



# BRAGI

ÁRSRIT 2018



**Stór munur  
á íslenskum og  
ítölskum fótbolta**



**Trúði að ég  
gæti gert betur**



**Myndi ekki vilja láta  
einhvern 48 ára  
vinna mig**



**Þú verður að  
hafa ástríðu  
fyrir íþróttinni**



# UMFÍ

---

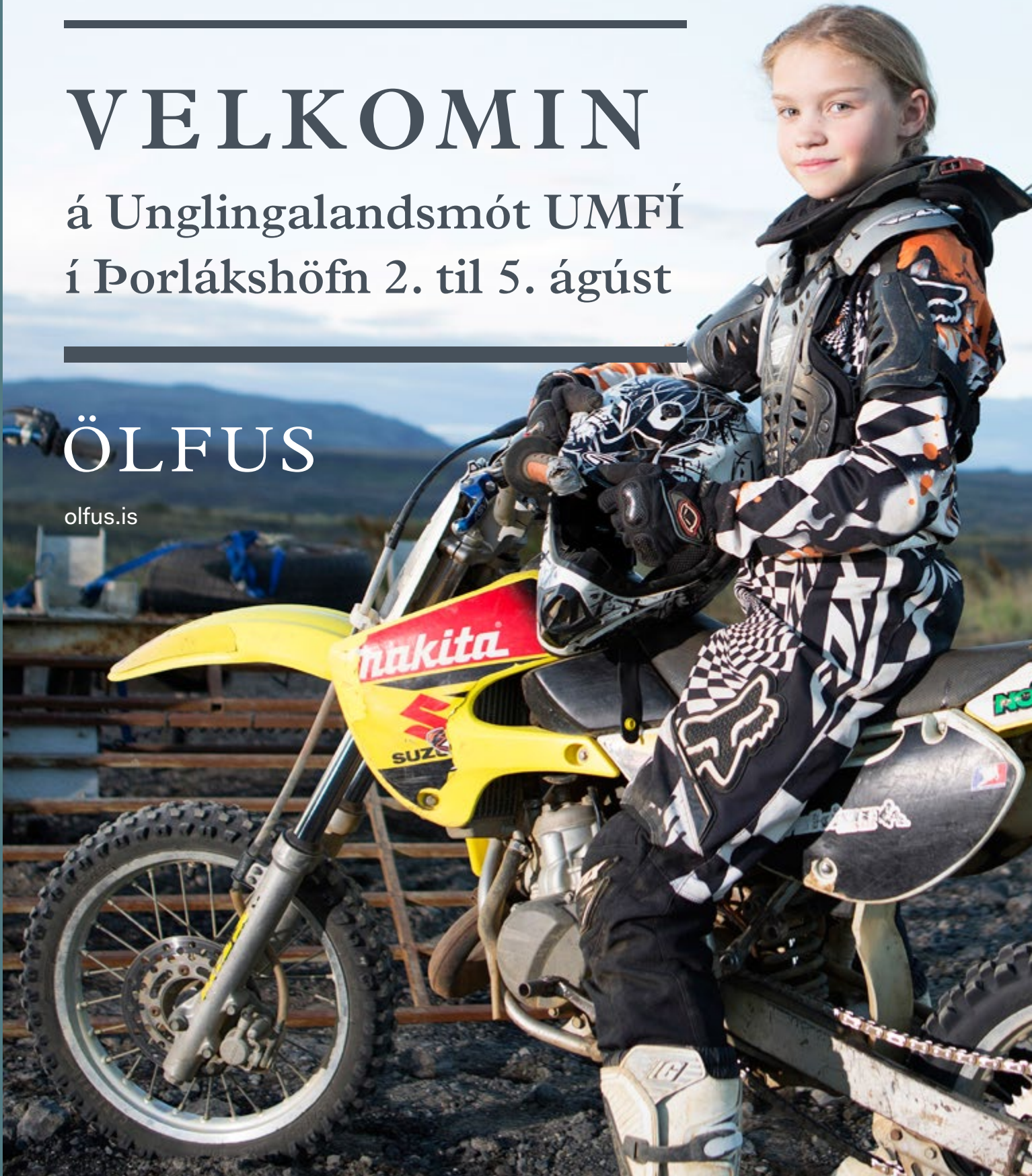
## VELKOMIN

á Unglingalandsmót UMFÍ  
í Þorlákshöfn 2. til 5. ágúst

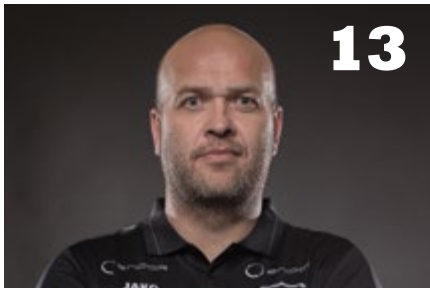
---

ÖLFUS

[olfus.is](http://olfus.is)



# efnisyfirlit



- 5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2017–2018  
6 Sjálfbæðiáliðar eru helsti mannauður félagsins  
9 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2017  
10 Stór munur á íslenskum og ítölskum fótbolta – Krístrún Rut Antonsdóttir  
13 Heillandi starf við akademíuna – Patrekur Jóhannesson.  
14 Ég var alveg heillaður af þessu sporti – Daníel Jens Pétursson  
17 Dagný bandarískur meistari  
18 Þú verður að hafa ástríðu fyrir íþróttinni – Olga Bjarnadóttir  
23 Fimleikadeild  
29 Jólasyning – myndasyrpa  
30 Einstakur viðburður  
31 Frjálsíþróttadeild  
37 Brúarhlaupið – myndasyrpa  
38 Alltaf gaman í íþróttaskóla fimleikadeildar  
40 Gæti flogið nokkurð marga sentimetra í viðbót – Guðrún Heiða Bjarnadóttir

- 42 Myndi ekki vilja láta einhvern 48 ára vinna mig – Ólafur Guðmundsson.  
44 Bærinn verður fullur af fjöri – Unglingalandsmót á Selfossi 2020  
45 Handknattleiksdeild  
49 Handboltamyndir – syrpa  
50 Trúði að ég gæti gert betur – Krístrún Steinþórsdóttir  
53 Blaðið Bragi hefur göngu sína  
54 Segja bara já og amen og ekkert væl – Einar Svennis og Teitur Örn í Japan  
56 Aldrei of seint að byrja í júdó – Olivera Ilic  
57 Júðódeild  
59 Júðó er lífsstíll – Egill Á. Blöndal  
63 Knattspyrnudeild  
69 Lokahóf yngri flokka – myndasyrpa  
70 Gamla myndin – Maður verður alltaf að sjá björtu hliðarnar  
71 Mótókross  
72 Selfossvöllur

- 74 Munum hamra járníð og berjast fyrir nýrri braut – Guðmundur Gústafsson  
76 Langar að keppa á EM – Hallgerður Höskuldsdóttir  
76 Íþrótt- og útivistarklúbburinn  
77 Sunddeild  
79 Taekwondodeild  
81 Þetta er heimsreisan mín – Halldór Björnsson  
83 Jólaveinanefnd  
84 Frá Selfossi til Skandinavíu – Guðmundur Þórarinnsson  
86 Samstæðureikningur Umf. Selfoss  
88 Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkja-hafar Umf. Selfoss  
89 Úthlutanir úr afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss 2017  
90 Guðni Christian Andraesen – Minning  
90 Formenn Umf. Selfoss frá upphafi, Björns Blöndal bikarinn, UMFÍ bikarinn, Hafsteins bikarinn



## BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2017.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson.

Ritnefnd: Guðmundur Karl Sigurdórsson, Vignir Egill Vigfússon, Þóra Þórarinsdóttir, Örn Guðnason og Gissur Jónsson.

Ljósmyndir: Gissur Jónsson, Inga Heiða Heimisdóttir, Jóhannes Ásgeir Eiríksson, Olga Bjarnadóttir, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Örn Guðnason, Þóra Þórarinsdóttir, Margrét Lúðvígsdóttir, Laufey Ósk Magnúsdóttir, Menno Lesterhuis, Kristjana Stefánsdóttir, Brynhildur Fjöla Hallgrímsdóttir, Kristján Emil Guðmundsson, Axel Ingi Jónsson, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum. Umbrot/útlit: Örn Guðnason. Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.500 eintök. Forsíðumynd: Egill Á. Blöndal júdókappi. Ljósmynd: Axel Ingi Jónsson.



**ÞAÐ ER ALDREI AÐ VITA  
Í HVAÐA ÍÞRÓTT BARNIÐ  
ÞITT BLÓMSTRAR.**

**ÞESS VEGNA STYÐJUM  
VIÐ ÞÆR ALLAR.**



ÍSLENSK  
GETSPÁ Engjavegi 6, 104 Reykjavík  
Sími 580 2500 | [www.lotto.is](http://www.lotto.is)

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



# Aðalstjórn Umf. Selfoss 2017–2018



Guðmundur Kr. Jónsson  
formaður 2014–



Hjalti Þorvarðarson  
meðstjórnandi 2015–



Jóhann H. Konráðsson  
meðstjórnandi 2015–



Sverrir Einarsson  
gjaldkeri 2015–



Viktor S. Pálsson  
ritari 2012–



Ingibjörg Garðarsdóttir  
formaður fimleikadeildar  
2017–



Helgi S. Haraldsson  
formaður frjálssíþrótta-  
deildar 1998–



Magnús Matthíasson  
formaður handkn.deildar  
2016–2017 (ágúst)



Þórdís Rákel Hansen  
formaður júdódeildar  
2004–



Adólf Ingvi Bragason  
formaður knattspyrnu-  
deildar 2015–2017

Standandi f.v.: Adólf Ingvi Bragason form. knattspyrnudeildar, Viktor S. Pálsson ritari, Ingibjörg Garðarsdóttir form. fimleikadeildar, Helgi S. Haraldsson form. frjálssíþróttaeildar, Þórdís Rákel Hansen Smáradóttir form. júdóeildar, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson form. handknattleiksdeildar, Ófeigur Ágúst Leifsson form. taekwondo-  
eildar, Sverrir Einarsson gjaldkeri, Guðmundur Gústafsson form. mótókrossdeildar og Jóhann Helgi Konráðsson meðstjórnandi. Sitjandi f.v.: Gissur Jónsson framkvæmdastjóri, Guðmundur Kr. Jónsson formaður Umf. Selfoss og Adalbjörg Skúladóttir bókarí. Á myndina vantar Hjalta Þorvarðarson meðstjórnanda, Árna Steinarsson form. lyftingadeildar og Guðmund Pálsson form. sunddeildar.



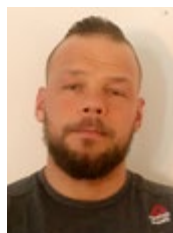
Guðmundur Gústafsson  
formaður mótókross-  
deildar 2017–



Guðmundur Pálsson  
formaður sunddeildar  
2016–



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



Árne Steinarsson  
formaður lyftingadeildar  
2017–



Gissur Jónsson fram-  
kvæmdastjóri 2013–



Adalbjörg Skúladóttir  
bókarí 2015–

# Sjálfboðaliðar eru helsti mannauður félagsins

**B**ragi, ársrit Umf. Selfoss, er nú gefinn út þriðja árið í röð og hefur fest sig í sessi í stað hefðbundinnar ársskýrslu félagsins. Sem fyrr er blaðið söguleg heimild um starf félagsins á viðum grunni en það inniheldur ársskýrslur allra deilda félagsins auk skemmtilegra viðtala og greina sem fjalla um viðfeðmt starf félagsins. Ritnefnd Braga er skipuð þeim Erni Guðnasyri, Guðmundi Karli Sigurdórssyni, Vigni Agli Vigfússyni og Þóru Þórarinsdóttur. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöfnun, greinaskrif og uppsetningu blaðsins.

Stjórnnum deilda eru færðar þakkir fyrir að færa ársskýrslur sínar samviskusamlega til bókar. Ársreikningar, lög félagsins og fundargerð síðasta aðalfundar verða í fundargögnum aðalfundar Umf. Selfoss en eru ekki í ritinu. Þessi 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 Hjálta Þorvarðarsyni og Jóhanni Helga Konráðssyni meðstjórnendum.

Árið 2017 bættist níunda deildin við starfsemi Ungmennafélags Selfoss þegar lyftingadeild var endurvakin á grunni kraftlyftingadeilar sem lagði upp laupana árið 2011. Ásamt framkvæmdastjórn myndu formenn deilda nú fjórtán manna aðalstjórn sem fundaði sex sinnum á starfsárinu, jafnmarga og framkvæmdastjórn félagsins fundaði á sama tímabili.

Stjórnir deilda og ráða héldu fundi að jafnaði einu sinni í mánuði og fjölmennustu deildirnar vikulega á keppnistímabilum sínum. Framkvæmdastjóri situr í forvarnarhópi Sveitarfélagsins Árborgar sem fundar mánaðarlega og í starfshópi um framtíðaruppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu. Auk þess sátu framkvæmdastjóri og meðlimir framkvæmdastjórnar ýmsa fundi með fulltrúum sveitarfélagsins, ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sérsambanda og fleiri aðilum.

Engar breytingar urðu á akademíum sem deildir félagsins reka í samstarfi við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Frjálsíþróttakademiá var rekin þriðja árið í röð af frjálsíþróttadeild og enn fjólgar þátttakendum. Þá reka handknattleiksdeild og fimleikadeild akademíur við skólann sem sjálfstæðar rekstrareiningar og eru akademíurnar rótgrónar í starfi deildanna og

## Skýrsla stjórnar 2017–2018



Guðmundur Kr. Jónsson, formaður Umf. Selfoss.

skólans. Þá á knattspyrnudeildin sem fyrr gott 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 skipar aðalstjórn í mannvirkjanefnd og minjaverndarnefnd.



Frá aðalfundi Ungmennafélags Selfoss 2017.

## Metnaðarfull þjónusta félagsins

Breytingar sem gerðar voru á skrifstofu-aðstöðu félagsins í félagsheimilinu Tíbrá hafa svo sannarlega sannað gildi sitt en Tíbrá iðar af lífi sem aldrei fyrr sem skilar sér í aukinni samvinnu innan félagsins og eykur á fagmennsku í öllu starfi. Á skrifstofu Umf. Selfoss starfa sem fyrr framkvæmdastjóri félagsins, Gissur Jónsson, og bókarí, Aðalbjörg Skúladóttir, auk þess sem Sveinbjörn Másson, vallarstjóri og framkvæmdastjóri knattspyrnudeilda, er með skrifstofu í Tíbrá. Í nýju skrifstofu-aðstöðunni í austurenda félagsheimilisins störfuðu um áramót Elmar Eysteinnsson framkvæmdastjóri fimleikadeilda, Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari fimleikadeilda sem kom aftur til starfa hjá deildinni seinasta sumar, Gunnar Rafn Borgþórsson yfirþjálfari yngri flokka og þjálfari meistaraflokks karla í knattspyrnu, Ingi Rafn Ingibergsson starfsmaður knattspyrnudeilda og Alfreð Elías Jóhannsson þjálfari meistaraflokks kvenna í knattspyrnu. Á vellinum störfuðu einnig Þórdís Rakel Hansen og Aron Sveinbjarnarson og matráður í mótuneyti akademíunnar var Margrét Óskarsdóttir og henni til aðstoðar Svandís Guðmundsdóttir. Það var mikið framfaraskref 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 á 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.


## Markviss uppbygging

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. Sem fyrr leggur félagið mikla áherslu á að unnar verði heilsteyptar tillögur að uppbyggingu fyrir félagið í heild sinni með byggingu íþróttamiðstöðvar Selfoss á íþróttasvæðinu við Engjaveg.

Nú liggur fyrir að Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi árið 2020 og má fastlega gera ráð fyrir að fjöldi þátttakenda á mótinu verði enn meiri en þegar mótíð fór fram á Selfossi árið 2012 þar sem rúmlega tvö þúsund keppendur



# ERTU MEÐ KASS?

Sæktu appið á [Kass.is](https://kass.is)  



skráðu sig til leiks og heildarfjöldi gesta í bæjarfélaginu var áætlaður um 15 þúsund. Mótið á Selfossi 2012 er næstfjöldmennasta mótið frá upphafi og ljóst að til þess að hægt verði að taka á móti fleiri keppendum og gestum verður að ráðast í töluverða uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu ásamt því að ljúka við framkvæmdir er lúta að öryggi gesta á Selfossvelli.

Ennfremur hefur fólksfjöldun í sveitarfélaginu verið gríðarleg á seinustu árum. Frá því að Baula, íþróttahús Sunnulaekjarskóla, var tekið í notkun árið 2008 hefur íbúum í Árborg fjölgað um rúmlega 15%. Á sama tíma hefur iðkendum hjá Umf. Selfoss fjölgað um 30% og aðstaðan, sem þegar árið 2008 var fullnýtt, þrengir verulega að starfsemi félagsins í dag.

Ungmennafélagið hefur lagt sín lóð á vogarskálarnar með metnaðarfullum hugmyndum að uppbyggingu til sóma fyrir samfélagið allt.

## Tímamótasamningur við Sveitarfélagið Árborg

Í byrjun árs 2017 var þjónustusamningur milli Sveitarfélagsins Árborgar og Umf. Selfoss framlengdur út árið sem og samningur um rekstur íþróttavallarsvæðisins. Eins og undanfarin ár sér knattspyrnudeild um rekstur íþróttavallarsvæðisins en íþróttavallarnefnd hefur yfirumsjón með rekstri vallarsvæðisins. Árið var vel nýtt til samningagerðar og undir lok árs var nýr fimm ára samningur undirritaður sem gildir til loka árs 2022. Um er að ræða tímamótasamning bæði hvað varðar lengd og ekki síður að hann var undirritaður áður en hann tók gildi sem ekki hefur gerst áður.

Mótokrossdeild sá áfram um rekstur og uppbyggingu mótokrossbrautar. Júðódeild sá um rekstur íþróttahúss Sandvíkurskóla. Sunddeildin er með sína starfsemi í nýrri og endurbættari 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 Vallaskóla. Þá rekur félagið þjónustumiðstöð, sem opin er allt árið, í félagsheimilinu Tíbrá við Engjaveg 50.

Samningur við Jako um keppnis- og félagsbúning Umf. Selfoss er í gildi. Nú er að líða á seinni hluta samningsins en þegar eru hafnar viðræður um að framlengja samninginn enda ríkir almenn ánægja með þjónustuna sem félagið fær frá fyrirtækinu. Í samningnum er mikil áhersla lögð á vinnuáhrif litinn í búningnum en hann sameinar félagið og er vinnuáhrif 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.

Félagsmenn í Umf. Selfoss voru 4.528 í lok árs 2017 og hafði fjölgað um 159 frá fyrra ári. Skráðir iðkendur hjá félaginu árið 2017 voru 1.544 og hefur þeim fjölgað verulega milli ára. Auk þess eru iðkendur í meistaraflokkum í handbolta og knattspyrnu rétt um eitt hundrað talsins.

Eins og fyrr ári var fjöldi einstaklinga innan deilda Umf. Selfoss kallaðir til ýmissa

landsliðsverkefna bæði hjá yngri og eldri iðkendum á vegum sérsambanda ÍSÍ. Alls keppti 31 einstaklingur með landsliðum Íslands, yngri og eldri, á Norðurlandamótum og í undankeppnum EM og HM. Auk þess var mikill fjöldi einstaklinga valdir á landsliðsæfingar og í úrvalshópa sérsambanda.

Fjöldi ungmenna úr Umf. Selfoss lagði land undir fót til að taka þátt í Unglingalandsmóti UMFÍ sem haldið var á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina. Á héraðsþingi HSK sem haldið var í Hveragerði 11. mars 2017 var Olgu Bjarnadóttur veitt starfsmerki UMFÍ. Verðlaunahátíð Umf. Selfoss, sem er nýbreytni í starfi félagsins, var haldin í Tíbrá 15. desember þar sem íþróttafólk ársins 2017 var heiðrað en það var handknattleiksfolkið Elvar Örn Jónsson og Perla Ruth Albertsdóttir. Á uppskeruhátíð íþróttar- og menningarnefndar Árborgar sem haldin var 28. desember voru þau einnig útnefnd íþróttakarlar og íþróttakona Árborgar 2017.

## Öflugir sjálfbóðaliðar eru uppspretta árangurs

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 mannaúður félagsins. Allt starf félagsins grundvallast á sjálfbóðaliðum og verður þeim aldrei fullþakkað fyrir sitt framlag.

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



Frá aðalfundi Umf. Selfoss 2017.

# Íþróttafólk Umf. Selfoss 2017



Fremsta röð íþróttafólks Umf. Selfoss árið 2017, Perla Ruth Albertsdóttir og Elvar Örn Jónsson. Aftari Röð f.v.: Jón Steindór Sveinsson (tók við viðurkenningu fyrir Krístrúnu Rut Antonsdóttur knattspyrnukonu), Svanhildur Bjarnadóttir (tók við viðurkenningu fyrir Guðrúnu Heiðu Bjarnadóttur frjálslíþróttakonu), Gyða Dögg Heiðarsdóttir mótakrosskona, Sara Ægisdóttir sundkona, Kristinn Þór Kristinsson frjálslíþróttamaður, Ingibjörg Erla Grétarsdóttir taekwondokona, Egill Blöndal júdomaður, Þorsteinn Daníel Þorsteinsson knattspyrnumaður og Brynjar Logi Halldórsson taekwondomaður.

## Íþróttakarlfólk Umf. Selfoss Elvar Örn Jónsson

Elvar Örn handknattleiksmaður er einn af lykilmönnum í meistaraflokki Selfoss sem hélt sæti sínu í deild þeirra bestu með því að enda á 5. sæti á síðustu leiktíð. Elvar var valinn besti miðjumaður Olís-deildarinnar á síðustu leiktíð og var jafnframt valinn í úrvalslíð deildarinnar fyrir allt tímabilið. Hann var markahæsti leikmaður Selfoss á síðustu leiktíð með 166 mörk og einnig með markahæstu mönnum deildarinnar.

Á yfirstandandi leiktíð hefur Elvar Örn haldið áfram að bæta sig, er núna fyrirliði liðsins sem var í fjórða sæti Olís-deildarinnar um áramót, en fjölgað hefur verið úr 10 í 12 liða deild. Elvar Örn var valinn leikmaður mánaðarins í október samkvæmt netkosningu Stöðvar 2 Sport og einnig samkvæmt skráðri tölfraði. Hann er nú orðinn einn af allra bestu leikmönnum Olís-deildarinnar, er góður í sókn sem vörn og er í stöðugri framför.

