fara.

Áhersla stjórnarinnar hefur líka beinst að viðhaldi og endurnýjun á áhald- og tækjabúnaði deildarinnar, búnaðurinn verður fyrir miklu hnaski aðallega við flutninga og fylgjast þarf vel með ástandi búnaðarinnar.

Fulltrúar stjórnar söttu fundi Fimleikasambands Íslands, Héraðsþing HSK og aðalfund Umf. Selfoss. Þóra Þórarinsdóttir sötti fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss.

Stjórn var einnig mjög öflug í sjálfboda starfi á fimleikamótum sem haldin voru á Selfossi á árinu sem og við árlega jólasýningu.

Fjármál deildarinnar

Æfingagjöld deildarinnar voru hækkuð í samræmi við almennt verðlag haustið 2016. 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 iðkenda 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. Er öllum



Meistaraflokkur fimleikadeildar, blandað lið, hampaði öllum titlum annað árið í röð, urðu deildarmeistarar, bikarmeistarar og Íslandsmeistarar 2015 og 2016. Efri röð f.v.: Haraldur, Rikharð Atli, Konráð Oddgeir, Rúnar Leví, Eysteinn Máni, Unnar Freyr og Lars. Fremri röð f.v.: Linda, Rannveig Harpa, Unnur, Heiðrún Ósk, Eva, Margrét, Hekla Björt og Júlíana. / IHH.



Birgitta Mekkin, Vala Guðlaug og Erla Rún á jólasýningunni. / IHH.



Steinunn Húbertína Eggertsdóttir, þjálfari hlaut starfsmerki FSÍ í janúar 2017. / OH.



Efri röð: Júlía Katrín, Hanna Dóra, Áslaug, Selma og Melkorka Katrín. Fremri röð: Kristey, Guðrún Katrín, Birgitta Fanney, Erla Margrét, Ísold Assa og Sigurlaug Sif.

sem lagt hafa hönd á plóg 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 stjórnþæki, en taflan er tengd kjarasamningum Bárunnar og hækka taxtar á haustin eftir því sem samningur 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 námskeiðssókn og aukinni menntun hækkað í launum. Hefur það reynst þjálfurum hvatning til að afla sér aukinnar þekkingar og réttinda.

Fimleikadeildin vinnur með skráningakerfi Nóra og kunna bæði foreldrar og deildin nokkuð vel á kerfið. Enn eru örfáir hnökror á kerfinu en sífellt er verið að leita leiða að aðlaga það að fjölbreyttum þörfum notenda.

Innheimtur deildarinnar eru í nokkuð góðum horfum, þó að enn séu nokkrir sem lenda í vanskilum hefur slíkum málum fækkað mikið enda brúðist hratt við ef svo ber undir. Þá hefur verið lögð mikil áhersla á að deildin hafi ekki útistandandi 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. Deildin býr að því að eiga öfluga bakhjarla í foreldrum sem reiðubúnir eru að hjálpa þegar þörf er á. Ekki er á neina hallað þó sérstaklega sé minnst á eldhúslandslið deildarinnar sem vinnur mikið og óeigin-gjarnt starf. Þeim barst á árinu liðsauki þegar til liðs við þær Guðrúnu Tryggvadóttur, Kristbjörgu Bjarnadóttur og Ragnheiði Thorlacius, sem sinnt hafa þessu sjálfboðastarfi til fjölmargra ára, gengu fyrrum stjórnarmenn þær Ingunn Guðjónsdóttir, Kristjana Hallgrímsdóttir og Sigurveig Sigurðardóttir. Orðspor þessa öflugra hóps er löngu orðið frægt um land allt innan fimleikanna og margir öfunda deildina af þessu einstaka liði. Bestu þakkir allar sem ein!

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

Hvað fjáraflanir deildarinnar varðar hefur verið lögð áhersla á að bjóða iðkendur deildarinnar fram til vörutalninga hjá fyrirtækjum og hefur sú fjáröflun gengið einkar vel og nú óska nokkur fyrirtæki árlega eftir starfskröftum fimleikadeildarinnar. Iðkendur safna þá yfirleitt inn á eigin kennitölu en margir aðstandendur og velunnarar deildarinnar láta sín laun renna beint til deildarinnar. Einnig sinnir deildin eggjarsölu tvisvar á ári, en þó þannig að hver iðkandi selur bara einu sinni og fer ágóðinn til reksturs deildarinnar. Salan gengur mjög vel og er mikilvæg fjáröflun fyrir deildina.

Einstaka hópar deildarinnar hafa verið duglegir að afla sér fjár með t.d. grænmetisölu, blómasölu, rababaratínslu, kökubasörum, 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 fjáraflana í hennar nafni nema með umsjón foreldra-ráðs og samþykki stjórnar deildarinnar.

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

Þá bættist nýr styrktaraðili í hópin á liðnu ári þegar Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ákvað að láta samfélagsstyrk sem veittur var í tilefni af 70 ára afmæli fyrirtækisins renna til áhaldakaupa fimleikadeildarinnar og hefur Ræktunarsambandið í kjölfarið óskað eftir að vera fastur styrktaraðili deildarinnar. Deildin hlaut einnig

FIMLE



Á jólasýningu. Mynd til vinstri: Regnhlífadansinn, Elsa Karen. Mynd til hægri: Ingveldur Jóna, Steinunn Ragna og Selma. / IHH.



Strákarnir í Selfoss 22 – lið ársins 2016. F.v.: Össur, Ævar Kári, Eiður Helgi, Alexander Clive, Elías Karl, Fannar Hrafn, Rúnar Freyr, Einar Breki, Elvar Orri og Magnús Arnar. / OB.



Lokaatriði í glæsilegum dans hjá S-4. Standandi: Lýdía Líf og Evelyn Þóra. Sitjandi f.v.: Embla Sól, Birta Sif, Ingveldur Jóna, Krístrún Huang og Steinunn Ragna. / IHH.

EIKAR



Hópur S7: Katrín Embla, Erla Björt, Silja Lind, Tinna María, Aníta, Elinborg Ben, Helena Sif, Eydis Arna, Dagný Katla, Sóley Ósk og Selma.



Verðlaunahafar fimleikadeildar Selfoss sem kepptu með landsliðum Íslands á EM í Slóveníu 2016. Efri röð f.v.: Rikharð Atli, Konráð Oddgeir og Eysteinn Máni, blönduðu liði fullorðinna (brons). Neðri röð f.v.: Eva, kvennaliði (silfur). Hekla Björt blönduðu liði unglinga (brons), Júlíana og Aníta Sól, stúlknaliði (gull/Evrópumeistarar) og Margrét, blönduðu liði fullorðinna (brons). / GKS.



Frá uppsetningu jólasýningar. Gunnhildur að greiða Hildi Völu. Helena Sif bíður. / IHH.

styrk frá Eflu verkfræðistofu á liðnu ári og nýttist hann til trampólínkaupa fyrir deildina.

Húsnæðismál

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

Stjórn deildarinnar hefur mjög miklar áhyggjur af aðstöðuleysi deildarinnar. Í Baulu er lítið rými fyrir áhorfendur og ekki pláss til að halda mót og eru þau því haldin í öðrum íþróttahúsum sveitarfélagsins. Fyrir hvert mót þarf að standa í miklum flutningum 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 einungis tveir búningsklefar sem nýttast eiga nærri 500 iðkendum auk grunnskólanemenda og taekwondoiðkenda. Það eru einungis tvö salerni í boði fyrir allan þennan fjölda. Þá er engin aðstaða fyrir þjálfara, sem í mörg ár hafa haft örlítið afdrep 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.

Fimleikahús er ekki reist með skömnum fyrirvara. Sveitarfélagið hefur staðið sig mjög vel í að sinna aðstöðu afreksíþróttamanna en það er ljóst að fimleikadeildin er næst hvað uppbyggingu varðar. Deildin er fjölmennasta íþróttadeildin í sveitarfélaginu og hefur sýnt afbragðsárangur,

hún var fyrst sunnlenskra íþróttafélaga til að eiga lið á verðlaunapalli á Norðurlandameistaramóti, á fjölda liðsmanna í landsliðum Íslands og árið 2016 hampar meistaraflokkur deildarinnar Íslandsmeistara-, deildarmeistara- og bikarmeistaratitlum öllum í einu annað árið í röð. Árið 2015 varð deildin fyrst í 80 ára sögu Ungmennafélags Selfoss til að hampa öllum þremur titlum í meistaraflokki. Ljóst er að hlúa þarf vel að slíku afreksstarfi.

Iðkendur og æfingar

Fjölmargir iðkendur æfa fimleika. Árið 2016 voru þeir rétt ríflega 400 auk iðkenda í Fimleikaakademíu Fjölbrotaskóla Suðurlands. Meginfjöldinn lagði stund á hópimleika en einnig rekur deildin íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri þar sem hátt í 100 börn mæta til leiks. Einnig er hópur sem stundar fullorðinsfimleika sér til ánægju. Fimleikar eru í mikilli sókn og aukin aðsókn er hjá flestum hópum. Fimleikadeild Selfoss þarf því miður æ oftar að neita umsækjendum um pláss vegna aðstöðuleysis deildarinnar og er það mjög leitt.

Iðkendur æfa allt frá einni klukkustund á viku upp í tíu klukkustundir. Fyrir nokkrum árum var tekin upp sú nýbreytni að iðkendur gátu við skráningu valið hvort þeir vildu æfa til keppni eða sér til ánægju. Mikil ánægja var með þann möguleika að æfa án keppni og myndaðist strax hópur sem valdi þær æfingar. Aðsókn í þann hóp er mismikil eftir árum en stjórn hefur orðið vör við að foreldrar og iðkendur vilja eiga þennan valkost svo gera má ráð fyrir að þessi hluti starfseminnar geti aukist.

Á haustönn 2016 hefur deildin ekki verið með keppnislið í meistaraflokki. Karlkyns iðkendur á þessum aldri fækkaði hjá deildinni þannig að ekki var unnt að halda úti blönduðu liði, einnig fækkaði eldri stúlkum af ýmsum ástæðum, sumar hættu alveg í íþróttinni og aðrar færðu sig til annarra félaga þannig að ekki var nægur fjöldi til að halda úti liði þetta keppnistímabil. Sterkir hópar eru í yngri árgöngum og gerum við ráð fyrir að eiga öflugan meistaraflokk á ný innan ekki svo langs tíma.



Efri röð f.v.: Kolbrún Jara, Inga Sól, Oliwia Natalia, Ása Kristín, Hildur Tanja, Rebekka Sif og Karítas. Fremri röð: Sara Lind, Elsa Malen, Auður Helga og Karólína Helga. / BEH.

Hjá deildinni störfuðu samtals 31 þjálfarar og aðstoðarþjálfarar. Tveir erlendir þjálfarar unnu hjá deildinni á vorönn og einn á haustönn og hefur starf 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 og betri árangri iðkenda, styðja við fjáraflanir og hafa áhrif á starfið og aðbúnað iðkenda. Einnig eru foreldraráðin mjög virk í að skipuleggja ferðir á mót og í æfingabúðir.

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

Þátttaka í mótum

Þátttaka á mótum var með hefðbundnu sniði en deildin tekur þátt í öllum hóp fimleikamótum sem FSÍ býður upp á og verður það æ algengara að deildin sendi tvö lið og jafnvel fleiri til keppni. Iðkendur frá níu ára aldri keppa á mótum FSÍ en yngri iðkendur og styttra konnir keppa á héraðsmótum og minni millifélagamótum. Hópar frá deildinni tóku alls þátt á níu mótum á árinu. Fimleikadeild Selfoss er eitt af þeim félögum innan FSÍ sem skilar inn hvað flestum þátttakendum á mót sambandsins og sýnir það hversu öflug deildin er.

Deildin hélt Nettómót sem er millifélagamót, að vori og minningarmótið um Magnús Arnar Garðarsson var haldið að venju í maí en mótið er um leið uppskeruhátíð deildarinnar.

Þá var Íslandsmót FSÍ haldið á Selfossi 20.–22. maí og var það eitt fjölmennasta mót sem deildin hefur haldið. Þátttakendur voru rétt yfir 1.000 talsins og settu þeir og aðstandendur þeirra mikinn svip á bæ-



Á jólasýningu. F.v.: Auður Elísabet, Tinna Lind, María Guðrún, Sigurlína Rósa, Ísabella Stjarna, Rakel, Dagbjört Inga og Tekla Mist. / IHH.



Á jólasýningu. F.v.: Konráð Oddgeir, söngvararnir Þórdís og Þórir Geir, Margrét og Eva, Rikharð Atli, Haraldur, Júlíana og Eysteinn Máni. / IHH.

inn þá daga sem mótið stóð. Mótið tókst einkar vel og var gerður góður rómur að aðbúnaði og skipulagi öllu.

Alþjóðleg mót

Árið 2016 var Evrópumeistaramót í hóp fimleikum haldið í Slóveníu. Fimleikadeild Selfoss vann markvisst að því að eiga verðuga fulltrúa á mótinu en keppt var bæði í fullorðins- og unglingaflokkum. Snemma árs bauðst alls 17 iðkendum fimleikadeildar Selfoss að mæta á æfingar fyrir landsliðsúrtoku og er deildin einkar stolt af þeim fjölda.

Í lok sumars var ljóst að átta fulltrúar deildarinnar fengu sæti í landsliðunum. Eva Grímsdóttir keppti með kvennaliði og hlaut það silfurverðlaun á mótinu. Eysteinn Máni Oddsson, Konráð Oddgeir Jóhannsson, Margrét Lúðvígsdóttir og Rikharð Atli Oddsson kepptu með blönduðu liði fullorðinna og komst lið þeirra fyrst íslenskra blandaðra liða á pall og hampaði bronsverðlaunum. Júlíana Hjaltadóttir og Aníta Sól Tyrfingsdóttir unnu gullverðlaun með stúlknaliðinu og eru Evrópumeistarar í sínum flokki og Hekla Björt Birkisdóttir keppti með blönduðu liðið unglunga og hlaut það bronsverðlaun.

Fimleikadeildin er óhemju stolt af sínu fólki og ljóst að hjá deildinni eru iðkendur að fá þjálfun sem skilar þeim í raðir hinna allra bestu í heimi.

Fimleikaakademía

Fimleikaakademía hefur verið starfrækt við Fjölbautaskóla Suðurlands frá árinu 2008. Aðsókn að akademíunni hefur verið mjög góð og er hópur ungmenna við æfingar í henni.

Nemendur leggja þar kapp á einstaklingsmiðaða þjálfun og fá auk þess sérhæfða styrktarþjálfun undir leiðsögn sjúkrapjálfa. Fimleikaakademían hefur jafnframt skilað nemendum betri árangri í bóklegu námi þar sem fylgt er náið með ástundun nemenda og þeim fylgt vel eftir.

Fimleikaakademían er eitt af trompung deildarinnar og sveitarfélagsins alls. Þar eru einbeittir íþróttamenn við nám sem eru sannar fyrirmyndir og öllum til sóma.



Mix hópur. Efri röð f.v.: Lars Þjálfari, Rúnar Freyr, Alexander, Dagur, Einar Breki, Ævar Kári og Skarphéðinn. Fremri röð; Margrét Þjálfari, Guðrún Ásta, Sigurbjörg, Karólína Helga, Auður Helga og Bryndís.

Áhaldakaup

Lítill sem engin áhaldakaup voru hjá deildinni á árinu enda stutt síðan lagt var í dýra fjárfestingu í lendingardýnum og loftgólfi. Mikil áhersla er lögð á að halda öllum tækjum og áhöldum heilum og í lagi en mikið slit og hnjask 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 sitt að segja varðandi endingu áhalda en deildin samnýtir æfingasalinn með Sunnulaekjarskóla.

Áhöld og tæki þarf að endurnýja reglulega og um nokkurt skeið hefur verið ljóst að endurnýja þurfi dansgólfi deildarinnar. Sveitarfélagið hefur samþykkt að kaupa nýtt gólf fyrir deildina og mun það koma til okkar vorið 2017.

Þá hefur stjórn verið vakandi fyrir því að sækja um styrki sem nýtast mega til áhaldakaupa og vart þarf að taka fram að áhersla er lögð á að koma áhöldum sem deildin er hætt 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.

Jólin 2016 var sýningin helguð undraheimi tröllanna og var íþróttahús Vallaskóla skreytt í anda tröllabústaða. Jólasýningarnefnd deildarinnar setti sýninguna saman og studdist við söguþráð úr nýrri teiknimynd. Mikil aðsókn var að þremur sýningum og voru gestir og iðkendur allir mjög ánægðir enda sýningin fjölbreytt og allir aldurshópar deildarinnar taka þátt.

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 dans, finna tónlist, hanna leikmynd og leggja hönd á plóg við að sauma búninga. Nefndina skipuðu Anna Lind Friðriksdóttir, Kristín Hanna Jóhannsdóttir, Linda Ósk Þorvaldsdóttir, Margrét Lúðvígsdóttir og Sigríður Ósk Harðardóttir. Allir þjálfarar deildarinnar



Eldhúslandslið fimleikadeildar á jólasýningunni. F.v.: Kristjana, Ingunn, Kristbjörg, Ragnheiður og Guðrún. / IHH.

ar og margir foreldrar og aðrir velunnarar leggja mikið á sig til að sýningin verði sem glæsilegust og þakkar stjórn öllum fyrir þeirra ómetanlega vinnuframlag.

Þyri Imsland var sögumaður sýningarinnar, söngvararnir Þórdís Imsland og Þórir Geir Guðmundsson sungu í sýningunni 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 og skemmtilegar tröllakökur.

Jólasýningin er mjög viðamikil og henni fylgja mikil útgjöld en margir styrkja sýninguna ýmist með aðföngum eða gríðarmiklu óeigingjörnu vinnuframlagi. Áhersla er lögð 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 upp færslu stórrar sýningar

ar og kynnast öllu því sem til þess þarf. Eftirvænting iðkenda er mikil, litríkir búningar, skemmtileg sviðsmynd og fjörug tónlist hafa mikil áhrif 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.

Viðurkenningar ársins

Fjöldi afbragðs íþróttamanna æfir hjá fimleikadeild Selfoss. Á minningarmóti um Magnús Arnar Garðarsson eru veittar viðurkenningar fyrir framfarir og ástundun. Vorið 2016 var Haraldur Gíslason valinn félagi ársins, Rúnar Leví Jóhannsson og Hekla Björt Birkisdóttir hlutu viðurkenningu fyrir framfarir og ástundun og efnilegustu unglíngarnir voru Aníta Sól Tyrfingsdóttir og Tryggvi Þórisson. Nýr bikar, gefinn af Garðari Garðarssyni og Valborgu Árnadóttur, foreldrum Magnúsar Arnars, var veittur liði ársins í yngri flokkum og vann lið strákanna í Selfoss 22 bikarinn. Þá var meistara-



Þrefaldir meistarar, blandað lið fullorðinna – Bikarameistarar, deildarameistarar og Íslandsmeistarar, annað árið í röð. Efri röð f.v.: Lars Möller, Eysteinn Máni, Haraldur, Rikharð Atli, Konráð Oddgeir og Mads. Fremri röð f.v.: Hekla Björt, Júlíana, Margrét, Eva, Heiðrún Ósk og Unnur. / IHH.



Sally Ann aðstoðar Áslaugu Huldu á móti. / IHH.



Jólasýning ársins 2016 fjallaði um tröll. / IHH.



Fimleikafólk ársins 2016: Rikharð Atli Oddsson og Margrét Lúðvígsdóttir. / IHH.

flokkur einnig heiðraður sérstaklega fyrir einstakan árangur á keppnistímabilinu.

Þjálfarar deildarinnar velja fimleikafólk ársins hverju sinni og eru þeir útnefndir á jólasýningu deildarinnar. Margrét Lúðvígsdóttir og Rikharð Atli Oddsson voru valin fimleikafólk ársins 2016, annað árið í röð og eru þau bæði vel að titlum sínum komin.

Starf framundan

Framundan er skemmtilegt starf hjá fimleikadeildinni enda er vorið sá tími þegar flest mót eru haldin. Deildin heldur Nettómótið, innanfélagsmót í febrúar og árlegt minningarmót um Magnús Arnar Garðars-son er haldið í maí.

Bikarmót unglinga í hóp fimleikum fyrir iðkendur í 5.–3. flokki er í lok febrúar og bikarmót meistaraflökks og 1. og 2. flokks er haldið í Garðabæ í mars. Svo leggja iðkendur land undir fót þegar Íslandsmót unglinga verður haldið á Egilstöðum 12.–14. maí og Íslandsmót 5.–3. flokka verður á Akureyri viku síðar.

Þakkir

Eins og af skýrslu þessari má sjá var mikið starf unnið á árinu. Stjórnin hefur verið samhent og unnið vel saman. Það eru þó takmörk í hversu mörg ár menn geta sinnt sjálfböðastörfum sem þessum og ljóst að einhverjir stjórnarmenn kveðja okkur á næsta aðalfundi. Fimleikadeildin þakkar þeim störf fyrir deildina um leið og hún fagnar því að geta alltaf leitað til fyrrum stjórnarmanna þegar þörf er á.

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

Fyrir hönd stjórnar fimleikadeildar Þóra Þórarinsdóttir, formaður



Steinunn og Lars fylgjast með að Guðlaugur Tristan sé öruggur í loftinu. / IHH.



Margrét tryggir að Kristín Hekla lendi traustum fótum. / IHH.

Skýrsla grunnhópa

Hópar G4–G8 eru leikskólahópar og eru um 90 börn sem mæta einu sinni í viku. Hóparnir eru blandaðir stelpum og stráku-um. 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 stúlkna hópar og æfa tvisvar sinnum 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 grunnæfing- ar í fimleikum, kynast réttir notkun fimleikaáhalda í formi leikja, áhaldahringja og stöðvabjálfunar. 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 hverjum og einum.

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

Áhersla er lögð á góða hegðun í fimleikasal. Að börnin læri að hlusta á og fara eftir fyrirætlum 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.

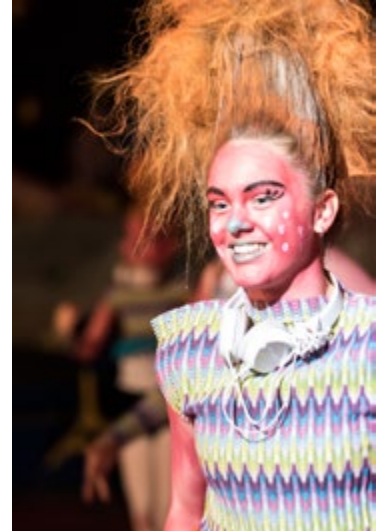
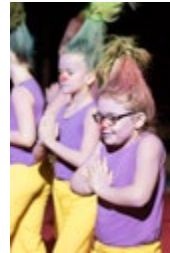
Steinunn H. Eggertsdóttir

Skýrsla miðstigs

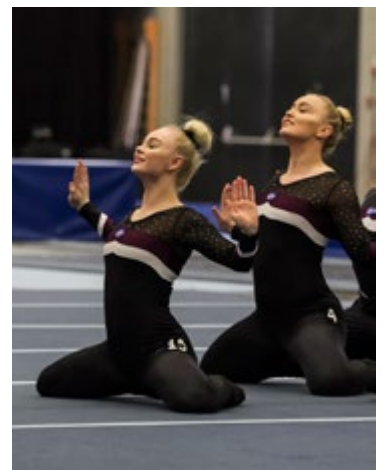
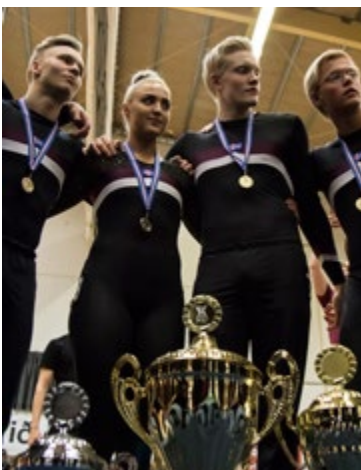
Á miðstigi hefur gengið vel þetta árið. Selfoss sendi alla hópa á miðstigi, um 160 keppendur, á bikarmót unglinga í hóp fimleikum sem fram fór hjá Gerplu fyrstu helgina í mars 2016. Á því móti urðu Selfoss drengir, fæddir á árunum 2005 og 2006, bikarmeistarar í 4. flokki og þess má geta að þeir urðu einnig efstir á öllum áhöldum. Selfoss átti keppendur í næstum öllum flokkum. Allir hóparnir stóðu sig vel og var gaman að sjá yngstu keppendur mótsins stíga sín fyrstu skref í keppni.

fimleika myndir

Inga Heiða Heimisdóttir



TRÖLL – Jólasýning fimleikadeildar 2016





Silfurhanskinn á jólasýningunni – Kolbrún Jara. / IHH.

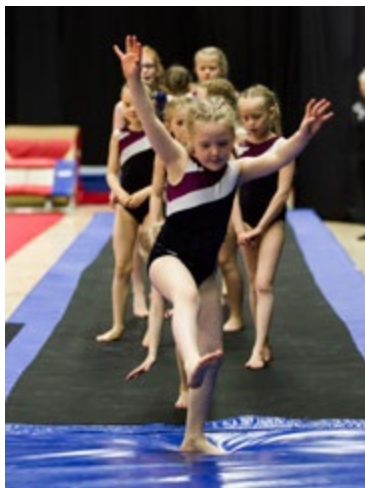
Á vormánuðum var haldið okkar árlega minningarmót til minningar um Magnús Arnar Garðarsson sem þjálfaði hjá fimleikadeildinni þegar deildin var á sínum æsku-árum. Mótið er innanfélagsmót okkar Selfyssinga og nýta keppnishópar sér það sem undirbúning fyrir Íslandsmótið.

Subway Íslandsmótið 2016 var haldið á Selfossi helgina 20.–22. maí. Þetta mót er jafnframt það síðasta á tímabilinu fyrir iðkendum á miðstigi. Þar mættu til leiks allir yngri flokkar í hóp fimleikum frá öllum landshlutum og kepptu en um 1.000 keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss þar um 120 keppendur. Mótið gekk vel og voru flottar æfingar sýndar.

Selfoss vann til þriggja Íslandsmeistaratitla á þessu móti. Það var gaman að sjá skiptinguna á Íslandsmeistaratitlunum en þeir voru í öllum flokkum þ.e. stúlkna, pílta og í flokki blandaðra liða. Þetta voru stúlkur sem kepptu í 3. flokki fæddar árið 2003 og blandað lið Selfoss sem einnig keppti í 3. flokki en þau eru fædd á árunum 2003–2004. Ennfremur tryggðu drengir fæddir á árunum 2005–2006 sér þennan titil. Það var augljóst að sjá á síðasta móti vetrarins að félagið er að vinna vel með alla sína flokka og mátti sjá marga unga



Lars Möller hvetur Benjamín Arnar og Jón Tryggva. / IHH.



Guðrún Birna, Auður, Sara María, Huguún Birna, Perla Dís og Ragnhildur Elva. / IHH.

og efnilega krakka stiga sín fyrstu skref á stórmóti.

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.

Sally Ann Vokes

Skýrsla elsta stigs

Fyrri hluti ársins 2016 var mjög viðburðaríkur og jafnframt árangursríkur á efsta stigi. Þar bar hæst að við eignuðumst þrefalda meistarar í fullorðinsflokki blandaðra liða. Blandað lið Selfoss gerði sér lítið fyrir og landaði deildarmeistarar-, bikarmeistarar- og Íslandsmeistaratitlum í þessum flokki. Þetta er annað árið í röð sem lið frá Selfossi hampar þessum titlum í fullorðinsflokki og því ber að fagna.

Hópurinn sem stofnaður var haustið 2014 fyrir iðkendur á elsta stigi og kjósa að keppa ekki í greininni, heldur enn velli og gengur vel. Fjölmargir iðkendur úr þessum hópi ásamt fleiri iðkendum deildarinnar tóku þátt í Eurogym-fimleikahátíðinni í sumar og gekk það vonum framár.

Bikarmót unglunga var haldið hjá Gerplu helgina 26.–28. febrúar en deildin sendi þrjú lið til keppni á elsta stigi en þau eru, 1. flokkur kvenna, 2. flokkur kvenna og 2. flokkur blandaðra liða. Liðin höfnuðu öll í 2. sæti í sínum flokki. Liðin voru til mikils sóma og það verður gaman að fylgjast með þeim í framtíðinni.

Deildin sendi einnig þessi þrjú lið til keppni á Subway Íslandsmót unglunga sem haldið var á Selfossi helgina 20.–22. maí. Fyrsti flokkur kvenna lenti í meiðslum á mótinu en þær sýndu mikinn karakter og tóku bronsið. 2. flokkur kvenna færðist úr B-deild yfir í A-deild og höfnuðu í 5. sæti þar. 2. flokkur blandaðri liða stóð sig vel og urðu þau í 2. sæti.

Evrópumótið í hóp fimleikum var haldið í Slóveníu í október 2016. Selfyssingar áttu átta iðkendur í landsliðshópnum og unnu þau hörðum höndum allt sumarið með landsliðum Íslands.

Tanja Birgisdóttir



Viðurkenningar ársins. F.v.: félagi ársins, Haraldur Gíslason, Anita Sól Tyrfingsdóttir efnilegasti unglungur kvenna, Rúnar Levi Jóhannsson og Hekla Björt Birkisdóttir, framfarir og ástundun og Tryggvi Þórisson, efnilegasti unglungur karla. /OB.



Konráð Oddgeir stekkur hátt. Þjálfaramir Mads og Tanja fylgjast með. / IHH.

frjálsíþróttadeild

Árið 2016, var glæsilegt starfsár hjá frjálsíþróttadeildinni, jafnt utan vallar sem innan. Iðkendum deildarinnar fjölgar enn á milli ára, í öllum aldursflokkum. Meistaraflokkurinn stækkaði verulega þegar stór hópur iðkenda færðist upp um flokk á árinu og hefur hann ekki verið svona fjölmennur til margra ára og æfingar stundaðar af kappi. Einnig hefur fjölgað í hópi yngri iðkenda og starfið þar blómstrar. Ekki má gleyma starfi frjálsíþróttakademíunnar við Fjölbrautaskóla Suðurlands sem enn styrkir sig í sessi með þátttöku 17 iðkenda um þessar mundir. Er það von okkar að hún sé komin til að vera og muni enn frekar efla sig á komandi árum.

Góð þátttaka iðkenda og öflug æfingarsókn hefur síðan skilað sér í mjög góðum árangri á mótum, með fjölda sigra og öflugum bætingum iðkenda. Árangur 11–14 ára flokksins heldur áfram að vekja athygli, en þau ásamt iðkendum HSK í sama aldursflokki, sigruðu á Meistaramóti Íslands bæði innanhúss og utan, undir merkjum HSK/Selfoss. Svo sannarlega frábær árangur og framtíðin björt.

Rekstur deildarinnar er áfram í góðum málum og afkoma hennar góð. Fjárhagsstaðan er góð og gefur möguleika á enn frekari þjónustu við iðkendur og þjálfara varðandi námskeiðahald og fleira, fyrir utan hefðbundnar og reglubundnar æfingar. Má þar t.d. nefna fyrirlestra og námskeið um næringu og svefn, andlega liðan, samskipti o.fl.

Eitt af því sem hvað ánægjulegast hefur verið að fylgjast með er aukinn áhugi foreldra og forráðamanna iðkenda á að mæta á mót og aðra viðburði og fylgjast með

börnum sínum. Mikil breyting hefur orðið á undanförmum árum og er það vel. Það skiptir börnin miklu máli að finna fyrir áhuga foreldra sinna, að fylgjast með þeim og styðja þau í því sem þau gera. Einnig hafa foreldrar verið duglegir að bregðast við og hjálpa til við ýmsa fjáröflunarviðburði og mótahald deildarinnar.

Um leið og stjórn deildarinnar er þakkað fyrir gott samstarf á árinu, er einnig þakkað þjálfurum, foreldrum og forráðamönnum iðkenda fyrir frábært samstarf. Einnig ber að þakka öllum þeim fyrirtækjum og stofnum sem stutt hafa við starf deildarinnar fyrir þeirra stuðning.

Helgi Sigurður Haraldsson, formaður

Meistaraflokkur Umf. Selfoss

Sumarið 2016 gekk með miklum fjáðgættum hjá iðkendum meistaraflokks frjálsíþróttadeildar. Nýji frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er nú þegar búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Árangur sumarsins var enda glæsilegur og óteljandi héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar. Iðkendur meistaraflokks unnu Íslandsmeistararitla auk unglingsmeistararitla og héraðsmeistararitla. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið. Þjálfarar sumarsins voru þeir Ólafur Guðmundsson og Rúnar Hjálmarsson.

Helstu mót sumarsins

Vormót HSK fór fram laugardaginn 21. maí á Selfossvelli í blíðuveðri. Þetta var fyrsta mót sumarsins. Alls mættu 94 keppendur til leiks víðsvegar af landinu sem er þátttökumet. Selfoss átti 15 keppendur á mótinu. Góður árangur náðist hjá okkar fólki og var afraksturinn tvö gull, fjögur silfur og fjögur brons ásamt því að mikið var um bætingar.

Vormót Ármanns í frjálsum, svokallað JJ mót Ármanns var haldið á Laugardalsvelli miðvikudaginn 25. maí í frekar köldu veðri. Umf. Selfoss átti þar vaska sveit sem vann þrjú gull, þrjú silfur og tvö brons og var landsliðsfólkið okkar þar í broddi fylkingar.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum fór fram á Selfossvelli 28.–29. maí í ágætum veðri. Góð þátttaka var en 30 keppendur reyndu með sér í fimmtarþraut og tugþraut í fjórum flokkum karla og fimmtarþraut og sjöþraut í þremur flokkum kvenna. Afrakstur helgarinnar hjá Selfossi var Íslandsmeistararitill hjá Hörpu Svansdóttur auk tveggja bronsverðlauna.

Vormót ÍR var haldið 15. júní þar sem Selfoss átti fimm keppendur. Afraksturinn eitt silfur og eitt brons.

Héraðsmót HSK var haldið á Selfossvelli 21.–22. júní. Selfyssingar komu sterkir til leiks með 15 keppendur skráða. Þeir sigruðu stigakeppni félaganna með miklum yfirburðum, fengu 155 stig en Umf. Gnúpverja varð í öðru sæti með 90 stig. Selfossliðið krækti sér í 14 gull, 6 silfur og 5 brons.

Gautaborgarleikarnir fóru fram 1.–3. júlí. Selfoss, ásamt Þór Þorlákshöfn, Dímoni, Hrunamönnum og Laugdælum, fóru með stóran hóp þátttakenda, 54 að tölu. Kepp-



Frá vinstri: Fjóla Signý, Agnes, Harpa og Guðrún Heiða. Bóðhlaupssveit kvenna á bikar sumarið 2016.



Bikarlið HSK/Selfoss sumarið 2016.



F.v.: Dýrleif Nanna, Melkorka, Álfrún Diljá, Jóhanna Elín og Eydís Arna.

endur meistarahóps Selfoss, 15 ára og eldri voru sex talsins. Auk þess voru með í fimm þjálfarar og fjöldinn allur af foreldrum. Stemmning ríkti og gleðin var við völd í Svíþjóð þessa daga en mótið er eitt af stærstu mótunum sem haldin eru í frjálsíþróttahæiminum og koma keppendur frá mörgum löndum til að taka þátt. Keppt er í öllum flokkum frá 12 ára aldri og upp úr. Keppendur okkar stóðu sig með miklum ágætum. Bar hæst árangur Helgu Margrétar Óskarsdóttir sem vann til gullverðlauna í spjótkaсти í flokki 15 ára, kastaði 39,37 m og setti HSK met.

Unglingamót HSK var haldið á Selfossvelli 20. júlí. Átján keppendur 15 ára og eldri frá Selfossi héldu upp heiðri frjálsíþróttadeilar Selfoss með góðum árangri og komu heim hlaðin verðlaunum auk þess sem þeir unnu stigakeppni liðanna örugglega, fengu 241 stig eða 132 stigum meira en Garpur sem varð í öðru sæti. Átta 14 ára keppendur Selfoss kepptu sem gestir.

Meistaramót Íslands fór fram helgina 23.–24. júlí á Akureyri. HSK/Selfoss átti þar vaska sveit keppenda sem allir stóðu sig með sóma. Uppskeran varð eitt gull, tvö silfur og tvö brons ásamt þremur bætingum og einu HSK-meti.