Á vettvangi landsliðsins var Elvar Örn lykilleikmaður U-21 árs liðsins, sem tryggði sér þátttöku á heimsmeistaramóti U-21, en forkeppnin fór fram í Serbíu í janúar 2017. Spilaðir voru þrjú leikir og vann Ísland alla leikina. Elvar Örn spilaði alla leikina og var inni á allan tímann. Þess má geta að hann hefur leikið stórt

hlutverk undanfarin ár með unglíð landsliðunum.

Heimsmeistaramót U-21 fór fram í Alsír í júlí og lék Elvar Örn þar stórt hlutverk sem einn af lykilmönnum bæði í vörn og sókn. Hann var næst markahæstur íslenska liðsins með 32 mörk og gaf fjölda stöðsendinga. Elvar Örn var tvisvar sinnum á árinu valinn í A-landsliðshópinn og stundaði einnig æfingar með sérstökum afrekshópi HSÍ.

Elvar Örn er fyrirmynd margra ungra leikmanna hjá deildinni og tekur það hlutverk alvarlega. Hann er, ásamt fleiri leikmönnum meistaraflokkanna, andlit félagsins út á við og stendur sig frábærlega vel í því hlutverki. Hann er mjög virkur í fjáröflunum og að taka til hendinni þegar á þarf að halda eins og t.d. við dómgæslu í yngri flokkum.

Elvar Örn hefur alla tíð verið einstaklega metnaðarfullur og duglegur leikmaður. Hann hefur alltaf lagt geysilega hart að sér við æfingar og hefur uppskorið samkvæmt því með því að vera orðinn einn besti leikmaður efstu deildar á Íslandi og hafa verið valinn í A-landsliðshópinn. Þrotlausar æfingar og hans fjölbreyttni íþróttabakgrunnur, sem ungru íþróttamaður, hefur án efa hjálpað honum að ná slíkum árangri.

## Íþróttakona Umf. Selfoss Perla Ruth Albertsdóttir

Perla Ruth handknattleikskona lék í Olís-deildinni með Selfoss en liðið endaði í sjöunda sæti tímabilið 2016–2017 og fór í umspil um áframhaldandi sæti á deildinni á yfirstandandi tímabili. Hún var í mjög stóru hlutverki í liðinu sem tókst að halda sér uppi með glæsilegum fimm sigrum í röð í umspilinu. Perla Ruth endaði tímabilið með 101 mark fyrir Selfoss í 29 leikjum, ásamt því að fiska aragrúa vítakasta og vera lykilleikmaður í vörninni. Á lokahófi deildarinnar var hún valin varnarmaður ársins. Liðið komst einnig í úrslitahelgi bikarkeppni HSÍ, Final Four, sem er stærsta helgin í handboltanum á Íslandi, en féll úr leik gegn sterku liði Stjörnunnar í hörkuleik. Um áramót sat lið Selfoss í sjötta sæti Olísdeildarinnar og Perla Ruth hefur spilað nánast hverja einustu mínútu liðsins ásamt því að vera búin að skora 48 mörk í þeim tíu leikjum sem hún hefur spilað. Hún er einn af þremur fyrirliðum liðsins á tímabilinu.

Perla Ruth var valin í æfingahóp A-landsliðsins í janúar 2017 þar sem hún stóð sig vel. Í júní var hún aftur valin í A-landsliðshóp og í því verkefni voru spilaðir æfingaleikir við íslenska U-18 ára landslið karla. Í júlí var hún valin í A-landsliðshóp í þriðja sinn á árinu og fór liðið til Danmerk-

ur til æfinga og lék æfingaleiki við félagslið úr dönsku úrvalsdeildinni og sænsku meistarana. Perla Ruth fékk talsvert að spila og stóð sig vel og skorði fimm mörk.

Í október var hún valin í hóp A-landsliðsins sem leika átti tvo leiki í forkeppni EM, leikið var við Tékkland ytra og við ógnarsterkt lið Danmerkur á heimavelli. Var Perla ein af tveimur leikmönnum í 18 manna úrtaki sem var fyrir utan hóp í leikjunum tveimur.

Perla Ruth spilaði sína fyrstu landsleiki í nóvember ytra gegn Þýskalandi og Slóvakíu. Hún gerði gott betur en að skora sitt fyrsta mark fyrir Ísland, hún var í byrjunarliðinu í öllum leikjunum, skorði tíu mörk, var markahæst í einum leiknum og stimplaði sig vel inn í sínum fyrstu leikjum fyrir A-landsliðið.

Perla Ruth er gríðarlega dugleg að starfa fyrir félagið á allan hátt og starfar nú sem yngri flokka þjálfari 5. og 6. flokks kvenna og líta stelpurnar mikið upp til hennar.

Perla Ruth er gríðarlega metnaðarfull íþróttakona sem hefur lagt mikið á sig á þeim stutta tíma frá því hún hóf að spila handknattleik. Perla Ruth er mikil fyrirmynd og á eftir að ná enn lengra.

**Stór munur  
á íslenskum  
og ítölskum  
fótbolta**



**KRISTJÓRÚN**

**RÚT**

**K**ristrún Rut Antonasdóttir átti frábært tímabil með knattspyrnu-liði Selfoss sem varð í 2. sæti 1. deildarinnar sumarið 2017 og tryggði sér á ný sæti í Pepsi-deild kvenna eftir eins árs fjarveru. Kristrún var útnefnd leikmaður ársins á lokahófi Selfoss og þjálfarar og fyrirlíðar liðanna í 1. deildinni völdu hana í lið ársins, ásamt Önnu Maríu Friðgeirsdóttur, Alexis Rossi og Magdalenu Reimus.

Ævintýrum ársins 2017 var þó ekki lokið hjá Kristrúnu eftir keppnistímabilið á Íslandi, því þá fékk hún boð frá ítalska liðinu S.S. Chieti Calcio, sem hafði áhuga á því að fá miðjumanninn í sínar raðir. Chieti hafði fallið úr Serie-A niður í B-deildina og var að leita að leikmönnum til að styrkja leikmannahópinn. Kristrún var þá nýflutt til Kaupmannahafnar til að stunda nám í fatahönnun. Hún ákvað hins vegar að slá til og skellti sér til Ítalíu.

## Alltof spennandi tækifæri

„Þetta var nú eiginlega bara algjör tilviljun. Ég fékk skilaboð frá stjórninni á Selfossi um að það væri lið á Ítalíu sem hefði áhuga á að fá mig. Eins skemmtilegt og það var að fá þessar fréttir þá var þetta ekki fyrsta hugsunin hjá mér því ég var á fullu í skólanum og nýflutt til Danmerkur. En eftir svolitinn umhugsunartíma þá fannst mér þetta vera alltof spennandi tækifæri og góð lífsreynsla til þess að segja nei. Þannig að ég ákvað að stökkva á tækifærið,“ segir Kristrún.

Hún segir að hana hafi lengi dreymt um að fara erlendis í atvinnumennsku en það hafi alltaf verið mjög fjarlægur draumur.

„Ég vil meina að ef fótbolti er eitthvað sem þú lifir fyrir, sem ég vona að flestir sem fórna og eyða mestum tíma lífs síns í að æfa og keppa gerí, þá sé atvinnumennska alltaf draumurinn. Hjá mér þá var atvinnumennska eitthvað ósnertanlegt, bókstaflega draumur, en ekkert sem ég hugsaði að gæti átt sér stað. Ég vil samt ekki meina að ég sé atvinnumaður ennþá, þar sem ég á eftir að komast ennþá hærra. En þessi tilviljun, að mér hafi verið boðið að koma og spila á launum hér á Ítalíu, hefur opnað marga glugga af möguleikum um atvinnumennsku sem voru svo sannarlega ekki til staðar fyrir,“ segir Kristrún.

## Íþrótt án snertingar á Ítalíu

Að sögn Kristrúnar er mikill munur á ítalska og íslenska boltanum. Hún telur íslenska boltann betri en þó geti hún lært margt nýtt af ítölunum og bætt sig sem leikmaður.

„Það var tekið mjög vel á móti mér hjá Chieti. Stelpurnar eru hlýlegar og það er stutt í sprellið. Þrátt fyrir tungumálaerfiðleika í upphafi þá voru allir til þjónustu reiðubúnir. Ég vissi ekki mikið um Chieti Calcio sem félag áður en ég fór út en ég vissi að það er mikið hjarta á bakvið kvennaliðið. Það tók smá tíma að kynnast þessu öllu, en núna þegar nokkrir mánuðir eru liðnir þá get ég sagt að mér finnst



Kristrún í leik gegn Keflavík í 1. deildinni.



vera stór munur á íslenskum og ítölskum fótbolta,“ segir Kristrún og bætir við að hún sé ekki viss um hvort það sé einfaldlega vegna þess að hún spili í B-deildinni á Ítalíu.

„Stærsti munurinn sem ég tek eftir er að íslenski fótboltinn er miklu harðari, eða líkamlegri. Það er mikið um dífur í ítalska boltanum og mætti stundum halda að fótboltinn hér sé íþrótt án snertingar. Ég finn einnig fyrir miklu minna taktísku skipulagi varnarlega séð. Þó svo ég myndi kannski telja íslenskan fótbolta vera yfirhöfuð betri en þann ítalska þá eru þeir einfaldlega mismunandi. Ég tel mig sem leikmann alltaf geta lært eitthvað nýtt og bætt við reynslu ásamt fjölbreytileika.“

## Góðu vön á JÁVERK-vellinum

Kristrún komst að því að hún er góðu vön á Selfossi þegar litið er til vallaðstæðna á Ítalíu.

„Aðstaðan hjá Chieti er allt öðruvísi en á Selfossi. Í fyrsta lagi þá er bærinn mest megnis á fjalli þannig að sjálfst æfingarsvæðið er aðeins fyrir utan bæinn og smá keyrsla

til að komast þangað. Við æfum alltaf á gervigrasi og oft á mismunandi völlum. Það er vegna þess að undirlagið á aðal æfingarsvæðinu okkar er mold, þannig að þegar það rignir, sem er búið að vera mikið af upp á síðkastið, þá verður völlurinn nánast ónothæfur,“ segir Kristrún. Keppnisvöllur Chieti er hins vegar grasvöllur.

„Og, je minn eini“ hvað ég hef tekið góða grasinu á Íslandi sem gefnu,“ segir Kristrún og hlær. „Það er erfitt að finna góðan grasvöll á Ítalíu. Að minnsta kosti á þeim stöðum sem ég hef verið að keppa á. Ég hef aðeins keppt á einum góðum grasvelli yfir þessa fjóra mánuði sem ég hef verið hérna. Ég er náttúrulega allt of góðu vön að spila á JÁVERK-vellinum á Selfossi, sem er einn flottasti völlum Íslands.“

## Markmiðið að enda í topp þremur

Sem fyrr segir féll Chieti úr Serie-A í fyrri forráðamenn félagsins voru staðráðnir í að koma því aftur í deild þeirra bestu. Eitt-hvað sem Kristrún þekkir vel frá Íslandsmótinu 2017. Gengi Chieti í vetur hefur hins vegar verið upp og niður.



Kristrún aftast til hægri í byrjunarliði Chieti.



Sæti í Pepsi-deildinni fagnað.

„Við höfum verið frekar óheppin með meiðsli og einnig hefur verið eitthvað um rauð spjöld þannig að liðið hefur verið mjög breytilegt á milli leikja og kannski ekki alveg náð festu. Fyrri hluti tímabilsins var frekar góður og við töpuðum aðeins einum leik en eftir jólafríð fórum við aðeins að hika. En við erum að komast á gott skrið núna. Serie-B er skipt upp í fjóra riðla og sigurlíðin í hverjum riðli fara beint upp í Serie-A. Síðan er verið að stofna Serie-A 2 fyrir næsta tímabil þar sem liðin sem verða í 2. og 3. sæti í hverjum riðli í Serie-B munu mynda nýja deild. Markmiðið hefur allan tímann verið að enda í einhverjum af topp þrem sætum á töflunni og eins og er þá höldum við þriðja sætinu ennþá með aðeins um sjö leiki eftir,“ segir Krístrún.

## Fyrsta markið kom eftir tvær mínútur

Krístrún var fljót að láta til sín taka í ítalska boltanum en hún skoraði sitt fyrsta mark fyrir Chieti eftir tvær mínútur í sínum fyrsta leik. Chieti tók þá á móti botnliði Real Colombo á Stadio Guido Angelini og vann öruggan 4-0 sigur.

„Þetta var einstaklega skritin upplifun. Ég hef aldrei lent í þeim aðstæðum að það sé auðvelt að skora en þarna fékk ég að upplifa það,“ segir Krístrún en boltinn féll fyrir hana af varnarmanni í vítateignum og hún átti ekki í neinum vandræðum með að renna honum í netið.

„Það fyrsta sem ég hugsaði var „ætli þetta hafi verið löglegt mark“. Ég tékkaði á öllum dómurunum og þegar ég var orðin viss um að þetta hafi verið mark þá fagnaði ég auðvitað smá. En mér fannst einfaldlega eins og markið hafi ekki verið gilt. Burt séð frá því að það hafi verið

auðvelt að skora þetta mark þá var ég samt sem áður mjög ánægð að ná að skora í fyrsta leiknum eftir aðeins nokkrar mínútur og hjálpa liðinu að ná sigri.“

## Liðsheildin sterkasti eiginleiki Selfoss

Hjá Chieti er Krístrún í sömu stöðu og hún var á Selfossi fyrir keppnistímabilið 2017. Selfoss féll úr efstu deild og markmiðið var strax sett á að komast beint upp aftur. Krístrún segir að það hafi ekki verið auðvelt verkefni.

„Eftir að hafa fallið úr Pepsi-deildinni árið áður þá var augljóst að það þyrfti að vinna mikið í uppbyggingu liðsins og einna mest í liðsanda og leikgleði. Það var mjög auðvelt að segja að við myndum

bara fara strax aftur upp í Pepsi-deild, en ég held að fólk átti sig ekki á því að það er svo sannarlega ekki gefins. Það er mögulega hundrað sinnum erfiðara að vinna í andlega þættinum og það var mikið þar sem við þurftum að vinna í sem lið. Það urðu margar hindranir á vegi okkar en með hóp fullan af snillingum þá varð liðsheildin sterkasti eiginleiki liðsins. Við fórum í gegnum súrt og sætt með miklum karakter og síðastliðið sumar var mögulega eitt það skemmtilegasta sem ég hef upplifað. Það var frábært að fá að vera partur af liðinu og hjálpa Selfoss að vera aftur meðal þeirra bestu á Íslandi,“ segir Krístrún að lokum.

*Viðtal: Guðmundur Karl.*



Krístrún skorar glæsilegt skallamark gegn Þrótti R. í leik liðanna í 1. deildinni.

*Patrekur Jóhannesson handknattleikspjálfari*

# HEILLANDI STARF VIÐ AKADEMÍUNA

**P**egar Patrekur Jóhannesson, þjálfari meistaraflokks karla í handbolta og umsjónarmaður handknattleiksakademíu FSu, var spurður af hverju hann hafi ákveðið að koma til starfa á Selfossi segir hann: „Það var fyrst og fremst starfið varðandi Akademíuna sem heillaði mig og svo vissi ég að liðið hjá meistaraflokki karla væri mjög efnilegt og skipað leikmönnum sem vildu leggja mikið á sig. Þannig leikmenn passa best við mig sem þjálfara.“

## Leikmannsferill

Patrekur hóf handknattleiksferil sinn hjá Stjörnunni í Garðabæ og lék með liðinu frá 1988 til 1994. Hann fór til KA á Akureyri 1994 og lék þar til 1996 eða þar til hann fór í atvinnumennsku til Þýskalands. Patrekur lék með Tusem Essen frá 1996 til 2003. Árin 2000–2003 var hann fyrirliði liðsins. Tímabilið 2003–2004 lék hann með Bidasoa Irun á Spáni. Árið eftir eða 2004–2005 lauk hann ferlinum sem atvinnumaður með GWD Minden í Þýskalandi.



Patrekur lék með íslenska landsliðinu 1992 til 2006. Hann lék alls 243 landsleiki og skoraði samtals 589 mörk. Hann er sjöundi markahæsti landsliðsmaðurinn frá upphafi.

## Þjálfaraferill

Patrekur þjálfaði yngri flokka Stjörunnar frá 1992 til 1994 áður en hann fór til KA á Akureyri. Árin 2005 til 2008 var hann svo aðstoðarþjálfari hjá Stjörnunni í Garðabæ. Hann var yfirþjálfari yngri flokka hjá Stjörnunni 2007–2010. Patrekur tók við sem aðalþjálfari meistaraflokks Stjörunnar 2008 og var með liðið til 2010. Tímabilið 2010–2011 þjálfaði hann Tv Emsdetten í Þýskalandi. Frá 2011 hefur hann verið landsliðsþjálfari Austurríkis. Tímabilið 2012–2013 þjálfaði hann meistaraflokk Vals og 2013 til 2015 Hauka. Patrekur tók svo við liði Selfoss vorið 2017.

Patrekur varð bikarmeistari með lið Hauka 2014 og Íslandsmeistari 2014 og 2015. Árið 2014 var hann valinn þjálfari ársins, bæði á Íslandi og í Austurríki. **ÖG**

**ALLTAF RÉTTA  
AUGNABLIKIÐ**

**Ísey  
SKYR**

PRÓTEINRÍKT - FITULAUST

#iseyskyr



# DANÍEL JENS

Ég var alveg heillaður af þessu sporti

**Daníel Jens Pétursson var 11 ára þegar hann fór með frænda sínum, Arnari Bragasyni, og fékk að horfa á taekwondo-æfingu hjá Fjölni í Grafarvogi. Þar hitti hann meðal annars Sigurstein Snorrason og fleiri úr Fjölni í fyrsta skipti.**

**D**aníel Jens segist hafa orðið heill- aður af þessu sporti og eftir mikið tuð og bögg við Arnar Braga var ákveðið að koma og prufa að vera með æfingu á Selfossi.

„Fyrst var þetta á íþróttadegi sem var haldinn í Vallaskóla. Ég mætti á það en svo var ákveðið að byrja um haustið með deild. Fyrsta æfingin á Selfossi var 4. september 2003. Þá var það Magnea Kristín Ómarsdóttir sem sá um æfingar og var yfirþjálfari. Ég mætti á þá æfingu og hef verið í sportinu síðan.“

Magnea var yfirþjálfari til 2008 en þá um haustið tók Daníel Jens við, en hann hafði tekið svartbelti í mars 2008. „Í byrjun vorum við nokkurs konar viðhengi frá Fjölni og í tengslum við það félag.“

Árið 2007 var farið að vinna að því að stofna taekwondodeild innan Umf. Selfoss og var stofnfundur haldinn í október það ár. Deildin var síðan tekin formlega inn sem fullgild deild inn í Ungmenafélagið á aðalfundi þess 2008. Daníel Jens segir að síðan þá hafi þau unnið í mjög góðu samstarfi við félagið og að það hafi verið afar góður bak hjarl fyrir þau.

## Fjölskyldan öll í sportinu

Daníel Jens byrjaði að æfa íþróttina 2003. Yngri bróðir hans, Davíð Arnar, byrjaði ári síðar og Dagný María systir hans líka.

„Á endanum vorum við öll þrjú orðin fóst í þessu og þá byrjuðu mamma og pabbi líka að æfa. Þau byrjuðu með þetta sem



*Daníel Jens stóð sig vel í Kóreu þar sem hann stóðst próf fyrir 4. dan.*

hobby og svona sitthvað fleira. Þegar svo deildin var stofnuð fóru þau að taka að sér störf innan hennar. Mamma var t.d. gjaldkeri og pabbi ritari og ýmislegt fleira. Þau hafa síðan verið viðloðandi starfið alveg fram á daginn í dag. Mamma er ennþá virk í þessu.“

Af öðrum sem hafa komið að stjórn deildarinnar í gegnum tíðina nefnir Daníel Jens, Ófeig Ágúst Leifsson, sem hefur verið formaður mest allan tímann og er í dag. Hann tók eitt ár í pásu þegar Júlíus Pálsson kom inn og var formaður. „Ófeigur hefur verið rosalega traustur í því starfi og mjög gott að vinna með honum,“ segir Daníel Jens.

## Útbreiðsla taekwondo

„Við erum með inn í beltakerfunum hjá okkur að fyrir ýmsar hærrí gráður á svörtu belti þarf að vinna ýmis verkefni. Það þarf að gera eitthvað til að breiða út taekwondo á Íslandi, hvort sem er að stofna deild eða vera mótsstjóri eða eitthvað svoleiðis. Ég ákvað að byrja á því að prófa að vera með

æfingar á Hellu. Ég gerði það fyrst 2010 og við erum búin að vera með æfingar þar síðan þá. Það hefur haldist svona 20–30 krakkar sem eru að æfa þar. Við höfum líka verið með ýmis önnur tilraunaverkefni. Við prófuðum t.d. að fara á Stokkseyri og vorum þar í nokkur ár. Það gekk alveg þokkalega þangað til að við eiginlega lentum í vandræðum því deildin okkar á Selfossi stækkaði svo mikið. Það var farið að taka mikinn tíma frá mér að þurfa alltaf að fara niður á Stokkseyri. Þar voru kannski tíu krakkar á meðan á Selfossi voru 30–40 krakkar sem þurfti líka að sinna. Þannig að það lognaðist dálítið út af. Við erum samt alltaf að prófa eitthvað og erum t.d. núna í samstarfi við Dímon á Hvolsvelli. Það er tilraunaverkefni sem hefur gengið þokkalega. Þau hjá Hamri í Hveragerði hafa líka áhuga á slíku tilraunaverkefni. Markmiðið er að gera eitthvað svipað og Fjölnir gerði með Selfoss þ.e. að á endanum getum við úthlutað einum nemanda til þess að taka svo við. Það er eðlileg þróun að einhver taki við af mér þar.“



**Daníel Jens í hörku bardaga.**



Daniel Jens og Ingibjörg Erla með viðurkenningar fyrir góðan árangur á Norðurlandamóti. Með þeim á myndinni er Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður deildarinnar og Kjartan Björnsson bæjarfulltrúi.

## Með stærri deildum

Taekwondodeildin var í byrjun í Gagnheiðinni á Selfossi. Daniel segir að það hafi haft sína kosti og galla. „Þar glímdum við lélegt og of lítið húsnæði. Við fórum svo yfir í Sunnulækjarskóla í byrjun árs 2012 og erum núna búin að sprengja það utan af okkur. Við erum með of marga þar og þurfum nauðsynlega á næstu árum að komast í stærra húsnæði. Á Selfossi eru í kringum 100 iðkendur. Ég gæti trúað að á Suðurlandi séu 150–160 sem æfa íþróttina þegar allir eru taldir með. Við erum þokkalega sterk deild hérna á Suðurlandinu og með stærri deildum á landinu.“



Danni ásamt Dagný, systur sinni, og Ingibjörgu Erlu.

## Laminn í klessu á fyrsta mótinu

Fyrsta mótið sem Daniel Jens fór á var í desember 2003. Hann segir að þá hafi hann lenti í nokkuð skemmtilegu atviki. Á því móti var enginn skráður í unglingsflokk í lægri belti og hann því settur í flokk, með hvíta beltið sitt, beint á móti strákum með svart belti. „Þetta var eftirminnlegt því ég var fyrsti keppandinn frá Selfossi til að keppa á taekwondomóti. Það var tilkynnt yfir alla sem voru á staðnum. Svo var ég bara laminn í klessu af einhverjum strákum með svart belti. Ég held að ég hafi haft rosalega gott af því að láta lemja mig í klessu. Ég lærði svolítið af því. Ég hélt bara áfram að keppa og vann fyrsta Íslandsmótið mitt 2004. Það kom mér svolítið á óvart miðað við hin mótin sem ég hafði verið á. Mér gekk reyndar ekkert sérstaklega vel í mörg ár því ég var alltaf með strákonum með svörtu beltin og fleira. Svo kom bara að því á einu mótinu að allt í einu var ég farinn að vinna þá. Síðan 2007 hef ég verið í A-landsliðum og gert ýmislegt fleira.“

## Titlar vinnast

Daniel Jens hefur alls unnið fjóra Íslandsmeistararitla. Fyrsti titillinn var í unglingsflokk 2004 og síðan aftur 2005. Síðan vann hann Scandinavian Open 2011 og var það sama ár valinn taekwondomaður ársins hjá Taekwondosambandi Íslands. Fyrsta Íslandsmeistararitilinn í fullorðinsflokk vann hann 2012 og svo aftur 2014. Fyrsta

landsliðsverkefnið var í unglingsflokk en þá keppti hann á Norðurlandamóti í undir 18 ára flokki. „Þar lenti ég í öðru sæti, vann einn bardaga og keppti svo í úrslitum. Svo fór ég með landsliðinu á ýmis mót. Þá var svolítið erfitt að vera bara 18 ára á móti eldri gaurum. Ég varð Norðurlandameistari 2014 á Íslandi og svo aftur 2015 í Noregi. Ég hef farið við og við út og keppt og gengið þokkalega. Ég hef dottið út við og við m.a. út af meiðslum. Ég sleit t.d. krossband 2013, fór úr ökkli 2015, og braut á mér löppina 2017. Þannig að það hefur gengið á ýmsu. Stundum hefur þetta verið aulagangur hjá mér,“ segir Daniel Jens.

## Keppi þangað til lappinnar detta af

Daniel stefnir á að mennta sig meira í þjálfarafræðum og fleira. Hann er núna í þjálfaramenntun ÍSÍ í fjarnámi. Hann tók einnig meistaragráðu út í Kóreu í sumar. „Ég ætla að halda áfram að halda deildinni gangandi og keppa þangað til lappinnar detta af eða eitthvað. Deildin hér á Selfossi gengur mjög vel. Við fyllum alla byrjendatíma og einnig hefur verið minna brottfall í gegnum árin. Við erum alltaf að fá fleiri krakka sem eru frá 5 ára aldri upp í 13–14 ára og halda svo áfram. Mitt markmið er að hlúa vel að þeim og fylgja þeim á mót, viðhalda svolítið keppnisflokkum o.fl.“

Viðtal: Örn Guðnason.



Ingibjörg Erla og Daniel Jens Norðurlandameistarar 2014.



Guðmunda Brynja Óladóttir og Daniel Jens voru valin íþróttakona og íþróttakarl Árborgar 2014.

## Eftirminnlegt atvik

Daniel Jens var að lokum beðinn um að rifja upp eitthvað skondið atvik frá ferlinum. „Eitt atvik sem ég man eftir er bæði fyndið og þínu aulalegt. Þegar við vorum ennþá uppi í Gagnheiðinni ætluðum við eitt sinn aldeilis að búa til YouTube myndband. Það var 2006 þegar YouTube var nýtt. Þá ætluðum við að búa til myndband og auglýsingu og vera svolítið kúl. Þá ætlaði ég að taka skref að vegg og sparka eitthvað. Það átti að vera eitthvað svakalega flott. Ég var búinn að taka nokkra hringi og hlaupa að veggnum og sparka eitthvað út í loftið. Þegar við ætluðum að fara að taka þetta upp ætlaði ég að taka eitt æfingastökk í viðbót. Þá hljóp ég að veggnum, rann og braut á mér löppina. Þannig að það varð aldrei neitt úr þessu myndbandi,“ segir Daniel Jens og hlær við.

# DAGNÝ

## bandarískur meistari

**D**agný Brynjarsdóttir varð bandarískur meistari í knattspyrnu árið 2017 en lið hennar, Portland Thorns, lagði North Carolina Courage 0-1 í úrslitaleik NWSL deildarinnar í október.

Dagný er fyrsti íslenski leikmaðurinn til að verða bandarískur meistari í knattspyrnu en hún hefur nú orðið landsmeistari í þremur löndum. Hún varð meistari með Val á Íslandi 2009 og 2010 og þá varð hún Þýskalandsmestari með Bayern München árið 2015.

### Er í þessu til að vinna titla

„Þetta var ótrúlega gaman. Það er alltaf gaman að vinna titla og þegar við náum markmiðunum. Við lentum í 2. sæti í deildarkeppninni, tveimur stigum á eftir North Carolina, sem við unnum síðan í úrslitaleiknum,“ sagði Dagný í viðtali við RÚV eftir úrslitaleikinn.

„Þetta er stærsti titillinn í kvennboltanum í Bandaríkjunum. Að vinna deildina er mikið afrek en að vinna úrslitakeppnina er stærra. Það er mjög skemmtilegt að taka þátt í þessu, það er allt undir og það er mikið gert úr þessum úrslitaleik í Bandaríkjunum. Umgjörðin var flott og það var virkilega gaman að taka þátt í þessu og upplifa það að vinna,“ sagði Dagný enn fremur og bætti við að þessi titill væri miklu stærrí en aðrir landsmeistaratitlar sem hún hefur unnið, til dæmis hvað varðar umgjörð og fjölmiðlaumfjöllun. „En mér finnst jafn gaman að vinna alla titla og maður er í þessu til þess.“

### Skoraði tvö gegn Þjóðverjum

Annars var árið 2017 viðburðaríkt hjá Dagnýju. Hún var mikið meidd framan af ári og missti af leikjum bæði með Portland Thorns og íslenska landsliðinu. Hún var hins vegar komin í toppstand þegar Evrópumeistaramótið í Hollandi hófst í júní. Dagný var í byrjunarliðinu í öllum leikjum Íslands á mótinu, en mótið var vonbrigði og liðið vann ekki leik.

Dagný og liðsfélagar hennar í íslenska landsliðinu fóru hins vegar frábærlega af stað í undankeppni Heimsmeistaramótsins 2019 í haust. Ísland vann 8-0 sigur á Færeyjum heima og lagði svo Þýskaland 2-3 á útivelli. Dagný skoraði tvö mörk gegn Þjóðverjum og lagði upp það þriðja. Hún bætti svo við enn einu markinu í 1-1 jafntefli við Tékkna.

GK



Dagný með sigurlaunin á Orlando City Stadium.

# OLGA BJARNNA



Olga Bjarnadóttir einbeitt að segja liði sínu til, mynd tekin árið 2013.

## Þú verður að hafa ástríðu fyrir íþróttinni

**Olga Bjarnadóttir er atorkusöm, skipulögð, afkastamikil og drífandi og íþróttir eru hennar líf og sál. Hún æfði á yngri árum frjálssar íþróttir, fimleika og handbolta og þjálfaði fimleika í tæp 25 ár. Hún var yfirþjálfari fimleika-deildarinnar í tæp 20 ár, var fyrsti framkvæmdastjóri deildarinnar og hefur átt stóran þátt í að gera deildina eins öfluga og raun ber vitni.**

„Fimleikaáhuginn vaknaði þegar ég var um 9 ára. Það voru engar æfingar í boði hér á Selfossi, en ég fór á æfingu hjá Ármanni með vinkonu minni sem var nýflutt á Selfoss frá Reykjavík og eftir það langaði mig fátt annað. Ég var búin að stunda íþróttir frá því að ég mætti í mitt fyrsta Grylupottahlaup og byrjaði að æfa frjálssar um 6 ára. En ég var alltaf að reyna að komast í bæinn á fimleikaæfingar. Loks byrjaði ég að æfa með Fylki þegar ég var 11 ára. Ég valdi

Fylki af því að það var styttest að fara þangað með sérleyfinu. Mér gekk strax mjög vel, ég fann að ég hafði þetta í mér. En vissulega var álag að fara alltaf í bæinn. Ég fór þrisvar í viku. Á laugardögum tók ég rútna klukkan 7 að morgni og skokkaði einn hring um Árbæjarhverfið á meðan ég beidd eftir að íþróttahúsið opnaði klukkan 9.

Foreldrar mínir studdu mig heilshugar í öllu þessu, en þeir voru ekkert að ýta á

mig. Það tíðkaðist ekki þá eins og nú að foreldrar væru að fylgja börnum sínum eftir í íþróttum, ég man einu sinni eftir að þeir hafi komið til að sjá mig keppa, það var á Íslandsmóti sem haldið var í Laugar-dalshöll.

Það kostaði sitt að vera alltaf að fara í bæinn á æfingar, en eftir að Svana systir mín flutti til Reykjavíkur fór ég oft á föstu-dögum og kom ekki heim fyrr en á sunnu-degi."

## Mikill íþróttáhugi

Segja má að íþróttáhuginn sé Olgu í blóð borinn, hún hefur prófað margar íþróttir, þó að fimleikarnir hafi alltaf verið hennar aðaláhugamál. „Ég var mjög heppin með íþróttakennara í grunnskóla. Gísli Magnússon var umsjónarkennarinn minn frá 2.–7. bekkjar en hann var duglegur að láta okkur hreyfa okkur. Ragnar M. Sigurðsson kenndi mér íþróttir og hann skynjaði áhuga minn. Hann kenndi mér til dæmis að fara í araba-flikk, þó að það væri ekki endilega á námsskránni hjá okkur. Leikfimin var öðruvísi í þá daga, það var meira um dans og fimleikaleikfimi í tímum en nú er. Ég æfði áhaldafimleika og varð Fylkismeistari '89 og '90 þegar ég var 14 og 15 ára.

Þegar ég byrjaði í 10. bekk hætti ég að æfa fimleika og snéri mér alfarið að handbolta. Ég hafði alltaf æft handbolta meðfram og fór á fullt í hann. Á þessum árum var freestyle líka mjög vinsælt og við vorum hér hópur sem var sífellt að sýna, í Ing-hól, á hótelinu og á hárgreiðslusýningum hjá Mensý. Við Guðmundur Árnason vorum líka að æfa dans og sýndum rokk og ról akrobatik mjög víða. Við gerðum alls kyns æfingar og komum víða fram. Ég var alltaf að koma fram þegar ég var unglingur, mér fannst það mjög skemmtilegt og þroskandi og sú reynsla hefur gagnast mér vel í lífinu.

Á þessum árum var ég stanslaust að og fór að keppa í þolfimi sem var ný grein hér á landi. Ég var í því 18–21 árs og fór einu sinni á Norðurlandamót og lenti í 3. sæti. Guðrún Erla Gísladóttir, vinkona mín, þjálfaði mig og bjó til rútínuna með mér. Fyrst var keppt hér heima til að dæla þáttökurétt og svo var farið út til Svíþjóðar. Jú, það var gaman en fimleikarnir heilluðu meira svo ég hætti í þolfiminni. Þetta var á þeim tíma sem Magnús Scheving var á fullu í greininni.

Þegar ég var 17 ára fór ég sem skiptinemi til Austurríkis. Það voru engir fimleikar þar sem ég bjó svo ég fór á fullt í handboltann í Vínarborg. Mér finnst hann skemmtilegur það er svona ákveðinn fæt-ingur í honum. Eftir að ég kom heim vorum við Guðrún Hrafnhildur Klemenzdóttir saman í boltanum og kepptum með Selfossliðinu. Það var félagsskapurinn sem heillaði í handboltanum. Við vorum í frábæru liði með skemmtilegum stelpum. Það var alltaf rosa gaman hjá okkur."

## Kunni alls ekki neitt

Árið 1987 var ákveðið að stofna fimleika-deild hér á Selfossi. „Garðar Garðarsson var aðal hvatamaðurinn að því og er ég



Unglingamót 2004. Haraldur Gíslason í loftinu, Olga Bjarnadóttir og Sigríður Ósk Harðardóttir, þjálfarar.



Eurogym í Finnlandi 2004. Aftasta röð f.v.: Elin Rós, Margrét, Laufey Ósk, Sara Kristín, Arna, Linda Ósk, Dröfn og Elin. Miðjuröð: Hrafnhildur Björk og Anna Guðrún. Neðsta röð f.v.: Linda Björk, Þórfriður, Tanja og Bergþóra Kristín.



Olga lenti í 3. sæti á Norðurlandamót í þolfimi í Svíþjóð 1997.



Minningarmót árið 1994, stelpur fæddar 1984–1986. Aftari röð f.v.: Unnur, Sigríður Rut, Halla Karen, Margrét, Kristín Hrefna og Olga Bjarnadóttir. Fremri röð f.v.: Linda Ósk, Raket Dögg, Hildigunnur, Valgerður og Anna Lind.

honum ævinlega þakklát. Deildin átti einmitt 30 ára afmæli nú 7. september 2017. Ég fór ekki að æfa með deildinni strax, ég kunni orðið meira en þeir sem voru að æfa hér heima, var ein af þeim elstu og var komin lengra en þær flestar. Ég var enn að æfa, bæði áhaldafimleika og handbolta og keppti í fyrsta sinn með Selfoss í fimleikum á landsmóti UMFÍ á Laugarvatni 1994 en við kepptum líka í handbolta á því móti. Landsmótið 1997 í Borgarnesi var síðasta landsmótið sem ég keppti á í fimleikum en árið 2001 keppti ég í síðasta sinn á landsmóti og þá í handbolta með HSK.

Þegar ég kom heim eftir skiptinemaárið 1993 var ég fengin til að þjálfá fimleika. Ég var 18 ára og kunni ekki neitt í þjálfun. Ég hafði hjálpað til af og til áður en ég fór út en ég kunni ekki neitt til verka.

Alda Hanna Hauksdóttir var yfirþjálfari deildarinnar. Hún var stórkostleg, kom deildinni í gott form, var mjög skipulögð og hélt vel utan um hlutina. Ég var svo heppin að vinna með henni og lærði gríðarlega mikið af henni. Við erum enn góðir vinir.

Ég var strax dugleg að sækja þau námskeið sem voru í boði og hef alltaf lagt mikla áherslu á að sækja mér menntunar. Ég fór á námskeið til Danmerkur, Svíþjóðar og Noregs á eigin vegum til að afla mér meiri þekkingar. Við Sigríður Ósk Harðardóttir vorum duglegar að sækja námskeið saman. Eitt sinn fundum við spennandi námskeið í Danmörku og skræðum okkur. Þegar við komum út kom í ljós að námskeiðið hafði fallið niður og það hafði gleymst að láta okkur vita. Við brettum bara upp ermar og fórum í heimsóknir í fimleikaklúbba. Við heimsóttum fjölmargar fimleikadeildir og fylgdumst með þannig að ferðin gagnaði okkur vel og okkur var mjög vel tekið. Við sáum að þeir voru langt á undan okkur og við lærðum heilan helling. Eftirminnilegast er þó þegar að brunavarnakerfið fór í gang í húsinu sem við gistum í en það var gamall tónlistarskóli. Við getum enn hlegið að þessari ferð við Sigga."

## Verð aldrei fullnuma

„Ég fór í Íþróttakennarskólann á Laugarvatni og þegar ég var að byrja annað árið þar, var ég gerð að yfirþjálfara deildarinnar hér, það var árið 1997. Ég fór í Íþróttakennarskólann vegna fimleikanna og íþróttáhugans. Ég vildi vita meira um þjálffræði og líkamann og svo sá ég að það hentaði mér vel að kenna á morgnanna í grunnskólanum og þjálfá síðdegis og á kvöldin hjá deildinni. Það lá beinast við að fara í þetta nám á þeim tíma. Ég starfaði sem íþróttakennari og síðar stærðfræðikennari við Vallaskóla á veturna en vann alltaf í bankanum á sumrin en þá var hann Ingimundur Sigurmundsson banka-stjóri í Búnaðarbankanum. Ég vann að minnsta kosti 10 sumur í bankanum." Olga starfaði sem kennari frá árinu 1998 til 2015 með hléum.

„Ég var að þjálfá út um allt á veturna, í Hveragerði, á Hvolsvelli, Hellu, í Þorlákshöfn,



*Þjálfarar fimleikadeildar Selfoss á jólasýningu 2010. F.v.: Tanja Birgisdóttir, Sally Ann Vokes, Sigríður Ósk Harðardóttir, Linda Ósk Þorvaldsdóttir, Olga Bjarnadóttir, Anna Guðrún Steindórsdóttir, Sigrún Ýr Magnúsdóttir og Steinunn Húbertína Eggertsdóttir.*

á Laugarvatni og víðar. Það voru fimleika-hópar alls staðar og ég þeystist á milli. Í dag skil ég ekki hvornig ég gat staðið í þessu, eilífur þeytingur. Ég var líka í fimleikanefnd HSK í mörg, mörg ár og byrjaði líka snemma í tækninefnd FSÍ og var þar formaður í fjölda ára. Núna sit ég í norrænni tækninefnd hóp fimleika en við fundum einu sinni á ári og og eigum svo samskipti rafrænt þess á milli.

Ég fékk að taka mikinn þátt í uppbyggingu deildarinnar hér, ég held að það hafi verið vegna þess að ég hafði það sem ekki er hægt að kenna, ástríðu fyrir íþróttinni og vilja til að gera betur. Það er ekki nóg að kunna allar reglur, þú verður að hafa ástríðuna líka. Ég hef alltaf verið dugleg að sækja mér menntun og nýta allt það sem ég get. Ég verð aldrei fullnuma.

Við vorum alltaf að leita okkur þekkingar, kláruðum öll námskeið sem FSÍ bauð á sínum tíma, fórum á kóreógráfunámskeið, sóttum dansnámskeið í Kramhúsið og fórum í raun á allt sem við gátum og töldum að gæti gagnast okkur. Svo tók ég dómara-réttindi, fyrst í áhaldafimleikum svo í hóp-fimleikum. Ég sótti alþjóðlegt dómara-námskeið í Vín árið 2007. Það var strembið. Við vorum að frá 9-21 í fimm daga, örfáar stuttar pásur yfir daginn, en annars var verið að. Þessum námskeiðum lýkur með bóklegum og verklegum prófum á öll áhöld og svo er almennt próf líka. Þú þarft að standast þessi próf til að öðlast dómara-réttindi og svo þarftu að endurnýja réttindin á 4ra ára fresti. Reglur breytast og það eru gerðar kröfur til dómara. Alþjóðlegir dómarar er góður hópur, við þekkjumst vel og það er alltaf gaman að hitta þá. Ég er nýbúin að endurnýja alþjóðlegu dómara-réttindin því reglurnar voru að breytast haustið 2017."

## Baráttan um aðstöðu

Hóp fimleikar byrja á Selfossi veturinn '90- '91. „Fram að því voru einungis áhaldafimleikar í boði hér. Iðkendur okkar höfðu keppt í áhaldafimleikum og það gekk fint,

en þeir komust svo lítið áfram í greininni þar sem þá vantaði betri aðstöðu. Við ákváðum því að færa okkur yfir í hóp fimleika og hættum svo seinna með áhaldafimleikana alveg, ég man ekki alveg árið en stelpurnar sem eru fæddar árin '84-'89 náðu bestum árangri í áhaldafimleikumunum og komust í 3. þrep en 1. þrepið er erfiðast og svo koma frjálsar æfingar þar á eftir. Þær hættu að keppa í áhaldafimleikum í kringum 1998-2000 og snéru sér þá alveg að hóp fimleikum.

Það var mikill barningur að fá tíma í íþróttahúsinu. Við vorum fyrst í Vallaskóla og samnýttum stundum salinn með handboltanum til að fá fleiri tíma. Það eru tjöld í salnum, eins konar skilrúm og fimleikarnir fengu 1/3 hluta salarins og handboltinn 2/3. Þetta var svaka þröngt. Við létum iðkendur okkar byrja að hlaupa frammi á gangi inni í Vallaskóla svo að þeir næðu atrennu á áhöldin. Það var líka erfitt að ná nægum tímafjölda og okkur fannst það mikill sigur í hvert sinn þegar okkur tókst að fá eina klukkustund í viðbót í salnum. Aðsóknin jókst jafnt og þétt. Svo varð eig-



*Hársýning hjá Mensý 1994. F.v.: Olga, Ásta Björk, Guðrún Ásta og Ólía María. Listamaður: Brynhildur Fjöla Hallgrímsdóttir.*



*Jólasýning Fylkis 1987. Olga Bjarnadóttir og Heiðrún Rafnsdóttir æfðu með Fylki og fóru á milli með sérleyfinu.*

inlega sprenging þegar við færðumst yfir í Baulu árið 2007. Íbúum var líka að fjölga hér og þá komu fleiri iðkendur. Við vorum með ákveðinn kjarna iðkenda sem færðist með okkur og sumir þeirra eru enn að vinna við deildina."