Bikarkeppni FRÍ var haldin á Laugardalsvelli 10. ágúst. Níu lið mættu til leiks. Lið HSK varð glæsilega í þriðja sæti, með 91 stig. A-lið FH sigraði með 149 stig og ÍR í öðru sæti með 138 stig. Kvinnaliðið okkar varð í þriðja sæti í stigakeppni kvinnaliða. Uppskeran í verðlaunum var tvö gull, tvö silfur og þrjú brons. Selfoss átti 14 keppendur í HSK liðinu, 10 aðalmenn og 4 varamenn. Frammistaða HSK er enn glæsilegri með tilliti til þess að HSK hefur ekki verið með lið sl. tvö ár. Þetta er ungt lið en allir sem einn stóðu sig frábærlega og sjö bætingar litu dagsins ljós þar af fimm hjá fulltrúum Selfoss í HSK liðinu. Það er ljóst að framtíðin er björt í frjálsfum hjá HSK og við stefnum enn hærra að ári.

Meistaramót Íslands 15–22 ára fór fram helgina 27.–28. ágúst. HSK/Selfoss sendi vaska sveit á mótið og stóðu allir sig með sóma. Liðsmenn Selfoss unnu fjögur gull,

tvö silfur og sex brons. Sextán félög tóku þátt á mótinu og varð HSK/Selfoss í fjórða sæti í stigakeppni félaga en ÍR sigraði. Í einstökum aldursflokkum varð HSK/Selfoss í öðru sæti í flokki 15 ára og 20–22 ára stúlkna og í þriðja sæti í flokki 16–17 ára pílta. Níu bætingar litu dagsins ljós hjá okkar fólki og eitt mótsmet.

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

Kastþraut Óla Guðmunds fór fram með pompi og prakt 9. september í sextánda sinn. Metþátttaka var í þrautinni sautján karlar og níu konur. Segja má að kastþrautin sé formlegur endir á keppnistímabilinu á hverju sumri þar sem húmorinn og léttleikinn er í fyrirrúmi. Starfsmönnum mótsins ber að þakka sérstaklega fyrir þeirra þátt en eðli málsins samkvæmt gæti mótið ekki farið fram án þeirra.

Landslið Íslands

Frjálsíþróttadeild Selfoss átti tvo fulltrúa í æfingahópi A-landsliðs Íslands í frjálsfum, þau Kristinn Þór og Fjólu Signý. Kristinn Þór keppti með landsliðinu á meistaramóti smáþjóðanna á Möltu í 800 m hlaupi og stóð sig með ágætum. Fjóla keppti ekki með liðinu en er öll á uppleið eftir meiðslu sem hún varð fyrir 2014. Kristinn Þór er í landsliðshópnum fyrir árið 2017.

Úrvalshópur unglinga

Frjálsíþróttasambandið valdi fyrir nokkru efnilega iðkendar í úrvalshóp FRÍ 2016–2017. Fyrsti hittingur ársins 2017 var í Laugardalshöll 4. febrúar strax að loknum RIG leikunum. HSK á átta fulltrúa í hópnum. Þar af eru fimm frá Selfossi, þau Hákon Birkir Grétarsson í 100 m grindahlaupi, Hildur Helga Einarsdóttir og Helga Margrét Óskarsdóttir í kúluvarpi og spjótkaсти, Katarína Sybilla Jóhannsdóttir í spjótkaсти og Harpa Svansdóttir í 100 m hlaupi og sjöþraut.

Frjálsíþróttakademían

Frjálsíþróttakademían hóf sitt annað starfsár síðastliðið haust og var samstarfs-



Hluti meistarahóps á æfingu haustið 2016.

FRJÁ



Unnur María og Sigríður María.

samningur milli frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss og Fjölbrautaskóla Suðurlands endurnýjaður. Þetta er mjög jákvætt og vonast bæðir aðilar til þess að frjálsíþróttakademían sé komin til að vera. Sautján nemendur voru skráðir til leiks á haustönn 2016. En á vorönn 2017 eru nemendur sextán. Fjórar æfingar eru á viku á skólatíma, 55 mínútur hver. Auk þess gefst nemendum einnig kostur á að æfa á kvöldin með meistarahópi frjálsíþróttadeildarinnar.

Viðfangsefni akademíunnar eru af ýmsum toga, svo sem eins og tækniþjálfun frjálsíþróttagreina, styrktarþjálfun, hlaupaþjálfun ásamt teygjum og slökun. Þá eru bóklegar kennslustundir nokkrar á önninni þar sem farið er í skipulagningu þjálfunar, næringarfræði o.fl. Aðstaða fyrir frjálssar er með ágætum á Selfossi allt frá íþrótt- og þreksal í lðu upp í fullkominn frjálsíþróttavöll sem er nýttur eins og kostur er. Aðstaða yrði fullkomin ef við fengjum frjálsíþróttahús þar sem aðstaða yrði til að æfa flestar greinar við keppnislíkar aðstæður innanhúss. Nemendur skrifa allir undir svokallaðan nemendasamning



Á móti í Kaplakrika. F.v. Dagnur María, Solveig Þóra, Sigríður María, Íris, Vildís Harpa, Bríet og Hildur Helga.

LSAR



Guðrún Heiða og Thelma Björk.

Í upphafi annar eins og gert er í öðrum akademíum við skólann. Akademían gengur vel og er nemendahópurinn flottur hópur unglunga víðs vegar af Suðurlandinu sem eru jákvæðir fyrir að prófa sem flest viðfangsefni. Megin markmið akademíunnar er að nemendur prófi sem flestar greinar frjálfsþróttar og séu dugleg að mæta og átti sig á að til þess að bæta árangur sinn í greininni þarf að stunda hana af kappi.

Sumarstarfið hjá 11–14 ára

Æfingar sumarsins hófust strax í byrjun júní og stóðu fram yfir miðjan ágúst. Æft var fjórum sinnum í viku og þjálfari var Þuríður Ingvarsdóttir. Fjöldi iðkenda var svipaður og undanfarið ár en 40–45 sóttu æfingar í sumar. Af og til kíkja iðkendur úr sveitunum í kring á æfingar en þeir eru velkomnir hvenær sem er.

Yfir sumarið eru nokkur mót í boði fyrir þennan aldursflokk. Héraðsmót og meistaramót eru mót þar sem farið er með alla á og keppt þar sem lið auk einstaklingskeppni. Önnur mót eru val hvers og eins iðkanda. Að lokum eru allri hvattir til að



Sigurjón í Grýlupottahlaupinu.

storma á Unglingalandsmót um verslunarmannahelgina.

Hér á eftir er samantekt á helstu viðburðum sumarsins. Árið var viðburðaríkt og mikið um góðan árangur hjá krökkunum.

Júní

Aldursflokkamót HSK var í Þorlákshöfn 12. júní. Þar átti Selfoss 32 keppendur sem bættu sig samtals í 58 greinum. Samtals unnu krakkarnir 71 verðlaun eða 31 gull, 18 silfur og 22 brons. Heildarstigakeppnina vann Selfoss með miklum yfirburðum.

Frjálfsþróttaskóli UMFÍ. Strax að loknu HSK-mótinu var farið á Selfoss og frjálfsþróttaskóli UMFÍ í umsjón Ágústu Tryggvadóttur og Fjólú Signýjar tók við. Þar var þéttskipuð dagskrá, tvær æfingar á dag ásamt fleiri viðburðum og endað á móti á Selfossvelli 16. júní.

Goggi galvaski í Mosfellsbænum fór fram með nýju sniði 20. júní, var bara einn keppnisdag. Þangað fóru átta krakkar að keppa og bætingar hjá þeim samtals í 20 greinum. Þau unnu til 13 verðlauna á mótinu; 5 gull, 6 silfur og 8 brons.

Meistaramót Íslands 11–14 ára fór fram á Laugardalsvelli í Reykjavík síðustu helgina í júní. Þar átti Selfoss stóran hóp í 66 manna liði HSK/Selfoss og bættu Selfyssingarnir sig samtals í 89 greinum sem er frábær árangur. Í baráttunni um Íslandsmeistaratitilinn var HSK/Selfoss-liðið með algjöra yfirburði, var með 1.204 stigum meira en næsta lið sem var með 553 stig. Í einstökum flokkum varð HSK/Selfoss Íslandsmeistari í sex flokkum af átta. Á mótinu unnu krakkarnir 14 Íslandsmeistaratitla, 11 silfur og 10 brons eða samtals 35 verðlaun.

Júlí

Gautaborgarleikarnir. Í byrjun júlí fóru 15 iðkendur úr hópnum til Gautaborgar að keppa. Með í för voru 8 foreldrar og iðkendur úr meistarahópi. Farið var af stað á miðvikudegi, flogið til Köben og keyrt í rútu yfir til Svíþjóðar. Þar voru fyrstu tveir dagar teknir í undirbúning fyrir mót og einhverjir kíktu aðeins í verslunarmiðstöð.

Keppnin var frá föstudegi til sunnudags, krakkarnir stóðu sig gríðarvel og áttum við nokkra á verðlaunapalli. Eftir mótið var dög-unum eytt í búðar- og miðbæjarrólt og stórskemmtilega tívolliferð í Liseberg. Á miðvikudegi, viku eftir að ferðin hófst, var haldið af stað heim og allir sáttir og gladdir með stórkostlega ferð.

Fleiri mót voru ekki í júlí en æfingar héldu áfram á fullu.

Ágúst

Unglingalandsmót UMFÍ þetta árið var um verslunarmannahelgina í Borgarnesi. Mjög margir af okkar iðkendum fara á þetta mót með fjölskyldu sinni. Það er út af fyrir sig algjörlega frábært og hvetjum við foreldra til að halda áfram að mæta á þessi mót. Selfosskrakkarnir unnu samtals til 28 verðlauna; 12 gull, 10 silfur og 6 brons og mikið var um persónulegar bætingar. Eva María Baldursdóttir setti mótsmet og Íslandsmet í hástökki stúlkna.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var á Laugardalsvelli 21. ágúst og tóku ellefu lið þátt. Selfosskrakkar voru valdir í A- og B-liði HSK og stóðu sig eins og hetjur. A-liðið stóð uppi sem bikarmeistari eftir jafna og skemmtilega keppni og B-liði HSK varð í fjórða sæti.

Brúarhlaup Selfoss var haldið í ágúst um leið og *Sumar á Selfossi*. Þar taka höndum saman stjórn, foreldrar, velunnarar og iðkendur og sjá um framkvæmd hlaupsins sem er ein stærsta fjáröflun deildarinnar.

Lokamót yngri flokkanna hjá deildinni var í lok ágúst þar sem allir iðkendur 14 ára og yngri kepptu á vellinum okkar. Foreldrar hjálpuðu til við framkvæmd og svo voru grillaðar pylsur ofan í liðið á eftir.

September

Í byrjun mánaðarinnar voru haldin tvenn æfingamót þar sem keppt var í óhefðbundnum greinum eins og sleggjukasti, kringlukasti, þrístökki og fleiri greinum.

Á árinu settu iðkendur í flokknum 31 HSK-met og þrjú landsmet. Glæsilegur árangur hjá krökkunum og greinilegt að framtíðin er björt í frjálsum.

Framfararþikar 14 ára og yngri

Mikið var um bætingar hjá hópnum á árinu. Eftir mikla yfirlegu voru tveir einstaklingar valdir, stúlka og piltur, sem hafa sýnt miklar framfarir á árinu. Auk þess hafa þau mætt samvisskusamlega á æfingar, gera allar æfingar vel og eins og lagt er upp með, jákvæð og alltaf tilbúin að keppa.

Unnur María Ingvarsdóttir er einstaklega dugleg að mæta á æfingar og mjög ósérhlíf. Hennar sterkustu greinar eru lengri hlaupin. Hún setti HSK-met í 1000 m hlaupi innanhúss á árinu en hún er liðtæk í öllum greinum. Á árinu bætti Unnur María sig mest í öllum hlaupagreinunum auk langstöcks og spjótkastrs.

Jónas Grétarsson hefur vaxið gríðarlega á síðustu tveimur árum. Í ár sýndi hann gríðarlegar framfarir í öllum hlaupagreinum og stökkum. Á árinu sýndi hann einnig mikinn styrk með því að keppa í fleiri og fleiri greinum þó áhugi hans sé mestur á hlaupum.

Afreksmaður 14 ára og yngri

Í þessum aldursflokki á Selfossi mikið af efnilegum krökkum og valið því vandasamt eins og alltaf.

Hákon Birkir Grétarsson setti Íslandsmet í 80 m grindahlaupi í 11,88 sek sem setur hann um leið í efsta sæti á afrekaskránni frá upphafi í sínum flokki og einnig í 60 m grindahlaupi innanhúss á 8,93 sek. Á afrekaskrá ársins er hann þrjár sæti í efsta sæti, í 80 m grind, 100 m hlaupi og þristökki ásamt því sem hann er ofarlega í fleiri greinum. Hákon Birkir varð þrefaldur Íslandsmeistari utanhúss, í 100 m, 80 m grind og hástökki. Á MÍ innanhúss varð hann tvöfaldur Íslandsmeistari í 60 m hlaupi og 60 m grind. Á Unglingalandsmótinu varð hann landsmótsmeistari 80 m grind, fékk einnig tvö silfur og eitt brons. Hann setti landsmet í 100 m grind og 60 m grind (innanhúss) og HSK metin urðu þrjú talsins auk þess að vera í boðhlaupssveit sem setti HSK met.

Hildur Helga Einarsdóttir er í efsta sæti á afrekalista ársins í kúluvarpi, kringlukasti og spjótkastrs og kúluvarpi innanhúss. Á afrekalista yfir bestu afrek frá upphafi í sínum flokki er hún í fjórða sæti í kúluvarpi innanhúss, sjötta sæti utanhúss, áttunda í kringlukasti og tíunda í spjótkastrs. Hildur Helga varð HSK-meistari í kúluvarpi (inni og úti) og í spjótkastrs. Íslandsmeistari í kúluvarpi (inni og úti) og í spjótkastrs og unglíngalandsmótsmeistari í kúluvarpi og spjótkastrs. Bikarmeistari í kúluvarpi 15 ára og yngri. Að lokum setti Hildur Helga tvö HSK-met, í kringlukasti með 750 g kringlu og í kúluvarpi innanhúss.

Sumarstarf 8–10 ára

Veðrið lék heldur betur við krakkana á sumaræfingunum þetta árið. Fyrsta æfing var í júníbyrjun og rigndi einungis á einni æfingu allt sumarið og þá rigndi líka svo mikið að hreyfingin var færð inn í hús. Það



Hildur Helga í kúluvarpi á Bikarkeppni 15 ára og yngri sl. sumar.



Á móti í Kaplekrika. Ýmir, Jónas, Ingibjörg Hugrún, Dagur Fannar, Unnur María, Hildur Helga, Íris og Hákon.

var flottur hópur nærri 23 barna sem stundaði æfingarnar í sumar. Hópurinn gerði ýmislegt til breytingar, fór í íþróttaratleik, á vatnsæfingu auk þess sem hin vinsæla fjölskylduæfing var haldin í bongóblíðu þar sem börn og fullorðnir sýndu flotta takta í helstu greinum. Einnig var farið í helstu greinar frjálsíþróttar og vinsælt var að hita upp í leikjum í „ævintýraskóginum“ eins og hann var kallaður.

Sunnudaginn 12. júní keppti hluti hópsins á héraðsleikum HSK í Þorlákshöfn. Keppt var í helstu greinum sem hæfði hverjum aldursflokki, 60 m spretthlaupi, langstökki og 400 m hlaupi og fékk elsti árgangurinn (10 ára) einnig að keppa í kúluvarpi og hástökki. Börnin stóðu sig frábærliga í blíðviðri. Sumaræfingum var svo slúttað með lokamóti á vellinum fimmtudaginn 25. ágúst og var stemning á meðal fólksins góð. Foreldrar aðstoðuðu við mælingar og annað og börnin fengu viðurkenningu og grillaðar voru pylsur í allan mannskapinn. Vel tókst til og var flottur árangur sem náðist hjá börnunum og einhverjar bætingar sem litu dagsins ljós.

Mörg börn mættu vel á æfingar í sumar en ein stúlka sem mætti þó langbest af öllum, Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir, en

það vantaði bara upp á eina æfingu hjá henni allt sumarið.

Sumarstarfið hjá 7 ára og yngri

Sumaræfingar hjá yngsta frjálsíþróttafólkinu hófst í lok maí í beinu framhaldi af vetrarstarfinu. Gaman var að komast út í vorið í þá finu frjálsíþróttaaðstöðu sem völluminn á Selfossi hefur upp á að bjóða. Hressir og skemmtilegir frjálsíþróttakrakkar æfðu tvisvar í viku, fóru í hlaupaleiki, tóku sprettinn, stukku og köstuðu. Sumarið var hefðbundið og viðraði misvel til æfinga eins og gengur.

Héraðsleikar HSK fóru fram í Þorlákshöfn 12. júní og áttu Selfyssingar þar fyrirmyndar fulltrúa sem kepptu í langstökki, 60 m spretthlaupi og 400 m hlaupi.

Á sólríkum ágústdegi var blásið til fjölskylduæfingar og var einstaklega vel mætt á þá æfingu. Þar spreyttu sig í hinu ýmsu frjálsíþróttagreinum mömmur, pabbar, ömmur, afar, systkini, frændfólk og svo mætti lengi telja. Gaman var að sjá unga sem eldri saman að leik og ánægjan skein úr hverju andliti.

Gott sumar endaði á innanfélagsmóti, sumarslúttmóti Selfoss 14 ára og yngri. Tókst mótið með miklum ágætum og ekki



Æfing á laugardegi í Baulu.



F.v.: Dagný Katla, Eydís Arna og Anna María á Héraðsleikum

stóð á hjálpsemi foreldra við framkvæmd þess. Yngstu íþróttamennirnir kepptu í langstökki, 60 m hlaupi og kúluvarpi. Að móti loknu fékk hver og einn keppandi viðurkenningarskjal með skráðum árangri og síðan gæddu allir sér á grilluðum pylsum.

Sú hefð hefur skapast að veita viðurkenningu fyrir bestu ástundun í flokki 7 ára og yngri. Ástundunarverðlaun fyrir sumarið 2016 hlýtur ung frjálsíþróttastelpa, Bryndís Embla Einarsdóttir.

Framfarabikar 2016

Harpa Svansdóttir og **Helga Margrét Óskarsdóttir** eru handhafar framfarabikars frjálsíþróttadeildar Selfoss 2016. Harpa

keppti í flokki 16–17 ára en Helga Margrét í flokki 15 ára stúlkna árið 2016. Þær kepptu á öllum helstu mótum ársins, frá Meistararmótum og Unglingalandsmóti til HSK-móta og innanfélagsmóta og stóðu sig mjög vel. Þær unnu til fjölda verðlauna á stórmótum sumarsins í sínum aldursflokk. Helga Margrét varð m.a. Íslands-, bikar-, ungingalandsmóts og Gautaborgarmeistari í spjótkesti og setti nýtt HSK-met. Harpa varð Íslandsmeistari í sjöþraut. Þær voru máttarstólpar í Selfossliðinu bæði í sínum flokki og flokki fullorðinna á HSK-mótunum. Þær Harpa og Helga stunduðu æfingar af kappi á árinu og uppskáru miklar bætingar. Helga Margrét setti m.a. fimm HSK-met í spjótkesti. Aðalgreinar Hörpu eru langstökk, þristökk þar sem hún var við HSK-met í sínum flokki bæði innan- og utanhúss, spretthlaup og kúluvarp. Á þessu sést að Harpa er mjög fjölhæf enda lét hún á það reyna á MÍ í fjölþrautum þar sem hún varð Íslandsmeistari. Helga Margrét er líka fjölhæf en hefur náð mjög góðum tókum á spjótkestinu þar sem hún varð til að mynda í þriðja sæti á bikarkeppni fullorðinna og bætti sig hressilega með kvennaspjótinu sem er HSK-met í flokki 15 ára og 16-17 ára.

Afreksmaður frjálsíþróttadeildar

Í upphafi árs 2016 gekk millivegalengdarhlauparinn og afreksmaðurinn **Kristinn Þór Kristinsson** úr Umf. Samhygð í raðir Umf. Selfoss. Kristinn Þór náði að vanda glæsilegum árangri á frjálsíþróttavellinum. Hans aðalgrein er 800 metra hlaup og

stendur hann þar fremstur Íslendinga. Hann er öflugur í fleiri greinum eins og t.a.m. 1500 m hlaupi þar sem hann var með bestan tíma Íslendinga á síðasta ári. Hann keppti með landsliðinu á Smáþjóðaleikum í báðum þessum greinum. Kristinn Þór hefur átt fast sæti í landsliði Íslands í frjálsíþróttum undanfarin ár. Hann keppti á meistaramóti smáþjóðanna á Möltu í byrjun júní í 800 m hlaupi og einnig á nokkrum mótum erlendis á eigin vegum með það að markmiði að reyna að bæta sig. Besta tíma sínum utanhúss náði hann á móti í Kaupmannahöfn í lok júní, 1:51,92 mín og var það hraðasti tími Íslendinga á árinu. Þess má geta að Íslandsmetið er 1:48,83 mín sem Kristinn stefnir að sjálf-sögðu á að slá sem fyrst. Innanhúss hljóp Kristinn Þór á besta tíma ársins í 800 m í mars á 1:51,28 mín sem er alveg við hans besta. Kristinn Þór er Íslandsmeistari í 800 m hlaupi utanhúss og í 5 km götuhlaupi. Hann sigraði í 800 m hlaupi á RIG leikum innanhúss í janúar, sem og á stórmóti ÍR. Þá sigraði hann á JJ móti Ármanns í maí í sömu vegalengd. Kristinn Þór sigraði af öryggi í 1500 m hlaupi á bikarkeppni FRÍ. HSK varð í þriðja sæti í stigakeppni félaga og stimplaði sig inn á meðal þeirra bestu eftir tvö frekar mögurr ár í bikarkeppni. Kristinn Þór hefur uppskorið ríkulega síðustu ár og má með sanni segja að það eigi vel við að nefna hann konung millivegalengdahlaupa á Íslandi. Kristinn stefnir enn hærra og lengra og hraðar á hlaupa-brautinni. Hann hefur verið valinn í landsliðshópinn fyrir árið 2017.

Aukakrónur

Þú getur keypt næstum
hvað sem er fyrir Aukakrónur

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000



Fjóla Signý var fánaberi Íslands við setningarathöfnina í Amsterdam.

FJÓLA SIGNÝ HANNESDÓTTIR

Mikilvægt að njóta þess að geta verið með

Fjóla Signý Hannesdóttir kom til baka inn á frjálsíþróttavöllinn árið 2016 eftir erfið meiðsli. Þrátt fyrir að hafa ekki æft og keppt af fullum krafti var árið viðburðaríkt hjá henni og í lok árs fékk hún gleðifrétir sem hún telur að eigi eftir að gera sér gott sem íþróttamaður.

Síðla árs 2013 lenti Fjóla í tveimur umferðarslysum með skömmu millibili. Í byrjun október var ekið á hana þar sem hún var að hjóla heim af æfingu og í desember var hún farþegi í kyrrstæðum bíl sem lenti í harðri aftanákeyrslu. Fjóla segir að slysin og afleiðingar þeirra hafi reynt mikið á sál og líkama og í raun sé hún enn að vinna sig upp eftir allar hremmingarnar.

Komin í ofþjálfunarástand

„Eftir slysin var ég bara í sjúkraæfingum í fjórar klukkustundir á dag og svo í hvíld. Í febrúar 2014 byrjaði ég að æfa meira og vinna meira en þjálfarinn minn fann út að ég væri byrjuð að fá ofþjálfunareinkenni

og lét mig æfa minna, en þá vann ég bara meira því ég á erfitt með að slaka á,” segir Fjóla en hún bjó þá í Svíþjóð.

Hún flutti heim í maí 2014 og byrjaði strax að vinna langa vinnudaga auk þess sem hún stóð í flutningum í nýja íbúð í Reykjavík og hélt áfram að æfa eins og hún gat.

„En ég hljóp hægar og hægar, ég reyndi að hlaupa hratt en komst ekki áfram. Ég hætti að geta sofð, svaf nánast ekkert í sex vikur og var mjög verkjuð, með hjartsláttartruflanir og fleira. Í lok júní var það komið á hreint að ég var komin í ofþjálfunarástand svo að ég þurfti að hætta að æfa og keppa. Ég minnkaði vinnuna en ég lagði ekki fyrir en ég skipti um vinnu. Þarna náði ég alveg botninum. Ég gat ekki einu sinni skokkað rólega í fimmtán mínútur. Þá byrjaði ég að fara eftir Checkmylevel tæki sem hjálpaði mér að átta mig á mínum takmörkum og ég hef notað það síðan með góðum árangri.”

Er bara áfram með slitið liðband

Keppnistímabilið 2015 gekk ekki sem skyldi en Fjóla var greind með vefjagigt í janúar þetta ár og tengir það við umferðarslysin. Hún var engu að síður dugleg að æfa og keppa, komst aftur í landsliðshópin en í júlí sleit hún liðband í upphitun fyrir langstökk á Meistaramóti Íslands.

„Ég kláraði keppnina og hljóp mitt hraðasta hlaup það árið í 100 m grindahlaupi sama dag og sex vikum síðar hraðast í 400 m grindahlaupi. Ég vissi ekki að liðbandið væri slitið. Ég var bara alltaf bólgin og verkjuð. Þar sem ég er von að halda áfram þrátt fyrir langvarandi verki þá áttaði ég mig ekki á þessu og ekki sjúkraþjálfarar heldur, ekki fyrir en sex mánuðum síðar þegar enginn bati var. Þá var of seint að laga þetta og ég er bara áfram með slitið liðband.”

Hef alltaf sterka tengingu við Svíþjóð

Í upphafi árs 2016 náði Fjóla aftur að komast á smá skrið í æfingum og keppni, hún æfði betur um veturinn en veiktist af lungnabólgu í febrúar og því var stefnan sett á að koma rólega inn í sumarið og toppa í lok sumars.

„Ég skar á mér hnéð í grindahlaupi tíu dögum fyrir Meistaramót Íslands og þar af

leiðandi náði ég ekki alveg að sýna hvað í mér bjó. Ég var í betra formi en tölunar sýndu. Tímarnir voru þó betri en þeir voru 2015. Þegar maður kemur til baka eftir meiðsli og veikindi þarf maður að horfa á að maður sé í framförum - ekki alltaf bara að einblína á sinn besta árangur," segir Fjóla en þetta var fyrsta keppnisárið hennar með nýjum þjálfara, Einari Þór Einarssyni.

„Ég er mjög ánægð með hann og við náum vel saman. Keppnistímabilið var eitt skref áfram í að komast aftur í mitt fyrra form og ná enn lengra í frjálsum. Þetta tekur svo mikla þolinmæði og ég held að það taki alveg tvö til þrjú ár til viðbótar þangað til ég er orðin algjörliga aftur á sama stað og ég var fyrir bílslys. Það er ekki fyrr en ég er búin að bæta minn besta árangur að ég verð almennilega búin að koma mér á fyrri stað.“

Fjóla náði samt ágætum árangri á árinu og ber þar helst að nefna mótin sem hún keppti á í Svíþjóð. „Ég byrjaði og endaði tímabilið á að keppa á Folksam mótaröðinni og lenti í bæði skiptin í 3. sæti í 400 m grind. Það var ótrúlega gaman að hitta gamla æfingafélaga og keppa í hita og sól. Ég hef alltaf sterka tengingu við Svíþjóð og liður afskaplega vel þegar ég kem þangað.“

Fylltist eldmóði í Amsterdam

Einn af hápunktum ársins hjá Fjólu var þátttaka hennar í málstofu ungra leiðtoga í frjálsum í Evrópu, sem haldin var samhliða Evrópumeistaramótinu í frjálsum í Amsterdam.

„Þetta er eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert. Ég var alla vikuna að horfa á mótið, umgangast fólk sem hefur jafn mikinn áhuga á frjálsum og ég og skapa tengslanet út um alla Evrópu. Ég fékk að fara með íslensku keppendum á æfingu á vellinum og gisti með þeim eina nótt. Þetta er umhverfi sem ég vil vera í, á meðal atvinnu- manna í greininni. Fagfólk allt í kring og allt snýst um frjálssar. Ég fylltist eldmóði sem dugar mér í mörg ár til viðbótar. Það var ólýsanleg tilfinning og kraftur sem ég fékk eftir þessa viku. Ég hlakka svo til þegar ég mun sjálf keppa á þessu móti.“

Í málstofunni hittust ungmenni á aldrinum 18–27 ára frá öllum Evrópulöndunum og Fjóla segir að hugmyndin sé að virkja ungmenni í hreyfingunni en mikilvægt sé að hafa fólk á fjölbreyttum aldri þegar kemur að ákvarðanatöku og skipulagningu í kringum íþróttina. „Málstofan er hugsuð til að skapa tengslanet um alla Evrópu og virkja samstarf milli þjóða, deila hugmyndum, reynslu og skapa eitthvað nýtt. Evrópu-sambandið býður einum fulltrúa frá hverju landi til ráðstefnunnar og eitt af markmiðum hennar er að kynna hugmyndum ungra leiðtoga og búa þá undir framtíðar verkefni innan hreyfingarinnar.“

Heiður að vera fyrirliði

Sem fyrr segir býr Fjóla í Reykjavík og æfir við bestu aðstæður í frjálssíþróttahöll FH í Kaplakrika í Hafnarfirði. En hún keppir ennþá undir merkjum Selfoss.

„Æfingafélagarnir hafa alveg spurt mig út í það af hverju ég keppti fyrir Selfoss, en



Fjóra Signý eftir keppni á Sayo-mótinu í Stokkhólmi þar sem hún vann bronsverðlaun í 400 m grindahlaupi.

ekki FH. FH þarf bara engan veginn eins mikið á mér að halda og Selfoss. Ég er ánægð með Selfoss og HSK/Selfoss og er stolt af mínu liði. Ég fæg góðan stuðning frá Selfossi, HSK og Árborg hefur veitt styrki á hverju ári sem munar öllu fyrir mig. Ég geri mér líka grein fyrir því að ég er mikilvæg í mínu liði þegar kemur að stórmótum. Ég er stolt af því og þykir mikill heiður að vera fyrirliði HSK/Selfoss í frjálsum. Ég sé einfaldlega enga ástæðu af hverju ég ætti að skipta um lið.“

Einar Þór, þjálfari Fjólu, er FH-ingur og Fjóra segir að áður en þau byrjuðu að vinna saman hafi það verið alveg á hreinu að hún ætlaði ekki að skipta um lið. „Ef það væri vandamál myndi ég leita annað. Ég skil líka ef þeir hefðu ekki viljað þjálfara iðkendur úr öðru liði. En þetta var ekkert vandamál og þjálfararnir þar hafa aldrei pressað á mig að skipta.“

Akademían er algjör snilld

Selfoss á ekki marga keppendur í frjálsum í karla- og kvennaflokkum en mjög marga efnilega unglunga og ungmenni. Fjóra segir að unglungarnir þurfi að passa sig á því að flýta sér ekki of mikið og brenna bara út. Þau þurfi að hafa gaman af því að æfa og keppa.

„Helsta vandamálið við brottfall unglunga úr frjálsum er að þau hætta að æfa því æfingarnar stangast á við vinnu og skóla. Þess vegna er frjálssíþróttakademían sem nú er búin að stofna við Fjölbrotta-skóla Suðurlands algjör snilld. Selfoss er flottur íþróttabær fyrir unglunga. Það er hins vegar erfiðara að halda áfram á Selfossi þegar komið er í háskóla. Eftir framhaldsskólann flytja krakkarnir yfirleitt frá Selfossi og það vantar eitthvað til þess að halda þeim heima. Það er heldur ekki mikill sveigjanleiki í háskólanum til þess að æfa íþróttir og þá detta iðkendur út. Þau vita oft ekki hvert þau eiga að snúa sér ef þau vilja æfa áfram.“

Frjálssíþróttafólk toppar ekki 18 ára

Fjóra segir að góðir hlutir gerist hægt og það sé miklu skynsamlegra að bæta sig smátt og smátt frekar en í stórum stökkum.

„Það er mikilvægt að njóta þess að geta verið með. Maður þarf að læra að vinna og tapa. Þeir frjálssíþróttamenn sem ná lengst eru ekki að toppa þegar þeir eru 18 ára. Þeir eru 26 til 30 ára. Ég ráðlegg krökkum að hlusta ekki á mótlætið, það verða alltaf einhverjar hindranir á veginum og einhverjir sem trúna ekki á allt sem maður ætlar sér. En það er enginn sem ákveður hvað þú getur gert nema þú sjálfur!“

Fjóra er svo sannarlega ein af þeim sem hefur yfirstigið hindranirnar og lætur ekkert stoppa sig. Hún þarf þó að taka sér hlé frá keppni árið 2017 af ánægjulegri ástæðu.

„Um jólin 2016 fékk ég þær gleðifrættir að ég er ófrísk. Þá var ég búin að æfa ótrúlega vel, var að lyfta þyngstu þyngdum sem ég hef gert og var nálægt mínu besta í sprengikrafts prófum. En ég er viss um að óléttan eigi eftir að gera mér gott og ég komi sterkari til baka.“

Viðtal: Guðmundur Karl.



Frá vinstri: Sólvieg Sara Samúelsdóttir, Guðrún Heiða Bjarnadóttir, Fjóra Signý, Harpa Svansdóttir og Helga Margrét Óskarsdóttir koma í mark í 100 m hlaupi á Héraðsmóti HSK á Selfossi. Ljósmynd: GKS.

Mikill heiður að fá þessi verðlaun

Á uppskeruhátíð Frjálsíþróttasambands Íslands í október fékk Þuríður Ingvarsdóttir, frjálsíþróttþjálfari, hvatningarverðlaun FRÍ. Þau voru veitt þremur aðilum sem hafa stuðlað að framgangi íþróttarinnar með áberandi hætti. Selfyssingurinn Þráinn Hafsteinsson, þjálfari hjá ÍR, og íþróttadeild RÚV fengu sömu viðurkenningu.

Mikilvægt að frjálsar séu öflugar á svæðinu

„Mér fannst persónulega mikill heiður að fá þessi verðlaun og gaman að það sé tekið eftir því sem vel er gert. Mér finnst mikilvægt að frjálsar íþróttir séu öflugar hér á svæðinu og góður valkostur fyrir krakka,“ segir Þuríður en hún hefur þjálfað börn og unglinga á Selfossi í rúm 15 ár.

„Ég byrjaði að þjálfa frjálsar aðallega vegna þess það einfaldlega vantaði þjálfara hjá deildinni á þeim tíma og mér var mjög annt um starf deildarinnar. Síðan fóru krakkarnir mínir að æfa og þá var tilvalið að vera að þjálfa þau og fylgja þeim þannig, frekar en að sitja uppi í stúku.“

Sem keppandi á sínum tíma var Þuríður sjöþrautarkona og meðal annars öflugur grindahlaupari. Hún segir að það birtist kannski aðeins í þjálfuninni hjá sér.

Reyni að kenna allar greinar

„Það hefur verið talað um hvað Selfosskrakkarnir séu flink í grindahlaupum þrátt fyrir hálf bágborna innanhússaðstöðu, a.m.k. miðað við félögin af höfuðborgarsvæðinu. Reyndar hafa þau líka náð góðum árangri í öðrum greinum eins og til dæmis spjótkesti, sem var klárlega ekki mín sterkasta grein. En ég reyni að kenna þeim allar greinar frjálsra íþróttar eins og tók eru á, það er mikilvægt til að viðhalda áhuga og að sem flestir fái að njóta sín.“

Mörg mjög efnileg ungmenni

Selfoss á fáa fullorðna frjálsíþróttakeppendur í dag en mörg mjög efnileg ungmenni. Þuríður segir að það hafi lengi verið vandamál hjá landsbyggðarfélögum þegar iðkendur fara í háskólanám eða flytja tímabundið af svæðinu.

„Þá sækja þau þjálfun annarsstaðar og skipta oft um félög, eins þurfa þau oft að fá þjálfun við betri aðstæður en hér eru í boði. Undanfarið hefur verið vakning innan hreyfingarinnar á þessum málum og við höfum í meira mæli getað samið um að okkar iðkendur fái að æfa við bestu aðstæður hérlendis og fengið aðstoð og



Þuríður ásamt dætrum sínum, Thelmu Björk (t.v.) og Hildi Helgu. Þuríður og Einar Guðmundsson eiga einnig Teit Örn og Bryndís Emblu. Dæturnar æfa allar frjálsar íþróttir og það gerði Teitur Örn einnig, þangað til hann var kominn á fullt í meistaraflökki karla í handbolta. / TBE.