## Mikill metnaður

„Þegar ég varð yfirþjálfari fylltist ég miklum metnaði, ég fann vel að ábyrgðin var á mínum höndum. Ég hafði fylgst vel með Öldu Hönnu og hún kenndi mér mikið.“

Olga var yfirþjálfari fimleikadeildar Selfoss til ársins 2015. „Þetta er mjög fjölbreytt starf. Ég sá um að ráða þjálfara, raða í hópa, gera stundaskrár, skrá á námskeið, skipuleggja viðburði, fá dómara til starfa, mennta þjálfara, foreldrasamskipti, skipuleggja mótahald, sýningar og æfingabúðir fyrir iðkendur og margt, margt fleira.“

2011 var ákveðið að stofna stöðu framkvæmdastjóra við deildina, 50% stöðu. „Það var löngu tímabært að fá þá stöðu í deildina. Fram að því var ég sem yfirþjálfari með þetta allt á minni könnu. Notaði mitt dót, tölvu, mína myndavél, minn prentara og mitt heimili, það var allt undirlagt. Ég er ekkert að kvarta undan því, svona var þetta bara, en þetta var álag bæði á mig og aðra fjölskyldumeðlimi, maður finnur það oft ekki fyrr en eftir að því léttir.“

## Sýndu og kepptu erlendis

„Við fórum oft erlendis með hópana okkar. 2001 fórum við í sýningarferð til Danmerkur þar sem við sýndum atriði byggt á söngleiknum Grease. Það var mjög gaman. Við gistum inni á heimilum hjá dönskum krökkum og var mjög skemmtileg reynsla fyrir stelpurnar. Við náðum tengslum við fimleikaklúbb í Danmörku og ferðumst víða um. Ferðin gekk mjög vel, var mikið ævintýri, góð reynsla og eftirminnileg. Við sýndum þessa sýningu líka á nokkrum stöðum hérlendis. Stelpurnar gistu heima hjá dönskum fimleikastelpum, einhverjar lentu í því að gista í tjaldi í garðinum á meðan aðrar sáu dauða kú úti í garði svo eitthvað sé nefnt.“

Árið eftir fórum við til Leipzig í Þýskalandi og kepptum. Það var mót sem við fundum á netinu og skráðum okkur til leiks. Okkur gekk rosa vel, en unnum ekki



Freestyletimabilið 1992. Aftari röð f.v.: Inga Friða, Friðbert Guðmundur og Ragnheiður. Neðri röð f.v.: Guðrún Ásta, Ólöf María, Olga og Ásta Björk.

til verðlauna svo ég muni eftir. Þetta voru stelpur fæddar '83-'87. Ég tala þýsku og gat talað við mótsaldara sem varð til þess að við komumst inn á mótið. Við vorum í fjóröflunum allan veturinn, keyrðum í götur og seldum klósettpappír og annan varning og fengum svo að gista á skóla hjá íþróttahöllinni. Þetta var sjúklega mikil upplifun og hvatning fyrir iðkendur. Það eru ekki sigrarnir sem standa eftir þegar farið er á svona mót, það er samveran og uppeldislegt gildi ferðanna."

## Aðstaða og árangur haldast í hendur

Fimleikadeildin flutti úr Vallaskóla í Baulu árið 2007. „Það var ákveðinn sigur að fá Baulu fyrir fimleikana. Við reyndum fyrst að fá lðu, en það var ekki nokkur leið. Baula er mun betri en ekki neitt. Þar er góð aðstaða fyrir 200–250 iðkenda deild, en deildin varð strax of stór fyrir húsið. Undanfarin ár hafa verið hátt í 500 iðkendar þar, sem er allt, allt of margt. Við hefðum þurft að takmarka aðgang að fimleikunum, en það er ansi hart að gera það svo við reyndum alltaf að koma öllum að og unnum í sátt og samlyndi.

En eftir flutningana, með bættri aðstöðu tók árangur deildarinnar kipp, við erum í fremstu röð í hópfimleikum. '83-'90 árgöngunum gekk vel, '91-'93 árganginum gekk enn betur.

Selfoss komst sem félagslið á fyrsta stór-mótið erlendis árið 2007, eftir það var ekkert sem stoppaði okkur. Við Sigríður Ósk vorum saman með þessa hópa og vorum gott teymi. Sigrún Ýr (Magnúsdóttir) flutti svo á Selfoss og við kipptum henni inn í þetta enda verðum við Sigga seint kallaðar dansþiur. Selfoss keppti í Belgíu 2008, þá vorum við búin að vinna Reykjavíkurlíðin og unnum okkur þátttökurétt ásamt Gerplu. 2010 fórum við aftur ásamt Gerplu. Þetta voru flottir hópar. Þá voru ekki send landslið, heldur áunnu tvö félagslið sér rétt til þátttöku á Evrópumóti og við vorum annað þeirra bæði árin. Það var stór áfangi.

Það var mikil spæling þegar við komumst ekki til Finnlands þar sem við höfðum unnið okkur inn rétt á að keppa á Norðurlandameistaramóti unglinga og áttum að minnu mati góða möguleika á verðlaunasæti, en þá gaus Eyjafjallajökull



EM-lið Selfoss 2010. Aftari röð f.v.: Birna Rún, Unnur, Helga, Rakel Nathalie, Hrafnhildur Björk, Kristín, Arna, Linda Ósk og Anna Hlín. Fremri röð f.v.: Katrín Ösp, Aníta Þorgerður, Jóhanna, Ágústa og Eyrún.

og við vorum stöpp í Leifsstöð. Það voru stelpurnar sem eru fæddar '91-'95. Þær muna enn eftir ferðinni upp á flugvöll en því miður komumst við ekki lengra í það skiptið.

Mín reynsla er sú að ef þú gerir vel í fyrsta sinn, gerir þú enn betur í annað sinn. Við höfum alið upp fjölmargt landsliðsfólk hér og megum vera stolt af árangri okkar. Við náðum svo þriðja sæti með blönduðu liði Selfoss á Norðurlandamóti í hópfimleikum sem haldið var á Íslandi 2014. Það var eftirminnilegur áfangi.

Akademían í FSU fór af stað árið 2008 og hún styrkti deildina enn. Það var sterkur hópur sem byrjaði og hefur gengið vel. Þegar nemendur voru flestir voru 30 iðkendar í akademíu. Það er mikil viðurkenning á starfi deildarinnar að hafa akademíuna. Þar fá iðkendar meira einstaklingsmiðaða aðstoð sem hefur gagnast þeim vel. Það er ákveðinn gæðastimpill. Þar starfar sjúkrapjálafari sem sinnir styrktarþjálfun og mikið er hugsað um velferð hvers einstaklings."

## Safnar menntun

Olga skræði sig í viðskiptafræði með vinnu haustið 2001. „Ég var með Martin Bjarna fæddan í janúar 2001 og óttaðist mjög að mér myndi leiðast í fæðingaorlofi, svo ég dreif mig í nám. Ég hef alltaf haft gaman af tölum og stærðfræði, en þegar ég var langt komin í náminu komst ég að því að viðskiptafræðin sem slík hentar mér líklegast ekki, ég er svona „fólk“ kona, ég þarf að vera innan um fólk og standa í ati. Ég tók því alla stjórnunaráfanga sem voru í boði. Ég útskrifaðist sumarið 2005 sem viðskiptafræðingur þá nýbúin að eignast mitt annað barn hana Hildi Maju. Þessi menntun hefur engu að síður gagnast mér mjög vel.

Núna er ég komin í mastersnám í forystu og stjórnun með áherslu á mannauðsstjórnun. Ég tek það á Bifröst og klára haustið 2018.

Ég safna menntun. Ég verð aldrei fullnuma. Ég vil vera sem best undirbúin undir það sem mætir mér og vil ekki láta rekka mig á gat. Í því starfi sem ég er í núna er til dæmis mjög gott að vita eitthvað um vinnurétt og vinnusálfraði svo eitthvað sé nefnt."

## Mætti með kornabarn að þjálf

Það er margt að minnast þegar litid er til baka. „Ég sé ekki eftir neinu, í mörg ár var ég allt í öllu, ég vaknaði fyrst á mótadögum, sótti þjálfara, keyrði sjálf á milli og fór með iðkendar. Það tíðkast ekki í dag og er bannað samkvæmt siðareglum þjálfara. Yfirþjálfari var í þá daga að ljósrita miða með skilaboðum til foreldra, passa að allir fenguju eintak og svo framvegis. Það er margt léttara í dag. Við sendum skilaboð á Facebook og notum tölvupóstinn og foreldrar koma krökkunum sjálfir á rétta staði og bera ábyrgð á því.

Ég tók varla barneignafri þegar Martin Bjarni fæddist. Deildin gaf mér magaburðarþoka á sængina og drengurinn var ekki



Vinamót 1999 á milli Selfoss, Hamars í Hveragerði og Ránar í Vestmannaeyjum. Selfoss vann vinabikarinn. Aftasta röð f.v.: Sally Ann, Lena, Halla Karen, Hildigunnur, Linda Ósk, Valgerður, Hildur og Þórfriður. Miðjuröð f.v.: Vaka (þjálfari), Linda, Helena, Rakel Dögg, Halldóra, Ingibjörg og Inga Sjófn. Fremsta röð f.v.: Olga, Laufey Ósk, Sara Kristín, Bergþóra, Margrét, Tanja, Dröfn, Berglind, Ólöf Sif og Sigurbjörg.

margra vikna þegar hann var bundinn á magann á mér svo að ég gæti mætt í íþróttahúsið.

Jólasýningarnar voru líka gífurleg vinna en skemmtileg. Ég hugsaði oft þegar svefnlausar nætur voru orðnar margar af því að ég var að klippa tónlist, búa til miða, undirbúa atriði, skipuleggja og raða langt fram á nótt, „Æ, af hverju er ég að þessu?“. En svarið blasti alltaf við, „jú, fyrir börnin“ þau gefa svo mikið til baka.“ Þú ert ekki að fá alla þessa vinnu greidda. Íþróttastarf verður alltaf að einhverju leyti hugsjón, sjálfboðastarf, gaman, ánægja og lífsstíll.“

## Starfsumhverfi verður að vera í lagi

Í dag er Olga framkvæmdastjóri íþróttafélagsins Gerplu í Kópavogi og freistandi að spyrja hana hvaða mun hún sjái helst- an á þessum tveimur félögum. „Gerpla er mun stærri en Selfoss, það er augljóst, en hvað aðbúnað snertir þá er það umhverfi- ð sem við bjóðum starfsfólki og iðkendum. Það vantar allt starfsumhverfi hér. Deildin hefur enga aðstöðu. Þjálfarar hafa engan stað til að setjast niður í íþróttahúsinu, þeir skipta um fót í lítilli kompu þar sem er salernisaðstaða en hafa ekkert afdrepi til að fá sér kaffibolla eða nesti, til að ræða saman eða halda samráðsfundi. Þegar svo er fer fljótt að vanta upp á samstarfið. Ég finn það nú þegar ég er farin að vinna á öðrum stað þar sem er búningsherbergi, vinnu- aðstaða, kaffistofa og fundaraðstaða að starfið verður allt annað. Ef þú vilt hafa fullorðið, vel menntað fólk í vinnu hjá þér verður þú að geta boðið upp á lágmarks starfsumhverfi, annars færðu engan til starfa.“

Hún segir starf framkvæmdastjóra Gerplu mikið öðruvísi en það sem hún hefur átt að venjast. „Það er allt stærra og fjölmennara. Ég er í raun í rekstri fyrirtækis með rúmlega hundrað manns á launaskrá. Ég er ekki allt í öllu sjálf. Það eru fleiri sem taka boltana á undan mér. Þetta er svakalega fjölbreytt starf. Reynsla mín og menntun nýtist vel. Það er mikill kostur að hafa þekkingu þjálfarans bæði í áhaldafimleikum og hópfimleikum og dómaraátt- indi. Þannig næ ég betri tengslum við þjálf- arana og þeir geta leitað ráða hjá mér.“

Í litlu félagi þýðir ekkert annað en að ganga í öll störf, allt sem þarf að gera, þú þarft að hugsa fyrir aðra og koma upplýs- ingum frá þér snemma. Þú gerir aldrei öll- um til hæfis. Deildin dafnar af því að hún nær að halda fólkinu sínu, mannauðurinn er aðalatriðið, ef það vill vera hér og þá þarf að hlúa að því.“

## Starfsfólkið skiptir mestu

En hvað stendur upp úr þegar lítið er til baka á Selfossárin? „Þegar ég lít til baka er ég þakklátust fyrir að hafa fengið að kyn- nast öllu þessu fólki. Það kennir manni að það skiptir lang mestu máli að vera hepp- inn með starfsfólki og það hefur deildin á Selfossi verið. Hér hefur haldist vel á starfs- fólki og það grundvallaratriði. Þú nærð



Hópfimleikamót árið 2000. Aftasta röð f.v.: Stelpur fæddar 1984–1986, Olga (þjálfari), Hildigunnur, Rakel Dögg, Anna Lind, Valgerður, Svanhildur, Hrafnhildur Björk, Linda Ósk, Anní Gerða, Sólveig, Kristín Hrefna og Helga Þórlaug (þjálfari). Miðjuröðin stelpur fæddar 1984–1987 f.v.: Þórfriður Soffía, Helga Lillian, Berglind, Sigurbjörg, Sally Ann, Halla Karen, Inga Sjöfn og Laufey Ósk. Neðsta röðin stelpur fæddar 1987–1989 f.v.: Margrét, Bergþóra Kristín, Dröfn, Linda Björk, Sara Kristín, Ólöf Sif, Tanja og Karen.



Í sirkus-vinnubúðum á Eurogym í Finnlandi 2004.



Þjálfun í Sólavallaskóla 1996. Olga hjálpar Halldóru Markúsdóttur.



Skrúfumót 1999. F.v.: Helga Þórlaug Jónsdóttir (þjálfari), Þórfriður Soffía, Sigurbjörg, Hildur, Tinna og, Olga Bjarnadóttir. Fremri röð f.v.: Helga Lillian, Harpa, Halldóra og Berglind.

ekki að byggja upp ef þú ert alltaf að fá nýja starfsmenn og þarft sífellt að byrja upp á nýtt. Hópurinn verður að vera ein heild. Þetta er eitt langt ferðalag, ekki mörg lítil.

Mér finnst það líka hafa verið góður áfangi og í raun sigur hvað við náðum að halda '83-'86 árganginum lengi í fimleik- unum og þær eru margar ennþá viðlö- andi deildina. Þær fóru margar í háskóla eða annað nám en komu svo aftur. Það er dýrmætt. Sambandið sem myndast við iðkendur er einstakt.“

## Mjög þakklát

Olgu vex ekkert í augum að keyra á milli í Kópavog til vinnu. „Nei, það er ekkert púl að keyra á milli. Ég skipulegg mig vel. Nota tímann til að hlusta á fyrirlestra eða að skipuleggja vinnuna. Mér finnst mikill kostur að núna þegar ég kem heim, þá er ég búin í vinnunni. Það eru engin áreiti eða neitt vinnutengt sem kemur eftir að ég er komin heim.“

Mér var mjög vel tekið í Kópavoginum, vinn með frábæru fólki, er ánægð í starfi og ég kann vel það sem ég er að starfa við. Ég er örugg í því sem ég er að gera. Við erum að fara að opna nýtt íþróttahús í vor, það er spennandi og felur í sér tækifæri og ógnanir sem við þurfum að takast á við. Það er gaman í vinnunni hjá mér. Á meðan ég hef áskoranir í starfi er gaman. Ég veit aldrei hvað næsti dagur ber í skauti sér og það finnst mér skemmtilegt.

Þegar ég lít til baka er ég mjög þakklát. Ég var bara 20 ára en fékk strax að gera það sem ég vildi. Ég fékk rosa tækifæri. Ég tók út ákveðinn þroska sem gerir mig að því sem ég er í dag. Það eru miklir kostir bundnir við það að alast upp í litlu sveitar- félagi, þú færð allt öðruvísi tækifæri. Ég hefði aldrei fengið þau tækifæri sem ég fékk hér ef ég hefði búið í Reykjavík. Og ég er Garðari óendanlega þakklát fyrir að hafa stofnað þessa deild.“

Viðtal: Þóra Þórarinsdóttir.

# fimleika deild

**A**ðalfundur fimleikadeildar var haldinn í Tíbrá 28. febrúar 2017. Þrjú stjórnarmenn kvöddu stjórn á þeim fundi, þau Karl Óskar Kristbjarnarson, Oddur Hafsteinsson og Þóra Þórarinsdóttir og voru þeim færðar góðar þakkir fyrir góð og óeigingjörn störf í þágu deildarinnar. Ný í stjórn komu Ágúst Sigurjónsson, Guðrún Ásta Garðarsdóttir og Sesselja Sumarrós Sigurðardóttir.

Á fyrsta stjórnarfundinum skipti stjórnin með sér verkum. Ingibjörg Garðarsdóttir tók að sér formennsku, Sesselja Sumarrós Sigurðardóttir var skipaður varaformaður, Jóhann Böðvar Sigbórsson gjaldkeri og Dagrún Ingvarsdóttir ritari.

## Helstu verkefni stjórnar

Stjórnin fundaði að jafnaði einu sinni til tvisvar í mánuði yfir vetrarmánuðina í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss. Framkvæmdastjóri deildarinnar, Elmar Eysteinnsson, sat flesta stjórnarfundum eða þegar fjallað var um málefni sem tengdust hans störfum. Einnig var yfirþjálfari boðaður á fund þegar fjallað var um málefni tengd hans störfum.

Meginþungi starfa stjórnarinnar beindist á árinu 2017 að innra skipulagi og að standa vörð um fjárhag hennar. Skipulag deildarinnar er sífellt til skoðunar og var ákveðið að ráða einn yfirþjálfara og einnig deildarstjóra yngsta stigs, miðstigs, elsta stigs og yfir dansi. Nýtt skipulag tók gildi í ágústmánuði. Stjórnin kappkostar að fjár-



Sex félagar sem fengu silfurmerki Umf. Selfoss á aðalfundi deildarinnar. F.v. : Steinunn Húbertina Eggertsdóttir, Sigríður Erlingsdóttir, Þóra Þórarinsdóttir, Guðrún Tryggvadóttir, Þórir Haraldsson og Inga Heiða Heimisdóttir.

hagur deildarinnar sé í góðu horfi og standa vörð um útgjaldaliði. Reksturinn er vissulega oft í járnnum en við höfum náð að reka deildina án þess að safna skuldum. Stjórnin hugar líka að viðhaldi og endurnýjun á áhöldum og tækjabúnaði deildarinnar, búnaðurinn verður fyrir miklu hnjaski aðallega við flutninga og fylgjast þarf vel með ástandi búnaðarinnar.

Fulltrúar stjórnar sóttu fundi Fimleikasambands Íslands (FSÍ), héraðsþing HSK og aðalfund Umf. Selfoss. Ingibjörg Garðarsdóttir sótti fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss.

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

## Fjármál deildarinnar

Æfingagjöld deildarinnar voru hækkuð örlítið umfram kjarasamningsbundnar launahækkanir haustið 2017. Enn er þó nokkuð í land með að æfingagjöld standi undir kostnaði við þjálfun iðkenda eins og sjá má af reikningum deildarinnar. Ljóst er 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 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 samningar segja til um. Þá er í töflunni skýrt kveðið á um hversu mikið 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.

Innheimtur deildarinnar eru í nokkuð góðum horfum, þó að enn séu nokkrir sem lenda í vanskilum hefur slíkum málum



Lið ársins, Selfoss 7.



2. flokkur Selfoss 3 í dansi á haustmóti.

fækkað mikið enda brugðist hratt við ef svo ber undir. Lögd er 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 eldhúslandsliði deildarinnar sem vinnur mikið og óeigin-gjarnt starf. Hópurinn skipa, Guðrún Tryggvadóttir, Kristbjörg Bjarnadóttir, Ragnheiður Thorlacius, Ingunn Guðjónsdóttir, Kristjana Hallgrímsdóttir og Sigurveig Sigurðardóttir. Orðspor þessa öfluga 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 auðveldla yfirsýn þegar iðkendur færast á milli hópa og þetta kerfi veitir góða heildaryfirsýn yfir stöðu fjármála.

Hvað fjáraflanir deildarinnar varðar hefur verið lögd 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 eggjasölu 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, rabarbaratínslu, kökubasörum, pappírssölu og fleiru og er það vel. Fé sem þeir afla nýtist í ferðasjóð þeirra hvort sem er til keppni, í æfingafærðir eða til kaupa á keppnisfatnaði. Skýrt er í reglum félagsins að ekki má efna til fjáraflana í hennar nafni nema með umsjón foreldraráðs og samþykki stjórnar deildarinnar.

Erfitt hefur reynt að afla fastra styrkja fyrir deildina en deildin á öfluga bakhjarla í Íslandsbanka og hjá Set og færum við þeim bestu þakkir fyrir höfðingleg fram-lög. Nýr styrktaraðili bættist í hópurinn á liðnu ári þegar Bílverk BÁ ákvað að verða fastur styrktaraðili deildarinnar og þökkum við fyrir það. 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 fleira og í formi beinna fjárframlaga og má þar helst nefna EB-kerfi, Eimskip, Guðnabakarí, MS, Nettó og Ræktunarsamband Flóa og Skeiða.

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ákvað að láta samfélagsstyrk sem veittur var í til-efni af 70 ára afmæli fyrirtækisins renna til áhaldakaupa fimleikadeildarinnar og hefur Ræktunarsambandið í kjölfarið óskað eftir að vera fastur styrktaraðili deildarinnar.

### Húsnæðismál

Fimleikadeildin hefur aðsetur í Baulu, íþróttahúsi Sunnulaekjarskóla. 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. 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 búningssklefar sem nýtast eiga nærri 500 iðkendum auk grunnskólanemenda og taekwondo iðkendum. Þá er engin aðstoða fyrir þjálfara, sem í mörg ár hafa haft örlítið afdrepi í gluggalausri ræstigeymslu.

Þá hefur það einnig reynt flókið að reka sérhæfðan fimleikasal saman með íþróttum grunnskólalabarna. Ljóst er að búnaður deildarinnar verður fyrir áþjám og stundum skemmdum sem er mjög dýrt að lagfæra og í sumum tilfellum ekki annað í stöðunni



Selfoss hópur 2.

# FIMLE



2. flokkur Selfoss 1.



Strákar í G-hópi.



Verðlaunahafar á haustmóti



Frá jólasýningu fimleikadeildar.

# EIKAR



Konráð Þjálfari og Tristan.



Selfoss 7, lið ársins.

en að fjárfesta í nýju. Þetta er mikill kostnaður sem getur hlaupið á milljónum króna.

Sveitarfélagið hefur staðið sig vel í uppbyggingu íþróttamannvirkja og nú er framundan bygging á knattúsi á Selfossi sem taka á í gagnið á árinu 2019. Ljóst er að fimleikadeildin er næst hvað uppbyggingu varðar. Í ljósi mikillar fjölgunar íbúa í Árborg verður byrjað á byggingu á nýjum grunnskóla fyrr en áætlað var eða á árinu 2019. Fimleikadeildin bindur vonir sínar við að hægt verði að koma framtíðaraðstöðu fyrir deildina upp samhliða byggingu á nýjum grunnskóla og íþróttahúsi.