„Hér á Selfossi erum við með gríðarlega efnilegan hóp ungmenna 15 ára og eldri um þessar mundir og það er einlæg ósk mín að þau geti haldið áfram að æfa á fullu og keppa stolt fyrir Selfoss í framtíðinni.“



Hvatningarverðlaun FRÍ var ekki eini heiðurinn sem Þuríði hlotnaðist á árinu því á ársþingi Héraðssambandsins Skarphéðins voru hún og Sigríður Anna Guðjónsdóttir sæmdar silfurmerki HSK. Báðar hafa þær látið mikið að sér kveða á landsvísu og innan héraðs og var þar sérstaklega nefndur til sögunnar þeirra þáttur í framkvæmd landsmótanna á Selfossi árin 2012 og 2013. / EO.

leiðsögn þjálfara við hæfi. Kannski var hreyfingin einmitt ekki nógu vakandi fyrir þessu en undanfarin ár hafa tvö stór félög, sem hafa bestu aðstöðuna innanhúss, verið afgerandi sterkust í fullorðinsflokki. Fólk er samt búið að átta sig á því að það er skemmtilegra að hafa fleiri öflug félög. Hér á Selfossi erum við með gríðarlega efnilegan hóp ungmenna 15 ára og eldri um þessar mundir og það er einlæg ósk mín að þau geti haldið áfram að æfa á fullu og keppa stolt fyrir Selfoss í framtíðinni.“

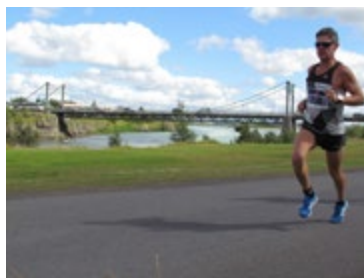
Lykillinn að hafa gaman að þessu

Þuríður hefur þjálfað á fullu í fimmtán ár en hún segir erfitt að svara því hvort hún sjái sig í þjálfuninni í mörg ár í viðbót.

„Ég er fyrst núna, síðan 2008, að þjálfa og á ekki barn sjálf í hópnum. En á meðan ég hef gaman að þessu þá held ég áfram því það er það sem er lykillinn að þessu. Það endist enginn í þjálfun sem hefur ekki gaman af því að vinna með krökkunum og er tilbúinn að gefa endalaust af sér. Svo er önnur spurning hvenær er kominn tími á nýtt blóð og breytingar fyrir deildina,“ segir Þuríður létt að lokum.

Viðtal: Guðmundur Karl.

Brúarhlaupið myndir



FYRSTI KOSTURINN AÐ KOMA HEIM

Einar Sverrisson • Guðni Ingvarsson • Árni Steinn Steinþórsson



Síðasta vor tryggðu Selfyssingar sér sæti í Olís-deild karla í handbolta eftir dramatíska viðureign gegn Fjölni. Stuttu síðar var tilkynnt um að þrír af bestu fyrrum leikmönnum Selfoss síðustu ár ætluðu að snúa til baka og spila með liðinu að nýja. Þetta voru þeir Árni Steinn Steinþórsson, sem spilaði með SønderjyskE í Danmörku, Einar Sverrisson, sem spilaði með ÍBV, og Guðni Ingvarsson, sem spilaði með Gróttu.

„Mér fannst það liggja beint við þegar maður sá að þeir komust upp,” segir Einar Sverrisson um ástæðu þess að hann ákvað að snúa aftur heim á Selfoss. „Það var í rauninni fyrsti kosturinn minn,” bætir hann við. Guðni tekur í sama streng. „Það var svo sem allan tímann vítað áður en ég byrjaði á þessu flakki að ég myndi enda aftur á Selfossi. Svo náttúrulega fóru þeir og konan fékk góða vinnu hérna fyrir austan,” segir

„Starfið hérna er komið á allt annað plan, nú er þetta orðið allt saman mjög professional”

Guðni. „Mér fannst þetta mikil rómantik.”

Árni Steinn var sá sem kom lengsta leið, alla leið frá Danmörku, og segir helstu ástæðuna fyrir því að hann valdi Selfoss vera þær taugar sem hann ber til félagsins og staðarins. „Það er ekkert betra að vera einhvers staðar annars staðar á Íslandi í dag og ekkert lið á hærri standard en Selfoss. Þannig að þegar ég ákvað að koma heim var ekkert sem mælti gegn því að ég kæmi aftur hingað,” segir Árni.

Strákarnir viðurkenna þó að það hafi hjálpað til að víta til þess að gömlu félagarnir ætluðu líka á Selfoss. „Við vorum að

spjalla saman á Facebook og hringja í hvorn annan og við töluðum saman hvort við ættum ekki að drullast í þetta. Það voru allir klárir og ég held að það hafi alveg ýtt undir tilhlökkun að það væru fleiri, eins og Árni og Guðni, að koma,” segir Einar. Það hafi þó skiljanlega skipt miklu máli að liðið komst upp um deild. „Eftir að hafa verið í efstu deild og í góðum liðum þá var ég alltaf að fara að vera í efstu deild. Það náttúrulega hjálpaði gríðarlega að þeir komu upp. Það var auðveld ákvörðun fyrir okkur alla,” segir Guðni.

Topp fjórir innan fárra ára

Þeir eru allir sammála um að félagið og starfið sem er unnið í kringum liðið hafi batnað mikið á þeim árum síðan þeir spiluðu síðast á Selfossi. „Starfið hérna er komið á allt annað plan, nú er þetta orðið allt saman mjög professional,” segir Árni. Það munar ekki síst um þá sem vinna í kringum

félagið og stjórnarmeðlimi. „Þegar ég fer þá var búið að skipta um stjórn nánast á hverju ári og það var kannski engin rosalega uppbygging í gangi,” segir Guðni og bætir við að hann sé ekki móðga neinn með þessum orðum sínum. „Það var verið að draga úr manni að mennirnir, eins og Janus og Þeir, það var ekkert verið að halda í þá. Það var leiðinlegt. En nú sést það þegar Elli (Elvar Örn Jónsson) og þessir strákar eru að koma upp með Selfoss þá er þetta miklu skemmtilegra,” segir Guðni.

Þeir eru á því að enn megi gera betur og bæta, en það sé ef til vill ekki í höndum handknattleiksdeildarinnar heldur bæjar-yfirvalda. „Selfoss glímir auðvitað við aðstöðuleysi,” segir Einar og bætir við að það sé smá rót á mannskapnum. „Við förum út í lðu að lyfta. Sumir fara korteri fyrr að lyfta í staðinn fyrir að vera allir saman og við gætum bara hoppað inn í næsta sal eða eitthvað svoleiðis í staðinn fyrir að keyra til að halda áfram á æfingu. Það er bara aðstaðan, en umgjörðin er bara fín.”

Þeir taka þó skýrt fram að þótt aðstaðan gæti verið betri sé hún ekkert verri en gengur og gerist í flestum öðrum félögum sem þeir hafa kynnst á Íslandi. „Það er allavega

„Það er hrikalega erfitt að fara upp og svo beint niður aftur. Ég prufaði það með Selfossi á sínum tíma og það er bara þannig að hin liðin fara að pikka í bestu mennina“

meiðsli. Þeir eru allir sammála um að frammistaða liðsins hafi verið ásættanleg jafnvel þótt liðið geti meira. „Við höfum verið að tapa á móti liðum sem við fyrirfram áttum að eiga meiri möguleika á móti. Þannig að ég er um leið sáttur og svekkur,” segir Árni. Einar tekur undir að liðið hafi mögulega komið öðrum liðum á óvart. „Flestir kannski töldu okkur ekki vera með eitthvað lið,” segir hann.

Olís-deildin í vetur hefur verið gríðarlega jöfn og þrátt fyrir að Selfossliðið hafi staðið sig vel í stigasöfnun er liðið enn í hættu að falla úr deildinni. „Í eðlilegu árferði værum við í rosalega góðum málum en það er bara enginn í kjallaranum. Oftast hefur eitt lið dregið sig ótrúlega mikið í burtu. Stigalega

skila sér. Menn eru með góða snerpu, góða fótavinnu og við erum að standa okkur vel þar,” segir Einar. Hins vegar hefur vörnin ekki staðið sig eins vel og það munar um það í handbolta. „En við þurfum að ná að koma snerpunni og fótavinnunni inn í vörnina. Við verðum að samstillja okkur betur þar. Ég held að það hafi ekkert með leikform eða æfingar að gera,” bætir hann við.

Það er ekki ósanngjarnt að halda því fram að Selfoss sé ekki það lið í deildinni sem hefur reynslumestu leikmennina og stundum hefur það gert þeim erfitt fyrir í leikjum. „Við náum kannski sex marka forskoti og erum búnir að kasta því frá okkur á fimm mínútum. Það er ekki alltaf að andstæðingurinn hafi verið betri heldur höfum við gefið leikinn frá okkur með tæknifeilum og þess háttar,” segir Guðni. Einar tekur við boltanum og segist stundum hafa verið ósammála ákvarðanatöku leikmanna inni á vellinum. „Maður hugsar alveg stundum að maður hefði sent boltann áfram eða eitthvað álíka, en þessir ungu leikmenn fá gríðarlega reynslu á þessu eina ári. Ég hugsa að þeir fái á við þrjú ár í reynslu í 1. deildinni með því að spila í Olís-deildinni,” segir Einar.



búið að gera eins gott úr þessu og hægt er. Það er topp sjúkrahjálfari (Jón Birgir Guðmundsson) og þú kemst í hann þegar þú vilt. Rúnar (Hjálmarsson) er að auðvitað að stýra þessu með Vésteini (Hafsteinssyni) og Vésteinn er bara þannig nafn í þessu að ég held að það sé erfitt að toppa það,” segir Guðni og Árni bætir við að það séu möguleikar til staðar að gera enn betur innan vallar sem utan. „Það eru möguleikar til staðar á Selfossi og bæði liðin, kvenna og karla, gætu komist í topp fjögur sætin innan fárra ára. Það er efniviður til staðar og umgjörð og okkar efnilegu leikmenn eru ekki að fara frá liðinu eins mikið og áður,” segir Árni.

Um leið sáttur og svekkur

Þeir Einar og Guðni hafa leikið lykhillutverk í Selfossliðinu í allan vetur, en því miður hefur Árni Steinn ekki komið jafnmikið við sögu þar sem hann hefur glímt við erfið

„Það eru möguleikar til staðar á Selfossi og bæði liðin, kvenna og karla, gætu komist í topp fjögur sætin innan fárra ára“

séð erum við í góðum málum, en önnur lið eru það líka,” segir Guðni. Einar bætir við að þeir gætu vel verið í betri stöðu miðað við leik liðsins. „Það eru leikir þarna sem við hefðum klárlega getað nýtt betur og svo eru leikir þarna líka sem við höfum staðið okkur mjög vel í. Ég sá fyrir mér mjög mikla baráttu um að halda sér í deildinni, en þetta er orðin ótrúlega jöfn deild og það eru einhvern veginn allir að kroppa í alla.”

Selfoss er það lið sem hefur skorað næstflest mörk í deildinni í vetur og því auðvelt að benda á hver styrkleiki liðsins hefur verið. „Þar er vinnan hjá Vésteini og Rúnari að

Mikilvægt að halda mönnum

Selfyssingar hafa oft misst sína bestu leikmenn til annarra félaga og hefur það gert félaginu erfitt fyrir að byggja upp lið sem getur keppt á meðal þeirra bestu. Þess vegna er gríðarlega mikilvægt fyrir félagið að halda sér uppi í efstu deild svo hægt sé að byggja ofan á þetta tímabil með sama hópi á næsta ári. „Það skiptir auðvitað bara öllu máli. Það er hrikalega erfitt að fara upp og svo beint niður aftur. Ég prufaði það með Selfossi á sínum tíma og það er bara þannig að hin liðin fara að pikka í bestu mennina. Það er bara hrikalega erfitt. Það er bara allt erfitt við það,” segir Guðni. Einar er sammála þessu og leggur áherslu á mikilvægi þess að félagið nái að taka næsta skref. „Nú er snjóboltinn aðeins byrjaður að rúlla. Það er rosalega erfitt að fara með hann aftur upp hæðina til að rúlla

honum af stað aftur. Þannig að ef við höldum okkur uppi eigum alveg að geta sett þær kröfur á okkur á næsta ári að taka næsta skref,” segir Einar. Verandi leikmaður sem fór frá Selfossi á sínu tíma, þá skilur Árni hvað stöðugleiki getur gert. „Til þess að halda okkar besta og efnilegasta fólki hér á Selfossi verðum við að hafa lið í úrvalsdeild og það á við um allar íþróttagreinar. Þessir leikmenn eru á því kaliberi að þeir verða að spila í efstu deild,” segir Árni.

Þetta er ekki síður mikilvægt þegar litið er til fjárhags félagsins og í raun flestra félaga á Íslandi. „Selfoss er ekkert ríkasti klúbbur í heimi og því er ekkert mikið verið að kaupa leikmenn, heldur eru liðin meira byggð upp á heimamönnum. Það er einnig mjög mikilvægt fyrir bæjarfélagið því það skiptir svakalega miklu máli fyrir andann í bænum að vera með lið í fremstu röð í öllum íþróttagreinum,” segir Árni.

Ef liðið nær að tryggja stöðu sína í efstu deild og byggja upp lið á þessum leikmönnum sem eru í liðinu í dag gæti framtíðin verið björt í handboltanum á Selfossi. „Trú og vilji fleyta manni líka langt, ef menn langar eitthvað virkilega mikið og trú

„Ég ætla að klára þetta hérna á fullu, en ég er ekkert að segja að ég ætli að hætta. Ég sé mig vera hérna áfram. Vonandi verður bara líf og gangur í þessu”

Ég stefni að því að geta byrjað að æfa í maí, ná góðu undirbúningstímabili og geta þá byrjað að spila með Selfossi næsta haust,” segir Árni Steinn um meiðslin.

Sú óvænta staða kom upp fyrir stuttu að Árni Steinn tók við þjálfun kvennaliðs Selfoss sem spilar í Olís-deildinni. Grímur Hergeirsson var ráðinn þjálfari liðsins og það Árni um að aðstoða sig við þetta verkefni það sem eftir er vetur og er Árni sáttur við starfið. „Það hefur gengið vel, en þetta er auðvitað skrytið að taka við liðinu á svona tímapunkti. Þetta er erfitt staða að koma inn í. Það er oft þannig þegar það er skipt um þjálfara að það kemur inn allt önnur orka og okkur hlutverk er kannski aðallega að reyna að koma henni í réttan farveg,” segir Árni.

að það sé nokkuð augljóst. Við getum svo notað það til þess að byggja á fyrir næsta tímabil. Þar er margt mjög gott í þessu liði og Basti og Zoran hafa unnið mjög gott starf, til dæmis með því að búa til mjög góðan æfingakúltúr. Það er margt sem við getum notað frá þeim,” segir þjálfarinn Árni Steinn.

Framtíðin er á Selfossi

Þeir eru allir sammála um að framtíð þeirra sé á Selfossi og eru spenntir fyrir því að takast á við þau verkefni sem eru framundan. „Fyrst og fremst stefni ég að því að geta spilað aftur á fullu með Selfyssingum næsta haust. Það er meira en að segja það að ná sér aftur eftir svona meiðslum,” segir Árni. Hins vegar segir sá elsti í hópnum, Guðni, að hann hafi verið að loka ákveðnum hring með því að koma aftur á Selfoss. „Ég ætla að klára þetta hérna á fullu, en ég er ekkert að segja að ég ætli að hætta. Ég sé mig vera hérna áfram. Vonandi verður bara líf og gangur í þessu,” segir hann bjartsýnn.

Einar er enn ungur leikmaður þrátt fyrir að hafa verið lengi í boltanum og hann hefur ekki lokað á neina möguleika þó



virkegla að þeir geti það. En maður þarf að hafa fyrir því,” segir Einar. Guðni bætir við að metnaðurinn hjá strákunum sé mikil. „Það er auðvitað alltaf stefnt á toppinn - það er mjög einfalt. Við erum klárlega með lið sem við getum byggt helling á. Það þarf ekkert að fá fjóra, fimm nýja eða eitthvað svoleiðis. Þessir ungu peyjar verða alltaf árinu eldri og maður bætir sig svo hratt í þessu á hverju ári,” segir Guðni. „Ég er sammála Guðna að það sé hægt að gera margt með þetta lið ef allir haldast heilir og allt gengur eftir,” tekur Einar undir með liðsfélaga sínum.

Óvænt ný staða

Sem fyrr segir hefur Árni Steinn ekki náð að spila marga leiki með liðinu í vetur vegna meiðsla sem honum hefur reynt erfitt að losa sig við. „Ég er í mjög góðri meðhöndlun hjá Jónða (sjúkrajálfara) og við gáfum okkur sex til átta mánuði í endurhæfingu.

„Við erum klárlega með lið sem við getum byggt helling á. Það þarf ekkert að fá fjóra, fimm nýja eða eitthvað svoleiðis”

Það var þó ekkert endilega á stefnu-skránni hjá Árni að fara í þjálfun. „Ég hafði ekkert hugsað um þetta. Þetta er það næsta sem ég kemst núna að taka þátt í handbolta og þess vegna langaði mig að prófa þetta. Það verður spennandi að sjá hvernig þetta þróast og þetta er skemmtilegra en ég hélt,” segir Árni um nýja starfið.

Það vantar þó ekkert upp á metnaðinn í Árni og hann lítur björtum augum á starfið sem er framundan með stelpunum og markmiðið er klárt. „Út á við er það klárlega að halda okkur í þessari deild, ég held

hann sé ánægður þar sem hann er í dag. „Ég ætla ekki að segja eitthvað og svo verður ekkert úr því. Maður verður bara að sjá hvað gerist og ef manni býðst eitthvað sem manni líst á þá kannski stekkur maður á það,” segir Einar og bætir við að tilboðið verði að bjóða betur hvað varðar umgjörð og aðstæður en það sem hann hefur á Selfossi í dag, ætli hann að skipta um lið. „Ef það er verið að bjóða manni eitthvert og það er ekkert skárra en að vera hér þá er maður ekkert að fara að hoppa til útlanda bara til að vera atvinnumaður inn- gæsalappa - ég nenni því ekki. Eins og er liður manni ágætlega hérna og ég er bara að hugsa um það. Svo skoðar maður kannski eitthvað annað einhvern tímann, ég veit það ekki,” segir Einar að lokum.

Viðtal: Vignir Egill.

handknattleiksdeild

Víð upphaf árs 2016 var staðan sú að meistaraflokkur kvenna keppti í efstu deild Íslands-mótsins en meistaraflokkur karla í þeirri næstefstu.

Sebastian Alexandersson þjálfaði kvennaliðið eins og hann hafði gert frá því að liðið vann sér í fyrsta sinn keppnisrétt á meðal þeirra bestu. Hjá strákunum var Stefán Árnason fenginn aftur á Selfoss, en hann hafði þjálfað hér við góðan orðstír, áður en hann hélt í viking til Eyja.

Stelpurnar stóðu sig ágætlega tímabilið 2015–2016 og enduðu í 7. sæti deildarinnar af fjórtán liðum. Ljóst að mikil og góð uppbygging í kvennaboltanum sem að miklu mátti þakka Basta, hinum einarða og ósérhlífna þjálfara, skilaði því að liðið var að nálgast takmark sitt þ.e. að vera í fremstu röð. Hrafnhildur Hanna Prastardóttir var orðinn fastamaður í A-landsliði Íslands sem og Steinunn Hansdóttir, auk þess sem Krístrún Steinþórsdóttir var valin í æfingahóp A-landsliðsins. Þá spiluðu þær Elena Elísabet Birgisdóttir, Hulda Dís Prastardóttir, Katrín Ósk Magnúsdóttir og Perla Ruth Albertsdóttir allar með U-20 ára landsliði Íslands. Miklar væntingar voru bornar til þessa hóps, þótt þunnskipaður væri á stundum enda var tekin ákvörðun fyrir tímabilið að fá til liðsins sterkan leikmann frá Rúmeníu sem heitir Adina Maria Ghidoarca auk þess sem landsliðsstúlkan Steinunn Hansdóttir gekk til liðs við félagið en fór aftur atvinnumennsku til Danmerkur sumarið 2016.

Strákarnir voru í toppbaráttu 1. deildar allan veturinn og fór svo að þeir enduðu í 3. sæti, jafnir Fjölni að stigum en með lakari markatölu. Strákarnir fóru því í umspil



Sönn sigurvíma, meistaraflokkur karla að uppskera eins og til var sáð.

um sæti í efstu deild, þeir slógu þrótt frá Reykjavík örugglega út og mættu síðan Fjölni í einvígi um sæti í deild þeirra bestu þar sem til þurfti þrjá sigra. Einvígi þetta mun fara í sögubækurnar sem eitt það magnaðasta í sögu handbolta á Selfossi, þar sem Fjölnir hafði sigur í fyrstu tveimur leikjunum og setti þar með ungt en geysi-öflugt og vel þjálfað lið Selfoss í þá stöðu að þurfa að vinna þrjá leiki í röð til að tryggja sæti á meðal þeirra bestu. Til að gera langa sögu stutta tókst það með þremur sigrum í röð, þar af tveimur á úti-velli. Selfossstrákar vel studdir af hundruðum áhorfenda sem fylgdu liðið sínu í Grafarvoginn höfðu glæsilegan 24-28 sigur í síðasta leik og voru þar með komnir í deild þeirra bestu. Í fyrsta sinn í sögu handboltans á Selfossi sem bæði lið okkar eru þar á sama tíma. Við áttum einnig okkar fulltrúa í landsliðum Íslands hjá strákunum en þeir Elvar Örn Jónsson og Teitur Örn Einarsson spiluðu báðir landsleiki fyrir Íslands hönd, Elvar fyrir U-20 og Teitur fyrir U-18.

Að loknu keppnistímabilinu lá fyrir sú ákvörðun stjórnar deildarinnar að allt kapp yrði lagt á að styrkja hópin hjá strákunum, enda ljóst að auka þyrfti breiddina og gæðin til að standast sterkum liðum í efstu deild snúning. Gengið var í að semja við heimamennina þá Árna Stein Steinþórsson, Einar Sverrisson og Guðna Ingvars-son.

Lokahóf deildarinnar fór fram að loknu keppnistímabilinu og þar voru meðal annars kosnir bestu leikmenn, þann heiður hlutu þau Hrafnhildur Hanna Prastardóttir og Elvar Örn Jónsson, þau voru jafnframt markahæstu leikmenn Selfossliðanna.

Sumarið fór í að skipuleggja næsta tímabil enda ljóst að spýta þyrfti verulega í lófa með bæði liðin í efstu deild. Bæði karla- og kvennalið félagsins héldu síðsumars til Spánar í æfingabúðir til að undirbúa átök vetrarins.

Keppnistímabilið hófst venju samkvæmt með Ragnarsmótinu þar sem Selfossstelpur gerðu sér lítið fyrir og unnu mót-ið með því að vera sigurorð af Fylki 32-25 og Val 33-26 ásamt því að gera jafnteffli 26-26 við Hauka. Strákarnir lentu í öðru sæti á mótinu á eftir Eyjamönnum þrátt fyrir að hafa unnið bæði Íslandsmeistara Hauka og bikarmeistarana úr Val.

Liðin hafa bæði staðið sig vel það sem af er keppnistímabili, ekki er langt í toppinn en reyndar einnig stutt í botninn þannig að vonandi að liðin standi sig það sem eftir er tímabils.

Stjórn hefur lagt gríðarlega áherslu á að bæta alla umgjörð og æfingar, ráðnir hafa verið góðir þjálfarar, m.a. var fenginn serbneskur þjálfari Zoran Ivic til að koma í þjálfarateymið hjá stelpunum auk þess sem hann hefur kennt við handboltaakademíuna. Selfyssingurinn Þórir Ólafsson, fyrrum landsliðsmaður, hefur verið formaður fagráðs handknattleiksdeilda og annar sonur Selfoss, Vésteinn Hafsteins-son, hefur séð um að búa til allar styrktar-æfingar fyrir meistaraflokka með afar góðum árangri. Þórir Hergeirsson hefur haldið fyrirlestra og ausið úr viskubrunni sínum, sem er alldjúpur enda er hann landsliðsþjálfari Noregs og gert þær stúlkur að margföldum heims-, Evrópu- og Ólympíu-meisturum.

Tein hefur verið upp sú nýjung að sýna beint frá öllum heimaleikjum meistaraflokka, í sjónvarpi Umf. Selfoss eða Selfoss TV, þar sem valinkunnir handboltaspek-ingar sjá um að lýsa þessum leikjum. Rútu-ferðir hafa einnig verið á allmarga útileiki liðanna okkar og þar hefur sýnt sig í verki að við eigum svo sannarlega með öflugustu stuðningsmönnum landsins ef ekki þá öflugustu.



Hrafnhildur Hanna í leik gegn HK í Vallaskóla.

Stelpurnar í meistaraflokki fagna sætum sigri.



Fjögur systkinapör í yngri landsliðum Íslands. F.v.: Teitur Örn og Hildur Helga, Katrín Ósk og Katla María, Elena og Tryggvi, Hulda Dís og Haukur.

Aðstöðumál handknattleiksdeildar hafa verið fyrirferðamikil, deildin hefur búið við lélegan aðbúnað og í reynd verið á undanþágu með keppnisvöll í fjödamörg ár. Gengið var til viðræðna við Sveitarfélagið Árborg í þeim tilgangi að freista þess að fá viðunandi aðstæður. Þrátt fyrir að viðræður hafi verið á vingjarnlegum nótum er ýmislegt sem bendir til þess að íþróttalífið á Selfossi sé skrefinu á undan fjárveitingarvaldi og vilja sveitarfélagsins sem er að virðist þröngur stakkur sniðinn til framfaraskrefa þótt að viljinn virðist vera til staðar. Við látum eilítlar mótþáttur ekki hafa áhrif á okkur heldur höldum áfram að róa í þá átt að framleiða yfirburða handboltafólk sem ekki bara ber hróður deildarinnar út fyrir brú og vestur fyrir heiði heldur langt út fyrir landsteinana.

Aukin geta og aukinn kraftur deildarinnar hefur það í för með sér að stóruka hefur þurft fjármagn til reksturs deildarinnar. Við búum svo vel að hafa fjölda styrktaraðila sem hafa verið tilbúnir að leggja sín lóð á vogarskálar, fyrir það er handknattleiksdeild svo sannarlega þakklát enda er það borin von að geta haldið úti þróttmiklu starfi nema fyrir kraftmikil fyrirtæki sem sjá sér hag í því að búa þannig um hnúta að æskan fái notið sín og fullnýtt hæfileika sína samfélaginu öllu til heilla.

Allir þeir einstaklingar sem hjálpa til við að gera starfið mögulegt eru okkar stóra auðind, fyrrum leikmenn, fyrrum stjórnar fólk, foreldrar og aðrir. Fólkið sem sér um veitingar á heimaleikjum, fólkið sem sér um dómgæslu, fólkið sem sér um að þrifa eftir leiki, fólkið sem útvegar styrki, fólkið sem mætir á leiki, fólkið sem kaupir happdrættismiða, fólkið sem sér um útsendingar leikja, fólkið sem ekur rútunum, fólkið sem vinnur í sjöppunni, fólkið sem vinnur á yngri flokka mótum, fólkið sem gengur í störf, fólkið sem spyr ekki hvað getur félagið gert fyrir mig heldur hvað get ég gert fyrir félagið. Þetta er auður okkar, við skulum hlúa að honum, við skulum næra hann. Fyrir þetta fólk erum við þakklát.

Auðvitað má ekki gleyma leikmönnum okkar, það eru þeir sem halda uppi merkinu, Selfossmerkinu, þeir eru hjarta félagsins, það eru þeir sem leggja á sig gríðarmikla vinnu alla daga til að við hin óbreyttu fáum notið vinnu þeirra, og það höfum við

svo sannarlega gert, því lík gleði sem fólgin er í því að hafa sigur á andstæðingi, hin sanna gleðivíma tilkomin vegna vinnu og aftur vinnu, vinnu fyrir hugsjónina um að spila fyrir sitt fólk, sitt bæjarfélag, Selfosshjartað.

Kæru vinir stöndum saman, höldum því góða starfi áfram sem forverar okkar hafa byggt upp hér af hugsjón einni. Við sem erum svo lánsöm að fá að leiða félagið um stundarsakir stöndum í þakkar-skuld við alla þá einstaklinga sem ruddu veginn, þeir skipta hundruðum, þeir eru ekki gleymdir, við erum öll hluti af félagi, félaginu okkar, það er enginn stærri en félagið. Við eigum okkur þá einu hugsjón að ganga þann veg saman hönd í hönd félaginu okkar til heilla.

Magnús Matthíasson, formaður handknattleiksdeildar

Handknattleiksakademía

Alls eru 26 iðkendur skráðir í handknattleiksakademíuna skólaárið 2016–2017, sextán strákar og tíu stelpur. Af þeim útskrifast í vor tveir þeirra úr starfinu. Alls voru sjö starfsmenn við störf í handknattleiksakademíunni í vetur. Tímar í stunda-töflu voru áfram fjórir í hvorum stokki en handknattleiksakademían er með tvo stokka. Æfingar akademíuflokka hófust snemma í ágúst eins og vanalega.

3. flokkur karla

Þjálfari er Örn Prastarson.

Fjölgun iðkenda í flokknum varð til þess að tvo lið voru skráð til leiks. A-liðið var skráð í 2. deild og B-liðið í 3. deild. Þegar þetta er skrifað í upphafi góu er A-liðið um miðja 2. deild og B-liðið er í öðru sæti 3. deildar. Miklar framfarir hafa átt sér stað hjá flokknum í vetur. Í bikarkeppinni féll liðið úr leik gegn Val sem varð síðar bikarmeistari. Tveir leikmenn liðsins hafa náð því að vera á leikskýrslu í meistaraflokki karla í Ólis-deildinni og tveir aðrir hafa náð að spila með meistaraflokki Míllunnar í 1. deild karla.

3. flokkur kvenna

Þjálfarar eru Sebastian Alexandersson og Zoran Ivic.

Liðið var skráð í 2. deild þar sem liðið var bæði fámenn og ungt. Liðið er í dag í efsta

HAND



Kristrún í leik gegn Haukum í Vallaskóla.



Örn Prastarson og drengir hans í 5. flokki með gull um háls.



Bikarmeistarar 4. flokks í Laugardalshöll.



Hulda Dís í essinu sínu.



7. flokkur ásamt Sigrúnu Örnúttur þjálfara á Landsbankamótinu.

BOLTI



Hergeir og Andri Már með sigurbikar 1. deildar á milli sín.



Stelpur í 6. flokki að loknu móti á Húsavík.

sæti 2. deildar og hefur aðeins tapað einum leik. Liðið á því mikla möguleika á að komast í átta liða úrslit í vor. Í bikarkeppninni gerðu þær gríðarlega vel í því að slá út KA/Þór sem er eitt af bestu liðum 1. deildar. Þær dattu svo út í undanúrslitum fyrir 1. deildarliði HK. Í þessum flokki hafa alls tveir leikmenn verið boðaðir á landsliðsæfingar á árinu og alls fimm þeirra verið á leikskýrslu hjá meistaraflokki kvenna í Olísdeildinni þar af tvær þeirra að staðaldri.

Sebastian Alexandersson, yfirþjálfari handknattleiksskólans

Unglingaráð handknattleiksdeildar

Æfingar yngri flokka hófust 20. ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu sjö þjálfarar hjá yngri flokkaráði 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 hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa vel menntaða þjálfara og í ár eru allir aðalþjálfarar 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 honum til aðstoðar er Sverrir Andrésen.

4. flokkur karla teflir fram fjórum liðum í vetur. 32 strákar hafa lagt mikið kapp á æfingar og eru að uppskera eftir því. Yngra árið er að berjast í efri hlutanum í deildinni og er úrslitakeppni framundan en þeir drengir sýna miklar framfarir í hverri einustu viku. Eldra árið urðu á síðasta tímabili Íslands- og bikarmeistarar og þeir gerðu sér lítið fyrir og vörðu bikarmeistaratitilinn í lok febrúar og eru sem stendur í efsta sæti deildarinnar þegar tveir leikir eru eftir af mótinu. Þessi hópur drengja fæddir 2001–2002 er gríðarlega samheldinn og flottur og mikið af flottum íþróttamönnum á uppleið þaðan. Þessir strákar fara á Partille Cup í Svíþjóð í sumar, en þess má geta að það er stærsta handboltamót í heiminum, en Selfoss hefur einu sinni sigr- að á mótinu.

5. flokkur karla

Þjálfarar eru Stefán Árnason og Teitur Örn Einarsson.

Rúmlega 30 strákar hafa æft að staðaldri í vetur og hefur fjölgað í flokknum þegar liðið hefur á veturinn. Á eldra ári 5. flokks (2003) er Selfoss með sterkasta lið landsins sem er efst á Íslandsmótinu auk þess sem þessi hópur endaði í þriðja sæti á Norden Cup (Norðurlandamót félagsliða) í sínum árgangi. B-liðið hefur verið að bæta sig mikið.

Yngra ár (2004) er meðal 5–6 bestu liða landsins og stóð sig sem dæmi vel í efstu deild á móti Þrjú á þessu tímabili. Hópurinn í 5. flokki æfir mjög vel og er í mikilli framför. Þar eru margir framtíðarleikmenn og klárt mál að strákar úr þessum flokki eiga eftir að fara langt.

6. flokkur karla

Þjálfarar eru Gísli Felix Bjarnason og Teitur Örn Einarsson.

Á bilinu 30–33 strákar hafa æft og keppt í vetur. Mikið er af nýjum andlitum í báðum árgöngum sem eru að byrja að æfa handbolta í fyrsta skipti. Á yngra árinu hafa verið send 2–3 lið til leiks á hvert mót og er Selfoss 1 í harðri baráttu um verðlaun á Íslandsmótinu þrátt fyrir að draumurinn um titilinn sé úr sögunni. Á eldra árinu hafa verið send tvo lið til leiks á hvert mót. Selfoss 1 hefur verið mjög vaxandi í vetur og var hársbreidd frá því að komast í 1. deild á síðasta móti. Í liði Selfoss 2, sem er skipað mörgum strákum sem nýbyrjaðir að æfa handbolta, hefur verið mjög gaman að sjá hversu miklar framfarir þeir strákar hafa tekið. Þegar þetta er skrifað eru enn að bætast við nýir iðkendur og binda þjálfarar flokksins miklar vonir við að flestir þessara drengja skili sér aftur á æfingar þegar æfingar byrja aftur næsta haust.

7. flokkur karla

Þjálfari er Guðmundur Garðar Sigfússon.

Margir fóru upp í 6. flokk á seinasta ári og fáir komu upp í 7. flokk. Samt sem áður hefur fjölguð í flokknum síðan í fyrra sem er gríðarlega jákvætt og virðist handboltinn ná til margra 9–10 ára drengja. Fyrirkomulag er þannig á 7. flokks mótum að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega og er leikgleðin og skemmtanagildið í fyrirrúmi



Hrafnhildur Hanna, Dijana og Hulda Dís.

ásamt því að upplifa að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Hátt í 40 strákar voru að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins. Rétt fyrir jólf spilum við innanfélagsmót sem endar á því að jólasveinarnir koma í heim-sókn ásamt því að við förum í bíóferð. Seinasta mótið er svo haldið á Selfossi og það er tveggja daga handboltamót með öllu tilheyrandi.

8. flokkur karla

Þjálfari er Guðmundur Garðar Sigfússon. Í 8. flokki eru yngstu handboltaiðkendumir og er gaman að fylgjast með strákunum byrja að fóta sig í handboltanum. Handboltinn er kenndur mikið í gegn um leikjaform og er reglum handboltans stigvaxandi komið inn í leikina. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki og er aðalatriðið að kenna drengjunum undirstöðuatriði handboltans. Foreldrar eru mjög duglegir að mæta og koma meðal annars oft að horfa á æfingar á laugardagsmorgnum enda er ekkert eins hressandi og að byrja helgina út í íþróttahúsi. Rúmlega 20 strákar voru að æfa í vetur og mótin eru þrjú talsins í 8. flokki. Eitt fyrir jólf og tvö eftir jólf og er mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig með mikilli þrýði. Rétt fyrir jólf spilum við innanfélagsmót sem endar á því að jólasveinarnir koma í heim-sókn ásamt því að við förum í bíóferð.