## Iðkendur og æfingar

Fjölmarginir iðkendur æfa fimleika. Árið 2017 voru þeir rétt ríflega 400 auk iðkenda í fimleikaakademíu Fjölbrotaskóla Suðurlands. Meginfjöldinn lagði stund á hóp fimleika en einnig rekur deildin íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri þar sem hátt í 100 börn mæta til leiks. Einnig er hópur sem stundar fullorðinsfimleika sér til ánægju. Fimleikar eru í mikilli sókn og aukin aðsókn er hjá flestum hópum. Fimleikadeildin 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. Mikil uppbygging á sér stað hjá deildinni. Drengjum hefur fjölgað stöðugt hjá deildinni og er það sérstaklega ánægjulegt. Sterkir hópar og mikil breidd er í öllum árgöngum og er framtíðin björt. Hjá deildinni störfuðu samtals 27 þjálfarar og aðstoðarþjálfarar.

## 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 komnir keppa á héraðsmótum og minni millifélagamótum. 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 milli-félagamót, að vori og minningarmótið um Magnús Arnar Garðarsson var haldið að venju í maí en mótið er um leið uppskeruhátíð deildarinnar. Íslandsmót FSÍ í maí var í tvennu lagi að þessu sinni, á Akureyri og á Egilsstöðum. Iðkendur í 5.-3. flokki fóru til Akureyrar og iðkendur í 2. flokki fóru á Egilsstaði. Ferðirnar heppnuðust vel og komu börnin heim reynslunni ríkari.

## Fimleikaakademía

Fimleikaakademía hefur verið starfrækt við Fjölbrotaskóla 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 fylgst er náið með ástundun nemenda og þeim fylgt vel eftir.

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

## Áhaldakaup

Áhöld og tæki þarf að endurnýja reglulega og keypti sveitarfélagið nýtt dansgólf fyrir deildina sumarið 2017 þar sem gamla gólfíð var komið vel til ára sinna. Mikil áhersla er lögð á að halda öllum tækjum og áhöldum heilum og í lagi en mikið slit og hnask verður bæði vegna notkunar en ekki síður vegna óhjákvæmilegra flutninga milli húsa



4. flokkur Selfoss 1.



2. flokkur Selfoss á haustmóti 2017.

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 Sunnulækjarskóla. Engin stór áhalda-kaup eru fyrirhuguð á árinu 2018. Þá hefur stjórn verið vakandi fyrir því að sækja um styrki sem nýtast mega til áhalda-kaupa 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 sérstaklega til að sjá sýninguna.

Jólin 2017 var sýningin byggð á kvikmyndinni *The Nightmare before Christmas* og bar heitið *Martröð á jólanótt*. Jólasýningarnefnd deildarinnar setti sýninguna saman og studdist við söguþráð myndarinnar. Mikil aðsókn var að venju á 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 dansa, finna tónlist, hanna leikmynd og leggja hönd á plóg við að sauma búninga. Nefndina skipuðu Berglind Elíasdóttir, Margrét Lúðvígsdóttir, Sigríður Ósk Harðardóttir, Sigrún Ýr Magnúsdóttir og Þyri Imsland. Allir þjálfarar deildarinnar og fjölmargir 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 líkt og árið 2016 og Alda Sigurðardóttir veitti ómetanlega aðstoð við gerð búninga.

Að venju var deildin með kaffisölu fyrir og eftir sýningar og nutu margir þess að setjast niður með góðar veitingar.

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 og kynnast öllu því sem til þess þarf. Eftirvænting iðkenda er mikil, litríkir búningar, skemmtileg sviðsmynd og fjöruk 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

Mikill fjöldi hæfileikaríkra iðkenda æfir hjá fimleikadeild Selfoss. Á minningarmóti um Magnús Arnar Garðarsson eru veittar viðurkenningar fyrir framfarir og ástund-



Evelyn Þóra.



Guðrún Stella.



Dagur.

Viðurkenningar á minningarmóti um Magnús Arnar Garðarsson



un. Vorið 2017 var Guðrún Stella Ásbjörnsdóttir valin félagi ársins. Bjarni Már Stefánsson og Evelyn Þóra Jósefsdóttir hlutu viðurkenningu fyrir framfarir og ástundun. Efni- legustu unglíngarnir voru Birta Sif Sævarsdóttir og Dagur Jósefsson. Nýr bikar, gefinn af Garðari Garðarssyni og Valborgu Árna- dóttur, foreldrum Magnúsar Arnars, var veittur liði ársins í yngri flokkum og hlaut lið stúlnanna í Selfoss 7 bikarinn.

### Starfið framundan

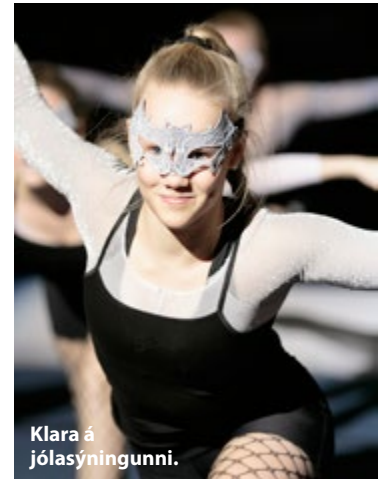
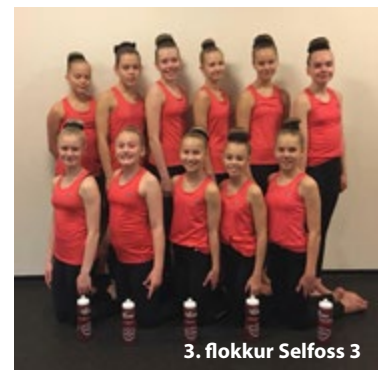
Framundan er skemmtilegt starf hjá fimleikadeildinni enda er vorið sá tími þegar flest mót eru haldin. Deildin heldur bikar- mót unglíngja fyrstu helgina í mars sem er stórt og fjölmennt mót með hátt í 800 keppendum í 5.–3. flokki drengja og stúlna. Bikarmót fyrir 2. flokk er haldið í Garðabæ í mars Deildin heldur árlegt minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson í maí en mótið er innanfélagsmót og uppskeruhátíð deildarinnar og nýta keppn- ishópar sér það sem undirbúning fyrir Íslandsmótið sem einnig fer fram í maí.

lökendur leggja land undir fót þegar Íslandsmót unglíngja er haldið á Akranesi 11.–13. maí og Íslandsmót 5.–3.flokks er haldið á Egilsstöðum helgina 18.–20. maí næstkomandi. Í júlímánuði fara 24 stúlkur og 2 drengir ásamt tveimur þjálfurum og fararstjórum á Eurogym hátíðina sem haldin er í Belgíu að þessu sinni.

### Þakkir

Eins og af skýrslu þessari má sjá var mikið starf unnið á árinu. Stjórnin hefur verið samhent og unnið vel saman en árangur næst ekki nema með góðri samvinnu og vill stjórn sérstaklega þakka þjálfurum deildarinnar og framkvæmdastjóra fyrir mjög gott starf. Stjórnin þakkar einnig foreldrum og velunnurum deildarinnar fyrir þeirra framlag til deildarinnar, það er ómetanlegt að njóta stuðnings þeirra.

*F.h. stjórnar fimleikadeildar  
Ingibjörg Garðarsdóttir, formaður*





2. flokkur Selfoss 2.



4. flokkur Selfoss 3.



3. flokkur Selfoss 2.

## Skýrsla yngsta stigs

Yngstu iðkendur deildarinnar eru krílin í íþróttaskólanum en fimleikadeildin býður upp á nokkurra vikna námskeið á haustönn og vorönn fyrir börn allt frá undir 1 árs upp í 5 ára. Þar fá þau að spreya sig í allskonar leikjum og stöðvum sem byggja upp hreyffærni þeirra í góðar 50 mínútur.

Yngri grunnhóparnir eru stúlkur og drengir í elstu tveimur deildunum í leikskóla og því oft kallaðir leikskólahópar eða krílahópar. Í leikskólahópum er lögð sérstök áhersla á leik og jákvæða upplifun af íþróttinni, börnin læra á fimleikaáhöldin og öðlast í leiðinni aukna hreyffærni og styrk. Æfingar eru einu sinni í viku í eina klukkustund.

Eldri grunnhóparnir skiptast í stúlkna- og drengjahópa í 1. bekk. Stúlknahópar æfa tvisvar sinnum í viku í eina og hálf klukkustund í senn og fyrir haustið 2017 var ákveðið að bæta inn sameiginlegri dansæfingu einu sinni í viku í eina klukkustund. Drengirnir í 1.–2. bekk sameinuðust haustið 2017 og æfa tvisvar í viku í tvær klukkustundir í senn, þar blandast stökk- og dansæfingarnar saman.

Í F-hópum eru iðkendur í 2. bekk sem æfa fjórar klukkustundir í viku bæði stökk og dans. Framhaldshóparnir fá áframhaldandi þjálfun í grunninum og bæta sig þar ásamt því að reyna við erfiðari æfingar. Hóparnir læra einnig hvernig er að undirbúa sig fyrir keppni þar sem þau taka þátt í sínu fyrsta móti sem er líka opið fyrir önnur félög. Mótið er byrjendamat sem fimleikadeildin heldur á vorönn ár hvert, oftast kallað Nettómótið.

Grunn- og framhaldshópar fimleikadeildarinnar læra helstu grunnæfingar og tækni í fimleikum til þess að hægt sé að byggja ofan á grunninn með frekari erfiðleika. Iðkendurnir kynna réttir notkun fimleikaáhalda í formi leikja, áhaldahringja og stöðvaþjálfunar. Lögð er áhersla á rétta líkamsstöðu og að bæta samhæfingu, styrk, jafnvægi og þol. Iðkendurnir fá þjálfun við hæfi svo að hver og einn geti framkvæmt þær æfingar sem henta þeim og að þau læri nýja færni á sínum hraða.

Jákvæð upplifun af fimleikum skiptir

miklu máli og því eru leikir oft tvinnaðir inn í þjálfunina hjá yngstu börnunum.

Grunn- og framhaldshóparnir í fimleikadeildinni taka þátt í jólasýningu deildarinnar á haustönn og á minningarmóti Magnúsar Arnars Garðarssonar á vorönn ár hvert en það er innanfélagsmót þar sem allir fá verðlaunapening.

*Þyri Imsland, deildarstjóri yngsta stigs*

## Skýrsla miðstigs

Starfið á miðstigi hefur gengið ágætlega þetta árið. Selfoss sendi alla hópa á miðstigi, um 100 keppendur, á bikarmót unglunga í hópfimleikum sem fram fór í Gerplu helgina 25.–26. febrúar 2017. 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.

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

Subway Íslandsmótið 2017 var haldið á Akureyri helgina 13.–14. maí. Þetta mót er jafnframt það síðasta á tímabilinu fyrir iðkendur á miðstigi. Þar mættu til leiks allir yngri flokkar í hópfimleikum frá öllum landshlutum og kepptu en um 1.000 keppendur voru skráðir til leiks. Mótið gekk vel og voru flottar æfingar sýndar.

Selfoss 1 vann B-deildina í 4. flokki. Liðið var skipað stúlkum fæddum árið 2006. Blandað lið Selfoss í 4. flokki lenti í öðru sæti í sinni deild en liðið var skipað krökkum fæddum árið 2005 og 2006. Það mátti sjá á síðasta móti vetrarins að krakkarnir okkar leggja allt í sínar æfingar, æfa vel og uppskera eftir því.

Sumaræfingar gengu vel fyrir sig 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, deildarstjóri miðstigs.*

## Skýrsla elsta stigs

Árið 2017 var í heild sinni mjög viðburðaríkt og skemmtilegt ár. Á vorönn átti deildin sex lið á elsta stigi en þau skiptustu í kvennalið og blönduð lið. Liðin kepptu á FSÍ mótum vetrarins og náðu þarf góðum árangri. Blandað lið í 3. flokki nældi sér í deildarmeistaratil og erum við virkilega stolt af því. Liðin í 3. flokki fóru í skemmtilegt keppnisferðalag á Akureyri og 2. flokkur fór á Egilsstaði. Ferðirnar heppnuðust vel og komu krakkarnir heim reynslunni ríkar.

Á haustönn voru gerðar breytingar varðandi samsetningu hópa. Þar sem drengjum í deildinni fjólgar stöðugt var ákveðið að skipta hópnum í kvennalið og karla-lið. Það er virkilega gaman að fylgjast með hvað drengjum fjólgar mikið innan íþróttarinnar og er því spennandi keppni innan þess flokks framundan.

Deildin sendi sjö lið til keppni á haustmót 2017 á eldra ári. Karlaliðið okkar hafnaði í þriðja sæti á mótinu og verður gaman að fylgjast með þeim á næstu mótum þar sem mikil uppbygging er í liðinu. Í 3. flokki eigum við þrjú lið sem stóðu sig öll með þryði og er einnig mikil uppbygging innan þessa flokks. Í 2. flokki eigum við einnig þrjú lið og erum virkilega stolt af því að eiga þessar breidd þar. Öll liðin gerðu gott mót en Selfoss 1 hafnaði í öðru sæti eftir harða baráttu við lið Gerplu. Öll lið deildarinnar voru til sóma og stóðu sig vel.

Með áframhaldandi uppbyggingu stefnum við á að eiga meistaraflokk árið 2021 og er það eitt af spennandi markmiðum deildarinnar.

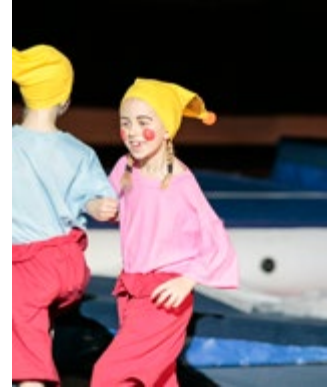
*Tanja Birgisdóttir, yfirþjálfari og deildarstjóri elsta stigs.*

## Dansskýrsla

Í fimleikadeildinni er kenndur dans frá 2. bekk og upp úr. Fram að þeim aldri hafa þjálfarar verið hvattir til að vera með hreyfipjálfun á stökkæfingunum. Allir þurfa að æfa grunntækni bæði byrjendur og lengra komnir og var það markmið haustið 2017 að hafa alltaf tækni- og mómentavinnu á öllum dansæfingum á undirbúningstíma-

# Jólasýning

Myndir Inga Heiða Heimisdóttir



bilum. Einnig var lögð áhersla á að vera ávallt með einhvers konar tónlistar- og/ eða sveifluupphitun en það eykur hreyfi- færni, samhæfingu og tónlistar/taktheyrn sem nýtist vel inn í dansinn.

Á haustönn 2017 var tekin ákvörðun um að lengja æfingartímana hjá flestum hóp- um. Sú ákvörðun var tekin til að fylgja því sem er verið að gera í öðrum félögum. Einnig var sú ákvörðun byggð á því að þjálfarar vildu nýta tímann í fyrirbyggjandi æfingar sem og teygjur en það er mikil- vægt í álagsþrótt sem þessari.

Einnig var tekin sú ákvörðun á haust- önn að bjóða upp á danstíma fyrir 1. bekk, G-hópa. Þeir hópar æfa eina klukkustund á viku. Allir G-hóparnir koma saman í þenn- an danstíma. Markmiðið er að einu sinni í viku fái hóparnir upphitun við tónlist. Mikið er lagt upp úr tón- og taktheyrn sem unnið er með meirihlutann af tímanum. Einnig læra þau grunninn í hoppum og jafnvæg- isæfingum. Börnin læra dans sem verður sýndur á minningarmóttinu vorið 2018.

### 5. flokkur

Börn í 5. flokki æfa dans í 1,5 klst. á viku. Þau eiga að læra grunninn í tækni og mómentum. Samhæfing og hreyfing við tónlist er mikilvæg á öllum dansæfingum.

Flokkurinn fór á sitt fyrsta FSÍ mót og því mikið um að vera og spennungur við að koma upp munstrum og að læra keppnis- dansinn. Passa þarf vel upp á að dansinn sé rétt samsettur samkvæmt reglum FSÍ með vali á dansæfingum sem henta þessu aldursbili. Markmiðið fyrir þennan aldur er að leyfa þeim að kynna mótáfyrikomu- lagi og ánægjunni við að koma fram og keppa.

### 4. flokkur

Börn í 4. flokki æfa dans í 2 klst. á viku en æfingar voru lengdar um hálf klukk- ustund á haustönn. Börn í þessum aldurs- flokki eiga að halda áfram að æfa grunn- inn í tækni og momentum. Samhæfing og hreyfing við tónlist er mikilvæg á öll- um dansæfingum.

Allir hópar í 4. flokki keppa með sama dansinn en það auðveldar vinnunna á milli þjálfara svo að allir hópar fara inn á mót með dans sem er rétt samsettur sam- kvæmt reglum FSÍ. Val á æfingum í dans- inum er á ábyrgð hvers og eins þjálfara en það er mismunandi eftir hópum. Þessi flokkur fór á þrjú FSÍ mót á árinu sem og tók þátt í minningarmóttinu.

### 3. flokkur

Börn í 3. flokki æfa dans í 2,5 klst. á viku en æfingar voru lengdar um eina klukkustund á haustönn. Börn í þessum aldursflokki eiga að halda áfram að æfa grunninn í tækni og mómentum en einnig er mikil-

### Dagur og Lars þjálfari.



vægt að gera mómentavinnuna sem er í dansinum á öllum æfingum því þau verða erfiðari eftir því sem þau verða eldri.

Samhæfing og hreyfing við tónlist er mikilvæg á öllum dansæfingum. Kröfur í dansinum aukast töluvert þegar komið er í þennan flokk svo markmiðið er að kenna iðkendum okkar flæði í hreyfingum. Útgeislun er mikilvæg samhliða því að æfingarnar eru orðnar erfiðari og kröfumeiri. Hóparnir í þessum flokk æfa ekki sama dansinn en allir dansarnir uppfylla þó allar kröfur um samsetningu dansa og æfinga sem FSÍ setur. Þessi flokkur fór á þrjú FSÍ mót á árinu og tók þátt í minningarmóttinu.2. flokkur

### 2. flokkur

Unglingar í 2. flokki æfa dans í 3 klst. á viku en æfingar voru lengdar um eina klukkustund á haustönn. Unglingarnir eiga að halda áfram að æfa grunninn í tækni og mómentum en einnig er mikilvægt að gera mómentavinnuna sem er í dansinum á öllum æfingum því kröfurnar í æfingum hafa aukist til muna. Sveiflu-/tónlistar-/ tækniupphitun er gríðarlega mikilvæg. Kröfur í dansinum aukast töluvert þegar komið er í þennan flokk svo markmið okkar er að kenna iðkendum okkar flæði í hreyfingum.

Útgeislun er mikilvæg samhliða því að æfingarnar eru orðnar erfiðari og kröfu- meiri. Þennan flokk er farið að dæma nán- ast eins og meistaraflokk og því þurfa gæðin í dansinum að vera mikil hreyfinga- lega og danslega séð. Mómentin eru orðin erfið og mikilvægt að æfa þau vel. Leggja þarf mikla áherslu á tjáningu og dans- gæði við kennsluna. Allir hópar í þessum flokki æfa sama dansinn. Einhverjar breyt- ingar eru þó á milli hópa með vali á æfing- um og erfiðleika, en hann er breytilegur.

### Einbeiting í þróttaskólanum.

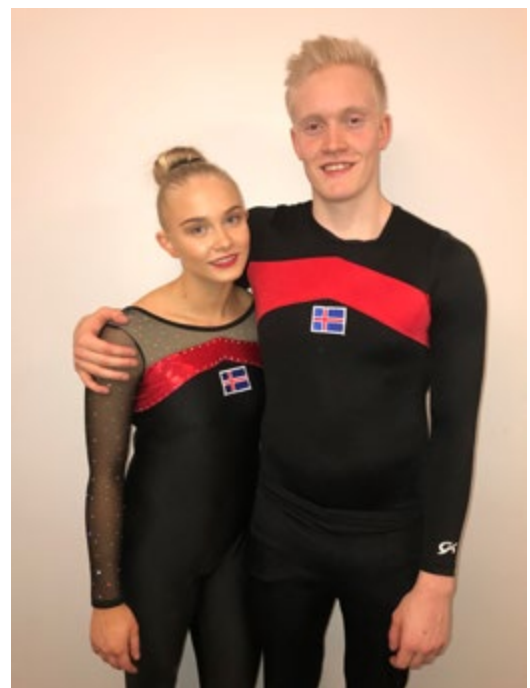


Þessi flokkur fór á þrjú FSÍ mót árinu og tók þátt í minningarmóttinu.

*Sigrún Ýr Magnúsdóttir, deildarstjóri í dansi.*

## EINSTAKUR VIÐBURÐUR

Svo skemmtilega vildi til á Norðurlandameistaramóti í hópímleikum sem haldið var í Malmö í Svíþjóð í október 2017 að hjónin Steinunn Húbertína Eggerts- dóttir, þjálfari hjá fimleikadeild Selfoss og Jóhann Helgi Konráðsson, stjórnarmaður í framkvæmdastjórn Umf. Selfoss áttu börn sem kepptu í öllum hlutum mótsins. Ekki er vitað til að það hafi nokkurn tímann gerst áður í sögu íslenskra fimleika. Sonur þeirra, Konráð Oddgeir Jóhannsson keppti í blönduðu liði fyrir hönd Gerplu og einnig með karla- liði félagsins og dóttir þeirra, Katharína Sybilla Jóhannsdóttir keppti með kvennaliði Gerplu. Vart þarf að taka fram að for- eldrar þeirra og yngri systir voru að sjálfsgöðu á áhorfenda- pöllunum. **ÞÞ**



Systkinin Katharína og Konráð.

### Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



# frjálsíþróttadeild

**Á**rið 2017 var glæsilegt í starfi frjálsíþróttadeildar. Mikil fjölgun iðkenda var í öllum flokkum og miklar framfarir.

Frjálsíþróttakademían við FSu hefur aldrei verið öflugri og er svo sannarlega komin til að vera og styrkja enn frekar starf meistaraflokks. Deildin heldur áfram að vera heppin með þjálfartreymið og mikinn stöðugleika, þar sem flestir þeirra hafa verið í starfi hjá deildinni til margra ára, með mikla þekkingu og hæfileika til að miðla áfram sem skilar sér í miklum framförum og bætingum.

Foreldrarstarfið er öflugt og mikill áhugi foreldra að taka þátt í starfinu og fylgja börnum sínum á mót og styðja þau í leik og starfi. Það er mikilsvert og skiptir börnin miklu máli þegar til framtíðar er litið.

Það hyllir undir breytingar varðandi aðstöðumál innanhúss en samþykkt hefur verið að fara í byggingu knatthúss á Selfossi þar sem gert er ráð fyrir lágmarksaðstöðu til æfinga í frjálsum íþróttum, með hlaupabraut, stökkgröfju og kast-svæði. Er það núna verkefni að vinna með Sveitarfélaginu Árborg og knattspyrnu-deild að hanna þessa aðstöðu svo best nýting verði fyrir báða aðila.

Sameiginleg lið HSK/Selfoss halda áfram að gera það gott svo eftir er tekið á Meistarmótum Íslands. Í flokki 11–14 ára sigraði liðið bæði innanhúss og utanhúss með fádaema yfirburðum. Lið 15–22 ára varð í öðru sæti á báðum mótum, ekki langt á eftir sigurliðinu og í mikilli baráttu. Í byrjun árs 2018 sigraði það svo mótið innanhúss, eftir mikla baráttu og vakti verðskuldaða athygli.

Í ár eru liðin 20 ár síðan undirritaður tók við formennsku deildarinnar og má segja að margt hafi breyst síðan þá. Deildin hefur vaxið jafnt og þétt, mikil fjölgun hefur orðið á iðkendafjölda, fjárhagur deildarinnar aldrei verið sterkari og starfið aldrei öflugra. Það eru forréttindi að fá að starfa við þessar aðstæður og finna velvilja og áhuga allra á starfi deildarinnar og aðkomu að því.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir gott samstarf á árinu, vil ég einnig þakka þjálfurum, foreldrum og forráðamönnum iðkenda fyrir frábært samstarf. Einnig ber að þakka öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem stutt hafa við starf deildarinnar, fyrir þeirra stuðning. Sérstaklega við ég þakka þeim Höllu Baldursdóttur og Dýrfinnu Sigurjónsdóttur fyrir samstarfið en þær gefa ekki kost á sér áfram til stjórnarsetu.

Helgi Sigurður Haraldsson  
formaður frjálsíþróttadeildar



Lið HSK/Selfoss á bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri innanhúss.

## Meistaraflokkur

Sumarið 2017 gekk með miklum ágætum hjá iðkendum meistaraflokks. Ný frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er nú þegar búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Völlurinn virkar sem aðdráttarafli enda hefur iðkendum í meistaraflokknum fjölgað verulega. Árangur sumarsins var enda glæsilegur og óteljandi héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar.

Iðkendum meistaraflokks unnu Íslands- og bikarkeppni auk unglingslands- mótstíla og héraðsmeistaratítla.

Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið. Þjálfarar ársins voru þeir Ólafur Guðmundsson og Rúnar Hjálmarsson.

Sigurlið Selfoss 11–14 ára á aldursflokkamóti HSK.



## Helstu mót sumarsins

Fyrsta mót sumarsins, **Vormót HSK**, fór fram í blíðuveðri á Selfossvelli laugardaginn 20. maí. 86 keppendur mættu til leiks víðsvegar að af landinu. Selfoss átti 15 keppendur á mótinu en góður árangur náðist hjá okkar fólki og var afrastrukturinn tvö gull, tvö silfur og sjö brons ásamt því að 18 bætingar litu dagsins ljós.

Eva María Baldursdóttir sigraði hástökk kvenna er hún stökk 1,55 m og Harpa Svansdóttir varpaði allra kvenna lengst í kúluvarpi eða 9,96 m. Þá varð Hildur Helga Einarisdóttir önnur í kúluvarpi 16–17 ára með 12,33 m og Helga Margét Óskarsdóttir sömuleiðis í spjótkesti kvenna með 38,12 m. Til bronsverðlauna unnu Dagur Fannar Einarsson í 800 m hlaupi, Hákon Birkir Grétarsson í 110 m grindahlaupi, Ástþór Jón Tryggvason í 3000 m hlaupi, Ólafur Guðmundsson í kringlukasti, Íris Ragnarsdóttir í hástökki, Þórunn Ösp Jónasdóttir í kúluvarpi og Hildur Helga Einarisdóttir í spjótkesti. Aðrir keppendur Selfoss stóðu sig einnig mjög vel þó ekki ynnu þeir til verðlauna en margir þeirra bættu sinn besta árangur.

**Vormót Ármanns**, svokallað **JJ mót Ármanns**, var haldið á Laugardalsvelli miðvikudaginn 25. maí í frekar köldu veðri. Selfoss átti þar vaska sveit unglinga sem vann þrjú gull, tvö silfur og eitt brons í flokkum 16 ára og yngri.

Hildur Helga sigraði í spjótkesti (400 gr) kastaði 39,20 m, Hákon Birkir kom fyrstur í mark í 100 m hlaupi á 12,38 sek og Dagur



Lið HSK/Selfoss á MÍ 15–22 ára utanhúss.



Hérðasleikar HSK í Þorlákshöfn.

Fannar kastaði spjótinu (600 gr) lengst allra 42,51 m. Þá varð Unnur María Ingvarsdóttir önnur í spjótinu á eftir Hildi Helgu og Dagur Fannar annar í 100m hlaupinu á eftir Hákonni Birki. Fimm bætingar á þessu móti.

**Vormót ÍR** fór fram 14. júní. Selfoss átti fjóra keppendur sem stóðu sig með ágætum. Thelma Björk Einarsdóttir náði bestum árangri okkar fólks en hún varð önnur í kúluvarpi með 12,31 m. Ástþór Jón varð fimmti í 800 m hlaupi á bætingu 2:07,99 mín. Þá bætti Guðrún Heiða Bjarnadóttir sig í 100 m hlaupi, kom í mark á 13,06 sek. Hákon Birkir keppti svo í 110 m grinda en hann er einungis 15 ára og því vel af sér vikið að hlaupa á karlagrindurnar, tíminn 18,85 sek. og í 100 m hlaupi á 12,29 sek.

Laugardaginn 2. september fór **Meistaramót Íslands í fjölþrautum** fram í Kópavogi. Selfoss átti tvo keppendur, Dag Fannar í flokki 15 ára pílta og Hildi Helgu í flokki 15 ára stúlkna. Þau kepptu bæði í fimmtarþraut sem eins og nafnið bendir til samanstendur af fimm greinum og gekk mjög vel.

Dagur Fannar sigraði píltaflokkinn á nýju Íslandsmeti fékk 2.859 stig eftir hörkukeppni við keppanda frá UFA. Þetta var að sjálfsögðu einnig HSK met. Árangur í einstökum greinum var eftirfarandi: langstökk: 6,09 m (bæting um 20 cm), spjótkast: 37,24 m, 200 m hlaup 24,32 sek. (bæting um 3 sekúndubrot), kringlukast 31,35 m (góð bæting) og svo 1500 m hlaup á 4:38,14, bæting um 3 sek og HSK-met. Hildur Helga sigraði stúlknaflokkinn með yfirburðum fékk 4.031 stig sem er 550 stigum meira en silfursætið og HSK-met. Árangur í einstökum greinum var eftirfarandi: 80 m grindahlaup 13,66 sek (bæting), kúluvarp 11,59 m, hástökk 1,45 m (bæting), spjótkast 42,17 m bæting um rúman metra og HSK-met og svo 400 m hlaup 74,70 sek. Glæsilegur árangur hjá þessu unga og upprennandi frjálsíþróttafólki.

**Héraðsmót HSK** var haldið var á Selfossvelli 27.–28. júní. Selfyssingar komu sterkir til leiks með 28 keppendur skráða til leiks. Þeir sigruðu stigakeppni liðanna með miklum yfirburðum, fengu 248 stig miðað við 155 stig í fyrra en Þjótandi varð í öðru sæti með 33 stig. Selfossliðið krækti sér í 20 gull-

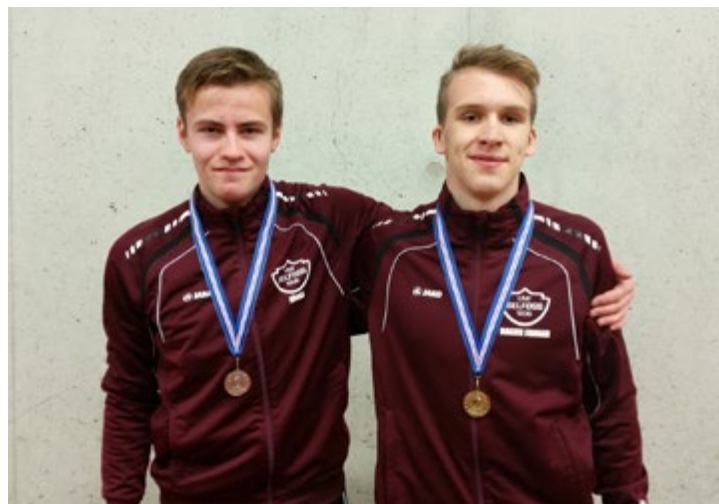
verðlaun, 12 silfurverðlaun og 12 bronsverðlaun. Tólf iðkendur deildarinnar státuðu af héraðsmeistaratitli í einni grein eða fleirum.

Helgina 8.–9. júlí fór **Meistaramót Íslands í fullorðinsflokki** fram á Selfossi. Um 200 keppendur voru skráðir til leiks sem er með því mesta sem gerist. Allar helstu stórstjórnur Íslands í frjálsum mættu á svæðið. HSK/Selfoss mætti með tuttugu og þriggja manna vaska sveit keppenda sem stóð sig með sóma þar af átti Selfoss fimmtán keppendur. Niðurstaðan var þrjú gull, eitt silfur og tvö brons, ásamt HSK-metum og fjöldanum allan af bætingum. HSK/Selfoss varð í 5. sæti í stigakeppni félaga. Kristinn Þór Kristinsson bar höfuð og herðar yfir millivegalengdarhlaupara landsins nú sem síðustu ár. Hann sigraði bæði 800 m og 1500 m hlaupin af miklu öryggi á tímunum 1:54,68 mín. í 800 m og 4:00,40 mín. í 1500 m hlaupinu. Þá sigraði Guðrún Heiða í langstökki kvenna með 5,78 m sem er 19 cm bæting og HSK-met í flokki stúlkna 20–22 ára en gamla metið átti Birgitta Guðjónsdóttir sem var 5,74 m og var orðið 32ja ára gamalt. Í 3000 m hindrunarhlaupi karla tók Ástþór Jón silfurverðlaun á 10:37,26 mín. Í þristökki kvenna nældi Harpa sér í bronsverðlaun en hún stökk 10,98 m í svolitlum mótvindi. Boðhlaupsveit karla í 4x100 m boðhlaupi setti HSK met í 18-19 ára flokki er þeir komu í mark á tímanum 46,11 sek. en gamla metið var 46,2 sek. Sveitina skipuðu þeir Ýmir Atlason, Dagur Fannar og Ástþór Jón ásamt Stefáni Narfa Bjarnasyni úr Þjótanda.

**Bikarkeppni FRÍ.** HSK sendi vaska sveit í bikarkeppnina sem fór fram á Laugardalsvelli 29. júlí. Selfoss var uppistaðan í liðinu en HSK-liðið var mjög ungt í ár. Meiðsli og veikindi settu strik í reikninginn hjá kvennaliðinu en maður kemur í manns stað og ungu keppendurnir leystu þetta með sóma. Sex lið mættu til leiks og varð HSK í 5. sæti í heildina með 35 stig. ÍR sigraði með 81 stig, FH í öðru sæti með 80 stig, Breiðablik í þriðja sæti með 53 stig, Fjölnir/Afturelding með 44 stig í fjórða sæti. Uppskeran í verðlaunum var eitt gull, eitt silfur og tvö brons.

HSK liðið stóð sig vel og litu fimm bætingar dagsins ljós. Hákon Birkir í 110 m

# FRJÁ



Jónas Grétarsson og Dagur Fannar Einarsson.

grindahlaupi, Guðrún Heiða og Stefán Narfi í 100 m hlaupi, Ingibjörg Hugrún Jóhannesdóttir Selfossi í 1500 m hlaupi og Ástþór Jón í 400 m hlaupi. Við fengum einn bikarmeistara þegar Kristinn Þór kom langfyrstur í mark í 1500 m hlaupi á nýju mótsmeti og varði þar með titilinn frá í fyrra. Framtíðin er björt í frjálsum hjá HSK og við mætum tvíefld að ári.

Helgina 26.–27. ágúst fór **Meistaramót Íslands 15–22 ára** fram á Laugardalsvelli. HSK/Selfoss sendi öflugt 33 manna lið til leiks sem gerði sér lítið fyrir og tók 23 gull, 17 silfur og 17 brons auk þess að vinna báða 15 ára aldursflokkana og verða í öðru sæti á eftir ÍR í heildarstigakeppni félaga. Til samanburðar voru unglíngarnir okkar í fjórða sæti í heildarstigakeppni félaga í fyrra þannig að hér er klárlega um framfarir að ræða. Selfoss átti 19 keppendur af þessum 33 keppendum. Veður í ár var ekki upp á það besta, vindur og rigning með köflum og mikill mótvindur í spretthlaupunum en keppendur létu það ekki á sig fá enda töluvert um bætingar. Margir kepp-



Verðlaunahafar á aðalfundi frjálisíþróttadeildar 2017. Efri röð f.v.: Helga Margrét, Jónas, Hákon Birkir og Harpa. Fremst. F.v.: Bryndís Embla og Dýrleif Nanna.



Yngstu iðkendur deildarinnar á árlegu jólamóti.

# LSAR



endur Selfoss unnu til verðlauna en af öðrum ólöstuðum þá stóð Dagur Fannar sig frábærlega og landaði sex Íslandsmeistararititlum í flokki 15 ára pílta. Hann hljóp allra pílta hraðast í 100 m hlaupi á 12,50 sek., 200 m hlaupi á 25,25 sek., 300 m hlaupi á 41,08 sek. og 300 m grindahlaupi á 43,91 sek., stökk lengst í langstökki með 5,88 m og tók svo gull með félögum sínum í 4x100 m boðhlaupi á 49,31 sek. en með honum í sveitinni voru Selfyssingarnir Hákon Birkir og Jónas Grétarsson og Máni Snær Benediktsson frá Umf. Hrunamanna. Í sama flokki sigraði Tryggvi Þórisson í kringlukasti með 38,07 m. Hákon Birkir sigraði stangarstökkið í sama flokki með 2,50 m. Í 15 ára flokki stúlkna var Hildur Helga atkvæðamikil. Hún sigraði þrjár greinar; kúluvarp með 12,23 m, kringlukast með 32,85 m og spjótkest með 38,83 m. Ingi-björg Hugrún kom fyrst í mark í 1.500 m hlaupi í sama flokki á 6:17,64 mín. Í 16–17 ára flokki pílta stökk Ýmir Atlason allra hæst í stangarstökkinni á góðri bætingu 3,30 m. Helga Margrét sigraði spjótkestið í sama

*Silfurmerki Umf. Selfoss afhent á aðalfundi. F.v.: Ágústa Tryggvadóttir, Ingi-björg Jóhannesdóttir, Rúnar Hjálmarsson, Sólveig Guðjónsdóttir og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður.*

flokki stúlkna með 37,62 m og að síðustu tóku elstu stúlkurnar okkar í flokki 20–22 ára þrjá titla: Thelma Björk Einarsdóttir sigraði tvær greinar; kúluvarp 11,17 m og kringlukast með 32,00 m. Loks vann Guðrún Heiða langstökkið með 5,33 m.

**Unglingamót HSK** var haldið á Selfossvelli þann 19. júlí. 24 keppendur 15 ára og eldri frá Selfossi héldu upp heiðri frjálisíþróttadeilar Selfoss með góðum árangri og komu heim hlaðin verðlaunum auk þess sem þeir unnu stigakeppni liðanna örugglega, fengu 362 stig miðað við 241 í fyrra. Þetta er 256 stigum meira en Þór sem varð í öðru sæti.

Harpa, Ástþór Jón, Helga Margrét, Hildur Helga, Hákon Birkir og Katharína Sybilla urðu öll þrefaldir HSK meistarar. Bríet, Dagur Fannar og Andrea Victors unnu tvo HSK titla hvert og Ýmir, Guðjón Baldur, Tryggvi og Thelma Björk unnu öll eina grein hvert. Alls unnu iðkendur deildarinnar til 30 gullverðlauna, 16 silfurverðlauna og 17 bronsverðlauna.

**Unglingalandsmót UMFÍ** var haldið á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina. Mótið heppnaðist vel og var árangurinn á mótinu góður. Keppendur HSK stóðu sig vel. Selfoss átti nokkra fulltrúa að vanda sem stóðu sig með mikilli þrýði. Þau unnu samtals til 11 gullverðlauna, 14 silfurverðlauna og 11 bronsverðlauna.

Hin árlega **Kastþraut Óla Guðmunds** fór fram með pomp og prakt föstudaginn 8. september í sautjándá sinn. Að þessu sinni tóku sjö karlar og sjö konur þátt. Í karlaflokki sigraði Jón Bjarni Bragason, Breiðabliki með 2.908 stig. í öðru sæti með 2.777 stig varð gestgjafinn, sjálfur Ólafur Guðmundsson, Selfossi og Stefán Ragnar Jónsson, Breiðabliki varð þriðji með 2.488 stig. Kvennamegin vann Hildur Helga Einarsdóttir Selfoss með 2.478 stig, Púriður Ingvarsdóttir móðir Hildar varð önnur með 1.913 stig og Ágústa Tryggvadóttir þriðja með 1.746 stig en þær eru allar frá Selfossi. Kaffi í boði Óla Guðmunds og Írisar Önnu Steinarrsdóttur var í Tíbrá að lokinni keppni. Veittir voru verðlaunapeningar fyrir fyrstu þrjú sætin og verðlaunafarandgripir sem gefnir voru af Bros gjafaveri og Guðmundi Kr. Jónssyni og Láru Ólafsdóttur. Það má segja að kastþrautin sé formlegur endir á sumarkeppnistímabilinu á

hverju sumri þar sem húmorinn og léttleikinn er í fyrirrúmi. Að lokum er starfsmönnum mótsins þakkað sérstaklega fyrir þeirra þátt en eðli málsins samkvæmt gæti mótið ekki farið fram án þeirra.

## Landslið Íslands

Frjálisíþróttadeild Selfoss átti einn A-landsliðsmann árið 2017, Kristinn Þór Kristinsson millivegalengdarhlaupara en hann hefur átt fast sæti í landsliði Íslands í frjálisíþróttum undanfarin ár. Hann keppti á Smáþjóðaleikum í San Marino í byrjun júní bæði í 800 og 1500 m hlaupum og stóð sig vel.

Hann keppti í sömu greinum á Evrópukeppni landsliða þar sem hann hljóp 800 m á sínum árs besta tíma 1:50,67 mín. sem er rétt við hans besta hlaup á ferlinum 1:50,38 sek. og svo í 1500 m hlaupi þar sem hann hljóp mjög vel. Kristinn Þór er að sjálfsgöðu í landliðshóp fyrir árið 2018. Fleiri eru að banka á landsliðsdyrnar og vonum við að innan ekki mjög langs tíma eignumst við fleiri landsliðskandidata.

## Úrvalshópur unginga hjá FRÍ 15–19 ára

Nýlega valdi FRÍ efnilega iðkendur í úrvalshóp FRÍ 2017–2018. HSK á tólf fulltrúa í hópnum og þar af eru sex í Umf. Selfoss: Eva María Baldursdóttir (f. 2003) hástökk og þristökk. Bríet Bragadóttir (f. 2002) 100 m, 200 m, 400 m hlaup, 80 m grindahlaup, langstökk og þristökk. Hildur Helga Einarsdóttir (f. 2002) kúluvarp og spjótkest. Helga Margrét Óskarsdóttir (f. 2001) spjótkest. Hákon Birkir Grétarsson (f. 2002) 100 m hlaup og 100 m grindahlaup. Dagur Fannar Einarsson (f. 2002) 100 m, 200 m, 800 m, 1500 m hlaup, 300 m grindahlaup og langstökk.

Meistaraflokkur vann alls til 123 verðlauna á MÍ-mótum, bikarkeppnum og ungingalandsmótum á árinu 2017 miðað við 47 árið 2016. Þá settu félagar í meistarahópi frjálisíþróttadeildar Selfoss samtals 88 HSK met á árinu 2017, þar af 57 met innanhúss og 31 met utanhúss.

*Ólafur Guðmundsson og Rúnar Hjálmarsson*



Keppendur á hérðsleikum í Þorlákshöfn.



Bikarlið HSK 2017.

## Frjálsíþróttakademía frjálsíþróttadeildar Selfoss og FSU

Frjálsíþróttakademían hóf þriðja starfsár sitt síðastliðið haust og var samstarfssamningur milli frjálsíþróttadeilar Umf. Selfoss og Fjölbrautaskóla Suðurlands endurnýjaður. Þetta er mjög jákvætt og er ljóst að frjálsíþróttakademían er komin til að vera.

Átján nemendur voru skráðir til leiks á haustönn 2017. En á vorönn 2018 eru nemandur 21 og er þetta í fyrsta sinn sem það er fjölgun frá haustönn yfir á vorönn. Fjórar æfingar eru á viku á skólatíma, 55 mínútur hver en auk þess gefst nemendum kostur á að æfa á kvöldin með meistarahópi frjálsíþróttadeildarinnar.

Viðfangsefni frjálsíþróttakademíunnar eru af ýmsum toga, s.s. tækniþjálfun frjálsíþróttageina, styrktarþjálfun og hlaupaþjálfun ásamt teygjum og slökun. Þá eru bóklegar kennslustundir nokkrar á önninni þar sem farið er í skipulagningu þjálfunar, næringarfræði o.fl. Aðstaða fyrir frjalsar er með ágætum á Selfossi allt frá íþrótt- og þreksal í liðu upp í fullkominn frjálsíþróttavöll sem verður nýttur eins og kostur er. Aðstaðan yrði fullkomin ef við fengjum frjálsíþróttahús þar sem aðstaða yrði til að æfa flestar greinar við keppnislíkar aðstæður innanhúss. Nemandur skrifa undir svokallaðan nemendasamning í upphafi annar eins og gert er í öðrum akademíum við skólann.