4. flokkur kvenna

Þjálfari er Hilmar Guðlaugsson. Í flokknum eru 11 leikmenn að æfa fimm skipti í viku ásamt því að spila einn leik en Selfoss sendir eitt lið til keppni. Liðið situr nú í öðru sæti 1. deildar með 20 stig eftir 13 leiki og hefur aðeins tæpað þremur leikjum í vetur. Liðið hefur þegar tryggt sér heimaleikjarétt í úrslitakeppninni í apríl. Í bikarkeppninni datt liðið út í undanúrslitum. Stelpurnar hafa sýnt miklar framfarir í vetur og eru mjög samviskusamar. Landsliðsþjálfarar U-17 hafa valið þrjú leikmenn liðsins til æfinga í mars og hafa þessir leikmenn einnig verið að æfa með meistara-flokki liðsins einu sinni í viku. Allir leikmennirnir færast upp í 3. flokk næsta vetur og eiga svo sannarlega framtíðina fyrir sér í boltanum.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar eru Hilmar Guðlaugsson og Sigrún Arna Brynjarsdóttir. Í flokknum eru 14 stelpur og er æft fjögur



Jón Þórarinn, Guðmundur, Elvar Elí, Ísak, Reynir Freyr og Aron Darri sem voru valdir í Handboltasjóla HSÍ.

skipti í viku. Selfoss sendir tvö lið til keppni á Íslandsmótinu. A-liðið hefur verið að flakka milli 1. og 2. deildar en B-liðið er í 3. deild. Stelpurnar hafa verið að bæta sig mikið í vetur og æfa mjög vel. Nokkrir leikmenn hafa verið að mæta á æfingar með 4. flokki og standa sig vel þar. Þetta er flottur og efnilegur hópur sem á framtíðina fyrir sér.

6. flokkur kvenna

Þjálfari er Tinna Soffía Traustadóttir. Eldri stelpurnar hafa verið að rokka á milli 1. og 2. deildar. Stelpurnar á yngri ári eru einnig mjög efnilegar og áhugasamar og hefur farið mikið fram í vetur. Þær voru í 3. deild á fyrsta móti en hafa nú komist upp í 2. deild. Samtals eru milli 16 og 20 stelpur að æfa í þessum flokki.

7. flokkur kvenna

Þjálfari er Tinna Soffía Traustadóttir. Mjög fjölmennur og öflugur flokkur, margar nýjar stelpur að taka sín fyrstu skref í handbolta. Þær byrjuðu frekar rólega en þeim hefur fjölgað jafn og þétt og núna æfa 25–30 að staðaldrí. Margar auðvitað alveg nýbyrjaðar, fáar sem voru áður og þess vegna er getan mjög misjöfn milli iðkenda. Þær eru hins vegar mjög áhugasamar og duglegar og miklar framfarir að sjá frá fyrsta móti.

Umfang deildarinnar eykst

Umfang handknattleiksdeildar eykst ár frá ári, iðkendum hefur fjölgað undanfarin ár, árangurinn hefur verið mjög góður og flestir árgangar eru á topp fimm á landsvísu. Yngri flokka starfði á Selfossi hefur verið í fremstu röð á landsvísu undanfarin 15 ár og engin breyting að verða þar á. Þegar þetta er ritað eru þrjú flokkar efstir á Íslandsmótinu í sínum aldurflokki, eldra ár í 4. flokki kvenna og karla og eldra ár í 5. flokki karla.

Það eru yfir 300 einstaklingar sem stunda handbolta á fullum krafti á Selfossi og þeir æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Þar af eru um 30 ungmenni í handknattleiksakademíu 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



Katrín Ósk fagnar vörðu skoti.

í opinberum mótum. Auk þess fóru tveir flokkar á mót erlendis á keppnistímabilinu.

Þessi samantekt sýnir hversu umfangsmikið starf deildarinnar er en hjá handknattleiksdeild starfa fimmtán þjálfarar, tólf manns sitja í stjórn og unglíngaráði og mun fleiri í foreldraráðum.

Á vegum handknattleiksdeildarinnar fara fram um 40 æfingar á viku og þyrftu að vera fleiri.

Landsbankamótið

Dagana 5.–7. maí nk. fer fram fjölmennasta íþróttamót á Suðurlandi á þessu ári, þegar Landsbankamótið í handbolta fer fram á Selfossi.

Mótið er haldið í tíunda skipti og verða um 900 keppendur sem koma á Selfoss þessa helgi ásamt því sem búast má við að annar eins fjöldi af foreldrum og liðsstjórum heimsæki Selfoss. Það eru 180 lið skráð til leiks, leikið verður í íþróttahúsi Vallaskóla og Iðu, íþróttahúsi FSu. Liðin gista í Sólvalaskóla og eru þar í mat og á kvöldin verða skemmtilegar kvöldvökur. Mótið hefst á föstudeginum kl. 16:00 og stendur fram yfir hádegi á sunnudag. Næri 80 starfsmenn koma að mótinu sem krefst mikillar skipulagningar. Þökk sé öflugum foreldrastarfi hjá deildinni og fjölmörgum sjálfbóðaliðum sem eru tilbúnir að leggja hönd á plóg að þá gengur mótið alltaf mjög vel og er orðinn fastur punktur í starfi yngri flokka handboltans á Íslandi. Foreldrar strákanna í 4. flokki sjá um sjoppu á mótinu en allur ágóði af sölnuni fer í ferðasjóð. Eins og áður segir má ætla að milli 1.500 og 2.000 manns heimsæki Selfoss um þessa helgi í tengslum við mótið.

Að auki hélt handknattleiksdeild mót í 5. flokki stúlkna helgina 11.–13. nóvember þar sem keppendur voru rúmlega 200 úr 25 liðum.

Unglingalandslið

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

Einar Guðmundsson, yfirþjálfari yngri flokka

handbolta myndir Jóhannes Ásgeir Eiríksson





Njóttu líðandi stundar

timamot.is

TÍMA/MÓT með 



Bergur Pálsson hefur verið tíður gestur í júdósölum á Selfossi alveg frá 2002.

BYRJADI 27 ÁRA Í JÚDÓ

„Ég fann mig mjög vel í þessu. Þetta er bæði erfið íþrótt og krefjandi. Hún reynir á allan skrokkinn.“

Bergur Pálsson júdómaður var sæmdur gullmerki Júdósambands Íslands í desember sl. fyrir mikil og góð störf í þágu júdóíþróttarinnar í áratugi. Gullmerkið er æðsta viðurkenning Júdósambands Íslands.

Bergur var spurður hver hefðu verið fyrstu kynni hans af júdó?

„Baldur, litli bróðir, var farinn að taka allverulega í mig og ég varð að gera eitthvað í því. Hann byrjaði á undan mér í júdóinu. Ég var bara í fótboltanum. Hann byrjaði töluvert fyrr en hann er fjórum árum yngri en ég. Ég var 27 ára þegar ég byrjaði í júdó. Ég flutti svo í bæinn haustið 1992 og þá fór ég eiginlega á fullt í þetta. Ég varð að finna mér einhverja íþrótt til að stunda.“

– Hver var ástæðan fyrir að þú valdir júdóíð?
„Ég veit það eiginlega ekki, ég var bara að prófa þetta og fannst þetta spennandi. Ég fann mig svo mjög vel í þessu. Þetta er bæði erfið íþrótt og krefjandi. Hún reynir á allan skrokkinn. Ég æfði með Júdófélagi Reykjavíkur í tíu ár eða þar til ég kom aftur á Selfoss 2002. Ég æfði júdó öll þessi ár og keppti líka.“

– Hvenær byrjaðir þú svo að þjálfra?

„Þegar ég kom hingað 2002 var ég plataður í þjálfun og hef ekkert losnað síðan. Þá

var hér til staðar góður grunnur. Deildin tók til starfa 1984 en formlegur stofnfundur var 15. júní 1985. Við æfðum í Gagnheiðinni alveg til 2012 er við fluttum hingað í Sandvíkursalinn. Það er mikill munur á aðstöðunni þar og hér. Þó þetta sé ekki löglegur keppnisvöllur er þetta allt annað núna.“

„Baldur, litli bróðir, var farinn að taka allverulega í mig og ég varð að gera eitthvað í því. Hann byrjaði töluvert fyrr en ég.“

– Finnst þér hafa orðið einhver breyting í júdó hér á Selfossi í þessi 17 ár sem þú ert búinn að þjálfra hér?

„Það hefur fjölgað gífurlega. Þetta er reynidar svölitið upp og niður. Fyrir tveimur árum var t.d. fullur salur hér. Þá mættu átján á æfingar. Ætli það séu ekki um 50 sem æfa hjá deildinni í dag. Í yngsta flokknum 6–10 ára sem Einar Ottó Antonsson er með eru hátt í tuttugu sem æfa. Svo eru svona fimmtán í 10–15 ára hópnunum og restin í elsta flokknum.“

– Nú hefur jódódeild Selfoss átt nokkra einstaklinga sem hafa náð langt í íþróttinni. Hverjir hafa það helst verið?

„Bjarni Skúlason var fyrsti afreksmaðurinn í júdó hérna. Hann fór svo yfir í Ármann fyrir svona tuttugu árum síðan. Svo má nefna Þór Davíðsson, Egil Blöndal, Grím Ívarsson og Úlf Bøðvarsson sem hafa verið að ná góðum árangri. Úlfur flutti til Danmerkur en kemur til Íslands og keppir fyrir okkur. Þeir Grímur og Úlfur koma frá Eyrarbakka en þaðan hafa margir góðir júdómenn komið. Þaðan hafa líka komið heilu júdófjölskyldurnar.“

– Hvernig list þér á framtíð júdósins hér á Selfossi?

„Hvað framtíðina varðar er frekar bjart. Egill stefnir hátt og Grímur líka. Þór er í ströngu námi í bænum en æfir þar töluvert. Hann keppir fyrir okkar hönd. Hann leggur ekki mikla áherslu á keppnir erlendis núna. Egill og Grímur eru að koma mjög sterkir inn. Þeir eiga örugglega eftir að ná enn lengra, ekki spurning.“

– Hvað stendur júdóinu helst fyrir þrifum hér á Selfossi?

„Það vantar háskóla eða háskólanám hérna svo maður missi ekki alla þessa stráka í bæinn eða út í lönd. Þetta á við um allar greinar hérna.“

Viðtal/mynd: Örn Guðna.



Egill Blöndal t.v. og Grímur Ívarsson t.h. í Sandvíkursalnum þar sem þeir æfa júdó.

EGILL & GRÍMUR

Egill Blöndal segir að keppnis-tímabilið hjá sér sé núorðið eiginlega bara allt árið.

„Ég búinn að æfa mikið erlendis síðasta ár, ekki einblína mikið á keppnir. Ég var í Frakklandi í rúma þrjá mánuði og í Japan í tvo mánuði. Þannig að ég var úti hátt í hálf t. ár samtals. Ég keppti samt eitthvað, varð m.a. Norðurlandameistari juniora þ.e. undir 21 árs. Þetta var síðasta árið mitt í þeim flokki. Ég lenti í þriðja sæti á Norðurlandamótinu og í þriðja sæti á Reykjavík-urleikunum á síðasta ári.“ segir Egill.

Um þessar mundir stefnir Egill á að komast inn á Smáþjóðaleikana sem verða í San Marínó 29. maí til 3. júní.

„Þar er farið eftir keppnislista. Ég er ofarlega á honum en það er eftir Norðurlandamótið og mót í Þýskalandi sem telja þar ásamt Íslandsmótinu.“

Égill keppti á tveimur Evrópumótum í

fyrri, „en gekk ekki alveg nógu vel“, eins og hann segir. „Ég tapaði fyrstu glímu og var því úr leik. Maður getur lent í því. Ég keppti líka á alþjóðlegu móti í Hollandi og varð í þriðja sæti þar. Svo fór ég á European Cup sem er mjög sterkt mót fyrir undir 21 árs keppendur. Þar náði ég í 9. sæti.“

Í Frakklandi æfði Egill í París með franska landsliðinu, en júdó er á mjög háum stand-ard þar í landi, er á topp fimm í heiminum. Margir af bestu júðómönnum í heiminum eru franskir.

„Þarna var áherslan hjá mér að glíma nógu mikið og við sterkari andstæðinga en hérna heima. Það var einmitt það sama þegar ég var í Japan. Þar var ég í háskóla og var að kenna ensku sem sjálfbodaliði. Í staðinn fékk ég að æfa með háskólaliðinu sem er eitt af topp tíu í Japan. Það var virkilega gott því Japan er bara besta júðóþjóð í heima. Þar vita allir hvað júdó er og ef þú ert t.d. góður í júdó í Japan ertu bara stjarna. Þetta er líka þjóðarþrótt Japana.“

Grímur Ívarsson hefur keppt töluvert undanfarna mánuði og stefnir á fleiri mót á þessu ári.

„Ég keppti á Reykjavík-urleikunum fyrir skömmu og varð í fimmta sæti. Ég keppti einnig til úrslita á Norðurlandamótinu og varð í öðru sæti á eftir Agli. Þá keppti ég á bikarmóti í Tékklandi en tapaði þar í útslætti. Ég fór einnig í æfingabúðir í tenglum við það mót. Síðustu mánuði hef ég æft hér heima og einnig mikið í Reykjavík með JR. Ég keppti svo á móti í Danmörku í febrúar. Það er mót sem einn sterkasti háskólinn í Japan kemur með á tveggja ára fresti. Ég tapaði glímu í unglingsflokknum en vann Japana og Svía í fullorðins-flokknum og náði bronsi.“

„Ég ætla að keppa í Íslandsmótinu og Norðurlandamótinu. Svo hef ég verið á fullu í skólanum en ég er á náttúrufræðibraut í FSu og stefni á að klára í maí. Ég stefni á að vinna eitthvað eftir það áður en ég held áfram í frekara námi.“

júdo deild

Starf júdódeildar Selfoss gekk sinn vanagang á árinu og er reksturinn í jafnvægi eins og fram kemur í ársreikningi. Sem fyrr hófst vetrarstarfið hjá júdódeild í íþróttasalnum í Sandvíkurskóla (á móti Sundhöll Selfoss) fyrstu vikuna í september. Þangað eru allir velkomnir að taka þátt í skemmtilegu starfi deildarinnar.

Hér á eftir fara helstu þættir úr starfi deildarinnar á liðnu starfsári.

Þór Davíðsson Íslandsmeistari

Íslandsmótið í júdó 2016 fór fram þann 16. apríl í Laugardalshöll og voru keppendur um 50 talsins. Þar af kepptu fjórir fyrir júdódeild Selfoss. Þór Davíðsson sigraði í -100 kg, Grímur Ívarsson keppti í -90 kg, Þór Jónsson í -81 kg og Hrafn Arnarsson í -60 kg flokki.

Hópur iðkenda 11–15 ára með Agli þjálfara sínum.



Sigursælir Selfyssingar

Íslandsmót í júdó fyrir keppendur yngri en 21 árs fór fram 29. apríl í húsnæði júdódeildar Ármanns í Laugardalnum í Reykjavík. Þátttaka var mjög góð eða 124 keppendur frá ellefu félögum. Júdódeild Umf. Selfoss sendi að þessu sinni níu keppendur og röðuðu þeir inn verðlaunum.

Selfyssingar keppa í Evrópu

Júdómenn frá Selfossi voru á ferð og flugi um Evrópu í júlí.

Úlfur Þór Böðvarsson, sem býr núna og æfir í Danmörku, keppti á Evrópumeistaramóti U18 í júdó sem haldið var í Finnlandi.

Egill Blöndal keppti á Junior European Cup 9.–10. júlí í Paks í Ungverjalandi og varð í níunda sæti á Junior European Cup í Gdynia í Póllandi. Hann stefndi á keppni í Þýskalandi og þátttöku í Evrópumóti U21 í júdó á Spáni og til Ísrael til þátttöku í Evrópumóti U23 en varð að aflýsa því vegna meiðsla.

Glæsilegar glímur á HSK-móti

HSK-mót yngri flokka í júdó voru haldin 3. desember fyrir 6–10 ára og 8. desember fyrir 11–15 ára í íþróttasal Sandvíkurskóla. Mótin voru vel heppnuð, glæsileg og vel mætt af iðkendum júdódeildar. Margar flottar og kröftugar viðureignir fóru fram enda efnilegir júdómenn á ferð. Gaman var að sjá hvað margir foreldrar mættu á mótin.

Bergur sæmdu gullmerki JSÍ

Á lokahófið Júdósambands Íslands sem fram fór í desember var Selfyssingnum Bergi Pálssyni veitt 16. gullmerki JSÍ fyrir störf í þágu júdó í áratugi. Annar Selfyssingur, Garðar Skaftason 3. dan, var í hópi sex einstaklinga sem hlutu heiðursgráðun vegna tilnefninga frá klúbbunum.

Egill júdómaður ársins

Stjórn júdódeildarinnar valdi Egill Blöndal

Böðvar (blár) og Jakob (hvítur) takast á.



Jól og Claudiu glíma á HSK-móti.



Egill undirbýr keppendur fyrir mót.



Garðar dæmir glímu þar sem Jóel (hvítur) og Arnar Helgi (blár) reyna að ná góðu taki.



F.v.: Grímur, Egill og Úlfur á verðlaunapalli á Norðurlandamóti.

júdomann ársins 2016. Nýráðinn landsliðsþjálfari JSÍ valdi síðan Egil til keppni með íslenska landsliðinu í upphafi árs 2017, en Grímur og Úlfur voru einnig valdir í landsliðið.

Þjálfaraskýrsla júdódeildar

Æfingar júdódeildar voru með hefðbundnu sniði líkt og undanfarin ár og hafa æfingar gengið vel. Æft er í þremur flokkum 6–10 ára, 11–15 ára og 15 ára og eldri. Einar Ottó Antonsson sá um yngsta hópin sem æfði tvisvar í viku. Bergur Pálsson, Garðar Skaftason og Egill Blöndal sáu um þjálfun hinna hópanna. Hópur 11–15 ára æfði þrisvar í viku en elsti hópurinn æfði fjórum sinnum í viku auk æfinga í Reykjavík. Bergur og Garðar sáu um skráningar á mót og gráðanir.

Garðar fór með Agli á mót í Ungverjalandi og Póllandi. Þurfa þjálfarar að efla þennan þátt þ.e. að fylgja keppendum eftir á mót erlendis þeim til aðstoðar.

Keppendur 10–15 ára fóru í æfinga- og keppnisferð á Budo Nord sem haldið var í Svíþjóð í maí. Þar fylgdi Arnar Ólafsson hópnunum sem fararstjóri og þjálfari. Keppendur á vegum júdódeildar Selfoss fóru að auki í margar æfinga- og keppnisferðir erlendis á árinu og unnu til margra verðlauna.

Alls eignaðist deildin átta Íslandsmeistara og tvo Norðurlandameistara á árinu sem verður að teljast mjög góður árangur.

Mót erlendis og æfingabúðir

Í janúar fór Egill í Olympic Training Camp í Mittersill í Austurríki, í febrúar fór hann á European Open í Prag og í æfingabúðir. Í mars kepptu Grímur og Úlfur á Copenhagen Open þar sem Grímur hlaut silfurverðlaun í flokki U21 -90 kg og Úlfur bronsverðlaun í flokki U18 -90 kg. Egill æfði í Frakklandi í þrjá mánuði með sterkustu júdomönnum Frakklands og fór einnig til Japan þar sem hann æfði í tvo og hálfan mánuð. Egill varð Norðurlandameistari U21 -90 kg og náði þriðja sæti í Seniors flokki -90 kg. Egill náði 9. sæti í European Cups juniora í Gdynia í Póllandi.

Egill, Hrafn og Úlfur kepptu helgina 26.–27. nóvember í Hollandi á International Den Helder Open. Þar náði Egill þriðja sæti,

JÚDÓ



Grímur og Úlfur bregða á leik með Egil að loknu vel heppnuðu Norðurlandamóti.

en Hrafn vann tvær viðureignir og hafnaði í fimmta sæti. Úlfur vann eina glímu og hafnaði einnig í 5. sæti.

Einar Ottó þjálfari með yngstu keppendum að loknu HSK-móti.

Þrefaldur sigur Selfyssinga á NM

Júdomenn frá Selfossi náðu frábærum árangri á Norðurlandamótinu sem fram fór í Larvik í Noregi. Egill Blöndal vann gull í -90 kg flokki U21 þar sem hann glímdi til úrslita við félagan sinn Grím Ívarsson sem varð að láta sér lynda silfrið í þetta sinn en hann var ríkjandi Norðurlandameistari. Þriðji Selfyssingurinn, Úlfur Þór Böðvarsson, krækti í bronsverðlaun í flokknum þannig að Selfyssingar hirtu öll verðlaun í þessum flokki. Úlfur varð svo Norðurlandameistari í sínum flokki U18 -90 kg.

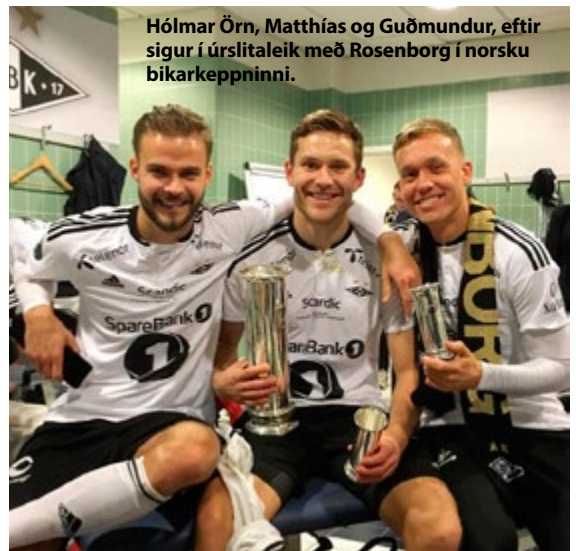
Bergur Pálsson, yfifþjálfari.

Dagbjartur (hvítur) með gott Seonage-tak á Vésteina (blár).





Guðmundur Þórarinnsson
hann var kynntur
til leiks hjá
Norrköping.



Hólmar Örn, Matthías og Guðmundur, eftir sigur í úrslitaleik með Rosenborg í norsku bikarkeppninni.



Guðmundur í búningi Norrköping.

Guðmundur Þórarinnsson tvöfaldur meistari í Noregi

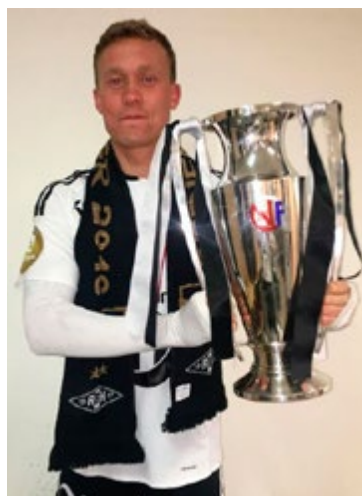
- Fluttist síðan yfir til Norrköping í Svíþjóð

„Það var frábær tilfinning og þetta eru minningar sem maður tekur með sér út í lífið,” segir Guðmundur Þórarinnsson, knattspyrnumaður frá Selfossi, sem varð tvöfaldur meistari í Noregi á síðasta tímabili. Guðmundur skipti yfir til norska liðsins Rosenborg frá danska liðinu Nord-Sjælland á síðasta ári. Með Rosenborg bar Guðmundur sigur úr bítum í norsku úrvalsdeildinni auk þess að verða bikarmeistari með liðinu.

Guðmundur lék 24 leiki með liðinu á tímabilinu og skoraði eitt mark. „Í Rosenborg er það hér um bil skylda að verða meistari enda hefðin mikil þannig að maður fann fyrir því að pressan var mikil á okkur fyrir hvern leik og öll hin liðin í deildinni voru extra gíruð í að reyna að vinna okkur sem gerði það ennþá sætara hvað við tókum þetta létt. Maður venst þessari sigurtílfirringu og verður ennþá meiri sigurvegari í hausnum og það hjálpar manni líka í daglega lífinu. Þetta voru frábærar minningar og góð reynsla sem ég mun búa að í framtíðinni,” segir Guðmundur um þessa upplifun.



SARPSBORG 08



Guðmundur með norska meistarabikarinn sem hann vann með liði Rosenborgar.

Enn eitt Norðurlandtungumálið

Guðmundur ákvað eftir tímabilið að reyna fyrir sér hjá nýju félagi og fór frá toppliði í Noregi yfir til toppliðs í Svíþjóð. Hann gekk til liðs við Norrköping í sænsku úrvalsdeildinni. Liðið, sem varð sænskur meistari árið 2015, varð í þriðja sæti á síðustu leiktíð og mun Guðmundur því spila með liðinu í undankeppni Evrópukeppnanna í ár.

Hann segist spenntur og að nýtt tímabil með nýju félagi í nýju landi leggist vel í hann. „Ég hef verið meiddur lengi og er því mjög spenntur að fara að spila fótbolta aftur og fá stórt hlutverk í liði sem spilar mjög skemmtilegan fótbolta,” segir Guðmundur, en viðurkennir þó að það sé smá erfitt að flytja á milli landa og koma sér fyrir upp á nýtt.

„Eitthvað sem ég er orðinn óþarflaga vanur að gera. Liðsfélagarnir hafa tekið mér vel og það er mikilvægt þannig að ég er mjög spenntur fyrir komandi tímabili og að læra enn eitt Norðurlandtungumálið,” segir Guðmundur léttur.

Viðtal: Vignir Egill.

ERNA GUÐJÓNS DÓTTIR



Það jafnast ekkert á við grasið á Selfossvelli

Þetta er öðruvísi en deildin heima. Það er miklu meiri áhersla að vera snöggur og sterkur, að minnsta kosti hérna í Kansas. Deildin á Íslandi er meiri tækni og barátta. Og það er flautað á allt hérna, sem er ekki beint fyrir mig.“

Þetta segir Erna Guðjónsdóttir sem söðlaði um haustið 2016 og fór í háskóla til Bandaríkjanna, eftir að hafa verið lykilmáður í knattspyrnuliði Selfoss undanfarin ár.

Hefði aldrei flutt af Hótel mömmu!

„Þegar ég var 15 ára þá heyrði ég fyrst af því að það væri hægt að fara í háskóla í Bandaríkjunum vegna þess að Dagný nokkur Brynjarsdóttir var að spila þar fyrir Florida State háskólann. Þegar ég komst að þessu þá vissi ég að ég þyrfti að prófa þetta. Ekki bara fótboltalega séð heldur líka fyrir mig sjálfa. Það að stíga út úr þægindarammanum var eitthvað sem ég þyrfti mjög mikið á að halda. Annars held ég að ég hefði aldrei flutt af Hótel mömmu!“, segir Erna hress að vanda.



Merki Kansas Jayhawks, liðs Kansasháskólans.



Erna Guðjónsdóttir í leik með Kansas Jayhawks, liði Kansasháskólans.

Erna og Eva Lind með þriðja leikmann Selfoss, Karitas Tómasdóttur, á milli sín. Karitas leikur með liði Texas Christian University og myndin er tekin eftir viðureign KU og TCU.



Allir hérna hjálpa þér að verða betri

Erna skoðaði nokkra skóla en ákvað fljótlega að ganga til liðs við University of Kansas. Hún er reyndar ekki eini leikmaður Selfoss í skólanum, því Eva Lind Elíasdóttir fór út til Kansas á sama tíma.

„Þetta er svo mikið tækifæri til að bæta sig, hér er geggjuð aðstaða og það eru allir hérna til að hjálpa þér að verða betri. Maður er nokkurn veginn eins og atvinnumaður nema maður nælir sér í eitt stykki háskólagráðu líka,“ segir Erna og bætir við að hún hafi valið Kansas því skólinn sýndi henni mikinn áhuga.

„Ég var að tala við nokkra skóla en þjálfarinn minn hérna í Kansas gerði miklu meira en hinir þjálfararnir. Hann kom til dæmis til mín í heimsókn og svo fór ég líka í heimsókn til þeirra og fékk því að sjá þessa trylltu aðstöðu hérna. Lyftingasalurinn er á öðru leveli og svo erum við með sér æfingavöll og æfingaklefa. Svo er keppnisvöllurinn nýr og stórglæsilegur. Hann var tekinn í notkun árið 2014 og grasið er eitt það besta sem ég hef spilað á. En það jafnast auðvitað ekkert á við grasið á Selfossvelli.“

Langir dagar hjá leiklistarnemanum

Erna viðurkennir að stökkið yfir í bandarískan háskóla hafi verið stórt og að fyrstu dagarnir hafi verið erfiðir. „Ég er að læra leiklist og það gengur mjög vel. Það er auðvitað allt kennt á ensku hérna en það tók mig miklu minni tíma en ég hélt að venjast því. Fyrsta vikan í ágúst var erfið en ég fékk góða hjálpa bæði frá kennurunum og stelpunum í liðinu. Það hjálpaði mér helling upp á það að aðlagast. Svo er ég með leiðbeinanda sem ég hitti fjórum sinnum í viku og það hjálpar helling.“

Skóladagarnir eru breytilegir hjá Ernu en kennslustundum er lokið kl. 9:15 tvo daga vikunnar og 13:00 tvo daga vikunnar. Eftir skóla fer hún daglega í sjúkrahjálfun og á lyftingaæfingar og síðan eru um það bil 1,5 klukkutíma knattspyrnuæfingar. Svo þarf að sinna heimanáminu og hitta leiðbeinandann, borða og sofa.

Skil ekki skiptingaregluna

Liði Kansasháskólans gekk vel á fyrsta ári Ernu og Evu Lindar og náði lengra en síðustu ár. „Liðinu gekk mjög vel á þessu tímabili. Við höfum til dæmis ekki komist eins langt í NCAA mótinu í langan tíma en við komumst í aðra umferð í þeirri keppni. Við töpuðum þar fyrir North-Carolina sem hefur unnið NCAA oftast af fótþoltaliðunum.“

Knattspyrna er vinsælasta íþrótt í heimi og umfang kvennaknattspyrnunnar í Bandaríkjunum er gríðarlega mikið. Reglurnar eru þó ekki allstaðar alveg þær sömu og Erna segir skemmtilega frá því.

„Skiptingareglan hérna er til dæmis það skrítnasta sem ég veit um og ég skil hana varla. Það má sem sagt skipta öllum varmönnum inná og ef þú byrjar leikinn inná þá má taka þig útaf í fyrri hálfleik og setja þig svo aftur inná - og svo aftur það sama í seinni hálfleik. Ég veit reyndar ekki hvort ég sé að segja rétt frá. Ég bara skil þetta ekki,“ segir Erna og hlær.

Sárt að sjá Selfoss falla

Erna hefur leikið yfir 100 meistaraflokksleiki fyrir Selfoss en kom lítið við sögu síðasta sumar. Hún spilaði sex leiki í deildinni áður en hún flutti til Bandaríkjanna í ágúst. Gengi Selfossliðsins var ekki gott og í lokaumferðinni féll það niður í 1. deild. Erna segir að það hafi verið erfitt að fylgjast með því.

„Það var mjög erfitt að vera svona langt í burtu og þurfa að fylgjast með úr fjarlægð þegar liðið féll. Það var svo lítið sem maður gat gert og ég vildi að ég hefði getað gert betur og meira þegar ég var heima. Þegar ég sá að við féllum þá var eins og ég hefði verið kýld. Ég varð bara sár og reið því Selfossliðið á allan daginn heima í Pepsi-deildinni.“

Erna mun leggja sín lóð á vogarskálarnar í þeirri baráttu því þegar hún kom heim í jólafríinu framlengdi hún samning sinn við Selfoss og mun leika með liðinu í 1. deildinni 2017 á meðan sumarfríið í háskólanum stendur yfir.

Viðtal: Guðmundur Karl.





SPORTBAER
SKÓBÚÐ SELFOSS

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



Höfum ávallt að leiðarljósi persónulega þjónustu.

Hægt er að gera hóppöntun fyrir allar deildir.



JAKO

www.jakosport.is

knattspyrnu deild

Áðalfundi knattspyrnudeildar Selfoss sem haldinn var 30. nóvember 2015 var kosin ný sex manna stjórn. Formaður var kjörinn Adólf Ingvi Bragason, varaformaður Jón Steindór Sveinsson, Sævar Þór Gíslason gjaldkeri, Einar Karl Þórhallsson ritari og meðstjórnendur Þórhildur Svava Svavarsdóttir og Ingþór Jóhann Guðmundsson. Varamenn í stjórn voru kjörnir Árni Hilmar Birgisson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Hjalti Þorvarðarson, Jósep Anton Skúlason, Sveinn Ingvason og Sævar Sigurðsson.

Stjórn og varastjórn fundaði reglulega á tímabilinu í félagsaðstöðu Umf. Selfoss í Tíbrá auk þess sem skrifstofur formanns og framkvæmdastjóra deildarinnar voru nýttar reglulega til fundarhalda.

Starfsemi deildarinnar

Starfsemi deildarinnar er umfangsmikil og í mörg horn að líta. Knattspyrnudeildin er stærsta deildin innan Umf. Selfoss með um 500 iðkendur. Um 400 einstaklingar 16 ára og yngri stunda æfingar hjá félaginu. Í eldri hópnum, 2. flokki og meistaraflokki eru um 100 iðkendur.

Stærstan hluta ársins sækja iðkendur sínar æfingar á æfingarsvæði félagsins við Engjaveg. Yfir vetrartímann er þó öllum yngri flokkum ekið einu sinni í viku í Hamarshöllina í Hveragerði. Stærsti hluti allra æfinga félagsins yfir vetrartímann fer samt



Ingvi Rafn Ingbergsson reynir skot að marki Keflavíkur í leik í Inkasso-deildinni. / GKS.

sem áður fram á gervigrasinu á Selfossi og þurfum við að há þar harða baráttu við veðuröflin.

Undanfarin ár hafa þó reynst okkur óvenju erfið og veðurguðirnir hafa leikið okkur grátt. Æfingar á gervigrasinu falla ítrekað niður og algjört neyðarástand skapaðist frá nóvember fram í mars.

Aðstöðuleysi knattspyrnudeildarinnar yfir vetrartímann er orðið eitt allra stærsta hagsmunamáli deildarinnar. Knattspyrnudeildin hefur í engin hús að venda þegar völlurinn fyllist af snjó og getur engan veginn staðið við þær skuldbindingar sem hún hefur tekið að sér gagnvart iðkendum deildarinnar.

Knattspyrnudeildin hefur sett á oddinn að byggt verði lítið knattús á Selfossi (hálf-

Selfyssingar fagna sigurmarki Karenar Ingu Bergsdóttur gegn Breiðabliki í 2. flokki kvenna. / GKS.



ur völlur). Skipaður var starfshópur innan deildarinnar sem hefur unnið ákveðna undirbúningsvinnu og gert kostnaðar- og framkvæmdaáætlun fyrir húsíð. Áætlaður kostnaður knattúsins er 200 milljónir kr.

Knattspyrnudeildin áætlað að byggja knattúsíð og eiga það. Deildin mun leggja til fé úr eigin sjóðum, sóttur verður styrkur til mannvirkjanefndar KSÍ en það er ljóst að Sveitarfélagið Árborg verður að styrkja verkefnið til þess að af framkvæmdum verði.

Forsvarsmenn knattspyrnudeildar Selfoss hafa fundað með framkvæmdastjóra Sveitarfélagsins Árborgar og lagt það til að sveitarfélagið samþykki að setja knattúsíð inn á áætlun árið 2018.

Er það von knattspyrnudeildarinnar að farið verði í frekari undirbúningsvinnu strax á nýju ári og að knattúsíð verði opnað laugardaginn 2. desember 2017.

Nýtt skipurit yngri flokka

Strax í upphafi árs var mikill hljómgrunnur innan stjórnarinnar að efla yngri flokka starf deildarinnar. Ráðist var í þá vinnu að fjölga þjálfurum félagsins í yngri flokkum. Deildin kynnti rækilega nýtt þjálfarskipurit og er það von okkar að þessi fjárfesting muni skila af sér fleiri framtíðarstjórnun hér á Selfossi.

Alfréð Elías Jóhannsson var ráðinn í að stýra þjálfun afrekshópa félagsins og Jóhann Ólafur Sigurðsson var ráðinn markvarðþjálfari yngri flokka.

Ljóst er að kostnaður við þessar breytingar í þjálfarskipuriti yngri flokka félagsins er verulegur. Gert er ráð fyrir að launakostnaður hækki um allt að 50% milli ára.

KSÍ styrkir duglega við þessa stefnubreytingu deildarinnar og munum við nota Evrópumótsstyrkinn til þess að greiða niður launakostnað yngri flokka þjálfara næstu árin.

2. flokkur kvenna

Annar flokkur kvenna var á mikilli siglingu í sumar og var eini yngri flokkur félagsins í 11 manna bolta sem spilaði í A riðli. Stelpurnar stóðu sig mjög vel og voru á löngum tímum í baráttu í efri hluta riðilsins. Margar af þessum stúlukur tóku stórt skref seinni hluta sumars og gegndu veigamiklu hlutverki í meistaraflokki félagsins. Alls komu 25 stúlur að leikjum liðsins í sumar og er ljóst að framtíðin er mjög björt í kvinnafótboltanum á Selfossi. Óttar Guðlaugsson stýrði liðinu í sumar.

2. flokkur karla

Annar flokkur karla átti ágætu gengi að fagna í sumar. Flokkurinn keppti í B riðli og endaði í 6. sæti. Flokkurinn tefldi fram tveimur liðum undir merkjum Selfoss/Hamars/Ægis/Árborgar eins og undanfar-



Fimmti flokkur karla á æfingu á gervigrasvelli í janúar./GKS

in fjögur ár og lék um 60 leiki á tímabilinu. Alls æfðu 35 drengir með flokknum á árinu og var stemmingin heilt yfir mjög góð. Þjálfarar liðsins eru Njörður Steinarsson og Adólf Bragason.

Meistaraflokkur kvenna

Árið 2016 byrjaði með glæsibrag þegar stelpurnar urðu Íslandsmeistarar í innan-hússknattspyrnu (futsal). Þetta var jafnframt fyrsti meistaratitill Selfoss í knattspyrnu í meistaraflokki. Stelpurnar léku til úrslita við lið Álftanes í Laugardalshöllinni og höfðu sigur 7-4 eftir að hafa leitt í hálfleik 4-3.

Breytingar urðu á þjálfaramálum meistaraflokks kvenna síðastliðið haust en Valorie O'Brien var ráðin þjálfari liðsins. Liðið æfði vel yfir veturinn, fór í æfingaferð til Spánar og lék í Lengjubikarnum á undirbúnings tímabilinu. Liðið þótti vera í góðu standi um vorið og góður sigur gegn ÍBV í Vestmannaeyjum í upphafi móts gaf byr undir báða vængi. En fljótlega fór að bera á brestum hjá liðinu. Lykilleikmenn liðsins undanfarin ár náðu sér engan veginn á strík, meiðsli og almennt andleysi herjuðu á liðið. Þegar í ágústmánuð var komið yfirgáfu sterkir leikmenn liðið og fóru í nám til Bandaríkjanna. Ljóst var að liðið var komið í bullandi fallbaráttu með mjög ungan leikmannahóp. Fór svo að stjórn ákvað að gera breytingar á þjálfurum liðsins, samið var um starfslok Valorie og Guðjón Bjarni Hálf-dánarson tók við liðinu. Margir góðir menn komu að undirbúningi liðsins fyrir lokakafli mótsins en þrátt fyrir hetjulega baráttu í lokin varð það súrt hlutskipti Selfosliðsins að falla niður um deild.

Gríðarlega mikil vinna fór í hönd innan deildarinnar að funda með leikmönnum kvennaliðsins eftir tímabilið. Allir leikmenn liðsins voru samningslausir og óvissan mikil. Mjög mikilvægt var að bregðast strax við vonbrigðunum og hefja uppbyggingu liðsins að nýju.

Pann 1. október var Alfreð Elías Jóhannsson ráðinn þjálfari liðsins. Meistaraflokksráð kvenna hefur síðan unnið ótult starf við að semja við leikmenn liðsins og hefur það gengið vel. Það eru bjartir tímar framundan hjá kvennaliðinu og stefnum við beint upp um deild að ári.

Meistaraflokkur karla

Gunnar Borgþórsson var aðalþjálfari liðsins á árinu og Jóhann Bjarnason var honum til aðstoðar.

Liðið endaði í 8. sæti í Inkasso-deild með 27 stig sem er okkar besti árangur undanfarin fjögur ár.

Við fengum flott bikarævintýri, sigra gegn KR í Frostaskjólínu, Fram á Laugardalsvelli og eftirminnilegan leik gegn Val heima JÁVERK-vellinum í undanúrslitum.

Í upphafi leiktíðar var línan lögð fyrir félagið. Við fækkuðum erlendum leikmönnum á launaskrá og sóttum færri leikmenn til Reykjavíkur en áður hafði verið gert. Markmiðið var að opna á fleiri tækifæri fyrir unga leikmenn félagsins og um leið gera félagið sjálfbært rekstrarlega.

Nokkuð ljóst var að verkefnið var krefjandi, leikmannahópurinn var mjög ungur og margir leikmannanna að fara inn í sitt fyrsta alvöru tímabil í meistaraflokki.

Fjármál

Fjármál deildarinnar eru í góðum málum og fyrirséð að fjárhagsstaðan verði jákvæð og reksturinn hallalaus á þessu tímabili. Deildin á tvær íbúðir í Álftarima og fjórar bifreiðar sem nýttar eru til rekstursins.

Sækja þarf greiðslur til Malmö fyrir Viðar Örn Kjartansson og einnig erum við að klára að sækja greiðslu til Þýskalands fyrir Jón Daða Böðvarsson.

Það var ljóst þegar ný stjórn tók við stjórnartæmunum hjá knattspyrnudeildinni að herða þyrfti á rekstri félagsins. Undanfarin tímabil hafa greiðslur sem félagið hefur fengið fyrir sölu á leikmönnum til útlanda runnið beint inni rekstur deildarinnar. Án þessara fjármuna væri deildin rekin með 12-13 milljón króna halla.

Tekin var ákvörðun innan stjórnar að bregðast strax við þessu rekstrargati og jafna það út á næstu þremur árum. Ákveðið var að lækka launakostnað leikmanna um 25% á þessu ári.

Erfið og kostnaðarsöm ferðalög fylgdu Inkasso-deildinni í sumar en við sjáum fram á betri tíma.

Þá liggur fyrir að auka þarf tekjupósta á næsta ári og leita nýrra leiða til að fá fleiri samstarfsaðila til liðs við deildina.



Pachu sækir að marki Grindvíkinga í leik liðanna í Inkasso-deildinni./GKS

KNATT



Berggrós Ásgeirsdóttir með boltann í leik gegn FH í Pepsi-deild kvenna./GKS



Guðmunda Brynja Óladóttir (fremst) fór fyrir fyrsta sigurliði Selfyssinga á Íslandsmóttinu í Futsal. Fyrir aftan hana eru f.v.: Karen Inga, Katrín Ýr, Friðný Fjóla, Magdalena Anna og Erna. Aftast f.v. eru: Dagný Rún, Íris, Eva Lind, Dagný, Hrafnhildur, Brynja, Unnur Dóra og Gunnar Rafn þjálfari. /GJ.



Thelma Lind í leik gegn Breiðabliki í 5. flokki kvenna./GKS

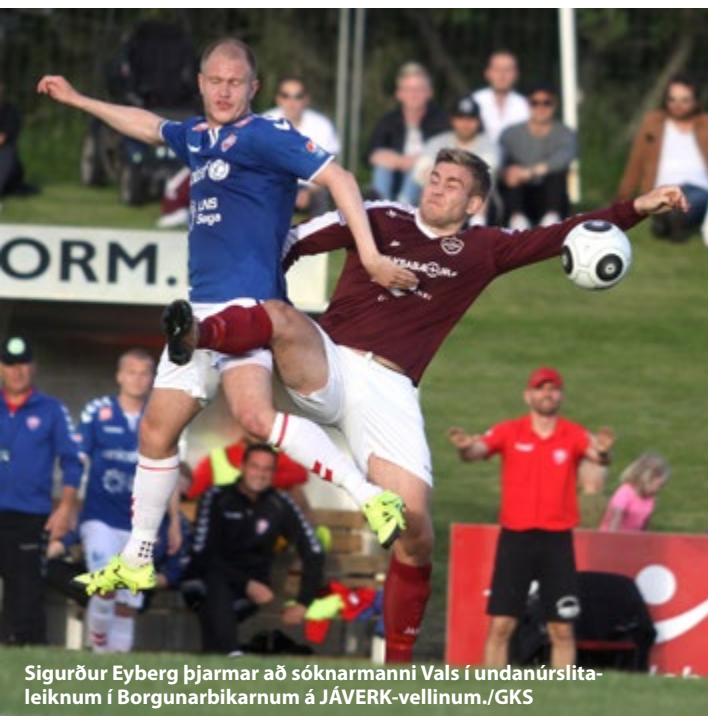


Chanté Sandiford handsamar boltann í leik í Pepsi-deildinni./GKS

TSPYRNA



Jökull í leik gegn Fjarðabyggð í Lengjubikarnum./GKS



Sigurður Eyberg þjarmar að sóknarmanni Vals í undanúrslita-leiknum í Borgunarbikarnum á JÁVERK-vellinum./GKS

Helstu verkefni

Knatthúsið er forgangsverkefni innan deildarinnar og leggjum við mikla áherslu á að koma þeirri hugmynd í framkvæmd.

Helstu verkefni deildarinnar og fjáraflanir eru í föstum skorðum. Herrakvöld, flugeldasala, Guðjónsmót og yngri flokkamótin tvö ÖB-mót og SET-mót hafa fest sig vel í sessi sem lykilmáttar. Móttin hafa gengið gríðarlega vel og þar vegur þungt það ólaun- aða starf sem innt er af hendi af félags- og stjórnarfólki deildarinnar. Fólkið okkar er hjarta félagsins.

Vert er að nota tækifærið og hrósa heima-leikjaráði fyrir frábært sumar. Gott skipulag og drifkraftur einkenndi starfið og var deildinni til mikils sóma.

Niðurlag

Framundan eru spennandi tímar. Við þurfum að hlúa vel að okkar fólki; iðkendum, þjálfurum, stjórnendum og öðrum félagsmönnum.

Við eigum að vera stolt af félaginu okkar, við erum að gera frábæra hluti. Horfum bjartsýn fram á veginn. Líf Selfoss!

Adólf Ingi Bragason,
formaður knattspyrnudeildar

Viðurkenningar meistara-flokka og 2. flokks 2016

Afhentar á lokahófi knattspyrnudeildar í Hvíta húsinu 1. október 2016.

Verðlaunahafar í mfl. kvenna

Leikmaður ársins: Krístrún Rut Antonsd.
Efnilegasti leikmaður: Unnur Dóra Bergsd.
Markadrottning: Lauren Elizabeth Hughes
Framför og ástundun: Brynja Valgeirsd.
Guðjónsbikarinn: Friðný Fjöla Jónsdóttir

Verðlaunahafar í mfl. karla

Leikmaður ársins: Andrew James Pew
Efnilegastur: Arnar Logi Sveinsson

Markakóngur: James Mack

Framför og ástundun: Svavar Berg Jóhannss.

Guðjónsbikarinn: Vignir Jóhannesson

Verðlaun fyrir spilaða leiki

50 leikir: Chanté Sandiford, Heiðís Sigurjónsdóttir, Karen Inga Bergsdóttir, Katrín Rúnarsdóttir, Karitas Tómasdóttir, Magdalena Anna Reimus, Arnar Logi Sveinsson, Haukur Ingi Gunnarsson, Richard Sæþór Sigurðsson og Vignir Jóhannesson
100 leikir: Erna Guðjónsdóttir, Eva Lind Elíasdóttir og Hrafnhildur Hauksdóttir.
150 leikir: Guðmunda Brynja Óladóttir, Anna María Friðgeirsdóttir og Sigurður Eyberg Guðlaugsson.

200 leikir: Ingi Rafn Ingibergsson

Verðlaunahafar í 2. flokki kvenna

Leikmaður ársins: Þóra Jónsdóttir
Markadrottning: Sunneva Hrönn Sigurvinsd.
Framför og ástundun: Harpa Hlíf Guðjónsd.

Verðlaunahafar í 2. flokki karla

Leikmaður ársins: Kristinn Sólvi Sigurgeirss.
Markakóngur: Arilius Óskarsson
Framför og ástundun: Magnús H. Viktorsson

Óeigingjarnar starf í þágu deildarinnar:

Sigurbjörn Snævar Kjartansson og Bjarki Þór Guðmundsson sem hafa séð um kaffi fyrir stuðningsmenn Selfoss undanfarin ár.

Félagi ársins: Jón Karl Jónsson myndatökmaður sem tók upp leiki Selfoss í sumar og sá um að koma þeim á samfélagsmiðla.

Skýrsla unglingaráðs

Lögð fram á aðalfundi 30. nóvember 2016.

Unglingaráð árið 2016 skipuðu Helena Sif Kristinsdóttir, Selma Sigurjónsdóttir, Birgitta Steinunn Sævarsdóttir og Gunnar Strymmisson. 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 sin hefðbundnu mót og má þar nefna Þæjumót og Orkumót í Eyjum, Norð-



Magdalena í sigurleik gegn Val í Borgunarbikarnum./GKS

urálmót á Akranesi, Síamót í Kópavogi og N1-mótið á Akureyri. Krakkarnir stóðu sig að vanda vel á þessum mótum og voru féluginu sínu til sóma innan vallar sem utan.

Strákarnir í 3. flokki lögðu land undir fót í sumar, fóru á vel heppnað mót í Barcelona og stóðu sig vel.

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

ÓB mótið

Olísmótið var haldið í 12. skipti í ágúst en nú undir nafninu ÓB-mótið. Að vanda heimssóttu okkur mörg lið af öllum landinu þessa helgi. Mótið gekk mjög vel í góðu veðri. Mótið er ein stærsta fjóröflun knattspyrnu-deildar og leggja allir hönd á plóg til að gera það sem glæsilegast, hvort sem er leikmenn meistaraflokka, yngri flokka eða foreldrar. Unglingaráð vill þakka öllum sjálfboðaliðum sem að komu fyrir hjálpinu.

Auk ÓB-mótsins var Set-mótið haldið í þriðja skipti. Mótið er fyrir yngra ár í 6. flokki karla og heppnaðist einkar vel. Um 350 strákar mættu til leiks frá mörgum félögum.

Selma Sigurjónsdóttir, unglingaráði

3. flokkur karla

Þjálfari: Guðmundur Sigmarsson

lökendur: 26

Þátttaka í mótum: Faxaflóamót a og b lið, Íslandsmót a og b lið, bikarkeppni og Barcelona Summer Cup

Flokkurinn fór í æfinga- og keppnisferð til Salou á Spáni á Barcelona Summer Cup. Í ferðina fóru 23 strákar, einn þjálfari, tveir fararstjórar og eitt foreldri. Ferðin gekk vel og spilaði liðið sex leiki á mótinu auk eins æfingaleiks. Farið var í skoðunarferð á Camp Nou og síðan var farið í skemmtigarð. **Starf foreldraráðs:** Foreldraráð/fjáröflunarnefnd unnu að skipulagningu fyrir fjár-

Leikmenn 7. flokks karla tilbúnir að leiða leikmenn meistaraflokks inn á völinn./GKS



öflun utanlandsferðarinnar og gekk það starf mjög vel. Þó nokkur vinna var við að skipuleggja ferðina og nefndin er enn að störfum til að klára í kringum ferðina

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Óttar Guðlaugsson

lökendur: 4–8 stelpur á skrá

Þátttaka á mótum: Sendum frá okkur lið í samvinnu við ÍBV á Íslandsmótið í sumar.

Hópurinn æfði með 2. flokki kvenna í allan vetur.

Starf foreldraráðs: Ekkert formlega skipað foreldraráð en foreldrarir stóðu sig með þryði í að koma stelpunum í leiki og hitt-inga í kringum samstarfið við ÍBV.

4. flokkur karla

Þjálfarar: Gylfi B. Sigurjónsson, Jónas G.

Jónsson (Hamar) og Rúnar Birgisson (Ægir).

lökendur: Ca. 45 í samstarfi við Hamar og Ægi þetta tímabil, af því riflega 30 frá Selfossi.

Þátttaka í mótum: Faxaflóamót með fjögur lið skráð til leiks, tvö 11 manna lið og tvö 8 manna lið.

Við fórum á ReyCup með tvö lið. Strákarnir stóðu sig vel og var þetta vel heppnað mót. Á þessum mótum spilaði 4. flokkur 84 leiki. **Starf foreldraráðs:** Foreldraráð sá um fjáröflun fyrir ReyCup (trjárækt) og skipulagningu vakta á ÓB-móti.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Ingi Rafn Ingibergsson

lökendur: 18–24

Þátttaka í mótum: Faxaflóamót í vetur með tvö lið, eitt 11 manna lið og eitt 7 manna lið. Tókum þátt í B riðli A liða á Íslandsmóti í sumar með eitt 11 manna lið

Starf foreldraráðs: 4. fl. kvenna fór ekki á nein helgarmót þetta árið þannig að starf foreldraráðs var lítið annað en að mæta á leiki og standa á bakvið sitt fólk, sem þau gerðu frábærlega.

5. flokkur karla

Þjálfarar: Sigmar Karlsson og Guðjón Bjarni Hálfðánarson

lökendur: Um 50 á tímabilinu.

Þátttaka í mótum: Tókum þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamóti Hamars í Hamarshöllinni ásamt Faxaflóamótinu. Spiluðum líka æfingaleiki síðasta vetur í Hamarshöllinni. Í sumar var mótaöld með hefðbundnu sniði. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmótinu og spilaði þar í A riðli ásamt því að taka þátt í N1 mótinu á Akureyri og ÓB-mótinu á Selfossi.

Það má með sanni segja að tímabilið hafi gengið vel hjá flokknum. Fjöldi iðkenda hefur aukist og áhugi drengjanna er mikill. Þó þeir hafi vissulega spilað marga erfiða leiki í sumar á móti erfiðum andstæðingum þá hafa þeir tekið miklum framförum og bætt sig jafnt og þétt.

Starf foreldraráðs: Störf foreldraráðs voru með hefðbundnu sniði. Ráðið hélt utan um fjáraflanir flokksins og stóð sig með sóma í því. Helst ber þar að nefna sölu happdrættismiða og fótboltamarapón sem



Einar Páll leikur á leikmann Álftaness á Kjörismóti 7. flokks í Hamarshöllinni./GKS



Hans Jörgen í leik gegn Álftanesi á ÓB-móti 5. flokks karla./GKS

var hugsað til að dekkja kostnað vegna N1-mótsins. Ráðið sá alfarið um skipulag varðandi N1-mótið og eins sá þau um vaktaskipulag á ÓB-mótinu.

5. flokkur kvenna

Þjálfari: Magdalena Anna Reimus

lökendur: 19

Þátttaka í mótum: Jólamót Hamars í desember 2015, TM-mótið í Kórnum í janúar 2016, Faxaflóamót 2016, Þæjumót í Eyjum (TM mótið), Síamamót og Íslandsmót 5. flokks kvenna.

6. flokkur karla

Þjálfarar: Sigmar Karlsson og Guðmundur Sigmarsson

lökendur: Um 50 á tímabilinu.

Þátttaka í mótum: Tókum þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamótum Hamars í Hamarshöllinni. Í sumar tók yngri árið þátt í SET-mótinu sem er haldið á Selfossi en eldri árið fór með stóran hóp á Orkumótið í Eyjum. Flokkurinn tók þátt í Pollamóti KSÍ sem var haldið



Kristín í leik gegn Stjörnumni í 6. flokki á Síamamótinu./GKS



Svavar Berg í leik gegn HK í Inkasso-deildinni./GKS

á Selfossi og komust fjögur lið frá Selfossi áfram í úrslitin. Þau lið spiluðu svo í úrslita-keppni sem var haldin í ágúst. Í lok sumarsins tók flokkurinn svo þátt í Weetos-mótinu sem er haldið í Mosfellsbæ.

Mjög vel hefur gengið hjá 6. flokknum á þessu tímabili. Strákarnir eru duglegir að æfa og fjöldi iðkenda hefur aukist.

Starf foreldraráðs: Aðalverkefni foreldraráðs hjá flokknum var að halda utan um fjáraflanir og skipulag fyrir Orkumótið. Ráðið stóð sig mjög vel í þeim málum og í lok sumarsins bauð foreldraráðið öllum í flokknum upp á pizzaveislu eftir æfingu.

6. flokkur kvenna

Þjálfarar: Hafdís Jóna Guðmundsdóttir og Erna Guðjónsdóttir

lökendur: Um 25 stelpur.

Þátttaka í mótum: Jólamót Kjörís í Hamarshöll í desember, TM mót í Kórnum í janúar, Freyjumótið í Hamarshöll í mars, Floridanamótið í Þorlákshöfn í maí, Hnátumót KSÍ í júní – eitt lið af fjórum fór í úrslitakeppni sem fram fór í ágúst, Landsbankamótið á Sauðárkróki í júní, Síamamótið í Kópavogi í júlí og Weetos mótið í Mosfellsbæ í ágúst.

Fyrir utan að fara á mót hér og þar var starfið einnig brotið upp með öðrum hætti. Við vorum t.d. með þemaæfingar, búningaæfingar, jólagaman, spurningakeppni o.fl.

Starf foreldraráðs: Foreldraráð stóð fyrir fjáröflun sem var ætluð til að greiða kostnað vegna stóru mótanna tveggja, Síamóts og Landsbankamóts á Sauðárkróki. Foreldraráð sá um allt skipulag og utunumhald fyrir þessi tvö mót og á stórt hrós skilið fyrir vel unnin störf á því sviði. Foreldraráð vill þakka Krás, MS, Guðnabakarí, Nettó, Sjóvá og Ölgerðinni fyrir þeirra framlag.

7. flokkur karla

Þjálfarar: Gunnar Borgþórsson, Eiríkur Raphael og Guðjón Bjarni Hálfðánarson, ásamt aðstoðarmönnum.

lökendur: Um 40 talsins og hefur fylgjað jafnt og þétt í hópnum

Þátttaka á mótum: Flokkurinn fór á tvö stórmót, annars vegar Norðurárlsmótið á Akranesi í júní og hins vegar Arion banka-mótið í Reykjavík í ágúst. Þess á milli fóru þeir á minni mót bæði í Reykjavík og Hveragerði en einnig fengum við nokkrar góðar heimsóknir á Selfossvöll. Stefnan er að ná 50 manna flokki næsta sumar

Starf foreldraráðs: Foreldraráð var mjög virkt og stóð sig með þrýði. Skipulögðu Norðurárlsmót með eindæmum vel og hnökralaust.

7. flokkur kvenna

Þjálfari: Svava Svavarsdóttir. Til aðstoðar voru Hrafnhildur Hauksdóttir og Unnur Dóra Bergsdóttir.

lökendur: ca. 35.

Þátttaka á mótum: Keflavíkurmót, Jólamót Hamars í Hveragerði, TM-mót í Kópavogi, Freyjumót Hamars í Hveragerði, Floridanamót Ægis í Þorlákshöfn, Síamamótið í Kópavogi, og Weetos-mót í Mosfellsbæ.

Fyrir utan að vera duglegar að mæta á æfingar höfum við gert ýmslegt annað s.s. haldið búningaæfingu, farið í bíó, pizza- og videokvöld, farið í ævintýferðir, haldið jólaæfingu og vinaviku en þá fá stelpurnar að bjóða vinkonum með á æfingar. Einnig stóðu þær sig með þrýði að leiða meistaraflokk kvenna inn á völlinn í sumar

Starf foreldraráðs: Skipuleggja ýmsa atburði, sölu happdrættismiða og margt fleira skemmtilegt.

GUÐMUNDA



Guðmunda Brynja leiðir lið Selfoss inn á Laugardalsvöll í úrslitaleik bikarkeppinnar 2015. Henni til aðstoðar eru Söldís Malla Steinarsdóttir (t.v.) og Alexía Björk Þórisdóttir (t.h.) leikmenn 6. flokks Selfoss. Mynd: KSÍ.

„Ég get alltaf komið til baka“

Hún er einn besti knattspyrnumaður sem Selfoss hefur alið. Frá unga aldri fór hún fyrir Selfossliðinu í knattspyrnu á þeim tíma þegar liðið steig hvert skrefið á fætur öðru í leið sinn á toppinn í íslensku knattspyrnu. Hún hafði ung spilað sinn fyrsta A-landsleik og ekki leið á löngu þar til þessi mikli markaskorari hafði skoraði sitt fyrsta A-landsliðsmark. Guðmunda Brynja Óladóttir ræðir hér um ferilinn, mörkin, sigra, vonbrigði og það að fara frá Selfossi.

„Ég byrjaði að æfa með Selfossi þegar ég var sex ára hjá Ásdísi Viðars. Ég byrjaði að æfa vegna þess að eldri frændi minn, Magnús Borgar, var búinn að vera að æfa í einhvern smá tíma,“ segir Guðmunda Brynja um sín fyrstu skref á knattspyrnuvællinum. „Við vorum mjög góðir vinir og vorum alltaf að leika. Þannig að hann kannski smitaði mig af þessum fótbolta-áhuga. Þegar við hittumst var alltaf farið í fótbolta en ekki eitthvað annað sem mig langaði að gera.“

Hún var byrjuð að sparka bolta tveimur árum áður en hún mætti á sína fyrstu æfingu, en þegar hún loksins byrjaði að æfa var hún markvörður. „Ég var ágætur markmaður, fannst mér, til að byrja með.“



BRYNJJA

Ég allavega fékk að spila með A-liðinu í marki. Þannig að ég var í A-liðinu í marki og var svo útileikmaður í B-liði. Það var alltaf nóg að gera hjá mér á mótum," segir Guðmunda.

Þetta breyttist þó þegar hún var 12 ára. Hún lagði hanskana á hilluna og breyttist fljótt í markvarðahrelli. „Ástæðan af hverju ég hætti í markinu var að við vorum þrjár í markinu, tvær í mínum árgangi og önnur sem er einu ári eldri en ég, og við vorum allar svipað góðar. Þannig að ég ákvað bara að leyfa þeim að vera í marki og fór þá bara að einbeita mér að því að vera útileikmaður," segir Guðmunda og þarf hún sennilega ekki að sjá mikið eftir þeirri ákvörðun.

Enginn meistaraflokkur fyrstu árin

Ein af minningum Guðmundu frá fyrstu árum sínum í boltanum eru frá íþróttahúsinu í Gagnheiði. „Við æfðum í sal sem lak á veturnar og það var fata á miðju gólfi," rifjar hún upp. „Við gátum oft bara notað hálfan völlinn eða að það var bannað að fara á miðjuna þegar við vorum að spila. Síðan vorum við bara að æfa á malarvellinginum eða grasinu á sumrin," segir Guðmunda.

Hún segir að árgangarnir á undan henni, stelpur fæddar árin 1989, 1990 og 1991, hafi gert gríðarlega mikið fyrir knattspyrnunna á Selfossi. „Þær ýttu á að næsti flokkur yrði stofnaður á Selfossi. Það var ekki meistaraflokkur fyrr en ég er á eldri ári í 3. flokki, þá var fyrst stofnaður meistaraflokkur og eldri stelpurnar eru frumkvöðlarnir að því," segir Guðmunda.

Hún viðurkennir að það hafi verið skrytið að æfa íþrótt sem hafði engan meistaraflokk. „Það var búið að velja mig í landsliðið og þá hugsaði ég að það væri ekkert til að stefna að hérna. Eftir 2. flokkinn var þetta kannski bara búið fyrir mig hérna og ég þyrfti að skipta um lið," segir Guðmunda. En sem fyrr voru það eldri stelpurnar sem urðu til þess að það breyttist. „Það hefur skilað mörgum efnilegum stelpum og gott fyrir ungu stelpurnar hérna að vita að þær þurfi ekki að skipta um lið, að þær geti spilað upp með sínu liði sem er auðvitað mikill kostur."

Þrátt fyrir að það væri enginn meistara-

flokkur þegar Guðmunda var í yngri flokkunum á Selfossi varð það ekki til þess að hún færi að æfa aðrar íþróttir. „Ég prófaði flest allt og fór á eina og eina æfingu, en ég myndi ekki segja að ég hafi verið að æfa aðrar íþróttir," segir Guðmunda og viðurkennir að það hafi verið nóg að gera í fótoltanum. „Ég var oft að æfa með þremur flokkum, þannig að maður var á vellingum frá kl. 10 til 16 alla daga á sumrin. Þannig að það var alveg nóg að gera að vera í fótbolta."

Þekkir það að vera sigurvegari

Árgangurinn hennar Guðmundu á Selfossi varð fljótt með þeim bestu á landinu. „Við vorum Íslandsmeistarar í 3. flokki og vorum í verðlaunasæti á flest öllum mótum sem við fórum á. Við vorum alltaf með ótrúlega sterkt lið og vorum alltaf að stríða þessum stóru liðum, Breiðablik og FH, við vorum oft að keppa við þær," segir Guðmunda og bætir við að liðið hafi alltaf staðið í stærri félögum. „Upplifunin mín var alltaf sú að við værum með mjög gott lið miðað við liðin á höfuðborgarsvæðinu sem voru með 100 stelpur að æfa. Við vorum ekkert síðri en þær sem segir að það var unnið mjög gott starf á Selfossi og þar var gert margt rétt í þjálfun." Liðið stóð sig gríðarlega vel og stelpurnar kynntust sigurtílfínningunni vel. „Maður þekkir það að vera sigurvegari og svo að tapa í úrslitaleik. Maður er með góða reynslu af því," segir Guðmunda og hlær.



Gumunda Brynja í landsleik. Mynd: KSÍ.

Hún var 12 ára þegar hún áttaði sig á því að hún gæti mögulega gert góða hluti í boltanum. „Ég held að það hafi verið á Þæjumótinu í Eyjum. Ég var valin í landslið Þæjumótisins og gekk mjög vel. Ég skoraði mark í úrslitaleiknum, skoraði mikið á mótinu og var svo valin efnilegasti leikmaðurinn á mótinu,” segir Guðmundu. Tveimur árum síðar komst Ísland á EM og það sýndi Guðmundu að það væri í lagi að setja markið hátt. „Á þessum árum, frá 2006 til 2008, var mikill uppgangur í kvenna-knattspyrnunni á Íslandi, landsliðið okkar orðið gott og stelpur að fara út í atvinnu-mennsku, og þá áttar maður sig á því að maður gæti gert þetta að atvinnu.”

Grét þegar hún missti af landsliðsæfingu

Að finna fyrirmyndir í íslenskum knattspyrnustelpum reyndist Guðmundu mikilvægt. „Þá var ég ekkert lengur bara að líta upp til Beckham eða Giggs, þetta voru fyrirmyndir sem ég náði að tengja meira við. Kvenmenn og Íslendingar,” segir Guðmundu og bætir við að hennar helsta fyrirmynd hafi komið frá Hvolsvelli. „Ég hef alltaf verið mikill Friðuaðdáandi, Hólmfríður Magnúsdóttir var sú sem ég leit mest upp til.”

Þegar hún var 14 ára gömul var búið að velja hana í unglíngalandslið Íslands. „Þá var ég valin á U16 ára æfingu og missti af henni því ég var í útlöndum,” segir Guðmundu og viðurkennir að það hafi verið erfitt að komast ekki á þá æfingu. „Það var mikið grátid og það voru mikil vonbrigði að komast ekki á hana. Svo um haustið var ég valin aftur. Þá var kominn nýr hópur og ég hélt mér þar inni og keppti með öllum yngri landsliðunum.”

Guðmundu Brynja hefur góð ráð fyrir þá krakka sem vilja verða efnilegt knattspyrnufólk. „Það sem hefur hjálpað mér mjög mikið er að ég fer á æfingu til að bæta mig. Ég fer ekki á æfingu bara til að vera með. Ef það er einhver keppni þá vil ég vinna hana,” segir hún. „Ef það er eitt-hvað sem ég er léleg í þá reyni ég að bæta mig. Ég mæti oft fyrr á æfingar núna og æfi sendingar og aðrar auka æfingar.”

Proskaðist mikið sem leikmaður

Guðmundu fékk sitt fyrsta tækifæri með meistaraflokki í Lengjubikarnum árið 2009, þá 15 ára gömul.

„Dóri Björns (Halldór Björnsson) var þá að þjálfna liðið og við vorum að spila á móti Haukum. Við unnum, að mig minnir, 2-0 og ég skoraði,” rifjar hún upp. (Innskot blaðamanns: leikurinn tapaðist reyndar 2-1 en að sjálfsögðu skorði Guðmundu Brynja).

„Svo tók Dóri mig inn á æfingar og ég fæ að æfa alveg með meistaraflokknum og það var gert í samstarfi við Gumma Sigmars (Guðmund Sigmarsson), sem var þá að þjálfna mig í 3. flokki, að ég fengi bara að æfa með meistaraflokki.”

Hún segir að Selfosliðinu hafi gengið ágætlega þetta sumar. Liðið komst í úrslita-keppnina þar sem það tapaði gegn Haukum. „Það var skrítið sumar. Ég byraði á því að skora og skorði svo bara ekki neitt. Ég



Guðmundu Brynja, fyrirlíði Selfoss, ásamt Ásgerði Stefáníu Baldursdóttur fyrirlíða Stjörnunnar fyrir úrslitaleikinn 2015.

held að ég hafi skorað tvö mörk yfir allt tímabilið, en var mjög duglega að klúðra dauðafærum. Ég myndi kenna því um að ég hafi verið ung og reynslulaus,” segir Guðmundu.

Hún er á því að liðið hafi verið ágætt þrátt fyrir að vera ungt og óreynt. „Við vorum bara nýbyrjaðar. Þetta voru mikið af stelpum sem voru á 2. flokks aldri og stelpur sem voru bara nýgengnar upp úr 2. flokki og höfðu því enga reynslu af því að spila í 2. flokki og meistaraflokki. Svo vorum við með gamlar kempur, Hafdísí Jónu (Guðmundsdóttur) og Arnheiði (Ingibergsdóttur), sem voru að spila með okkur og voru góðar,” rifjar hún upp.

Eftir tímabilið hætti Halldór Björnsson með liðið og Selfoss fékk reyndan þjálfara, Helenu Ólafsdóttur, til að taka við þjálfun liðsins. „Það sýndi metnaðinn hjá félaginu að ráða svona stórt nafn á þessum tíma. Þá sýndi Selfoss að það var tilbúið að gera mikið fyrir kvennaboltann og hjá okkur gekk líka mjög vel,” segir Guðmundu.

Fyrir tímabilið sleit Katrín Yr Friðgeirsdóttir krossband og þá var fengin inn önnur kempa í Olgu Færseth. „Það var eitt idolíð mitt. Manneskja sem er markahæsti leikmaður Íslandsmótisins frá upphafi og kom bara á Selfoss í 1. deildina að spila með okkur,” segir Guðmundu og hlær. Aftur

Byrjunarlið Selfoss í úrslitaleik bikarkeppni KSÍ 2015. Eftir röð f.v.: Guðmundu Brynja, Eva Lind, Bríet Mörk, Dagný, Heiðís og María Rós. Neðri röð f.v.: Donna Key, Anna María, Chanté, Thelma Björk og Erna. Mynd: GKS.

missti Selfoss af sæti í efstu deild í úrslita-keppni og nú eftir að hafa klúðrað víta-spyrnu á lokakafla leiksins. „Ég held að það hafi verið gott að við komumst ekki upp í úrvalsdeild þá. Við vorum bara tveggja ára gamalt lið og höfðum ekkert erindi í efstu deild.”

Annar hugsunarháttur

Eftir tímabilið hætti Helena með liðið og þær fengu þriðja þjálfarann á þremur árum þegar Björn Kristinn Björnsson, Bubbi, var ráðinn. „Hann kom inn með hugmyndir og við náðum markmiðum okkur og fórum upp um deild. Þá vorum við tilbúnari með sterkara lið en við höfðum verið með. Marg-ar ungar og efnilegar sem höfðu orðið Íslandsmeistarar árið áður með 3. flokki að spila,” segir Guðmundu. Liðið þurfti að hafa fyrir því að komast upp. „Við töpuðum 3-2 gegn Keflavík í útleik og þær komu svo hingað í viðbjóðslegu veðri og við unnum 6-1. Þá tryggðum við okkur upp í fyrsta skipti. Þá fannst mér við vera orðnar tilbúnar og svo var gott að halda þjálfaranum. Þá vorum við með sömu áherslurnar og ekki alltaf verið að skipta.”

Hún viðurkennir að fyrsta ár liðsins í efstu deild hafi verið mjög áhugavert. „Við settum ekki met, en við fengum á okkur 77 mörk í deildinni. Þetta voru að meðaltali 4,3 mörk í leik sem við fengum á okkur, en við töpuðum leikjunum sem við áttum að tapa og unnu bara réttu leikina,” segir Guðmundu. Liðið náði að halda sæti sínu í deildinni sem var gríðarlega mikilvægt. „Ég held að það hefði skemmt kvennaboltann hér á Selfossi ef við hefðum fallið þá aftur. Það er ekkert víst allar sem voru þá hefðu haldið áfram.”

Eftir tímabilið var Gunnar Borgþórsson ráðinn þjálfari. „Hann kom með áherslur varðandi annað og meira en fótbolta. Hann fer að pæla meira í hópnum, með að mæta á réttum tíma og mæta í réttum æfingafötum. Það kom meiri agi og þetta var ekki bara hobbý lengur,” segir Guðmundu um Gunnar. „Það kom allt öðruvísi hugsun í liðið.”



Selfoss lenti í 6. sæti það ár og þótti það mjög góður árangur. „Við vorum að taka stig af Breiðabliki og Stjórnunni og vorum að stríða öllum liðunum, það áttu allir í erfiðleikum með okkur. Það myndaðist meiri stemning í kringum liðið og þarna myndast sú stemning sem var í kringum liðið árið 2014 og 2015,” segir Guðmunda og bætir við að það hafi verið mikilvægt að halda Gunnari sem þjálfara. „Við náðum að byggja ofan á það sem við vorum búnar að gera, bæði hvað varðar hugsunarhátt og fótþoltalega.”