Akademían gengur vel og er nemendahópurinn flottur hópur unglinga víðsvegar af Suðurlandinu sem eru jákvæðir fyrir að prófa sem flest viðfangsefni. Meginmarkmið akademíunnar er að nemandur prófi sem flestar greinar frjálsíþróttar og séu dugleg að mæta og átti sig á að til þess að bæta árangur sinn í greininni þarf að stunda hana að kappi. Stór hluti nemenda í akademíunni eru að æfa með meistarahópi frjálsíþróttadeildarinnar á kvöldin og mynda sterkt frjálsíþróttalið í unglingsflokkunum hjá HSK/Selfoss sem m.a. vann stigakeppni á Mí 15–22 ára innanhúss í upphafi árs 2018.

*Ólafur Guðmundsson, forstöðumaður frjálsíþróttakademíu FSU*



Dagur Fannar, Hákon Birkir og Jónas á Silfurleikum ÍR.



Oddur Örn og Sindri Snær á Silfurleikum ÍR.

## Sumarstarf 11–14 ára

Hópurinn sem sækir æfingar í þessum aldursflokkum fer sífellt stækandi og er núna að nálgast fimmtíu manns. Yfir vetrartímann eru þrjár æfingar á viku einn og hálfan tíma í senn og klukkutími að auki fyrir elsta hópinn. Á sumrin fjölgum við tímunum og æfum fjórum sinnum í viku í einn og hálfan tíma í senn, á góðviðrísðögum á sumrin teygist þó oft úr tímanum og getur verið erfitt að stoppa.

Á árinu höfum við tekið þátt í fjölda viðburða og hér verður stiklað á því helsta en mig langar einnig að þakka foreldrum fyrir góðan stuðning við börnin sín og liðið sem og að reyna að passa upp á að allir taki þátt í a.m.k. HSK mótum og meistaramótum en mikil áhersla er lögð á það.

Það stórkostlega við frjalsar íþróttir er hversu auðvelt er að mæla árangur og sjá framfarir hjá krökkunum og besta leiðin til þess er að keppa og reyna að bæta árangur sinn á næsta móti og það er ávallt okkar helsta markmið þegar farið er að keppa.

**Janúar:** Árið byrjaði af fullum krafti á HSK-móti í Kaplakrika í Hafnarfirði. Þar áttum við stóran hóp í öllum flokkum. Við unnum til 15 gullverðlauna, 16 silfurverðlauna og 9 bronsverðlauna, samtals 40 verðlaun. Selfoss sigraði í stigakeppni mótsins með yfirburðum. Mí 11–14 ára var haldið í lok janúar. HSK/Selfoss liðið átti þar langflestu keppendur og stóðum við uppi sem Íslandsmeistarar 11–14 ára og einnig í sjö flokkum af átta. Eftir mótið var farið í sund, út að borða og síðan var gíst í skóla. Þessar ferðir eru algjört æði og allir í skjónum eftir svona helgi.

**Febrúar:** Um miðjan febrúar fóru nokkrir úr hópnunum og kepptu á Stórmóti ÍR í

Laugardalshöllinni. Mikið var um bætingar hjá krökkunum og unnu þau til samtals 14 verðlauna.

**Mars:** Bikarkeppni 15 ára og yngri var um miðjan mars. Þangað sendum við tvö öflug lið. Skemmt er frá því að segja að A-liðið varð bikarmeistari og B-liðið varð í 5. sæti. Í liðunum eru nokkrir 13–14 ára krakkar en uppistaðan í liðunum voru samt 15 ára krakkarnir okkar.

**Maí:** Fyrsta utanhússmótið okkar var grunnskólamót Árborgar 17. maí. Þar kepptu flestir okkar iðkendur fyrir hönd síns skóla og keyrðu sig í gang fyrir sumarið.

**Júní:** Þetta er viðburðaríkasti mánuður á árinu. 11. júní var aldursflokkamót HSK í Þorlákshöfn. Þangað fórum við með 22 keppendur og fimm boðhlaupssveitir og stóðu allir sig mjög vel. Selfoss sigraði í stigakeppninni og vann til fjölda verðlauna en Íslandsmet Evu Maríu í hástökki 1,68 m stóð klárlega uppúr.

Strax eftir HSK mótið var brunað á Selfoss þar sem um 60 krakkar tóku þátt í frjálsíþróttaskóla UMFÍ hjá Ágústu Tryggvadóttur og Fjólu Signýju Hannesdóttur. Geggjuð dagskrá, æfingar, leikir, matur, gisting og fleira spennandi í fimm daga sem endaði á skemmtilegu móti. Sömu helgi og HSK mótið fór fram, voru iðkendur einnig með sína árlegu kaffisölu á Kótelettuhátíðinni til að safna fyrir keppnisferð sem stendur til að fara næsta sumar með 13 ára og eldri. Þjóðhátíðardaginn 17. júní var hópurinn með kaffisölu í FSU og er það önnur af stærstu fjárflokkunum deildarinnar á ári hverju. Krakkarnir og foreldrar vinna ómetanlegt starf á þessum degi sem gerir starf deildarinnar mögulegt.



Keppendur ræstir í Grýlupottahlaupinu.



Keppendur af Suðurlandi á Silfurleikum ÍR.



Lið Selfoss 15-22 ára á HSK-móti.



Síðustu helgina í júní var Meistaramót Íslands í Kópavogi. HSK/Selfoss bar höfuð og herðar yfir önnur lið á mótinu. Við vorum með langflesta keppendur, sigruðum mótið með nærri þúsund stiga mun (af 1.300) og sigruðum alla flokkana átta. Við unnum 21 Íslandsmeistararitil, 25 silfurverðlaun og 25 bronsverðlaun eða samtals 71 verðlaun. Eftir mótið á laugardeginum var farið í sund og boðið var upp á mat og gistingu í Kópavoginum. Frábær helgi sem allir nutu í botn.

**Júlí:** Í júlí stunduðum við æfingar af miklu kappi en engin mót voru hjá þessum aldursflokki.

**Ágúst:** Unglingalandsmótið um verslunarmannahelgina var vel sótt af okkar iðkendum en þangað fer fólk á eigin vegum, þjálfari hefur verið þar til aðstoðar þar sem hann á einnig keppendur á mótinu. Okkar krakkar stóðu sig gríðarlega vel og unnu níu ungingalandsmótstitla og 17 silfurverðlaun. Á mótinu er leikgleðin í fyrir-rúmi og á tjaldsvæðinu er mikil stemning. Brúarhlaupið á Selfossi var 12. ágúst. Þar bæði hlupu krakkarnir og störfuðu svo á eftir ásamt foreldrum og velunnurum deildarinnar en hlaupið er okkar stærsta fjóröflun og fer beint í rekstur deildarinnar. Bikarkeppni 15 ára og yngri var 20. ágúst á Akureyri. Þangað fóru nokkrir úr þessum flokki ásamt 15 ára krökkunum í tveimur liðum. Farið var með rútu og komu nokkrir foreldrar með til stuðnings. A-liðið varð bikarmeistari og B-liðið endaði í 6. sæti. Fimm gull-, fjögur silfur- og þrjú bronsverðlaun komu í hús hjá hópnum sem er mjög vel gert. Í lok ágúst héldum við tvenn bætingamót hér á Selfossi fyrir krakkana í óhefðbundnum greinum eins og þrístökki,

*þrjár efstu í kastþraut Óla Guðmunds, Þuríður, Hildur Helga og Ágústa.*

kringlukasti, sleggjukasti og fleira. Mjög margir bættu sinn árangur en krökkunum þykir einnig mjög gaman að keppa í þessum greinum sem sjaldan er keppt í þeirra aldursflokki.

**Nóvember:** Í lok árs voru tvö mót sem nokkrir krakkar tóku þátt í. Gaflarinn í Kaplakrika var í byrjun nóvember nokkrir fóru þangað að keppa og unnu þau til 17 verðlauna. Silfurleikar ÍR í Laugardalshöllinni voru um miðjan nóvember og þangað fóru einnig nokkrir sem unnu til 11 verðlauna samtals. Á þessum síðustu mótum ársins voru síðustu tækifæri krakkanna til að bæta sinn árangur áður en þau færast upp um aldursflokka um áramótin og margir nýttu tækifærið vel.

## Framfararþikar 14 ára og yngri

**Sæþór Atlason** sinnir æfingum af mikilli samvirkun og dugnaði og hefur það skilað sér í miklum framförum í öllum greinum. Hann er einnig gríðarlega áhugasamur innan vallar sem utan og alltaf til í að aðstoða félagi sína. Mestar framfarir hefur Sæþór sýnt í kastgreinum og grinda-hlaupi þó hann hafi bætt sig eitthvað í öllum greinum.

## Afreksmaður 14 ára og yngri

**Eva María Baldursdóttir** er afreksmaður yngri flokka deildarinnar. Hennar sterkustu greinar eru hástökk, þrístökk og langstökk en hún er einnig sterk í fleiri greinum s.s. í kúluvarpi og spretthlaupum. Í hástökki stökk hún 1,68 m og fær fyrir það 1.132 afreksstig. Sá árangur hjá henni er einnig

HSK-met í öllum flokkum frá 15 ára til 22 ára. Í þrístökki fór hún 11,42 m og fyrir það fær hún 1.124 afreksstig, það er einnig HSK-met í 14 og 15 ára flokki. Á árinu vann hún þrjú Íslandsmeistararitla, tvenn silfurverðlaun og þrenn bronsverðlaun á meistaramótum. Á ungingalandsmótinu vann hún tvo landsmótstitla og þrenn silfurverðlaun og á bikarmótum 15 ára og yngri vann hún tvenn gullverðlaun og ein silfurverðlaun. Auk þessa var Eva María ávallt í boðhlaupsveitum sem komust á pall á þessum mótum.

## Sumarstarf 8-10 ára

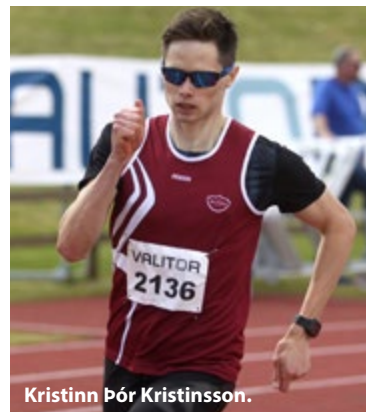
Æfingar úti hófust af krafti strax í byrjun júní enda voru Héraðsleikar HSK fljótlega framundan. Sunnudaginn 11. júní keppti hluti hópsins á þeim í Þorlákshöfn. Keppt var í 60 m spretthlaupi, langstökki og 400 m hlaupi og fékk elsti árgangurinn (10 ára) einnig að keppa í kúluvarpi og hástökki. Börnin stóðu sig frábærlega í blíðviðri. Veðrið var þokkalegt á æfingum í sumar og aðeins einu sinni sem að hreyfing fór fram innandyra vegna mikillar rigningar. Fyrir utan helstu greinar í frjálsum og þrautum tengdu því var ýmislegt gert til tilbreytingar og komnar á hefðir með ýmislegt á sumaræfingunum. Þar sem að það var standsettur frísbílgölvöllur við hliðina á vellinum var auðvitað aðeins leikið sér í frísbí. Það var farið í íþróttaratleik í nágrenni við íþróttavöllinn og svo voru furðuleikarnir og hin vinsæla vatnaæfing á sínum stað og stundum var hitað upp í leikjum í „ævintýraskóginum“ sem þykir spennandi. Síðasta æfing sumarsins var fjölskylduæfing sem er alltaf jafn skemmtileg. Sumaræfingum var svo slúttað með sumar-slúttmóti á vellinum miðvikudaginn 25. ágúst og gekk mótið vel fyrir sig. Foreldrar aðstoðuðu við mælingar og annað, börnin fengu viðurkenningarskjal með skráðum árangri 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. Að loknum sumaræfingunum var komið að því að taka saman hver mætti best á æfingar og voru þau tvö sem mættu á jafnmargar æfingar (það vantaði ekki upp á margar æfingar allt sumarið). Það var



Yngri keppendur á Héraðsleikum HSK.



Keppendur 5-7 ára á Silfurleikum ÍR.



Kristinn Þór Kristinsson.

Hannes Grétar Þórisson en hann kom öflugur inn í hópinn í sumar og Bryndís Embla Einarsdóttir sem færðist upp í flokkinn þetta sumarið.

### Sumarstarf 7 ára og yngri

Sumaræfingar hjá yngsta frjálssíþróttafólkinu hófst í lok maí, í beinu framhaldi af vetrarstarfinu. Það var gaman var að komast út í vorið og í þá finu frjálssíþróttastöðu sem völlum okkar hefur upp á að bjóða. Hressir og skemmtilegir frjálssíþróttakrakkar æfðu tvisvar sinnum í viku og 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 11. júní og áttu Selfyssingar þar fyrirmyndar fulltrúa sem kepptu í langstökki, 60 m sprettthlaupi og 400 m hlaupi. Á síðustu sumaræfingunni var blásið til fjölskylduæfingar og var einstaklega vel mætt á þá æfingu. Þar spreyttu sig í hinu ýmsu frjálssíþróttagreinum mömmur, pabbar, ömmur, afar, systkini, frændfólk og svo mætti lengi telja. Þar var gaman að sjá unga sem eldri saman að leik og ánægjan skein úr hverju andliti. Hin geysivinsæla vatnsæfing var einnig á sínum stað.

Gott sumar endaði á innanfélagsmóti, sumarslúttmóti Selfoss 14 ára og yngri. Tókst mótið með miklum ágætum og ekki 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 gæddu sér síðan á grilluðum pylsum.

### Framfarabikar 2017

Dagur Fannar Einarsson er handhafi Framfarabikars frjálssíþróttadeildar Selfoss að þessu sinni. Dagur keppti í flokki 15 ára árið 2017. Hann kepptu á öllum helstu mótum ársins, frá meistaramótum og unglíngalandsmótum til HSK móta og innanfélagsmóta og stóð sig frábærlega. Dagur vann



Keppendur HSK/ Selfoss á MÍ 15-22 ára.

til fjölda verðlauna á stórmótum sumarsins í sínum aldursflokki. Hann varð til að mynda sexfaldur Íslandsmeistari utanhúss, tvöfaldur bikar- og unglíngalandsmótameistari auk þess að setja 32 HSK metum í sínum flokki og í flokkunum fyrir ofan og þrjú Íslandsmet. Dagur Fannar er mjög fjölhæfur eins og sést á upptalningunni hér að neðan. Hann bætti sig mjög mikið milli ára og varð alltaf sterkari eftir því sem leið á árið 2017. Enda fór vel á því hjá honum að verða Íslandsmeistari í fimmtárraut 15 ára pílta í lok sumars hvar hann setti jafnframt Íslandsmet. Dagur var og er einn af mótastólpum í Selfossliðinu bæði í sínum flokki og flokki fullorðinna á HSK mótunum. Hann er sömuleiðis mjög mikilvægur HSK/Selfoss liðinu á meistaramótum og í bikarkeppnum síns flokks og skipar orðið nú þegar stórt hlutverk í fullorðinsflokknum. Dagur Fannar er mjög samviskusamur og duglegur við æfingar enda hefur hann uppskorið mjög vel. Það hjálpar líka mikið að vera í svona góðum æfingahópi þar sem stemmingin er frábær og iðkendur hafa stuðning af hverjum öðrum.

Aðalgreinar Dags Fannars eru sprett-hlaupin og langstökk auk þess sem hann er vel frambærilegur í millivegalengdahlaupunum og grindahlaupi. Það er ljóst að haldi hann áfram að æfa af eins mikilli elju og krafti eins og undanfarið ár á hann eftir að bæta sig mikið og ná mjög langt.

### Afreksmaður frjálssíþróttadeildar 2017

Millivegalendarhlauparinn Kristinn Þór Kristinsson er afreksmaður frjálssíþróttadeildar Selfoss 2017. Hann náði að vanda glæsilegum árangri á frjálssíþróttavellinum á árinu. Hans aðalgrein er 800 m hlaup og stendur hann þar fremstur Íslendinga í ár en undanfarin sex ár hefur hann borið höfuð og herðar yfir aðra millivegalendarhlaupara á Íslandi bæði í 800 og 1500 m. Hann er með besta tíma Íslendinga á árinu í 800m hlaupi utanhúss og 1500 m hlaupi innanhúss.

Kristinn Þór hefur átt fast sæti í landsliði Íslands í frjálssíþróttum undanfarin ár og varð engin breyting þar á í ár. Hann keppti á Smáþjóðaeikunum í San Marino í byrjun júní í bæði 800 m og 1500 m hlaupum og stóð sig vel. Hann keppti í sömu greinum á Evrópukeppni landsliða þar sem hann hljóp 800 m á sínum ársbesta tíma 1:50,67 mín. sem er rétt við hans besta hlaup á ferlinum 1:50,38 sek. og 1500 m hlaupi þar sem hann hljóp mjög vel. Þess má geta að Íslandsmetið í 800 m hlaupi utanhúss er 1:48,83 mín. sem Kristinn stefnir að sjálf-sögðu á að slá sem fyrst. Innanhúss hljóp Kristinn Þór á besta tíma Íslendinga á árinu í 1500 m í mars á tímanum 3:56,97 mín. sem er alveg við hans besta.

Kristinn Þór er Íslandsmeistari í bæði 800 m og 1500 m hlaupum utanhúss en hann náði ekki að keppa á Meistaramóti Íslands innanhúss vegna veikinda. Kristinn Þór keppti á þó nokkrum mótun innanlands til viðbótar í þessum greinum og sigraði í þeim öllum.

Kristinn Þór hefur ávalt verið einn af burðarásam HSK liðsins og á því var engin breyting í ár. Hann sigraði af öryggi í 1.500 m hlaupi á bikarkeppnum frjálssíþróttasambandsins bæði innan- og utanhúss og tók lokasprettinn í boðhlaupunum þar sem HSK sveitirnar stóð sig vel.

Kristinn Þór er góð fyrirmynd enda samviskusamur og duglegur og stundar æfingarnar af kappi en hann hefur uppskorið ríkulega síðustu ár og má með sannri segja að það eigi vel við að nefna hann konung millivegalengdahlaupa á Íslandi. Það er engan bilbug á Kristni Þór að finna og hann stefnir enn hærra og lengra og hraðar á hlaupabautinni. Hann hefur verið valinn í landsliðshópinn fyrir árið 2018. Það verður spennandi að fylgjast með Kristni Þór á nýju ári þar sem verkefnið er ærin og áskoranimar margar.

### Aðalstyrktaraðilar frjálssíþróttadeildar Umf. Selfoss:



# Brúarhlaupið



# ALLTAF

## i Íþróttaskóla

Í þróttaskóli barnanna hefur verið starfræktur í 20 ár og nýtur alltaf gífullegra vinsælda. Mikil eftirvænting ríkir hjá börnunum þegar þau mæta, þau iða af tilhlökkun og foreldramir fylgja stoltir með.

Steinunn Húbertína Eggertsdóttir, kennari og fimleikaþjálfari, hefur verið viðriðin skólann öll árin og átt drýgstan þátt í mótun hans. „Ásdís Ingvarsdóttir, íþróttakennari, byrjaði með skólann og ég mætti með börnin mín, en fljótlega fór ég að aðstoða og tók svo alveg við umsjóninni og vann við hann þar til í vetur,” segir Steinunn.

Skólinn byrjaði í íþróttahúsi Vallaskóla 1998 og aðsókn var strax mjög góð. Samþætilegir skólar voru byrjaðir á nokkrum stöðum á landinu, t.d. hjá Gerplu og það kviknaði áhugi á að bjóða námskeið fyrir börn á Selfossi.

### Fjölbreytnin í fyrirrúmi

„Markmið íþróttaskólans er að kynna börnunum alhliða hreyfingu. Við leggjum áherslu á að efla samhæfingu, liðleika og styrk og að börnin kynnist því að fá útrás í íþróttasal. Tímarnir eru líka ánægjuleg samvera barnanna með foreldrum því það er alltaf gert ráð fyrir að eitt foreldri mæti með hverju barni. Foreldrum finnst líka gaman að fá tækifæri til að hitta hverjir aðra með börnunum sínum,” segir Steinunn. „Ekki eru gerðar miklar kröfur til barnanna, þau eru að kynna nýju umhverfi, stórum íþróttasal með miklum búnaði. Ekki er lögð áhersla á sérhæfingu fimleika heldur er sanum skipt upp í nokkrar stöðvar með fjölbreyttum æfingum og eru brautirnar ólíkar eftir aldri barnanna. Æfingarnar eru fjölbreyttar og

smátt og smátt verða þær flóknari.“

Hver tími er 50 mínútur og skiptist í stutta upphitun, svo aðalhluti og við ljúkum tímanum á samveru og söng. Stöðvarnar eru ekki þær sömu fyrir eldri og yngri börn, en áherslurnar eru þær sömu, börnin fara í þroskandi leiki, kynna boltaleikjum, æfa jafnvægi og hreyfingu, hopp og hlaup. Það er spilið tónlist við þeirra hæfi og í lok hvers tíma setjast þau niður í hóp og syngja saman.

„Það er verið að vinna þvert á skynfærin, unnið með heyrn, takt, þau fá að snerta og prófa. Það eru leiðbeinendur, starfs-



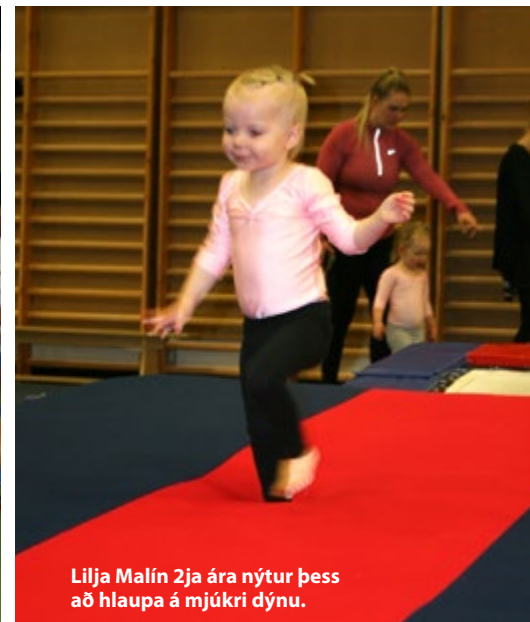
Það er margt spennandi í boði í íþróttaskólanum.



Stöðvarnar eru fjölbreyttar og hver og einn fer á sínum hraða.



Frá fyrstu árum íþróttaskólans, í Vallaskóla 2001.



Lilja Malín 2ja ára nýtur þess að hlaupa á mjúkri dýnu.

# GAMAN

## fimleikadeildar

menn deildarinnar við flestar stöðvar sem segja til, aðstoða og leiðbeina."