Hún er á því að þessi fyrstu ár hennar í 1. deildinni hafi hjálpað henni mikið. „Ég þroskaðist mikið sem leikmaður og fékk mikinn spilatíma. Það er ekkert víst að ég hefði fengið að spila svona mikið ef þetta hefði verið Pepsi-deildarlið,” segir Guðmunda og bætir við að þá hefði hún mögulega verið að koma inn á í stað þess að byrja leikina. „Út af því að við vorum í 1. deildinni þá fékk ég spilatíma og að þróa mig sem leikmann og reynslu. Þannig að það hjálpaði mér klárlega að vera í 1. deildinni í þrjú ár.”

Erfitt að tapa mörgum leikjum í röð

Liðið hélt áfram að bæta sig og næstu tvö ár voru virkilega góð. Það náði fyrst fjórða sæti í deildinni og svo því þriðja og komst í úrslitaleik bikarsins bæði árin. En árið eftir urðu breytingar þegar Valorie O'Brian, fyrrverandi leikmaður liðsins, tók við þjálfara-stöðu af Gunnari. „Ég held að einhverjar hafi átt erfitt með að breyta því að hún hafi verið vinkona þín fyrir tveimur árum og nú allt í einu orðin þjálfarinn þinn og yfir þér. Margar hugmyndir sem hún kom með voru ótrúlega góðar og svo voru sumar of amerískar fyrir okkur sem við náum ekki alveg að meðtaka,” segir Guðmunda. Auk þess var deildin mun sterkari og jafnari en fyrri ár. „Það er mjög erfitt að tapa

Guðmunda kemur inn á fyrir Hörpu í landsleik gegn Ísrael. Mynd: KSÍ.



Efri mynd: Gumma í leik gegn Fylki. Neðri mynd: Gumma í leik gegn Þór/KA. Myndir: GKS.



mörgum leikjum í röð og kannski náði hún ekki að berja það úr okkur andlega. Við vorum að spila á sama liði og árið áður nema Dagný (Brynjarsdóttir) og Thelma (Björk Einarsdóttir) voru ekki og þá náðum við þriðja sæti. Þótt þær séu ótrúlega góðar þá voru þær ekki einu leikmennirnir sem komu okkur í þriðja sætið. Þetta var klárlega andlegi hlutinn og eitthvað sem hún var kannski reynslulaus í og við allar. Það hefði átt að grípa fyrir inn í að reyna að koma okkur úr þessu fari og brjóta þetta upp félagslega,” segir Guðmunda.

Selfoss féll úr Pepsi-deildinni þetta tímabil, en tímabilið var einnig mjög erfitt fyrir Guðmundu persónulega. „Þetta byrjaði þannig að ég fékk að fara út á lán í Noregi. Ég skoraði tvö mörk í sex leikjum sem er fínt þar sem ég spilaði sem kantmaður. Ég kom heim full sjálfsstrausts og svo meiddist ég í byrjun júní,” segir Guðmunda. Hún meiddist á liðþófa sem endaði með því að hún þurfti að fara í aðgerð. Hún gat ekkert æft, ekkert spilað og liðið því án síns besta leikmanns og fyrirliða. „Ofan á þetta allt var liðið að tapa og ég gat ekkert gert til þess að hjálpa. Ég gat ekki einu sinni verið í endurhæfingu til þess að reyna að koma til baka og hjálpa liðinu. Ég reyndi að spila á þessu, en var alltaf bara hálfur maður.”

Markanefið frá pabba

Guðmunda var markahæst flest árin sem hún spilaði á Selfossi. Því liggur beint við að spyrja hvaðan hún fær markanefið. „Ég ætla að segja að það komi frá pabba, mamma má ekki vera reið. Pabbi var í fótþolta þegar hann var yngri en mamma er ekki íþróttamaður. Pabbi spilaði fyrir ÍBV alla yngri flokka og hann var mikill markaskorari,” segir Guðmunda. Faðir hennar minnir hana reglulega á að hann hafi skorað í úrslitaleik í 3. flokki og orðið Íslandsmeistari. „Þannig að það var alltaf keppni hjá mér að verða Íslandsmeistari allavega einu sinni því ég held að hann hafi verið það nokkuð oftar en ég. Ég tapaði alltaf úrslitaleikjunum.”

Hún viðurkennir að hún hugsar um eigin markaskorun fyrir hvert tímabil og setur sér markmið. „Rétt eftir tímabil fer ég yfir

markmiðin, hvort ég hafi náð þeim. Ég fer að vinna á litlum markmiðum og draummarkmiðum,” segir Guðmunda sem hefur setið marga fundi og námskeið í markmiðasetningu. „Þetta er alltaf sama formúlan hjá mér. Rétt fyrir mót geri ég markmið sem ég vil ná á fyrri hluta mótsins. Ég reyni alltaf að búa þetta niður þannig að þetta séu markmið sem eru krefjandi en samt markmið sem ég get náð.”

Erfiðara að tapa í seinna skiptið

Sem fyrr segir fór Guðmunda tvö ár í röð í úrslitaleik bikarkeppinnar með Selfossliðinu. „Fyrsta árið sem við fórum þá erum við þarna í fyrsta skipti sem lið og engin okkar hafði spilað svona stóran leik áður,” rifjar Guðmunda upp. „Það voru 2.000 manns á þessum leik og engin hafði spilað með svona marga áhorfendur. Það var allt öðruvísi undirbúningur fyrir þennan leik, það var allt stærra. En við lögðum upp með að fara þarna og hafa gaman að þessu. Við vissum ekkert hvort við myndum upplifa þetta aftur.”

En þær fengu vissulega að upplifa þetta aftur og það strax árið eftir. „Þá var stefnan sett á að reyna að gera eitthvað. Það tókst að hluta til. Við skoruðum mark og vorum kannski það reynslulausar á þeim tímapunkti að við reyndum að halda markinu í stað þess að reyna að sækja annað - við hefðum getað gert það,” segir Guðmunda. „Svo fengum við á okkur mörk á 82. og 87. mínútu og vorum óheppnar. Þetta voru mörk sem við hefðum getað komið í veg fyrir. Svo var alltaf stefnan að komast aftur á þessu ári, en það tókst ekki. Þegar Selfoss fer í þriðja sinn þá tókum við þetta.” Hún segir að þetta hafi verið mikil upplifun. „Þetta var draumur sem allt í einu rættist. Það var pirrandi að hafa ekki lyft bikarnum í lokin því þetta var það geggjáð. Allir í bæjarfélaginu vissu af þessu, fólk var að stoppa mann og spyrja mann út í þetta, fólk sem maður vissi ekki einu sinni að fylgdist með fótþolta. Það að hafa ekki unnið bikarinn fyrir allt fólk var vonbrigði,” segir Guðmunda.

Þrátt fyrir að það sé alltaf erfitt að tapa úrslitaleik segir Guðmunda að seinna

skiptið hafi verið erfiðara. „Ég grét allan sunnudaginn og var bara í þunglyndis-kasti þegar ég áttaði mig á því að þetta væri bara búíð. En í fyrra skiptið var maður að njóta þess. Ég var ekkert viss um að ég myndi einhvern tímann spila úrslitaleik með Selfossi á Laugardalsvelli með 2.000 Selfyssinga að horfa á mann,” segir Guðmunda.

Ætlar að vera í EM-hópnum

Guðmunda Brynja spilaði sinn fyrsta leik fyrir A-landsliðið árið 2013 gegn Serbíu. „Það var gott ár fyrir mig. Við Gunni unnum mjög vel saman og það var sameiginlegt markmið okkar að ég myndi komast í landsliðið. Ég var valinn efnilegasti leikmaður Pepsi-deildarinnar það ár og það hjálpaði mér mjög mikið,” segir Guðmunda og rifjar upp leikinn. „Ég spilaði síðustu tíu mínúturnar og kom inn fyrir Hörpu Þorsteins. Ég man bara að við vorum 2-0 yfir og vorum bara að fara að halda þessu. Ég ætlaði að hlaupa eins og ég gat og sýna mig. Ég var ógeðslega þreytt. Mér leið eins og ég hefði hlaupið 90 mínútur.”

Hún var fyrst valin í landsliðshóp þegar hún var 17 ára og viðurkennir að það hafi verið sérstakt. Ekki síst vegna þess að hún var komin á æfingu með fyrirmyndinni sinni, Hólmfriði. „Það var smá sjokk. Það er allt öðruvísi að fá að umgangast hana heldur en að sjá hana í sjónvarpinu. Ég vissi ekkert hvernig ég átti að haga mér fyrst, ég er nýbyrjuð að vera kúl í kringum hana,” segir Guðmunda og hlær. „Þá voru þarna Edda Garðars, Margrét Lára og fleiri stelpur sem maður var búin að líta upp til. Það var mjög óraunverulegt. Ég man ég var í reit og ég kloppaði Eddu Garðars og ég held að það sé án gríns eins og að skora landsliðsmark fyrir mig, mér leið svo vel eftir það.”

Eins og þekkest í íþróttaliðum fara nýir leikmenn í gegnum vígslu. Guðmunda var engin undantekning en viðurkennir þó að hafa verið nokkuð heppin með sína vígslu. „Það voru ótrúlega margar nýjar valdar þegar ég var valin í hópinn gegn Serbíu. Það var vígsla fyrir þjálfaran og svo voru margar nýjar,” segir Guðmunda og lýsir vígslunni á þennan hátt: „Ég og Anna Björk Kristjánsdóttir fengum að gera þetta saman og áttum að gera nútímadans við Wrecking ball. Það fóru tveir eða þrjú tímar í að semja dans og æfa hann. Þessi dans er mjög flottur, hann er til einhvers staðar á myndbandi. Það var sett upp „dance-off“ með átta, níu leikmönnum og þjálfurum og við unnum þessa keppni.”

Þegar hún er spurð um framtíðarmarkmið sín með landsliðinu er Guðmunda ekki lengi að svara. „Það er klárlega að vera í EM-hóp og það er markmið sem ég hef verið að vinna að síðan ég gat byrjað aftur að æfa. Það er gerandlegt markmið ef ég stend mig vel. Ef þú ert duglegur, ert að borða vel og gera allt sem á að gera þá fer það ekkert fram hjá þjálfaranum,” segir Guðmunda.

Að fara frá Selfossi

Guðmunda segir að hún hafi fengið tilboð um að fara frá Selfossi á hverju ári síðan hún



Efri mynd: Guðmunda Brynja fer auðveldlega fram hjá varnamanni Ísraels. Mynd: KSÍ
Neðri mynd: Guðmunda Brynja með landsliðinu í Algarve. Mynd: KSÍ.

byrjaði að spila með meistaraflokki en hún hafi aldrei viljað fara. „Það er eitthvað sem ég sé ekki eftir. Við áttum frábær tímabil,” segir Guðmunda. En eftir að liðið féll vissi hún að tíminn væri kominn. „Við féllum á föstudegi, slúttíð var á laugardegi, svo var hringt í mig á sunnudegi og eftir það stoppaði ekki síminn hjá mér. Ég fékk fullt af tilboðum frá liðum hérlendis og svo fékk ég eitt tilboð erlendis.”

Hún ákvað á endanum að semja við Stjórnuna sem hefur verið stórveldi í knattspyrnu á Íslandi undanfarin ár. „Það sem Stjarnan hafði fram yfir öll hin liðin var að liðið er að fara í Evrópukeppnina og ég taldi að það væri besti kosturinn fyrir mig að geta notað þann glugga til að vera sýnileg öðrum liðum utan Íslands. Líka upp á reynslu og ef ég meiddist eða hætti í fótbolta get ég sagst hafa spilað í Evrópukeppni - það eru ekkert allir sem geta sagt það,” útskýrir Guðmunda, en auk þess þekkir hún þjálfara liðsins vel.

Jafnvel þótt hún hafi vitað að hún þyrfti að fara frá Selfossi, segir Guðmunda að ákvörðunin hafi verið erfið. „Það er ömurlegt að þurfa að skilja við þær í þessari stöðu. Maður hefði alltaf viljað skilja við liðið í toppstöðu í efstu deild og að spila vel,” segir Guðmunda en hún þurfti að hugsa um sinn ferli. „Það er EM-ár og ég gat ekki verið að spila í 1. deildinni, en þetta er klárlega eitt það erfiðasta sem ég

hef þurft að gera. Það er mjög skrytið og ég er enn að venjast því að mæta á æfingar án þess að ég sé að fara að hitta bestu vinkonur mínar og skrytið að vera ekki að hanga í klefanum og að sjá stelpurnar ekki á hverjum degi. Það er það sem er erfiðast og maður er alltaf með smá heimþrá á Selfoss.”

Hún segir að félagið og fólkið á Selfossi hafi sýnt þessari ákvörðun skilning. „Bæði hefur félagið stutt við bakið á mér og ég kem reglulega hingað og er að chilla með Sveinbirni (Mássyni) og eitthvað,” segir Guðmunda og bætir við að samherjar hennar hafi skilið þetta líka. „Þær vissu hvert ég er að stefna og ég hef fengið ótrúlega góð viðbrögð. Fólk skilur þetta sem er ótrúlega gott og gott að geta komið hingað án þess að það séu leiðindi.”

Guðmunda hefur nú verið í nokkra mánuði hjá Stjórnunni og segist hún enn vera að venjast nýju félagi og nýjum samherjum. „Við erum að æfa oftar en ég var von sem hentar mér vel. Æfingalega séð þá eru öðruvísi áherslur heldur en voru á Selfossi. Selfoss hefur alltaf verið meira skynsísknarlið, meira varnarlið. Á meðan Stjarnan er meira að sækja og halda bolta. Það er alveg smá nýtt fyrir mér og ég þarf að skipta um leikstíl sem er bara gott því þá er ég komin með tvö leikstíla sem ég get nýtt mér,” segir Guðmunda.

Eitt hefur ekki breyst þótt hún sé komin í nýtt félag. Hún er þegar byrjuð að skora mörk. „Það gengur aðeins betur núna í Lengjubikarnum heldur en í Faxaflóamótinu og svo er ég bara aðeins byrjuð að þekkja inn á stelpurnar og þær að þekkja inn á mig. Vonandi er þetta eitthvað sem heldur áfram,” segir Guðmunda.

Ætlar í atvinnumennsku

Guðmunda er ekki lengi að svara þegar hún er spurð hvert markmið hennar sé með Stjórnunni í sumar. „Að vera Íslandsmeistari, það er eitthvað sem mig langar að gera,” segir Guðmunda og bætir við að hún hafi einnig sett sér persónuleg markmið. „Markmiðið mitt er að bæði skora og leggja upp meira en ég hef gert áður. Það er hægt því ég mun komast í fleiri færi með Stjórnunni en ég hef gert áður.”

Það hefur lítið breyst varðandi langtíma-markmiðið hennar. Hún stefnir enn á atvinnumennsku. „Ég fékk náttúrliga að prófa að vera atvinnumaður í sex vikur. Fá að æfa tvisvar á dag, þurfa ekki að hafa áhyggjur af neinu og fá borgað fyrir það. Á meðan líkaminn leyfir, af hverju ekki að taka nokkur ár og gera það sem þér finnst gaman að gera,” segir Guðmunda.

Hún hefur þó alls ekki útilokað að koma einn daginn aftur á Selfoss og spila með gamla félaginu. „Ég hugsaði um það þegar ég fór, að ég get alltaf komið til baka. Það kitlar alveg að koma til baka eftir nokkur ár og láta Sveinbjörn borga með aðeins meira,” segir Guðmunda og hlær. „Vonandi verður Selfoss komið aftur í úrvalsdæild og ef ekki að hjálpa því að komast þangað. Geta þá miðlað minni reynslu til yngri leikmanna sem vonandi geta nýtt sér það,” segir Guðmunda Brynja.

Viðtal: Vignir Egill.

mótkross deild

Á síðasta aðalfundi sem haldinn var 28. janúar 2016 urðu töluverðar breytingar á stjórn deildarinnar. Axel Sigurðsson gaf ekki kost á sér annað tímabil til formennsku og bauð Magnús Ragnar Magnússon sig fram sem formann. Brynjar Örn Áskelsson sem sat í stjórn gaf kost á sér sem ritara. Hannes Þorvaldsson gaf ekki kost á sér í áframhaldandi setu og tók Karl Ágúst Hoffritz við gjaldkerastöðunni. Hilmar Tryggvi Finnsson og Júlíus Arnar Birgisson meðstjórnendur gáfu ekki kost á sér og komu Guðmundur Gústafsson og Heiðar Örn Sverrisson í þeirra stað. Deildinni langar að þakka þessum drengjum fyrir vel unnin störf.

Þrátt fyrir kaldan og snjópungan vetur varð brautin fljótt ökuhæf. Þegar leið á apríl fengum við Þórarinn ýtumann til liðs við okkur og fór hann í litilsháttar breytingar sem urðu að stórum breytingum. Reynt var að breyta legu brautarinnar þannig að það væri meira flæði til aksturs og má með sanni segja að þessar breytingar féllu vel í hjólara. Með þessum breytingum breiðkuðu aksturslínur sem bjóða betur upp á öruggari framúrakstur og einnig varð brautin hraðari. Stökkpallar voru mótadír þannig að þeir myndu henta breiðum hópi hjólara með öryggi í fyrirrúmi. Þessar breytingar og gott viðhald varð til þess að aðgangstekjur jukust um helming á milli ára.

Litlu brautinni var breytt af fyrri stjórn og hafa þær breytingar komið það vel út að ekkert þurfti að gera í sumar nema viðhalda henni.

Á sama tíma og þessar framkvæmdir stóðu yfir í brautinni hjá okkur var meirihluti stjórnar og keppendur staddir á



Elmar Darri við keppnishjól sitt.

æfinga- og keppnissvæði vélhjóladeildar Þórs í Þorlákshöfn. Þar tóku menn höndum saman og héldu bikarmót í Enduro. Má segja að keppendafjöldinn hafi verið góður miðað við að þetta var fyrsta keppnin sem haldin var með þessu sniði. Keppnin gekk vel og engin slys urðu á mönnum. Deildirnar voru það lukkulegar með keppnina að það er nokkuð öruggt að þessi keppni er komin til með að vera partur af keppnishaldinu.

Eftir breytingar á brautinni þurfti deildin að halda bikarkeppni til að prófa brautina og fá samþykki MSÍ fyrir breytingunum. Haldin var létt bikarkeppni á föstudagskvöldi og tóku hátt í 50 manns þátt í þeirri keppni sem tókst með eindæmum vel.

Hefð er orðin að Íslandsmótið hefjist á Selfossi og var engin undantekning á því þetta árið. Haldið var Íslandsmót hjá okkur 11. júní og tókst það með eindæmum vel. Félagsmenn voru búnir að vera duglegir að viðhalda brautinni allt fram að keppnis-

degi og var mjög mikil umferð hjólara í brautinni fram að keppni. Við héldum fjölmennustu keppnina þetta árið og voru aðstæður eins góðar og hugsast getur. Allt gekk upp og ekki skemmdi fyrir að keppendur frá okkur börðust um toppsætin.

Tveir keppendur frá okkur lönduðu Íslandsmeistaratitlum í sumar. Elmar Darri Vilhelmsson keppti í fyrsta skipti í Mx-unglingaflokki en hann var að koma upp um flokk, úr 85 cc flokki þar sem hann varð tvöfaldur Íslandsmeistari. Gyða Dögg Heiðarsdóttir varði Íslandsmeistaratitlinn í kvennaflokki nokkuð örugglega. Hún var einnig kosin akstursíþróttakona ársins af MSÍ (Mótorhjóra- og snjósléðasambandi Íslands).

Æfingar voru vel sóttar í sumar, en Gyða Dögg og Heiðar faðir hennar sáu um þær. Æfingarnar voru tvisvar í viku frá maí og fram í september. Hópurinn var fjölbreyttur, á öllum aldri og á öllum getustigum.

Þegar æfingatímabilinu lýkur hefur tíðkast að enda tímabilið með því að fara í Enduro-ferð og var engin undantekning í ár. Farið var í Jósefsdal og var fengið leyfi hjá vélhjólaklúbbnum Vík að hjóla Enduro-slóða á þeirra svæði. Góð þátttaka var og mættu hátt í 20 manns í ferðina, krakkar og fullorðnir. Þegar heim var komið lá leiðin upp í aðstöðuhús þar sem var grillað ofan í mannskapinn og sagðar ýkjusögur.

Stjórnin vill nota tækifærið og þakka þeim fjölmörgu sem eru svo fórnfúsir að gefa sér tíma til að létta róður deildarinnar, hvort sem er að gera við traktorinn eða vera að grjóttina í brautinni. Án ykkur væri þetta ekki hægt.

Magnús Ragnar Magnússon, formaður.



Gyða Dögg á fullri ferð.



Æfing hjá Heiðari.



Gyða Dögg var valin akstursíþróttakona MSÍ 2016.



Erik Máni eftir netta keyrslu.



Elmar Darri í brautinni.

Mikil barátta og ótrúlega gaman



GYDA DÖGG

Gyða Dögg Heiðarsdóttir prófaði fyrst krossara þegar hún var ellefu ára. Þá hafði hún suðað í foreldrum sínum í tvö ár eftir að hún sá mynd í Fréttablaðinu. Hún tók þátt í sinni fyrstu keppni 2012 og var það ár valin nýliði ársins hjá Mótorhjóra- og snjósléðaíþróttasambandi Íslands. Í sumar varð hún Íslandsmeistaratitillinn í mótókrossi í kvennaflokki. Gyða Dögg var svo valin akstursíþróttamaður ársins 2016 í kvennaflokki hjá MSÍ. Gyða Dögg keppir fyrir mótókrossdeild Umf. Selfoss og þjálfaði m.a. í sumar yngri iðkendur hjá deildinni.



Gyða Dögg Heiðarsdóttir með krossarann sem hún keppti á síðastliðið sumar. Ljósmynd: ÖG.

Æfði rosalega mikið í sumar

Gyða Dögg keppti í sumar í opnum kvennaflokki en þar má keyra í hvaða hjólastærð sem er og keppendur mega vera á hvaða aldri sem er. Hún keppti á 250cc Hondu. Yfirleitt er keppnin í mótókrossi tvískipt. Fyrst er keyrð tímataka í 15 mínútur og hjólunum síðan raðað upp á ráslínu eftir því hversu góðan tíma viðkomandi er með. Þeir sem fá bestu tímataka fá síðan að velja fyrst. Svo eru keyrðar 15 mínútur plús tveir hringir og sá sem endar með flest stig eftir bæði hollin vinnur. Ef tveir keppendur vinna sitt hvort hollíð telst sá sem sigrar það síðara sigurvegari mótsins en stigin skiptast jafnt.

Gyða Dögg var spurð hvernig sumarið hefði verið hjá henni.

„Ég hef æft rosalega mikið í sumar, miklu meira en ég hef gert síðustu tímabil. Það var m.a. út af því að það kom aftur upp stelpa, sem heitir Karen Arnardóttir, en hún hafði verið frá keppnum í tvö ár. Hún var að berjast við mig um efstu sætin og ég fékk mikla keppni frá henni í sumar.“

Endaði sem Íslandsmeistari

Fyrsta mótið hjá Gyðu Dögg í sumar var á Selfossi. Það byrjaði vel og endaði með sigri. Í öðru mótinu sprakk rétt strax hjá henni að framan þannig að hún þurfti að keyra á sprungnu dekki og endaði í fjórða sæti en varð í öðru sæti í heildina.

„Það var svolítið sjokk að byrja svona, sérstaklega með að þurfa að keyra á einu á hjólinu og allt sem því fylgdi. Samt gekk þetta ágætlega í sumar. Ég var samt stundum óheppin. Á Akureyri fékk ég t.d. grjót í hnéð í keppninni. Annars var þetta rosalega mikil barátta og ótrúlega gaman í sumar. Ég var oftast 3 stigum fyrir ofan Karen, en á næst síðasta mótinu vann ég báðar keppnirnar og jók forskotið um 6 stig. Síðasta keppnin endaði svo fullkomlega. Þá vann ég bæði mótoin og var frekar örugg en Karen var búin að æfa frekar mikið í þessari braut.“

Lokaniðurstaðan úr sumrinu varð sú að Gyða endaði í fyrsta sæti til Íslandsmeistara í kvennaflokki.

Æfði mikið í Bolaöldu

Gyða Dögg var spurð hvernig æfingum væri háttað hjá henni.

„Ég var á námskeið hjá Ingva Birni Birgissyni sem hefur m.a. mikið keppt erlendis. Námskeiðið var á vegum Vík í Bolaöldu, skammt frá Litlu kaffistofunni, þannig að við vorum mjög oft þar. Ef keppni var á Selfossi fórum við þangað að æfa. Við reyndum að æfa alltaf í brautinni fyrir keppni. Pabbi er að keppa líka sjálfur og svo á ég tvö lítil systkini sem eru að hjóla líka. Þetta heldur fjölskyldunni mikið saman.“

Yfir sumartímann æfi ég tvisvar í viku virka daga og tek þá oftast fjögurra tíma æfingar. Svo eru keppni um helgar og stundum æfingar. Maður reynir að æfa eins lengi á haustin og hægt er eða á meðan brautir eru færar.“

Ég byrjaði þetta allt saman

En hvernig skyldi þessi mikli áhugi á mótókrossi hafa byrjað hjá fjölskyldunni?

Fjöldi viðurkenninga og verðlauna

Árið 2015 varð Gyða Dögg Íslandsmeistari í opnum flokki kvenna í mótókrossi líkt og í ár. Hún var jafnframt valin akstursíþróttakona ársins 2015 og 2016 hjá Mótorhjóra- og snjósléðaíþróttasambandi Íslands. Hún var einnig valin íþróttamaður Ölfuss 2015 og 2016. Árið 2013 varð hún Íslandsmeistari í 85cc flokki kvenna. Hún varð Unglingalandsmótsmeistari UMFÍ fjögur ár í röð eða 2012 til 2015.

„Ég byrjaði þetta allt saman. Við vorum einhvern tíma að skoða Fréttablaðið og ég sá bleikan krossara sem mig langaði rosalega mikið í. Ég suðaði og suðaði í tvö ár um að fá svona hjól að prufa og þá loksins fékk ég einhvern lítinn krossara til að prufa. Þá var ég ellefu ára að verða tólf. Fyrst vorum við ekki mikið í kringum þetta almennilega, ég var mest að leika mér í einhverjum brautum og við vorum aðallega að keyra einhverja slóða. Þegar ég svo loksins var komin með rétta hjólastærð var ákveðið að setja mig á námskeið. Þá fékk þjálfarinn minn mig til að prófa að keppa og ýtti mér aðeins út í þetta. Árið 2012 var fyrsta keppnistímabilið mitt. Það ár var ég valin nýliði ársins. Þetta var svona ár þar sem ég var að prófa þetta. Ég byrjaði í kvennaflokki eða þeim flokki sem ég er að keppa í núna. Mér fannst það ekki henta mér því ég var á litlu hjóli. Flestar hinna voru á stórum hjólum þannig að þjálfarinn minn fékk mig til að prófa 85cc hjól sem oftast eru strákar á. Mér fannst sú hjólastærð miklu skemmtilegri,“ segir Gyða Dögg.

Mættu alveg vera fleiri stelpur

„Við erum svona átta til tíu sem erum að keppa í kvennaflokki núna. Það mættu alveg vera fleiri stelpur í þessu. Það er samt einhver aukning hjá stelpum núna. Fyrstu mótin eru yfirleitt í maí og þau síðustu í ágúst. Það eru fimm keppni í Íslandsmeistararmótinu yfir sumarið og svo eru stundum einhver bikarmót, Unglingalandsmót UMFÍ, skemmtikeppni og fleira.“

Pabbi fann ástæðu til að kaupa sér hjól

„Ég byrjaði í þessu sporti þegar við áttum heima í Grindavík, en við fluttum til Þorlákshafnar fyrir þremur árum. Pabbi er með mér í þessu núna og er að keppa líka. Hann var samt ekkert í þessu í fyrstu en svo þegar ég var komin með hjól fann hann sér ástæðu til að kaupa hjól líka. Hann þurfti auðvitað að vera með mér og svona.“

Gyða Dögg segir að stefnan fyrir næsta ár sé að halda áfram í kvennaflokki. Það sé frekar ólíklegt að það verði unglingsflokkur. Þær séu ekki nógu margar.

„Svo langar mig eftir tvö ár að reyna að komast út. Næsta sumar ætla ég að fara út og kynna mér þetta, sjá hvernig þetta er.“

Viðtal: Örn Guðna.

MATARTJALDIÐ MYNDI NÁ FRÁ TRYGGVAGÖTU TIL GESTHÚSA

Magnús Tryggvason sundþjálfari á Selfossi var flokksstjóri íslenska sundliðsins á Ólympíuleikunum sem fóru fram í Ríó í ágúst 2016.

Leikarnir í Ríó voru fjórðu Ólympíuleikarnir sem Maggi fer á. Hann fór sem áhorfandi til Seoul 1988 og Barcelona 1992 m.a. að horfa á vini sína keppa í sundi. Síðan fór hann sem blaðamaður til Atlanta 1996.

„Árið 1988 horfði ég á 100 metra hlaupið með Ben Johnson og Carl Lewis á meðan hinir 49 Íslendingarnir horfðu á Ísland tapa fyrir Svíþjóð með 11 mörkum. Þannig að ég er búinn að sjá fjögur úrslita-hlaup í 100 m á Ólympíuleikum. Ég náði að sjá Bolt hlaupa 100 og einnig heimsmetið í 400 karla áður en ég fór heim sem var algjörlega frábært,“ segir Maggi.

Vorum á góðum stað í Ólympíuþorpinu

Maggi lenti degi á undan sundkrökkunum í Ríó. Hann tafðist reyndar um sólarhring í Miami eftir að hafa lent í smá vandræðum sem þó redduðust.

„Ég fór út um leið og fimleikafólkið, en starfsfólk ÍSÍ mætti viku fyrr og var búið að græja og undirbúa húsnæðið. Við vorum staðsett á góðum stað í Ólympíuþorpinu í 18 hæða blokk með Finnum, Dönum og Svíum. Svo voru Ísraelarnir á efstu hæðinni eins og oftast er,“ segir Maggi.

„Mitt hlutverk til að byrja með var að taka út íbúðina og sjá til þess að allt væri í lagi, en sundfólkið var í sér íbúð. Einnig að skoða aðstæður á keppnisstað, í sundlauginni, æfingaaðstöðu og annað því um líkt. Ég þurfti að mæla hvað tók langan tíma að komast með úrtunni í sundlauginna, kanna aðstöðu í sambandi við fjölmiðla, hvar þau myndu geta tekið viðtöl við krakkana og allt þess háttar, en mitt hlutverk var m.a. að sjá um þessi samskipti við fjölmiðla. Við

vorum með brasilískan síma og höfðum samskipti þannig og svo í gegnum facebook. Við pössuðum að krakkarnir væru ekki trufluð fyrir keppni. Það gekk allt mjög vel þ.e samvinna við fjölmiðlana.“

Þurftu fyrst að labba fram hjá fjölmiðlamönnum

„Þetta var sett þannig upp að eftir sund gátu krakkarnir ekki gengið beint upp úr lauginni og út. Gönguleiðin var þannig að þau þurftu fyrst að labba fram hjá fullt af fjölmiðlamönnum, sjónvarpsfólki fyrst og enduðu svo á prentmiðlunum. Ég passaði að þau gengu ekki beint í gegn áður en blaðamennirnir væru komnir. Stundum eru krakkarnir þreytt eftir sundið, rosalega kát eða döpur og strauja kannski fram hjá án þess að sjá neinn. Þá getur verið vesen að ná þeim aftur. Það gekk allt saman alveg ljómandi vel.“

Mikið af góðu sundfólki á leikunum

Maggi segir að mjög mikið af góðu sundfólki hafi verið á Ólympíuleikunum. Keppnin hafi verið mjög hörð og mikil barátta um að komast áfram.

„Það gekk vel hjá okkar fólki. Við vorum að þessu sinni með þrjá sterka sundmenn sem voru allir búnir að ná lágmarkum á leikana ári áður, en það hefur aldrei gerst fyrr. Þau ætluðu sér öll að komast í undanúrslit og úrslit. Það gekk mjög vel.

Hrafnhildur komst í úrslit í 100 m bringusundi sem var alveg frábært og segir svo-lítið um styrk hennar að hún komst alla leið í úrslit og endaði í 6. sæti en setti samt ekki Íslandsmet. Það er ákveðinn mælikvarði á hversu góð sundkona hún er orðin.



Matartjaldið var 310x70 m eða alls 21.000 fermetrar.





Maggi mættur í Ól þorpið eftir tveggja sólahringa ferð.



Jacky, Hrafnhildur, Anton Sveinn, Egló Ósk, Unnur Sædis og Maggi.



Keppendasvæðið í upphitunarlauginni.

„Keppnislaugin var mjög skemmtilegt hús því það var bratt og áhorfendur mjög nálægt. Það var því mikill hávaði og góð stemning þegar var verið að keppa og keppendur fundu mjög áþreifanlega fyrir áhorfendum.“

MIAGGI TRYGGVA

Við vonuðumst eftir að hún kæmist í úrslit í 200 m bringusundi líka.

Mótið var að morgu leiti skrytið. Undanrásir voru að byrja klukkan eitt eftir hádegi og úrslit voru klukkan tíu að kveldi. Hefðbundið prógramm er að undanrásir hefjist um níu að morgni og úrslit kannski klukkan fimm eða sex, þannig að það þurfti að taka tillit til þess. Krakkarnir voru kannski ekki sofnaðir fyrr en klukkan tvö eftir miðnætti.

Hjá Hrafnhildi var undanúrslitsundið í 200 m bringusundi rosalega hratt, það hraðasta frá upphafi held ég. Hún komst því miður ekki í úrslit. Hennar besti tími hefði gefið henni 5.–6. sæti því úrslitsundið var miklu hægara heldur en í undanúrslitunum.

Egló stóð sig ljómandi vel í 100 m baksundi og rosalega vel í 200 m baksundi. Ég hef aldrei séð hana svona einbeitta eins og hún var fyrir undanúrslitasundið í 200 m baksundi. Ég er búinn að fylgjast með henni síðan hún var 8 ára gömul. Það var ofboðsleg barátta. Það voru held ég fjórar sundkonur þar sem 6 eða 8 hundraðshlutar skildu að. Þetta er alveg brjálæðislega hörð keppni. Við höfum ekki áður átt sundkonu í úrslitum á Ólympíuleikum, ekki einu sinni í undanúrslitum, þannig að þær voru að brjóta blað í sundsögunni.

Anton er líka frábær sundmaður og synti ágætis bringusund og var óþolandi nálægt því að komast í 16 manna úrslit. Hann var einungis 4/100 úr sekúndu frá því. Á öllum öðrum leikum hefðum við verið glöð með að eiga náunga sem væri í 18. sæti í heiminum. Heilt yfir er þetta besti árangur sem íslenskt sundfólk hefur náð á alþjóðlegu móti.

Ótrúlega risavaxið dæmi

Þegar Maggi er spurður hvernig það hafi verið að vera á þessum Ólympíuleikum í Ríó segir hann að það hafi verið mjög fínt, en bætur við að Ólympíuleikar séu alveg ótrúlega risavaxið dæmi.

„Það byrjar strax á flugvellinum með sérstökum röðum fyrir þá sem eru að fara á Ólympíuleika. Þar fá menn passann sinn sem er aðgangskortið að Ólympíuþorpinu og keppnissvæðinu. Mennt verða að vera með hann á sér alltaf. Svo þegar komið er til Ríó er bara klukkutími í rútu inn í Ólympíuþorp með tilheyrandi öryggis-skoðunum sem allir fara í gegnum. Það er vopnaleyti, töskur skannaðar og allt svo-leiðis. Ef passinn er ekki í lagi þá ertu ekkert að fara þarna inn. Svo getur maður bara verið í þessari Ólympíukúlu sem er Ólympíuþorpið, keppnisstaðirnir og rútan.“

Keppendur fundu áþreifanlega fyrir áhorfendum

Meðan á keppninni stóð var ákveðin rútfína hjá öllum. Það var vaknað á morgnana og tekinn morgunmatur í veitingatjaldinu. Þaðan var svo farið með rútu á keppnisstað.

„Veitingatjaldið sem var 310x70 metrar myndi ná frá Tryggvagötu og út að Gesthúsum, ég mældi það á ja.is,“ segir Maggi sposkur. „Rútuferðin frá þorpinu á mótsstað tók yfirleitt 15–25 mínútur. Keppnislaugin var mjög skemmtilegt hús því það var bratt og áhorfendur mjög nálægt. Það var því mikill hávaði og góð stemning þegar var verið að keppa og keppendur fundu mjög áþreifanlega fyrir áhorfendum. Upphitunarlaugin var ekkert sérstök og smá vandamál með hitastigið en annars var þetta ágætt.“



Maggi ásamt Unni og Jacky Pellerin þjálfara á setningarhátíðinni. Í símanum er sundfólkið okkar sem horfði á í sjónvarpinu, en þau voru að fara að keppa næsta dag og þar næsta dag.

Talandi um matinn segir Maggi að hann hafi ekkert verið sérstakur en fæða þurfti 10–15.000 manns. Það var þó hægt að fá íslenskan fisk sem var með því betra.

„Þessu var skipt upp í world food, pasta og pitsur, brasilian food og asian food. Það var svölítið mál að átta sig hvar hlutirnir voru staðsettir. Við Íslendingarnir tókum fljótlega ákvörðun um að borða í bláu stólunum því þetta var svæðaskipt eftir mismunandi litum á stólum.“

Sundmennirnir sátu heima

Þegar talið berst að opunarhátíðinni segir Maggi að það sé alltaf frekar flókið dæmi því mikill fjöldi íþróttafólks fari á hana og því taki hún langan tíma. Hópurinn hittist kl. 17 á jarðhæð í blokkinni og byrjaði á 50 mínútna rútuferð að Maracana leikvanginum. Við hliðina á leikvanginum var búið að byggja íþróttahöll sem var notuð undir blak og með 10–15.000 manna áhorfendastæði. Þangað komu liðin inn og þar var búið að raða öllum í sæti þannig að krakkararnir gátu setið. Að sögn Magga er aðal vandamálið á þessum opunarhátíðum hve langan tíma hún tekur. Það sé því ekki vinsælt, hjá íþróttamönnum sem eru að hvíla og eru að fara að keppa á mikilvægasta móti lífs síns, að standa mikið upp á endann. Því er það oftast svo að þeir sem keppa fyrstu dagana fara ekki á opnunina.

„Þannig að íslensku sundkrakkararnir sem áttu að keppa snemma sátu heima. Það voru allir á því að það væri rétt því við vildum ekki segja eftir á – þið hefðuð kannski ekki átt að fara á opunarhátíðina. Við komum síðan heim í þorp um kl. 2 eftir miðnætti,“ segir Maggi.



Selfyssingar á Ólympíuleikum. Maggi og Vésteinn Hafsteinnsson.

Tóku Víkingaklappið tvisvar á leiðinni

„Af því að það var hægt að sitja var þetta þó ekki eins þreytandi og maður hélt. Þegar kom að því að ganga inn á leikvanginn var þetta svölíttill spölur sem þurfti að ganga meðfram vellinum því hann er ansi stór. Við vorum í hvítum jökkum sem stóð á „Ísland“ og þurftum því að stoppa tvisvar til að taka Víkingaklappið. Það var greinilegt að allir vissu að Ísland hafði staðið sig vel á EM í fótbolta. Á einum stað stoppuðum við undir göngubrú inn á völlinn og Ásdís Hjálmsdóttir stjórnaði klappi. Það kom ótrúlega flott út því steypubrúin virkaði sem risavaxið bassabox. Þetta var ótrúlega skemmtilegt móment. Aðalfararstjóri okkar lagði áherslu á að við værum ekki að taka myndir eða með símanni í höndunum þegar væri búið að segja Ísland. Það væri einhver gluggi sem væri um 20 sekúndur sem við værum í mynd. Við vorum þrjú í röð með ákveðið bil á milli sem kom

held ég ágætlega út. Það er rosalega mikil stemning að koma inn á leikvanginn og svo þegar allt þetta húllumhæ byrjar er það mjög skemmtileg upplifun þó það sé svölíttill hrærigrautur inn á vellinum.“

Þjálfar á Selfossi og í Hveragerði

Maggi þjálfar krakka á Selfossi og í Hveragerði í sundi. „Við æfum á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum á Selfossi. Elstu krakkarnir geta svo líka æft í Hveragerði á þriðjudögum og fimmtudögum af því að ég er að þjálfa þar þá daga. Ég er líka með æfingar í Hveragerði á föstudögum. Þar er það sett upp þannig að krakkararnir klára skólann tíu mínútur yfir eitt og eru svo mætt á æfingu hjá mér klukkan hálf tvö. Þetta er annað árið sem við keyrum þetta svona saman á milli félaganna. Þetta kemur ágætlega út. Vandamálið við að vera sundþjálfari er að það fer ótrúlega mikill tími í þetta. Það er bara þannig að ég hef ennþá svo ótrúlega gaman af því að vinna börnum og ungu fólki. Þetta er svo skemmtilegt.“

Góður undirbúningur fyrir lífið

Þegar Maggi er spurður hvort það sé sæmileg gróska í sundinu fyrir austan fjall svarar hann: „Við teljum að þetta sé að koma. Það er orðinn rosalegur slagur um krakka og margar íþróttir í boði. Við væntum þess að þessi góði árangur íslensks sundfólks á þessu sumri verði til þess að fleiri krakkar vilji koma og æfa sund. Þetta er frábær íþrótt og góður undirbúningur fyrir allt sem maður tekur sér fyrir hendur í lífinu.“

Viðtal: Örn Guðna.

sund deild

Undirritaður tók við formannsæti sunddeildar Umf. Selfoss að loknum aðalfundi síðasta vor. Þá var nýlega tekinn við yfirþjálfarastöðunni Magnús Tryggvason sem er okkur Selfyssingum að góðu kunnur frá því hann þjálfaði sundiðkendum á Selfossi og nágrenni á árunum 1994–2005 með mjög góðum árangri. Magnús er íþróttfræðingur að mennt og gegnir trúnaðarstörfum fyrir Sundsamband Íslands. Eftir tíð þjálfarskipti undanfarið sem gjarnan leiðir til brottfalls iðkenda, er góð trú hjá okkur í stjórn sunddeildarinnar að góð uppbygging geti náðst á næstu árum undir styrkri stjórn Magnúsar. Þegar á þessum starfsvetri hefur sundiðkendum fjölgað frá síðasta vetri en þar hjálpar án efa eftirtektarverður árangur íslenskra sundafreksmanna á stórmótum erlendis á síðasta ári. Magnús þjálfar eldri hópana; bronshóp fyrir 10–12 ára gömul börn, silfurhóp fyrir 12–14 ára gömul börn og gullhóp fyrir 14 ára unglunga og eldri.

Sem fyrr er það Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir sem þjálfar yngri börnin, koparhóp fyrir 7–9 ára gömul börn, en mörg börn þjálfar hún nánast frá fæðingu undir merki Guggusunds. Guggusund er einn traustasti grunnur á Selfossi sem við höfum fyrir upprennandi íþróttafólk hvort sem það eru sundiðkendir eða iðkendur annarra íþróttar. Guggusund skartar nú 25 ára starfsafmæli og kunnum við í stjórn henni bestu þakkir fyrir hennar ófluga starf fyrir sunddeildina í gegnum árin.

Ánægjulegt er að segja að þrátt fyrir að æfingagjöld sundiðkenda hafi ekki hækkað í vetur er fjárhagstaða deildarinnar góð. Helsta tekjulind sunddeildarinnar fyrir utan æfingagjöldin eru í formi dósasafnana um Selfoss sem fara fram þrisvar sinnum á ári. Þær hafa gengið mjög vel og kunnum við Selfossbúum bestu þakkir fyrir stuðninginn. Einnig fær sunddeildin ýmsa styrki, t.d. fyrir að sjá um kaffiveitingar á aðalfundi Umf. Selfoss, vegna auglýsingaskilta á sundlaugararsvæðinu og lottótekjur. Sunddeildin fær góðan styrk frá Sveitarfélaginu Árborg því hún er skráð sem fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Hluti af tekjum sem koma af dósasöfnunum fara í alls konar skemmtanir fyrir krakkana. Ber hæst að nefna bíóferð í júní sl. og keiluferð í byrjun árs 2017. Þá var mætingin mjög góð, sneisafull rúta og frábær stemning.

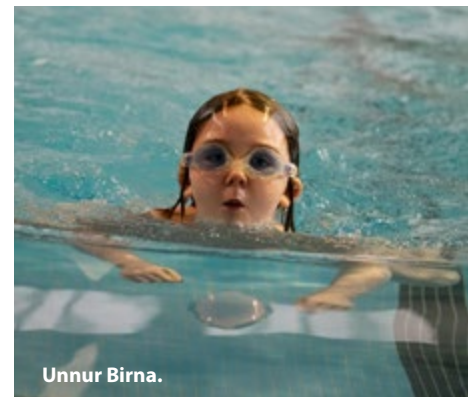
Sunddeildin hefur verið dugleg að fara á HSK-mótin sem haldin eru með reglulegu

millibili og sundiðkendir okkar staðið sig sérstaklega vel. Minna hefur farið fyrir því að fara á stærri mót en nú þegar áhugasömum iðkendum er að fjölga í eldri hópunum eru miklar líkur að ferðir á stærri mótin muni aukast aftur.

Sunddeildin er afar þakklát fyrir góða aðstöðu sem hún hefur fyrir æfingar og þjálfun í Sundhöll Selfoss. Ekki síst eftir að hin glæsilega viðbygging var tekin í notkun með rúmum búningaklefum og þrekbjálfunarstöð. Þó verður ekki horft framhjá þeirri staðreynd að vegna ört fjölgandi íbúa í Árborg er fjöldi brauta vegna skólansunds og sundþjálfunar engan vegin nægar. Útisundlaugin er oft nýtt fyrir fleiri en eitt verkefni í einu og skólar í kringum Selfoss senda nemendur sína í sundkennslu jafnvel í næstu sýslu. Það er þess vegna brýnt fyrir Sveitarfélagið Árborg að horfa sem fyrst til byggingar innisundlaugar, 25



Fríður hópur að loknu unglíngamóti HSK.



Unnur Birna.



Elín Þórdís, Maggi og Sara.



Lilja Dögg.



Kári Valgeirsson tekur vel á því.



Flottur sundhópur frá Selfossi. Efsta röð f.v.: Wojciech, Thelma Eir, Sara, Hallgerður, Ella Dís, Elísabet, Birgitta, Oliver Mið röð f.v.: Sunneva Rós, Sara Ragnhildur, Sandra María, Klaudia Joanna, Bryndís, Bergþór Neðst f.v.: Harpa Hua, Lilja Dögg, Dagbjört Inga, Ásdís Vala, Unnur Birna, Elísabet, Bryndís Lilja, Thelma Eir

SUND



Jóhann Már.



Thelma Ína.

metra þjálfunarlaugar sem teikningar eru fyrir við Sunnulækjarskóla.

Ég vil að lokum þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemi sunddeildarinnar, sérskaklega foreldra. Án ykkar hjálpar færi lítið fyrir starfsemi sunddeildarinnar. Ég þakka þjálfurum frábært samstarf, meðstjórnendum, starfsfólki Sundhallar Selfoss sem og starfsmönnum Umf. Selfoss. Ég þakka Landflutningum/Samskip fyrir frábæra aðstöðu sem við fáum við dósasafnanirnar. Síðast en ekki síst þakka ég krökkunum, sundiðkendunum, sem eru búin að vera dugleg að mæta til að hjálpa til í dósasöfnunum og eru svo eljusöm við sundæfingarnar. Áfram svona!

Guðmundur Pálsson, formaður

Árið 2016 var gott fyrir deildina, iðkenda-fjöldinn jókst og unga sundfólkið okkar er í stöðugri framför. Við æfum þrisvar í viku á Selfossi og einnig er sá möguleiki að æfa í Hveragerði sem sundfólkið hefur nýtt sér nokkuð. Við munum smá saman auka æfingamagnið þ.e. lengd í metrum og mínútum. Sundfólkið hefur staðið sig vel á æfingum og við munum halda áfram að leggja áherslu á ákveðin grunnildi á æfingum. Við kepptum á HSK-mótunum en frekar lítið á öðrum mótum. Það stendur til bóta og við munum keppa á fleiri mótum á næstunni.

Ég vil þakka sundfólkinu, stjórnarmönnum sunddeildar og starfsfólki Sundhallar Selfoss fyrir samvinnuna.

Magnús Tryggvason, yfirþjálfari



Keppendur á Aldursflokkamóti HSK.



Unglingmót HSK, keppendur allra félaga 10 ára og yngri.



Guggusund 25 ára

Í október 2016 voru liðin 25 ár síðan Guðbjörg H. Bjarnadóttir íþróttakennari á Selfossi byrjaði með ungbarnasund í Sundhöll Selfoss. Í gegnum árin hafa vel á annað þúsund börn mætt í sundtíma hjá Guggu ásamt foreldrum sínum. Því er óhætt að segja að Guggusund hafi notið mikilla vinsælda hjá foreldrum.

Í viðtali sem birtist í Dagskránni á 20 ára afmælinu 2011 segir Gugga að hún hafi kynnst ungbarnasundi þegar hún var við nám í Norska íþróttaháskólanum í Osló. Þar hafi hún strax heillast af því sem fram fór og hafi menntað sig sem ungbarnasundkennara.

„Ég eignaðist mitt fyrsta barn í maí 1991 og fékk innisundlaugina hér á Selfossi hitaða sérstaklega upp svo ég gæti prófað mig áfram í ungbarnasundinu. Þann 27. október 1991 byrjaði svo fyrsti hópurinn á námskeiði í ungbarnasundi á Selfossi,” segir Gugga í viðtalinu.

Hefur fylgst með mörgum af börnunum úr sundinu stækka og þroskast

„Á svona litlum stað eins og Selfossi hefur verið gaman í gegnum árin að fylgjast með börnunum sem mættu í Guggusund og sjá þau stækka og þroskast. Mörg þeirra hafa valið að stunda hinar ýmsu íþróttir.

Sú spurning hefur vaknað hjá mér hvort að barn sem fær markvissa hreyfipjálfun frá fyrstu tíð sé líklegra til að vilja hreyfa sig meira þegar það eldist. Með því að fylgjast með íþróttum hér á Selfossi sé ég að mörg af þessum börnum hafa valið þá leið að hreyfa sig markvisst áfram. Mörg þeirra æfa og keppa nú í dag með meistaraflokkum hér á Selfossi og eru landsliðsfolk og Íslandsmeistarar í sinni grein. Nokkrir af Evrópumeisturum og Norðurlandameisturum okkar Selfyssinga byrjuðu líka sína



fyrstu markvissu hreyfingu í sundlauginni,” segir Gugga. Hún bætir við að í nútíma þjóðfélagi, þar sem mörg börn fá ekki næga hreyfingu, sé jákvætt ef ungbarnasundið hjálpi til við að fleiri börn velji að hreyfa sig þegar þau eldast og haldi því áfram þegar þau verða fullorðin.

Skjámyndasýning í Sundhöllinni

Í tilefni af 25 ára afmælinu var sett upp myndasýning á skjá í Sundhöllinni af börnum sem hafa verið í Guggusundi. Einnig voru þar myndir af nokkrum þeirra í þeirri íþrótt sem þau stunda í dag.

EGILL BLÖNDAL
– JÚDÓ –

MARGRÉT LÚDVÍGSDÓTTIR
– FIMLEIKAR –

EVA GRÍMSDÓTTIR
– FIMLEIKAR –

HJÖRTUR MÁR INGVARSSON
– SUNÐ –

HRAFNHILDUR HANNA ÞRASTARDÓTTIR
– HANDBOLTI / FIMLEIKAR –

ÍPRÓTTA- OG ÚTIVISTARKLÚBBURINN



Umsjónarmenn með íþróttá- og útivistarklúbbnum sumarið 2016 voru Hilmar Guðlaugsson og Sigrún Arna Brynjarsdóttir. Auk þeirra réð Umf. Selfoss fimm starfsmenn í fulla vinnu Magdalenu Önnu Reimus, Heklu Kristínu Halldórsdóttur, Sigurbjörgu Öglu Gísladóttur, Dagbjörtu Rut Friðfinnsdóttur og Teit Örn Einarsson. Aðrir starfsmenn komu frá vinnuskóla Árborgar og í gegnum félagsþjónustu Árborgar sem stuðningsfulltrúar með börnum með fötlun.

Líkt og oft áður hafði íþróttá- og útivistarklúbburinn aðsetur í Vallaskóla og hafði aðgang að íþróttamannvirkjum sveitarfélagsins.

Í ár var fyrsta námskeiðið fjórir dagar en síðan tóku við fjögur námskeið sem stóðu í tvær vikur í senn. Ágætis þátttaka var á flestum námskeiðunum. Námskeiðin voru að mestu leyti eins uppbyggð og var reynt eftir fremsta megni að kynna sem flestar og fjölbreyttastar íþróttir fyrir þátttakendum og um leið fræða þau um gildi þess að hreyfa sig. Farið var í sund og hjólaferðir í hverri viku og hverju námskeiði lauk á lokaferð þar sem leiðbeinendur og nemendur gerðu sér glaðan dag, m.a. var farið í sund á Hellu, grill- og skoðunarferð að Seljalandsfossi, dagsferð í Húsdýragarðinn í Reykjavík og dagsferð í dýragarðinn Slakka.

Mikill áhugi var hjá krökkunum að læra nýja hluti og nutum við virkilega góðs af því að leiðbeinendurnir höfðu mjög fjöl-

breytilegan bakgrunn úr íþróttum og félagsstarfi.

Vel gekk að laga námskeiðin að þörfum barna sem þurftu á sérstakri aðstoð að halda, stuðningsfulltrúarnir sem komu frá Sveitarfélaginu Árborg stóðu sig mjög vel og voru allir leiðbeinendur vel meðvitaðir um þarfir barnanna. Til að tryggja sem best þjónustu við þau börn sem á sérstökum stuðningi þurftu að halda stóð félagsþjónusta Sveitarfélagsins Árborgar, í upphafi sumars, fyrir dagsnámskeiði fyrir alla starfsmenn íþróttá- og útivistarklúbbsins þar sem farið var yfir helstu verklagsreglur sem hafa ber í huga þegar unnið er með börnum.

Hilmar Guðlaugsson

tækwondo deild

Starf deildarinnar byrjaði vel á liðnu ári. Æfingátímarnir voru fljóttlega fullir af nýjum iðkendum og iðkendur fyrri ára skiluðu sér einng vel inn. Brottfall var aðeins í eldri aldursflokki og er ástæða þess að stórum hluta framhaldsnám á höfuðborgarsvæðinu. Ekki verður farið mikið inn á keppnisárangur ársins í skýrslu formanns en það kemur betur fram í skýrslu Daniels Jens Péturssonar, yfirþjálfara.

Ég vil óska Daniel Jens til hamingju með frábært starf sem hann vinnur sem yfirþjálfari deildarinnar. Hún væri ekki svona öflug ef hans nyti ekki við ásamt aðstoðarþjálfurum hans. Einnig vil ég sérstaklega óska Ingibjörgu Erlu Grétarsdóttur til hamingju með árangurinn á árinu.

Það sem stendur mest upp úr starfi formanns er sameiginleg vinna í aðalstjórn Umf. Selfoss. Þar var mest áberandi að allar

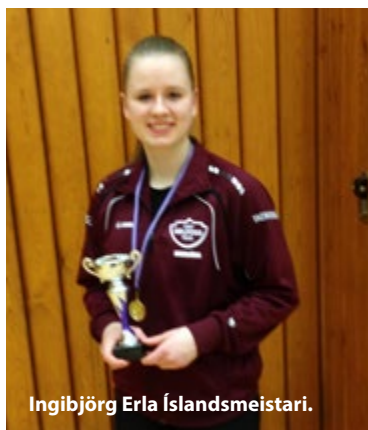
Ingibjörg Erla og Brynjar Logi tækwondofólks ársins.



deildir skiluðu greinargerð um nauðsyn þess að koma öllum íþróttgreinum undir sama þak, sem sé íþróttamiðstöð sem væri staðsett á íþróttavallarsvæðinu. Er það von mín að gengið verði hratt í málið í góðri samvinnu við sveitarfélagið og íþróttahreyfinguna. Þetta er brúnasta málið til að íþróttalíf blómstri áfram hér á Árborgarsvæðinu. Það er gaman að fylgjast með hvað sveitarfélagið statar af mörgum frábærum íþróttamönnum en við verðum að hlúa enn betur að þeim með góðri æfinga- aðstöðu og góðum þjálfurum.

Ég vil þakka fyrirtækjum sem styrktu deildina á árinu, en það eru MS, SS, Bónus, Vífilfell, Guðnabakarí og Gæðabakstur. Einnig stjórnarmönnum, iðkendum, foreldrum, stjórn Umf. Selfoss og starfsfólki Árborgar gott samstarf á árinu.

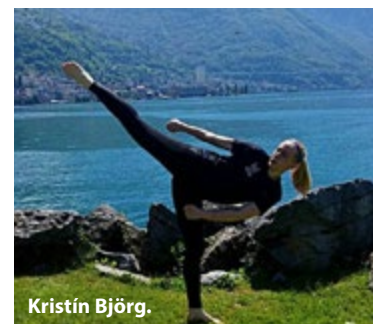
Ófeigur Á. Leifsson, formaður



Ingibjörg Erla Íslandsmeistari.



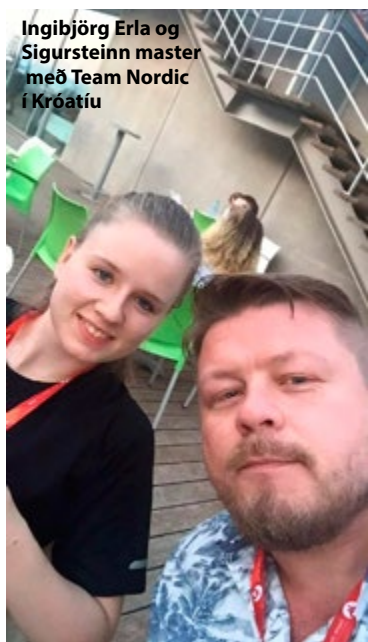
Pétur dæmir viðureign eldri iðkenda á móti í lðu.



Kristín Björg.



Jóhanna Sigríður Gísladóttir í spíkat í beltaprófi.



Ingibjörg Erla og Sigursteinn master með Team Nordic í Króatíu



Ungir verðlaunahafar á HSK-móti.



Viðureign hjá yngstu iðkendum.



Nýir svartbeltingar, Sigurjón Bergur (t.v.) og Ólóf (t.h.) ásamt Daniel Jens yfirþjálfara.



Ingibjörg Erla sýnir listir sínar.



Kristín Björg og Ingibjörg Erla á EM í Sviss.

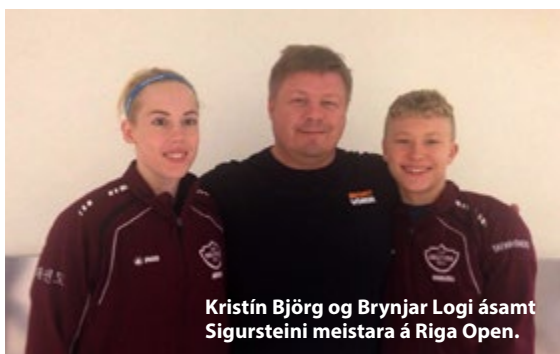
TAEKWONDO

Árið hjá taekwondodeild Selfoss var mjög viðburðaríkt og starfið í miklum blóma um þessar mundir. Við byrjuðum tímabilið á því að fylla alla krakkaflokka hjá okkur og stefnum við á að fjölga æfingum næsta haust.

Við ætlum að efla samstarf okkar við Einherja í Mudo gym sem er félag meistara deildarinnar Sigursteins Snorrasonar en þangað sækjum við reglulega æfingabúðir og aðrar æfingar sem henta vel fyrir lengra komna iðkendur. Samstarf okkar við Einherja gerir okkur einnig kleift að sækja æfingabúðir með Team Nordic og fórum við meðal annars með keppendum til Króatíu, Danmerkur og Svíþjóðar til að æfa með því frábæra liði.

Við eignuðumst tvö ný svört belti á tímabilinu þau Ólöfu Ólafsdóttur 1. dan og Sigurjón Berg Eiríksson 2. dan. Óskum við þeim innilega til hamingju með árangurinn. Á næstu árum er takmarkið að fjölga svörtum beltum enn frekar.

Við höldum stærstu æfingabúðir ársins, í samstarfi við Mudo gym, með Aaron Cook og Bianca Walkden ólympíufórum en Bi-



Kristín Björg og Brynjar Logi ásamt Sigursteini meistara á Riga Open.



Sigurður Hjaltason brýtur með sparki í beltaprófi.

anca vann til bronsverðlauna á leikunum í Ríó. Þátttakendur í æfingabúðunum voru yfir 100 talsins og höfðu allir gagn og gaman af.

Deildin er eins og vanalega með keppendum í landsliðum bæði í bardaga og formum. Nú eru margir upprennandi iðkendur okkar farnir að banka á dyrnar hjá landsliðum TKÍ.

Iðkendur deildarinnar unnu fjöldann allan af verðlaunum á mótum bæði innanlands sem utan á árinu og ber hæst að nefna sex Íslandsmeistarátita í bardaga. Ein af okkar aðalkempum, Ingibjörg Erla Grétarsdóttir, landaði þriðja sæti á European University Games og keppti hún einnig á Evrópumótinu fyrir Íslands hönd þar sem hún endaði í níunda sæti.

Einnig landaði Brynjar Logi Halldórsson þriðja sæti á Riga Open G1 og varð þar með fyrstur íslenskra keppenda að vinna til verðlauna á G-class móti í flokki unglunga í bardaga. Frábær árangur frá okkar fólki.

Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari.



Þátttakendur í beltaprófi í maí 2016.



SELFOSSVÖLLUR

Árið 2016 var nokkuð gott fyrir Selfossvöll þrátt fyrir að ekki hafi verið mikið um framkvæmdir á svæðinu. Völlurinn er með bestu íþróttasvæðum á landinu til notkunar að sumri til og hefur notkun aldrei verði meiri en árið 2016.

Árið hófst með hefðbundnum hætti og voru vetraræfingar á vallarsvæðinu hjá knattspyrnudeild, frjálsíþróttadeild sem og akademíum beggja íþróttagreina. Fyrstu mánuðir ársins voru mjög erfiðir vegna veðurs og mikið af æfingum sem féllu niður. Haustið var hins vegar gott en þó þurfti að fella niður æfingar vegna veðurs. Er orðið nokkuð ljóst að bygging á nýju fjölnota húsi þar sem hægt væri að æfa knattspyrnu og frjálsíþróttir inni yfir vetrarmánuðina myndi koma svæðinu í topp þrjú yfir bestu íþróttasvæði landsins. Nú er komin af stað vinna hjá knattspyrnudeild um byggingu á húsi sem myndi uppfylla nánast allar kröfur fyrir knattspyrnu og frjálsíþróttir yfir vetrarmánuði og vonandi klárast sú vinna í samráði við Sveitarfélagið Árborg áður en langt um líður og ef draumar eru til þá er okkar draumur að svona hús komist upp og í notkun árið 2018.

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 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. Vellirnir komu ekki nógu vel undan vetri og tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Vallarstarfsmenn sjá um aðra umhirðu á svæð-



inu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi eins og að laga girðingu í kringum frjálsíþróttavöll sem verður alltaf fyrir miklu tjóni á hverjum vetri sökum þess að börn, unglingar og fullorðnir rífa hana upp eða brjóta til að geta rennt sér á snjópotum af Stórahóli. Það sem þarf að breytast á svæðinu er að gera starfsmenn betur í stakk búna til að gera hlutina sjálf en til þess þarf að bæta við tækjum til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu. Búið er að finna tæki sem sér um venjulegt viðhald á gervi-grasi og reiknast okkur til að það borgi sig upp á einu ári. Einnig þarf að fjárfesta í fjór-hjól sem gæti þjónustað svæðið og rutt snjó yfir veturinn. Völlurinn var með fjór-hjól á leigu í þrjú ár sem var mjög góður kostur fyrir reksturinn.

Mikilvægt er að laga leka í stúkunn sem er búin að vera viðvarandi frá því að hún var tekin í notkun. Ljóst er að ef ekkert verður að gert liggur mannvirkid undir skemmdum með tilheyrandi kostnaði fyrir eigendur. Einnig þarf að skoða hvað hægt er að gera við gamla húsið og búningakleffana áður en það hrynur. Eins þarf að ljúka við að malbika bílplan fyrir framan völlinn.

Vegna aukinnar starfsemi hefur starfsmannahald að sama skapi aukist. Þannig eru sem fyrr tveir starfsmenn í fullu starfi allt árið auk vallarstjóra sem er í 50% stöðu yfir vetrarmánuðina en í fullu starfi á sumrin.

Á liðnu ári var í fyrsta sinn fjórði starfsmaður vallarins við störf nánast allt árið en starfshlutfall hans fer eftir verkefnum hverju sinni. Yfir sumarmánuðina fjölga starfsmönnum töluvert, fjórir starfsmenn voru ráðnir til vallarstjórnar yfir sumarið og einnig komu krakkar frá vinnuskóla Árborgar til aðstoðar. Sem dæmi um notkun vallarins var starfsemi á svæðinu 49 af 52 helgum ársins.

Árið 2016 var gott fyrir Selfossvöll á margan hátt. Aldrei hafa verið spilaðir jafn margir leikir í knattspyrnu eða um 835 leikir eða haldin fleiri frjálsíþróttamót og alltaf er verið lengja tímabilið sem keppt er í úti. Það er alveg ljóst að við á Selfossvelli eru orðin góð í að halda viðburði og getum sagt með stolti að vallarsvæðið og starfsfólk sé orðið eitt það besta á landinu og að við getum ráðið við hvaða mót sem er.

Félagsheimilið Tíbrá, okkar góða hús, sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla starfsemi sem er á Selfossvelli. Síðasta vetur voru gerðar töluverðar breytingar á húsinu, sett var nýtt gólfefni á skrifstofu sem hýsir nú framkvæmdarstjóra og bókara Umf. Selfoss en vallarstjóri flutti í litlu skrifstofuna. Þá voru gömlu búningakleffarnir teknir og öðrum breytt í skrifstofu fyrir deildir félagsins, sem eru nú þegar fullnýtt, og hinum í fundarsal með litlu eldhúsi fyrir deildir til að funda. Þá gaf jólasveinanevndin félaginu nýjan gufuofn og helluborð fyrir stóra eldhúsið þar sem akademíumötuneytið er rekið af handboltadeild. Þessum breytingum stýrði formaður félagsins Guðmundur Kr. Jónsson ásamt vallarstarfsmönnum. Er ég þess fullviss að með þessum breytingum er komin ennþá betri nýting á Tíbrá sem er þar með notuð sem skrifstofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir félagsins, sjoppa á leikjum, mötuneyti, fyrir getraunastarf, jólasveinaþjónustu og flugeldasölu svo fátt eitt sé nefnt. Það er ótrúlegt hvað hægt er að nýta húsið vel. Á árinu var húsið opið í 345 daga og voru 310 fundir færðir til bókar sem er nýtt HSK-met.

Það er okkar ósk að til að bæta svæðið verði farið í að byggja fjölnotahús á vallarsvæðinu til að æfa inni. Mun húsið koma öllum til góða, á það jafnt við um knattspyrnu, frjálsíþróttir, golf, skokkhópa eða fleiri hópa. Á sama tíma fara knattspyrna og frjálsíþróttir að mestu leyti út úr þeim íþróttamannvirkjum sem þegar eru til staðar í sveitarfélaginu sem myndar aukið svigrúm fyrir aðrar deildir félagsins.

Vallarsvæðið okkar er hjarta Selfoss, staðsett í miðju bæjarins. Það er stolt okkar að vera með eitt besta íþróttavallarsvæði á Íslandi í ört vaxandi bæjarfélagi sem iðar af lífi. Reikna má með að yfir sumarmánuðina fari milli 1.000 og 1.500 manns í gegnum svæðið daglega.

Sveinbjörn Másson, vallarstjóri

LEGGJUM ÁHERSLU Á AÐ ÞETTA SÉ ALVÖRU

Í áru 40 ár síðan jólasveina- og þrettándanefnd var stofnuð. Nefndin var ekki til í upphafi að ég held í þeim tilgangi að aðstoða jólasveina og þeirra fylgdarlið í tengslum við viðburði á Selfossi og nærsveitum. Nefndin byrjaði með þrettándagleði þar sem jólasveinarnir þrettán voru í aðalhlutverki og síðar bættist við pakkabjónusta á aðfangadag og hin svokallaða innkoma þegar jólasveinarnir koma á rútbíl yfir Ölfusá og skemmta krökkum á Selfossi með söng og gleði.

Þeir bræður Svanur, Pröstur og Guðmundur Ingvarssynir hafa farið fyrir þessum hópi frá upphafi og frændi þeirra, Þórarinn Ingólfsson, kom inn í jólasveina- og þrettándanefnd Ungmennafélags Selfoss þegar hún var stofnuð.

Vignir Egill Vigfússon hitti þá félag, Svan, Guðmund, oft kallaður Gummi, og Þórarinn, oft kallaður Tóti, í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss til að spjalla um þessi 40 ár.

Vignir: Kom þessi hugmynd frá ykkur?

Gummi: Já, hún fæðist eiginlega í framhaldi að þrettánda-ólátum sem voru hérna á Selfossi. Það tóku sig saman félagasamtök hérna í bænum og ákváðu að reyna að vinda ofan af óskemmtilegi hegðun eins og var þá. Þetta kemur inn á, að ég held að ég fari rétt með, á stjórnarfundum í Ungmennafélaginu árið '77. Þá fórum menn að ræða hvað væri hægt að gera. Þetta byrjaði nú á því að það var farið af stað á Þorláksmessu. Þá var trillað um bæinn, bara fram og aftur Austurvegin. Ég man nú ekki hvað það voru margir sem tóku þátt í því. Það voru nú ekki allir þrettán hausarnir. Svo kom þrettándinn þar á eftir með spýtblýsunum frægu.

Tóti: Svo þróast þetta yfir í það að þetta verði hin eiginlega innkoma.

Vignir: Gerðist það strax árið eftir?

Gummi: Já, innkoman verður þarna árinu eftir. Hún er reyndar búin að vera svo víða á Selfossi. Innkoman er í raun ekki búin að vera víða heldur frekar staðsetning jólasveinanna. Hún er búin að vera uppi á gamla Selfossbíói, það var auðvitað frábær staður, með allskyns útgáfur. Hljómsveitir og heilu kórana sem tóku þátt.

Tóti: Þar voru heilu Hljómsveitirnar sem tóku á móti jólasveinunum þá og studdu þá. Það var mjög eftirminnlegur tími.

Vignir: Hvað varð til þess að þið tókuð þetta að ykkur?

Gummi: Það kannski fæðist í umræðunni út af því að við erum allir úr Eyjum og náttúrulega aldir upp við þrettándagleði. Kannski er það helsti þátturinn í því. Við vissum hvernig þetta virkaði þar. Maður náði því að leika púka þar.

Tóti: Þar var ekki þessi eiginlega innkoma heldur var eingöngu þrettándinn sem haldinn var hátíðlegur. Þar var það bara að kveðja, en þar hefur það aldrei verið að jólasveinarnir séu með sérstaka innkomu og heilsu upp á krakka og þannig fyrir jólin.



Vignir: Var það þá bara ykkar hugmynd?

Gummi: Það var í raun bara eitt hvað sem fæðist hérna í þessu. Okkur langaði til þess að gera þetta svolítið sér fyrir Selfoss. Það verður til þess líka að við byrjum með pakkabjónustuna. Það þróast svo í framhaldinu og kemur aðeins seinna. Þetta er svolítið sér fyrirbrigði, koma jólasveinanna, og nú er þetta auðvitað bara orðinn ómissandi þáttur í bæjarfélaginu. Líka pakkabjónustan og svo þrettándinn.

Svanur: Ég veit ekki hvort það sé svona innkoma annars staðar á landinu, en það er auðvitað víða sem það er verið að kveikja á einhverju jólatré og þá koma tveir jólasveinar, eða fjórir eða hvað það er uppi á palli einhvers staðar. Ég veit ekki til að það sé með þessu sniði einhvers staðar.

Tóti: Ég veit ekki til þess að það sé nokkurs staðar.

Svanur: Við höfum verið mjög stífir að hafa innkomuna í kringum það þegar Stekkjastaur kemur til byggða. Jólasveinarnir koma ekki í nóvember.

Gummi: Við höfum oft fengið þá fyrirspurn að koma fyrir, að kveikja á jólatré einhvern tímann í nóvember eða að koma í einhverjar verslanir.

Tóti: Það hefur ekkert verið mikið til umræðu hjá okkur.

Vignir: Þið hafðið haldið svolítið í hefðirnar?

Tóti: Mjög. Það er ekkert svolítið þar (hlær).

Gummi: Og reynslan hefur svolítið sagt okkur það, að þetta bara virkar. Það er alveg svakalega þátttaka orðin í þessu og náttúrulega búin að vera til fjölda ára. Auðvitað var þetta þannig þegar þetta fór af

Efri mynd: Jólasveinarnir nýkomnir úr Ingólfsfjalli og á leið að hitta krakkana. Neðri mynd: Kveikt í brennunni á þrettándanum.

stað að menn vissu ekki alveg hvað átti að gera. En svo þróast þetta stig af stigi og þetta er búin að vera nánast eins eða með svipuðu sniði í svona 20–30 ár.

Vignir: En hvað er það helsta sem hefur breyst í þessu starfi á síðustu 40 árum?

Svanur: Þetta hefur náttúrulega allt saman stækkað, allavega frá upphafi. Fjöldi pakka, þótt hann hafi verið mjög svipaður í mörgum ár, þá voru þeir miklu færri í byrjun. Við erum að fara með kannski 900 pakka í 250 húsn.

Gummi: Það er búin að vera nokkuð jafnt undanfarið.

Svanur: Það var reyndar önnur breytingin þegar það var settur framkvæmdastjóri nefndarinnar, jólasveinanna.

Tóti: Sem Svanur er. Hann er svona altmulig-mann.

Gummi: Hann er bara í því hlutverki. Það er bara ákveðið tímabil sem mest er að gera, þá eru endalaugar símhringingar og það þarf að græja og gera þessi böll og skemmtanir. Þetta er auðvitað út um allt og endalaust.

Tóti: Hann er talinn vera bestur af okkur til að hafa samband við Grýlu og hennar lið.

Svanur: Umboðsmaður.

Tóti: Það hljómar mjög vel.

Svanur: Umboðsmaður jólasveinanna.

Það er hluti af þessari breytingu, þessi festa sem hefur orðið í starfinu. Það vita allir sitt hlutverk á milli ára. Það þarf eiginlega ekki að boða hljóðfæraleikarana. Núna eru þetta sömu mennirnir, sömu harmonikkuleikararnir, sami maðurinn á traktornum, sömu aðilar í kringum þetta, björgunarsveitin og aðrir. Það var líka stór breyting á einni nóttu þegar jólasveinarnir voru orðnir hluti af samningi bæjarins við ungmenntafélagið. Það er settur verðmiði á innkomu og þrettánda í þessum samningi og við tókum að okkur að koma sveinum í alla leik- og grunnskóla. Það er bara inni í samningnum. Þá varð hellings breyting, þarna varð þetta formlegt.

Vignir: Munið þið hvernig þetta var fyrsta árið?

Gummi: Það var náttúrulega miklu minna. Tryggvaskáli var náttúrulega bækistöð jólasveinanna fyrstu árin. Þetta var mikið sami hópur frekar lengi. Svo sáum við að það var ekki hægt að gera þetta svona og ekki hægt að bjóða mönnum upp á það að vera að koma heim til sín kl. 16 á aðfangadag.

Tóti: Það var útlokað.

Gummi: Í dag eru orðnir um fjórutíu manns sem aðstoða við að koma þessum sendingum til skila og höfum það þannig að við séum að læsa hérna kl. 14. Ekki seinna en það. Það hefur reyndar ekki alltaf gengið.

Tóti: Breytingin er þessi, að umfangið á öllu er orðið meira.

Gummi: Þátttakan er orðin svo mikil. Þrettándahátíðarhöldin eru orðin svo stór í samfélaginu hérna.

Tóti: Mikið af fólki sem kemur.

Svanur: Það er í raun helsta breytingin og svo auðvitað staðsetningarnar. Við vorum

hérna á malarvellinum og erum komnir núna yfir á Gesthúsasvæðið. Einu sinni vorum við niðri við á. En þetta er orðið í fastari skorðum.

Tóti: Á tímabili vorum við alltaf í einhverri tilraunastarfsemi. Svo sögðum við bara að þetta væri komið gott. Þá var bara kominn stíllinn og þá var því bara haldið. Þannig er það búið að vera í nokkur ár.

Vignir: En kallar þessi fjöldi sem mætir á þessa viðburði ekki á að þið þurfið að gefa fólki það sem það býst við?

Gummi: Mikil ósköp.

Svanur: En við erum ekkert að reyna að toppa okkur eða að gera þetta einhvern veginn óviðráðanlegt.

Gummi: En þetta er auðvitað heilmikil vinna. Undirbúningsvinna fyrir þrettándann, bæði blysin, brenna, olía, flugeldasýning, þetta kallar orðið á hellings mannskap og menn eru að gera þetta oft á vinnutíma.

Svanur: Við höfum lagt metnað okkar í það að bjóða upp á það sem fólkið þekkir, vera alltaf á sama tíma og fólk veit að þetta er búið eftir þrjú korter frá því að gangan leggur af stað og þar til að flugeldasýningin er búin.

Tóti: Það kemur eiginlega engum á óvart. Þetta er bara svona.

Vignir: Ykkar hlutverk hafa kannski breyst aðeins. Saknið þið þess að vinna mjög náið með þessum sveinum?

(allir hlæja)

Tóti: Ég segi fyrir mig nei. Ég sakna þess ekkert. Það var bara kominn tími á það, fann ég bara. Það var komið nóg þegar maður var búinn að vera öll þessi ár í þessu þá fann maður bara það að aðrir taka við því og að ég myndi bara vera í einhverju öðru til stuðnings, að hella upp á kaffi og fleira.

Gummi: Ég setti mér það þegar starfið var orðið svo mikið í kringum þetta að maður mátti eiginlega ekki vera að því að vera með körlunum sjálfur. Þá hjó ég á hnúttinn sjálfur þegar það voru komin 25 ár í röð. Þá var það bara fint.

Svanur: Það hættu allir á sama tíma.

Gummi: Það er bara þannig þegar þróunin hefur orðið svona og þetta er orðið mikið stærra, að það þurfa að vera einhverji sem eru að halda utan um dæmið. Öðruvísi gengur þetta ekki upp.

Vignir: Það er auðvitað hellings reynsla í þessu hópi. Hvernig hefur ykkur gengið að miðla henni til nýrra kynslóða?

Gummi: Ég get ekki annað sagt en að mér hafi gengið það mjög vel. Ég á fjóra þeyja og þeir eru allir í þessu og búnir að vera alveg af lífi og sál... og barnabörn meira að segja líka.

Svanur: Það hafa orðið til, hvað eigum við að segja, einhverjir taktar, hefðir og brandarar. Það er ýmislegt til og þetta lifir ennþá þessi þróun. Hún skilar sér til yngri kynslóða.

Tóti: Við leggjum áherslu á að það séu haldnar í heiðri þessar reglur sem að tengjast þessu og það er það sem við erum að flytja til yngri kynslóða og leggjum áherslu á það. Við höfum orðið að taka á svona málum sem tengjast einhverju sem við vorum í raun ekki sáttir við. Þannig að við leggjum áherslu á það að þetta sé alvöru og að þetta séu góðir menn.

Svanur: Ef okkur finnst eitthvað athuga-vert þá förum við í það mál.

Tóti: Sem betur fer er mjög lítið um að upp komi eitthvað sem menn eru ekki sáttir við.



Gummi og Pröstur fylgjast með brennunni.

Svanur: Í sjálfu sér hefur þetta verið meitlað niður eins og við viljum hafa þetta.

Vignir: En það hefur líka heilmikið komið út úr þessu starfi?

Gummi: Já, já, þetta er fjárflyun fyrir félagið. Þó að nefndin sé með sjálfstæðan fjárhag þá renna allir fjármunir sem koma inn í ungmennastarfið.

Svanur: Það gutlar ekkert út. Við erum fastheldnir á peningana. Það verða til peningar og við höfum sett pening í þetta hús, Tíbra, og það sem er hérna inni. Þetta fer í verkefni sem nýtast félaginu í heild, öllum deildum, þá er mjög upplagt að styrkja framkvæmdir hér, í þessu húsi. Það fer ekki í daglegan rekstur heldur til að byggja upp þjónustuna, búninga, kerrur og dót.

Gummi: Allt sem við þurfum.

Tóti: Og svo inn í Ungmennafélagið.

Svanur: Það fer enginn í þennan pening öðruvísi en að tala við okkur.

Vignir: Er það ekki svolítið magnað að svona skemmtimennska geti gert svona hluti, hent milljónum í Ungmennafélagið á þennan hátt?

Gummi: Jú, jú, en það er líka geysilegur velvilji. Maður sér það á þátttökunni í öllu. Maður sér það á pakkaþjónustunni, þá streymir liðið inn því það vill fá jólasveina í heimsókn á aðfangadag. Það kemur hingað með 600 pakka, það þýðir 600 börn. Við höfum alltaf haldið kostnaði í lágmarki.

Svanur: 600 krakkar. Þá er verið að heimsækja 1800-2000 manns.

Krakkarnir bíða spennt eftir að jólasveinarnir birtist. / ÖG.



Vignir: Þetta eru ansi marga fjölskyldumyndir sem hópur tengist.

Svanur: Fólk á orðið minningar þessu tengt. Fólk sem fékk jólasveina í heimsókn þegar það var börn, það á orðið börn og jafnvel barnabörn.

Gummi: Þau verða að halda þeim síð gangandi.

Tóti: Þetta er orðið það gamalt.

Svanur: En samt sama stjórnin.

Gummi: Alveg bráðung.

Svanur: Þetta er auðvitað mjög þakklát starf. Þetta er svo ofboðslegur velvilji og svo koma líka tekjur út úr því.

Gummi: Þetta er auðvitað bónus á það. Auðvitað er voðalega gaman að fá klapp á bakið í kringum þennan þrettánda og jólin og allt saman, að við skulum nenna þessu endalaust. En þetta er auðvitað gaman. Maður væri ekki að þessu ef þetta væri leiðinlegt. Það er bara svoleiðis.

Tóti: Það er partur af þessu og þeir sem koma að þessu, þessi hópur sem er þarna, þetta er bara skemmtilegur hópur. Þetta eru menn sem koma með jákvæðu hugarfari og eru ekkert að koma til að vera bara hundleiðinlegir og vera með vesen. Þetta er skemmtun og þannig horfa allir á þetta. Það er það sem skiptir máli, að njóta þess.

Gummi: Svo tókum við alltaf eitt gígg á ári núna, búnir að gera í nokkur ár, alveg fyrir utan þessa jólasveinavertið. Þá hittumst við einu sinni, bara svona frjálst, grillum saman, höfum gaman og búum til hátíð. Þar mæta þetta 20–30 hausar og hafa gaman eina kvöldstund.

Svanur: Svona haustgrill.

Gummi: Það styrkir hópinn.

Vignir: Hversu margir koma að þessu?

Gummi: Þetta er náttúrulega orðið í svolítið föstum skorðum núna og búið að vera það í nokkur ár, dálítið mörg. En það er alveg ótrúlegur fjöldi sem kemur að þessu öllu saman. Það er yfirleitt um 40 hausar sem eru skráðir í þetta og koma að þessu á hverju ári. Það er allavega hátt í það sem aðstoða hérna á aðfangadagsmorgun.

Vignir: Er eitthvað vitað hversu margir hafa komið að þessu frá upphafi?

Gummi: Nei, en það er alveg óheyrilegur fjöldi.

Svanur: Okkur hefur verið dottið í hug að

skoða það eitthvað, en svo bara leggur maður sig og þá liður það hjá.

Vignir: Eru þetta hundruð manna jafnvel í heildina?

Tóti: Ég er ansi hræddur um það. Menn eru mjög lífseigir í þessu, þ.e.a.s. að halda mjög vel áfram. Við þekkjum það allir hér.

Svanur: Þetta er eina nefndin sem hefur verið. Þetta er fyrsta nefndin sem var.

Tóti: Það hefur ekki verið skipt um nefnd í þessa síðan nefndin var stofnuð.

Svanur: Hún hefur verið svona skipuð í einhver 35 ár.

Vignir: Hefur aldrei komið mótframboð?

Svanur: Við erum ekki einu sinni spurðir orðið. Það kemur bara göðlátlegur hlátur.

Gummi: Það er bara klappað.

Tóti: „Þá á að kjósa jólasveina- og þrettándanefnd“ og allir hlæja og klappa. Þar með er það afgreitt. Búið. Meira að segja, eins og Svanur segir, við erum ekki einu sinni spurðir hvort við ætlum að vera áfram.

Svanur: Við höfum ekki verið spurðir í það minnsta í tíu ár.

Vignir: Myndi það einhverju breyta að spyrja ykkur?

Tóti: Nei, nei, en allt hefur sinn tíma.

Gummi: Einhvern tímann kemur að því að við skiptum. Þegar við förum að hrörna.

Vignir: Munið þið eftir einhverjum sögum, einhverjum skemmtilegum atvikum sem hafa gerst á þessum fjörtíu árum?

Gummi: Það eru til margar sögur, til dæmis eins og frá fyrstu árunum. Þá fóru menn frá Tryggvaskála á gömlum heyvagni sem var tengdur við Bronco sem Addi í Skálanum (Árni Brynjólfsson) átti. Það var keyrt eftir Austurveginum, einn hringur og til baka aftur. Á þessum vagni voru Gryla og Leppalúði náttúrlega í einhverjum fínum búningi. Það var 16 stiga frost þegar þetta var, alveg svakalega kalt, og ég man eftir því þegar þeir komu til baka eftir Austurveginum, að nefið og hakan á Grylu voru frosin saman.

Svanur: Já, það var svolítið magnað. Nefið og hakan frosin saman, en kúplingin hjá Adda í Skálanum brunnin (hlær).

Gummi: Það var svo mikil kúplinglyktin þegar hann fór upp brekkuna hjá Skálanum að þetta ætlaði varla að hafast.

Svanur: Svo var það kannski ekki endilega skemmtilegt eitt skiptið niður við Pylsu-vagninn þegar það slitnaði stag og tréð hrundi yfir fólk. En það var í restina og það voru margir farnir. En það lenti krakki undir þessu.

Vignir: Er það kannski það erfðasta sem þið hafið tekist á við?

Tóti: Það slapp vel, en það má eflaust segja að þetta hafi verið það. En svo auðvitað lentum við í því að Þröstur brenndist einu sinni. Það er nú eiginlega það versta sem við höfum lent í.

Gummi: Það er í raun og veru eina slysið þar sem einhver hefur meiðst af okkur. Þá sprakk brennan við Gesthús á þrettándanum.

Svanur: Það var stafalogn og olían búin að hafa tími til þess að gufa upp og hreiðra um sig í kestinum og svo þegar eldurinn kemur að kom bara sprenging.

Gummi: Hann stóð bara akkúrat í skotlínu af sprengingunni. Það myndaðist bara eins og gassprengja eða gufusprenging út og beint framan í hann og hann brenndist svolítið illa í andliti. Síðan þá höfum við lært af



Jólasveinarnir taka „Í skóginum stóð kofi einn“ / ÖG.

þessu og nú erum við búnir að gjörbreyta hvernig við kveikjum í bálkesti. Nú kveikja ekki jólasveinarnir í. Núna erum við bara í eldvarnargalla með andlitshlfar og hjálma. Það er alltaf slökkvætiki á staðnum og allur búnaður, þetta er allt saman græjað. Þetta er partur af þessum undirbúningi sem kannski margir fatta ekki hvað mikill tími fer í.

Svanur: Þetta kom okkur algjörlega í opna skjöldu. Við breyttum verklaginu en þá fréttum við að þetta hefði gerst annars staðar. En það var bara heppni að jólasveinarnir kveiktu ekki í, þeir voru ekki komnir að. En það var kannski góð hlíf að vera með skeggið.

Vignir: Það hefur þá verið sjúkrahúsið á staðnum?

Tóti: Nei, nei. Ég man að Þröstur kom hingað í Tíbrá.

Gummi: Hann hukkadi bíl hérna úti á götu og beint upp á sjúkrahús. Svo bara beint í bæinn, á brunadeild þar sem hann var í einhverja tíu daga undir hitalampa.

Vignir: Svo gengur nú ýmislegt á. Það eru sumir sem hafa alltaf sama búninginn og hann er alltaf rifinn.

Gummi: Já, já, það eru allskonar hefðir sem myndast í þessu. En þetta var ægilegt bras á okkur þegar þeir voru uppi á hóteli á þeim árum sem var alltaf verið að gera til-raunir. Við tjölduðum meira að segja uppi á Selfossbíói.

Svanur: Bjuggum til svið.

Það er alltaf gaman þegar jólasveinarnir koma. / ÖG.



Tóti: Fluttum heilu ljóðabálkana þarna uppi.

Svanur: Það voru samin ný lög.

Gummi: Já, já, það er búið að semja ný lög og texta.

Svanur: Það er náttúrulega ein sérstaðan hjá okkur, að við eigum tvö lög eða einn texta og eitt lag. Lag sem að Labbi í Glóru bjó til við jólasveinakvæði og texta sem Ingimundur Einarsson gerði við Eyjalag.

Vignir: Hversu langt ferli er þetta á hverju ári?

Svanur: Við byrjum auðvitað um leið og við hættum á hverju ári (hlær).

Tóti: Nei, það má eiginlega segja að við hittumst svona um miðjan nóvember.

Svanur: Sko, það er búningaúndur annan fimmtudag í desember. Þá eru allir kallaðir saman, en þá erum við búnir að koma einu sinni saman, kannski hálfum mánuði fyrr.

Tóti: Og fara yfir hlutina.

Svanur: Og í aðdragandanum að því er Gissur, framkvæmdastjóri ungmennafélagsins, og umboðsmaðurinn búnir að gera eitthvað. Svo er umboðsmaðurinn daglega að gera eitthvað fram á þrettándann nema á jóladag, gamlársdag og nýársdag - það eru einu dagarnir sem ekkert er verið að gera.

Gummi: Það eru dagar þar sem ekkert er gert.

Tóti: Svo lýkur þessu á þrettándanum og þá tökum við einn lokafund þar sem við förum yfir, vegum og metum og gerum svo skýrslu.

Gummi: Hvort það þurfi að gera fleiri búninga og hvernig staðan sé á því. Tökum allt og förum með það í hreinsun, þvott og viðgerðir. Það þarf að ganga frá því öllu og koma því svo öllu saman og pakka í geymslu fyrir næsta ár.

Vignir: Þannig að þetta er svona tveggja mánaða ferli.

Gummi: Já, já, það er smá svona aksjón í því.

Svanur: Við erum mjög harðir á því að ná inn öllum búningum og þrifa alla búningana og þess háttar. Umboðsmaðurinn þarf að hringja tíu sinnum í sama manninn og það eru nokkrir svoleiðis, það er bara vitað fyrirfram hverjir það verða. En það er bara hringt og svo aftur eftir tvo, þrjá daga eða viku. Svo kemur að því að umboðsmaður-

inn gerist bara óþolandi í þessu, hringir bara daglega og sendir sms.

Gummi: Þetta er bara aðferð til þess að halda þessu í einhverjum skorðum til þess að þetta sé ekki allt komið út og suður. Eins og gerðist fyrstu árin. Þá týndist nú eitthvað af þessu og bara einhvern veginn hvarf.

Tóti: Svo eigum við nú svo ferlega góðar konur að, Helga móðir þeirra bræðra og Þuríður systir þeirra, sem eru alveg stórkostlegar í þessu og taka búninga og þvo og sauma þá. Algjörir snillingar. Það er alveg ómetanlegt.

Vignir: Það er náttúrulega mjög mikið lagt í þetta, ef maður ber þetta saman við hvernig þetta er í öðrum bæjarfélögum.

Gummi: Það er líka partur af þessari nálægð.

Svanur: Það er alls konar fólk sem tekur eftir því og minnst á það, að þeir eru best klæddir.

Gummi: Það er ekki á mörgum stöðum, og kannski bara hvergi, að jólasveinarnir séu svona nálægt krökkunum í langan tíma. Hér eru bara einhverjir fjórir sem eru uppi á sviði að syngja og svo eru bara níu hausar í kringum krakkana að hafa gaman.

Tóti: Þetta er allt mjög mikilvægt.

Svanur: Ég held að það sé nokkuð sérstakt, þetta tækifæri sem krakkarnir hafa til þess að tala við jólasveinninn á Selfossi.

Gummi: Já, og taka mynd. Hvað heldurðu að það séu til margar myndir af krakka með jólasveini á Selfossi.

Tóti: Þær eru nokkrar. Það er ekki spurning.

Svanur: Svo hefur ýmislegt skemmtilegt gerst. Það hafa tvær hurðir brotnað eða sem sagt glerhurðir.

Tóti: Biddu, áttum við ekki að tala um eitthvað skemmtilegt? Og þá byrjar þú að tala um brotnar hurðir? (hlær)

Gummi: Það getur gerst, sko. Það koma auðvitað óvæntir hlutir fyrir og það er auðvitað sumt sem ekki er hægt að segja frá. Það er bara þess eðlis.

Svanur: Ég held að það hafi ekki nema einu sinni gerst að ball hafi gleymst eða að það hafi ruglast tímasetning. Því var reddað, ballinu, af því að það var einhver misskilningur.



Fátt er skemmtilegra en að eiga mynd af sér með jólasveininum. / ÖG.

Vignir: Hversu lengi hafið þið séð um böllinn, alveg frá upphafi?

Gummi: Það byrjaði mjög snemma reyndar því að stærsta ballið sem var alltaf, það var kvenfélagið. Það var risaball og það fóru alltaf sex, sjö á það ball. Ég man bara eftir því þegar það var farið einu sinni frá Tryggvaskála upp í hótél og það voru teknar pottar og pönnur og sleifar úr skápunum í Tryggvaskála og það fóru allir með það með sér, að segja sögur og hafa gaman.

Vignir: Hvað er það sem ykkur finnst skemmtilegast?

Svanur: Það eru bara augun í krökkunum. **Tóti:** Það sem er auðvitað skemmtilegast í þessu er hópurinn sem maður er að hitta.

Það er það sem að heldur manni í þessu öll þessi ár, það er akkúrat fólkið. Það eru þeir bræður og allir sem að tengjast þessu. Þess vegna kemur maður aftur og aftur af því að maður hefur gaman að því og maður nýtur þess. Og það er ekkert mikið vesen á okkur. Við erum ekkert mikið í einhverjum vandamálum. Við njótum þess að vera að vinna í þessu og það er það sem að fær mann til að koma aftur ár eftir ár.

Gummi: Svo er maður alltaf aðeins ánægður og sæll með alla þessi þátttöku. Ég finn það alltaf sjálfur að þegar þetta er búið að það sé nú gott að tórinn sé búin, en maður er svo sæll hvað þetta heppnaðist vel. Það komu bara 3.000 manns á þrettándann og það var bara fullur miðbærinn af fólki við innkomuna og allir brosandir með starandi augu. Það biðu allir eftir einhverju sem við vorum allir búnir að búa til á öllum þessum árum. Þá finnst manni þetta heppnast, þá er þetta gaman og gefur manni bústíð til þess að halda áfram. Auðvitað geri ég þetta aftur á næsta ári, þetta var svo gaman núna.

Vignir: Hvað ætlið þið að halda þessu lengi áfram?

Tóti: Það er eins og ég sagði áðan, að allt hefur sinn tíma. Það fer auðvitað að styttaast í því og eðli málsins samkvæmt fer að koma að því að aðrir eiga að taka við þessu. Það er bara eðlilegt.

Svanur: Maður leiðir stundum hugann að því. Maður fer ekki í frí fyrr en á þrettándanum og þá hafið maður mætt í skólann tveimur dögum fyrr.

Gummi: Þetta er einhver óútfylltur víxill og svo kemur bara einhvern tímann að því að við segjum þetta gott.

Tóti: Kannski þegar við fáum mótframboð.

Vignir: En þú hættir ekkert að koma í gulan Braga í Tíbrá á aðfangadagsmorgun?

Tóti: Nei, nei, það þýðir ekkert að maður hætti því endilega (hlær). En það geta komið aðrir og tekið við. Við höfum einmitt rætt það að einhvern tímann kemur þessi tími (hlær).

Viðtal: Vignir Egill.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:



Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:





40. 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 10. desember kl. 16:00 og heilsuðu upp á bæjarbúa. Gryla 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 fjórða 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 sjötta sinn sem dagskráin fór fram vestan við Ráðhúsið. Mannfjöldinn komst vel fyrir og sá vel á sviðið sem stóð hátt.

Það voru 35 ungmennafélagar sem brugðu sér í búning einu sinni eða oftar um þessi jól, enda var mikið að gera. Að frátaltri innkomunni, aðfangadegi og þrettandanum, fóru bræðurnir á 29 jóla-skemmtanir hverskonar, heldur fleiri en í fyrra. Mest var farið á fimm skemmtanir sama daginn. Á aðfangadagsmorgun voru 33 jólasveinar á ferð um bæinn og afhentu um 780 pakkka í yfir 250 húsum.

Þrettándagleðin fór fram í hæglætisveðri en sudda, sem breyttist fljótlega í þetta rigningu. Gryla, Leppalúði, Leppur og Skreppur voru í fararbroddi á vagninum góða hvar ómaði þrettándatónlist sem barst mjög vel um. Brennan var í 11. sinn á tjaldstæðinu við Gesthús. Flugeldasýningin var glæsileg og til þess tekið hve hávaðinn var mikill. Björgunarfélagið aðstoðaði okkar skotmenn í 14. 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. Til gamans verð ég að nefna veðrið, eða snjálög öllu heldur, þessi jólin. Alla aðventuna var auð jörð og veðrið þægilegt. Á Þorláksmessu, minnir mig, fór að snjóa svo um jólin var snjór yfir öllu, fallett og veður gott. Milli jóla og nýárs hlánaði hins vegar svo allur snjór var á bak og burt, en aftur fór að snjóa svo áramótin urðu hvít. Sama átti við um þrettándann. Það hlánaði, snjóaði aftur en rigndi reyndar að mestu burt á meðan þrettándagleðinni stóð.

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 eru: Þórarinn Ingólfsson, Guðmundur, Þröstur og Svanur Ingvarssynir.



Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grimur 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
Björn Ingi Gíslason	28.5. 2016
Sigurður Jónsson	28.5. 2016
† Látinn.	

Gullmerkjahafar Umf. Selfoss

Bárður Guðmundsson	1.6. 1986
Björn Gíslason	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Jónsson	1.6. 1986
Gylfi Þ. 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
Guðmundur Kr. Ingvarsson	28.5. 2016
Hallur Halldórsson	28.5. 2016
Kristinn Marinó Bárðarson	28.5. 2016
Ragnheiður Thorlacius	28.5. 2016
Svanur Ingvarsson	28.5. 2016
Þórarinn Ingólfsson	28.5. 2016
Þórir Hergeirsson	28.12. 2016

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 Arnason	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



Á 80 ára afmælishátíð. Standandi f.v. Þórarinn, Magnús, Bjarnheiður, Ingunn Guðjóns, Ingunn Guðmunds, Ragnheiður, Björg, Guðni, Bergur, Óskar og Guðmundur Kr. Sitjandi f.v. Hallur, Svanur, Guðmundur Kr. Jónsson formaður Umf. Selfoss, Björn Ingi, Sigurður, Tómas Jónsson heiðursfélagi, Kristján S. Jónsson heiðursfélagi og Jóhannes Óli.



Á aðalfundi knattspyrnukeildar. F.v.: Gissur framkvæmdastjóri, Hermann, Helena Sif, Selma, Alma, Sævar Þór og Guðmundur Kr. formaður.



Á aðalfundi fimleikakeildar. Frá vinstri: Steinunn, Sigríður, Þóra, Guðrún, Þórir og Inga Heiða.



Á aðalfundi júðókeildar. Frá vinstri: Baldur, Jóhanna, Þóris, Garðar og Guðmundur Kr. formaður.



Á aðalfundi frjálsíþróttakeildar. Frá vinstri: Ágústa, Ingibjörg, Rúnar, Sólveig og Guðmundur Kr. formaður.



Á aðalfundi mótókrosskeildar. F.v.: Magnús Ragnar, Júlíus Arnar og Guðmundur Kr. formaður.



Á aðalfundi sundkeildar. Frá vinstri: Sigríður, Ingibjörg Elfa og Guðmundur Kr. formaður.



Á aðalfundi taekwondodeildar: Pétur og Guðmundur Kr. formaður.



Guðmundur Kr., Sigríður Benediktsdóttir og Guðmundur Tyrfingsson.



Þórir Hergeirsson ásamt konu sinni Kirsten Gaard. Hann var sæmdur gullmerki Umf. Selfoss fyrir einstakan árangur sem landsliðsþjálfari Noregs í handbolta.

Gísli Árni Jónsson	1.6. 1986
Gísli Magnússon	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Ingvarsson	1.6. 1986
Hjalti 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
Þóririnn 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
Þróstur Ingvarsson	1.6. 2011
Bergur Pálsson	26.4. 2012
Kjartan Björnsson	26.4. 2012
Bergur Guðmundsson	28.5. 2016
Bjarnheiður Ástgeirsdóttir	28.5. 2016
Ingunn Guðjónsdóttir	28.5. 2016
Jóhannes Óli Kjartansson	28.5. 2016
Magnús Tryggvason	28.5. 2016
Ólafur Guðmundsson	28.5. 2016
Óskar Sigurðsson	28.5. 2016
Guðni Andraesen	28.5. 2016
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016
Guðmundur Tyrfingsson	10.11. 2016
Sigríður Benediktsdóttir	10.11. 2016
Alma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Helena Sif Kristinsdóttir	30.11. 2016
Hermann Ólafsson	30.11. 2016
Selma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Sævar Þór Gíslason	30.11. 2016
Júlíus Arnar Birgisson	9.2. 2017
Magnús Ragnar Magnússon	9.2. 2017
Ágústa Tryggvadóttir	20.2. 2017
Ingibjörg Jóhannesdóttir	20.2. 2017
Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017
Baldur Pálsson	27.2. 2017
Garðar Skaftason	27.2. 2017
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017
Sigríður Runólfssdóttir	27.2. 2017
Þóris Rákel H. Smárad.	27.2. 2017
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017
Steinunn H. Eggertsdóttir	28.2. 2017
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017
Þórir Haraldsson	28.2. 2017
Pétur Jensson Splidit	7.3. 2017

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

2016 Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir
 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 Þórarinn 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, bókaværlunin 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

- 2016** Frjálsíþróttadeild – Fyrir öflugt grasrotarstarf og góðan árangur yngri flokka.
- 2015** Fimleikadeild – Fyrir þrennuna 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 unglíngaráðs.
- 2010** Júðódeild - Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild - Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnudeild - Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2007** Fimleikadeild - Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2006** Handknattleiksdeild - Fyrir stofnun handbolta-akademíu og gott barna- og unglíngastarf.
- 2005** Sunddeild - Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglíngastarf.
- 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 2016

Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Fimleikar	Eva Grímsdóttir (Kvennalið í hóp fimleikum)	30.000 kr.
Fimleikar	Eysteinn Máni Oddsson (Blandað lið í hóp fimleikum)	30.000 kr.
Fimleikar	Konráð Oddgeir Jóhannsson (Blandað lið í hóp fimleikum)	30.000 kr.
Fimleikar	Margrét Lúðvígsdóttir (Blandað lið í hóp fimleikum)	30.000 kr.
Fimleikar	Ríkharrð Atli Oddsson (Blandað lið í hóp fimleikum)	30.000 kr.
Fimleikar	Hekla Björt Birkisdóttir (Blandað lið unglinga)	15.000 kr.
Fimleikar	Júlíana Hjaltadóttir (Blandað lið unglinga)	15.000 kr.
Frjálsar	Fjóla Signý Hannesdóttir (A-Landslið)	30.000 kr.
Frjálsar	Kristinn Þór Kristinsson (A-Landslið)	30.000 kr.
Handbolti	Hrafnhildur Hanna Prastardóttir (A-landslið)	30.000 kr.
Handbolti	Katrín Ósk Magnúsdóttir (U20)	15.000 kr.
Handbolti	Perla Ruth Albertsdóttir (U20)	15.000 kr.
Handbolti	Hulda Dís Prastardóttir (U20)	15.000 kr.
Handbolti	Elvar Örn Jónsson (U21)	15.000 kr.
Handbolti	Teitur Örn Einarsson (U19)	15.000 kr.
Handbolti	Haukur Prastarson (U17)	15.000 kr.
Júdó	Egill Blöndal Ásbjörnsson (Senior og U21)	30.000 kr.
Júdó	Grimur Ívarsson (U21)	15.000 kr.
Júdó	Hrafn Arnarson (U18)	15.000 kr.
Taekwondo	Ingibjörg Erla Grétarsdóttir (EM)	30.000 kr.
Taekwondo	Kristín Björg Hrólfssdóttir (EM)	30.000 kr.
Taekwondo	Brynjar Logi Halldórsson (Riga og Nurzi)	15.000 kr.

Samtals landsliðsfólk 495.000 kr.

Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Fimleikar	Eva Grímsdóttir (Kvennalið í hóp fimleikum)	85.000 kr.
Fimleikar	Eysteinn Máni Oddsson (Blandað lið í hóp fimleikum)	85.000 kr.
Fimleikar	Konráð Oddgeir Jóhannsson (Blandað lið í hóp fimleikum)	85.000 kr.
Fimleikar	Margrét Lúðvígsdóttir (Blandað lið í hóp fimleikum)	85.000 kr.
Fimleikar	Ríkharrð Atli Oddsson (Blandað lið í hóp fimleikum)	85.000 kr.
Fimleikar	Hekla Björt Birkisdóttir (Blandað lið unglinga)	100.000 kr.
Fimleikar	Júlíana Hjaltadóttir (Blandað lið unglinga)	100.000 kr.
Frjálsar	Fjóla Signý Hannesdóttir (A-Landslið)	100.000 kr.
Frjálsar	Kristinn Þór Kristinsson (A-Landslið)	100.000 kr.
Handbolti	Hrafnhildur Hanna Prastardóttir (A-landslið)	100.000 kr.
Handbolti	Katrín Ósk Magnúsdóttir (U20)	50.000 kr.
Handbolti	Perla Ruth Albertsdóttir (U20)	50.000 kr.
Handbolti	Hulda Dís Prastardóttir (U20)	50.000 kr.
Handbolti	Elvar Örn Jónsson (U21)	100.000 kr.
Handbolti	Teitur Örn Einarsson (U19)	100.000 kr.
Handbolti	Haukur Prastarson (U17)	10.000 kr.
Júdó	Egill Blöndal Ásbjörnsson (Senior og U21)	80.000 kr.
Júdó	Grimur Ívarsson (U21)	15.000 kr.
Júdó	Hrafn Arnarson (U18)	15.000 kr.
Taekwondo	Ingibjörg Erla Grétarsdóttir (EM)	100.000 kr.
Taekwondo	Kristín Björg Hrólfssdóttir (EM)	25.000 kr.
Taekwondo	Brynjar Logi Halldórsson (Riga og Nurzi)	50.000 kr.

Samtals kostnaður landsliðsfólks 1.570.000 kr.

Námskeið

Fimleikar	Öflugri liðsheild	30.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1C	30.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1A	14.500 kr.
Fimleikar	Móttökunámskeið 1 í hóp fimleikum	30.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið UEG - Level 2 & 3	50.000 kr.
Knattspyrna	Unglingadómarnámskeið	30.000 kr.
Knattspyrna	Héraðsdómarnámskeið	30.000 kr.
Knattspyrna	Endurmenntunarnámskeið UEFA A	30.000 kr.
Knattspyrna	Endurmenntunarnámskeið UEFA B	30.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 7	30.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 3	30.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 2	30.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 1	30.000 kr.

Samtals námskeið 394.500 kr.

Samtals 2.459.500 kr.

Íþróttakarlfélag Umf. Selfoss 100.000 kr.

Íþróttakona Umf. Selfoss 100.000 kr.

Samtals íþróttafólk ársins 200.000 kr.

Samtals úthlutað 2.659.500 kr.



Íþróttafólk Umf. Selfoss

- 2016** Ríkharrð Atli Oddsson
Margrét Lúðvígsdóttir
- 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
Fjóla Signý Hannesdóttir
- 2010** Ragnar Jóhannsson og
Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2009** Sævar Þór Gíslason og
Agústa Tryggvadóttir
- 2008** Sævar Þór Gíslason og
Katrín Ösp Jónasdóttir
- 2007** Sævar Þór Gíslason og
Agústa 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** Hugi S. Harðarson
- 1979** Hugi S. Harðarson
- 1978** Hugi S. Harðarson
- 1977** Hugi 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
1.550 kr.

Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)

Einstakt skipti: 950 kr.
10 skipta kort: 3.900 kr.
30 skipta kort: 8.000 kr.
Árskort: 28.000 kr.

FRÍTT fyrir öll börn
að 10 ára aldri

Börn (10–18 ára)

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.