### Sú yngsta bara 7 mánaða

Deildin er vel sett hvað aðbúnað snertir. „Við eigum mikið úrval af áhöldum fyrir unga krakka og þeim má raða upp á ótal vegu til að breyta áherslum," segir Steinunn. „Deildin hefur lagt metnað í að endurnýja reglulega þessi áhöld sem eru sérhæfð fimleikaáhöld fyrir litla krakka. Svo njótum við líka góðs af því að vera í íþróttahúsi grunnskóla og megum nota áhöld sem skólinn á fyrir íþróttaskólann."

Börnin mega byrja um eins árs gömul og geta verið í íþróttaskólanum til fimm ára aldurs, en eftir það taka almennir hóp-fimleikar við. Reyndar mega þau byrja í hóp-fimleikum fjögurra ára en það eru ekki allir sem kjósa það. „Við höfum miðað aldursmark við að börnin geti gengið. Ég held að yngsti þátttakandinn hafi aðeins verið 7 mánaða þegar hún byrjaði."

Frá upphafi hefur skólanum verið tvískipt í hópa eftir aldri barnanna, en nú er aðsóknin orðin svo mikil að skólinn er þrískiptur. „Sömu krakkarnir mæta ár eftir ár og margir þeirra skila sér svo í fimleikaíþróttina. Það er ánægjulegt að sjá. Svo koma systkini hvert á eftir öðru og við erum að byrja að sjá börn þeirra sem voru í fyrstu árgöngunum."

### Aukinn alhliða þroski

Steinunn fullyrðir að þátttaka í íþróttaskólanum skili sér í auknum alhliða þroska hjá börnunum. „Já, rannsóknir hafa sýnt að þessi aukna samhæfing sem þau fá í íþróttæfingum styrkir námsárangur þegar til lengri tíma er litið. Ég hef í mörg ár unnið með hreyfiþroska barna í grunnskóla og ég sé greinilegan mun á nemendum í 1. bekk eftir því hvort þau hafa mætt í íþróttaskóla eða stundað aðra sambærilega hreyfingu eða ekki. Mörg hafa til dæmis verið í ungubarnasundi, þetta hjálpast allt að. Við sjáum mun á hreyfiþroska þessara barna. Börnin fara ekki öll í afreksíþróttuferil, en langflestir af efnilegu fimleikaíðkendum Selfoss tóku sín fyrstu skref í íþróttaskólanum og líka margir sem stunda aðrar íþróttagreinar."

### Mjög góður skóli

Íþróttaskóli fimleikadeildarinnar hefur getið sér gott orð víða um land og það er ekki óalgengt að fólk óski eftir að fá að koma og kynna sér starfsemi hans. „Við fáum oft íþróttakennaranema í heimsókn og fulltrúa annarra íþróttafélaga. Þau fá að fylgjast með og sjá hvernig við gerum og fá ráðleggingar," segir Steinunn. „Við fáum alls staðar mjög jákvæð viðbrögð og fólk sem hefur samanburð, hefur til dæmis verið með krakka í íþróttaskóla erlendis sem mikinn jákvæðan mun. Það finnst okkur mjög ánægjulegt að vita, við leggjum mikið í þetta og fáum ekkert nema jákvætt viðmót og þakklaeti."

### Hver á eigin forsendum

Börnin mæta full eftirvæntingar, sum í íþróttafötum, jafnvel tjullpilsnum, en hvert og eitt mætir á eigin forsendum, það eru engar skyldur í íþróttaskólanum. „Við tökum á móti öllum börnum, börn með fötlun eru velkomin og þau koma á sínum forsendum. Þau örvast ótrúlega við að fá að taka þátt og vera með öllum krökkunum. Sérþarfir barna eru engin fyrirstaða, hver og einn gerir æfingar á sínum hraða eftir sinni getu og nýtur þess að vera með. Við leggjum mikla áherslu á jákvæða upplifun barnanna af íþróttasalnum og að þau fái fjölbreytta hreyfingu. Áherslurnar eru ekki endilega fimleikatengdar en fimleikagrunnur er talinn mjög góður grunnur fyrir allar íþróttir þar sem þær samhæfa styrk og liðleika. Svo læra börnin vissan aga með því að mæta í íþróttaskólann, þau þurfa stundum að bíða, standa í röð og fara eftir ákveðnum reglum, en þau gera þetta allt með bros á vör og oftar en ekki eru þau pinulítið spæld þegar tíminn er búinn, þau langar að vera lengur."

Viðtal: Þóra Þórarinn



Aðbúnaður Íþróttaskólans er allur annar í dag en þegar þeir Eysteinn Máni og Nökkvi Alexander voru við leik árið 2001.



Ölver Kvasir er feginn að að pabbi hans tekur á móti honum.



Foreldrar og börn njóta þess að æfa saman.

# GUÐRÚN HEIÐA



**Gæti flogið  
nokkuð marga  
sentimetra  
í viðbót**

Guðrún Heiða stekkur  
til sigurs á Meistaramóti  
Íslands á Selfossi.

**F**riðalsíþróttakonan Guðrún Heiða Bjarnadóttir vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil í kvennaflokki þegar hún sigraði í langstökki á Meistaramóti Íslands sem haldið var á Selfossi í júlí. Hún stökk 5,78 m sem er hennar besti árangur hingað til og sigraði eftir harða keppni.

„Það sem stendur uppúr hjá mér árið 2017 er svona heilt yfir hvað ég var í góðu formi og bætti mig mikið. Ég bætti mig bæði innan- og utanhúss, bæði í langstökki og 60 og 100 m hlaupi, setti nokkur HSK met og varð Íslandsmeistari bæði í 20–22 ára flokki og í kvennaflokki. Ég var einnig hársbreidd frá því að verða bikarmeistari í langstökki utanhúss. Svo fórum við Thelma Björk Einaradóttur með hópi frá FH í tíu daga æfingaferð í byrjun sumars til Albir. Það var ótrúlega gaman og svo mikill munur að æfa í hita og sól og vera tiltölulega meiðslalaus. Þetta var frábær byrjun á sumrinu.“

## Bara spurning hvenær ég „hitti á það“

Sumarið 2017 stökk Guðrún Heiða 32 cm lengra en hún hafði átt best frá sumrinu áður. Hún segir bara tímaspursmál hvenær næsta stóra bæting kemur.

„Ég er búin að vera í miklu stuði á síðustu mótum. Besti árangurinn minn utanhúss er 5,78 m og 5,77 innanhúss. Ég hef verið að stökkva jafnt, sem þýðir að öll stökkin mín eru svipað löng, og ég er bara að biðja eftir því að „hitta á það“. Þá gerast hlutirnir og ég gæti flogið nokkuð marga sentimetra í viðbót. Eftir sumarið fór ég að einbeita mér að því að bæta landingartæknina mína sem var ekki merkileg síðasta sumar. Einnig er ég búin að breyta atrenninni og bæta hraðann. Mitt markmið er fyrst og fremst að komast yfir 6 metrana sumarið 2018 og miðað við hvað ég er í góðu formi þá ætti það að vera raunhæft markmið. Eins og ég segi, þá er þetta bara spurning um hvenær ég „hitti á það“.

## Fannst allt lengra en 60 m heldur of langt

Guðrún Heiða er frá Sandlæk í Gnúpverjahreppi en hún byrjaði að æfa frjalsar þegar hún var í 2. bekk. Hún bjó þá á Laugalandi í Holtum og íþróttakennarnir hennar tóku eftir því hvað það var mikil sprengja og hraði í öllu sem hún gerði.

„Það leiddi til þess að ég var látin prófa að æfa hjá Haraldí Gísla Kristjánssyni hjá Umf. Garpi. Ég var alltaf mjög efnileg í 60 m hlaupi þegar ég var yngri en mér finnst allt lengra en 60 m vera heldur of langt. Ég er best á fyrstu 30 metrunum og síðan er þetta bara spurning um hvað ég endist á fullu gasi.

Halli Gíslí þjálfaði mig líklega þangað til ég var í 7. bekk en þá fluttum við heim á Sandlæk og foreldrar mínir byrjuðu að keyra mig á Selfoss á til þess að æfa hjá henni elsku þuríði minni Ingvarsdóttur sem ég á flest mitt að þakka. Við vorum mjög efnilegur hópur sem æfði hjá henni og



Guðrún Heiða á Meistaramóti Íslands sem fram fór á Selfossvelli síðastliðið sumar.

undir hennar leiðsögn setti ég til dæmis unglíngalandsmótsmet þegar ég var 14 ára í langstökki og stökk þá 5,20 m. Ég var hins vegar mjög slæm af beinhimnubólgu á þessum árum og þegar ég var sextán, sautján ára þá fór ég í aðgerð við beinhimnubólgunni og fékk mig síðan ekki til að byrja aftur að æfa.“

## Tekur tíma að búa til íþróttamann

Árin liðu og þau urðu á endanum þrjú þar sem Guðrún Heiða var ekkert að æfa eða keppa.

„Þegar ég útskrifaðist úr Fjölbrautaskóla Suðurlands þá var mér sagt að ég mætti ekki lengur mæta og æfa í tækjalsalnum í lðu því ég væri ekki að æfa neina íþrótt og ekki í skólanum. Það varð til þess að ég hitti Rúnar Hjálmarsson og við ákváðum í sameiningu að reyna að koma mér aftur í gang svo ég gæti farið að keppa. Mér datt ekki í hug þá að það tæki mig svo stuttan tíma að ná góðum árangri“, segir Guðrún Heiða, en aðeins eru tæp þrjú ár síðan hún hóf æfingur aftur af fullum krafti.

*Guðrún Heiða efst á verðlaunapalli á meistaramótinu, ásamt lrmu Gunnarsdóttur, Breiðabliki og Hildigunni Þórarinsdóttur, ÍR.*

„Fyrsta árið sem ég var að æfa hjá Rúnari vorum við mikið að einbeita okkur að því að koma styrknum í mig aftur með lyftingum og hoppum. Ég bætti mig talsvert það sumar en var einnig aum í líkamanum því það að vera í keppnisformi er allt annar hlutur en að vera í æfingaformi. Um haustið flutti ég svo til Reykjavíkur og byrjaði að æfa í Kaplakrika. Þá fóru hlutirnir hægt og rólega að gerast. Ég æfði eins og skepna. Innanhússaðstaðan í Kaplakrika er þannig að ég gat hlaupið á gaddaskóm og stökkið í gryfju allan ársins hring sem skiptir gríðarlega miklu máli. Lyftinga- aðstaðan er einnig mjög góð. Sumarið eftir að ég byrjaði að æfa í Kaplakrika þá bætti ég mig, varð Íslandsmeistari kvenna og setti nokkur met.

Ég hef svo verið að vinna jafnt og þétt í veikleikumunum og sé fram á að næsta sumar verði besta sumarið mitt hingað til ef ég helst meiðslalaus. Svo tekur þetta ferli, það að búa til íþróttamann, allt bara smá tíma og ég verð bara að vera þolinmóð á meðan - þótt það sé alls ekki mín sterkasta hlið.“

*Viðtal: Guðmundur Karl.*



**Myndi ekki vilja  
láta einhvern 48 ára  
vinna mig**

# ÓLAFI GUÐMUNDS

*„Þetta er þriðja árið sem við starfrækjum frjálsíþróttakademiuna og hún festir sig alltaf meira og meira í sessi. Það er í fyrsta sinn núna sem við sjáum fjölgun milli haust- og vorannar en það verður 21 nemandi í akademíunni á vorönn 2018,“ segir Ólafur Guðmundsson, yfirþjálfari Frjálsíþróttakademíu frjálsíþróttadeildar Selfoss og Fjölbrotaskóla Suðurlands.*

**A**kademían var stofnuð haustið 2015 og hefur nemendafjöldinn verið í kringum tuttugu hverja önn. Fæstir voru þeir tíu á vorönn 2017 en flestir rúmlega tuttugu á fyrstu önninni haustið 2015 og nú stefnir í sama nemendafjölda vorið 2018. Í boði eru sex áfangar sem fást fyrir 30 einingar ef nemendur klára allar annirnar. Ekki er um eiginlega „íþróttabraut“ að ræða því nemendur taka akademíuna sem valáfangasamhliða hvaða námi sem er. Ásamt Ólafi starfa Rúnar Hjálmarsson og Ágústa Tryggvadóttir sem þjálfarar við akademíuna en um er að ræða fjórar 55 mínútna kennslustundir á viku. Fjölbrotaskólinn greiðir fyrir hvern nemanda til frjálsíþróttadeildarinnar, sem sér allan rekstur akademíunnar. FSu útvegar alla aðstöðu og nemendur fara eftir mætingarreglum FSu og þurfa að standa sig í náminu eins og öðru námi í skólanum. Sveitarfélagið Árborg styður akademíurnar með árlegum rekstrarstyrk.



**Ólafur hlaðinn  
verðlaunum eftir  
Mí Öldunga.**

## Akademían er komin til að vera

„Það er öruggt að akademían er komin til að vera, enda sögðu menn þegar þetta byrjaði að það væri tími til kominn, því það er mikil hefð fyrir frjálsum íþróttum hér á svæðinu. Það var alveg í okkar höndum fyrst að móta starfið í upphafi og við erum í rauninni ennþá að því. Meirihlutinn af náminu er verklegur en ég hef verið með fjóra bóklega tíma á hverri önn þar sem ég hef farið í aðstæður afreksíþróttamanns, skipulagningu þjálfunar, næringarfræði og tækni. Þetta er mest á fyrstu tveimur önnunum. Þegar þau eru komin á þriðju önn og eftir það þá erum við mest að nota þessa tíma í að skoða tækni, t.d. út frá myndböndum af bestu íþróttamönnum hverrar greinar í heiminum. Krakkarnir hafa fengið mikið út úr því, og auðvitað líka út úr verklega náminu,“ segir Ólafur og bætir við að uppistaðan í hópnum séu krakkar af Suðurlandi og meirihluti þeirra æfir með meistarahópi Selfoss á kvöldin.

## Krakkarnir hafa verið að bæta sig mikið

Fyrsti hópurinn mun útskrifast úr akademíunni vorið 2018 og þau hafa þá lokið sex önnum. Ólafur segir námið fjölbreytt. „Við höfum lagt upp úr því að þau séu opin fyrir því að prófa sem mest, og númer eitt, tvö og þrjú, og upp í tíu, að mæta og gera æfingarnar sem við leggjum fyrir. Svo samvinnum við þetta með æfingum meistarahópsins á kvöldin. Við komum til með að fara meira í sérhæfingu, sérstaklega í tveimur síðustu áföngunum enda eru íþróttamenn á þessum aldri flestir farnir að sérhæfa sig í einhverjum greinum. En allar grunnæfingar í öðrum greinum koma þeim til góða, til dæmis varðandi liðleika og styrk.“ Um sextíu prósent af nemendahópnum er að keppa og æfa með meistarahópi Selfoss og Ólafur segir að akademían komi þeim tvímælalaust til góða sem viðbót við æfingar. „Við getum sagt það núna að þetta hefur nýst þeim sem eru að keppa og æfa á fullu. Þeir krakkar hafa verið að bæta sig mjög mikið. Það snýst

ekki um þrekið eða álag heldur tækni-vinnuna og að gera hlutina oftar.

## Hlutverk þjálfarans er tvíþætt

Frjálsíþróttaaðstaðan á Selfossi er frábær yfir sumartímann en Ólafur segir að talsvert vanti uppá yfir vetrarmánuðina. „Ef maður mínusar aðstöðuna frá, eins og hún er frábær á sumrin, þá er óhætt að segja að það vanti talsvert uppá yfir veturinn. Við höfum öðru hverju verið að fara í hallirnar í Reykjavík. Það skiptir rosalega miklu máli að hafa þá aðstöðu til þess að geta æft keppnislíkt á keppnistímabilinu. Vera á tartani, vera á gaddaskóm í stökkgreinunum og komast í kasthring og kasta kúlunni. Kúlan var lengi vel eina greinin sem var hægt að æfa keppnislíkt hér á Selfossi en það hefur verið mjög takmarkað eftir að við fórum inn í lðu af því að gólfíð er svo lélegt. Þess vegna horfum við í það að ef knattúsið kemur með frjálsíþróttaaðstöðu þá getum við vonandi nýtt það. Það myndi muna miklu. Hlutverk manns sem þjálfara er tvíþætt. Í fyrsta lagi auðvitað að leggja upp æfingarnar, en í öðru lagi, og það er ekki síður mikilvægt, að halda hópnum heilum. Það má ekki gera of mikið, og ekki vera of mikið á tartaninu og í gaddaskónum. Því það kemur í bakið á manni tveimur dögum seinna eða menn fá langtímaeiðsli.“

## Reimaði ekki á sig skóna án þess að fá verðlaun

Ólafur á sjálfur að baki langan og glæsilegan feril á frjálsíþróttavellinum og hann slær ekki slöku við þó að hann sé orðinn 48 ára. Hann rakaði inn verðlaunum á öldungamótum síðasta árs og varð Íslandsmeistari í sex greinum utanhúss og fjórum greinum innanhúss í flokki 45–49 ára. „Maður reimaði ekki á sig skóna án þess að vera með sjö, átta verðlaun um hálsinn,“ segir Ólafur og hlær. „Ég hef gaman af þessu og núna í dag er þetta bara mín heilsurækt. Ég er tiltölulega nýhættur að keppa meðal þeirra bestu í öðru en kastgreinum. Það eru þrettán ár síðan ég varð

„öldungur“, 35 ára gamall, en ég var ekkert með hugann við öldungamótin á þeim tíma. Árið sem ég varð 35 ára er árið sem ég næstum því jafna mína bestu árangra frá upphafi. Árin 2004 og 2005, þegar ég er 35 og 36 ára eru til dæmis bestu Íslandsmeistaramótin mín,“ segir Ólafur, sem er duglegur að æfa.

## Get farið að slá ný met

„Ég æfi sjálfur fjórum, fimm sinnum í viku. Ég lyfti tvisvar í viku og hleyp með krökkunum í upphituninni. Ég nenni ekki að biða og gera ekki neitt. Svo tek ég kannski fitness í lokin með þeim. Á sumrin fer ég reglulega út á völl og æfi mig. Ég geri þetta af því að mér finnst það gaman. Ég geri mér grein fyrir því að ég er ekkert að keppa í hlaupum og stökkvum við þá bestu, maður kann sín takmörk. Og ég hef ekkert verið að fara erlendis á heims- og Evrópumót öldunga. Ég gæti hafa farið á tíu svoleiðis mót og staðið mig ágætlega en ég veit bara að ef ég væri að fara þangað þá myndi ég ekki fara án þess að æfa almennilega. Þannig að ég er ekkert að stressa mig á því,“ bætir Ólafur við og segir að öldungamóti séu skemmtileg. „Maður reynir svóltið á sig og nú stýttist í að ég fari upp um aldursflokk og þá get ég farið að slá ný met.“

## Þetta ýtir á eftir peyjunum

Hann keppti einnig á héraðsmótinu í sumar og varð þrefaldur meistari, í stangarstökki, kúluvarpi og kringlukasti. Það er ljóst að nemendur hans verða að bretta upp sokkana ef þeir ætla að vinna öldunginn. „Ég hef alltaf keppt á HSK-mótunum og í kúlu og kringlu er ég að vinna ungu strákana ennþá. Ég er nokkurn veginn með þetta ennþá í grindarhlaupinu en þeir eru farnir að taka mig þar. Ég hef mjög gaman af þessu og þetta ýtir aðeins á eftir peyjunum sem maður er að þjálfra. Þeir hafa gaman af því að keppa við mig. Ef ég væri á þeirra aldri, þá myndi ég ekki vilja láta einhver sem er 48 ára vinna mig,“ segir Ólafur brosandí að lokum.

Viðtal: Guðmundur Karl



Ólafur stýrir æfingu hjá meistarahópi frjálsíþróttadeildar Selfoss.

# Unglingalandsmót á Selfossi 2020

## BÆRINN VERÐUR FULLUR AF FJÖRI



Frá setningu Unglingalandsmóts UMFÍ á Selfossi 2012.

**Unglingalandsmót Ungmennafélags Íslands árið 2020 verður haldið á Selfossi. Þetta var tilkynnt á setningarathöfn ULM á Egilsstöðum 2017. Unglingalandsmótið er haldið um verslunarmannahelgina en þetta er í annað sinn sem þetta stórmót fer fram á Selfossi. Það var síðast haldið hér árið 2012.**

Að sögn Þóris Haraldssonar, eins nefndarmanna í framkvæmdanefnd mótsins, er undirbúningur þegar hafinn. Framkvæmdanefndin hefur verið skipuð og mun hún koma saman fljótlega vorið 2018 til þess að ákveða fyrstu skrefin.

### Öll aðstaða til staðar

„Við búum svo vel á Selfossi að til staðar eru öll íþróttamannvirki og aðstaða sem þarf til mótshaldsins, að minnsta kosti hinna hefðbundnu keppnisgreina á borð við þær sem boðið var uppá á Unglingalandsmótið 2012. Líklegt er að áhugi verði á því að bæta við einhverjum keppnisgreinum sem ef til vill þurfa aðstöðu en það verður þá smávægilegt. Við munum auðvitað nýta þá miklu reynslu sem við fengum af mótshaldinu 2012 og líklegt er að sama umgjörð og aðferðafræði verði notuð í öllum aðalatriðum. Fyrstu verkefni snúa að ákvörðun keppnisgreina, meginatriðum í skipulagningu og kynningu,“ segir Þórir.



Þórir Haraldsson.

### Fimmtán þúsund gestir á mótið 2012

Mótið á Selfossi árið 2012 tókst í alla staði vel að sögn Þóris og þar hjálpaðist margt að; frábær aðstaða til mótshalds, keppnis-aðstaða til fyrirmyndar, stutt á milli flestra keppnisstaða, góð tjalðsvæði, öflugir sjálfboðaliðar, jákvæðni og þátttaka bæjarbúa.

„Þá hjálpaði veðrið auðvitað og metþátttaka varð á mótið en 2.039 keppendur skrðu sig til leiks og skemmtu sér vel,“ segir Þórir. Með keppendum fylgdu auðvitað fjölskyldur sem fylltu bæinn af lífi og fjöri alla helgina.

Þórir segir að það skipti miklu máli fyrir sveitarfélagið að fá mót sem þetta á svæðið.

„Bærinn verður fullur af lífi og fjöri alla helgina en árið 2012 er talið að um 15 þúsund gestir hafi verið í bænum. Þannig er mótshald sem þetta kjörið til að kynna bæinn, kosti hans, auka umferð og álit á samfélaginu. Þá skilur þessi stóri hópur auðvitað ýmislegt eftir sig í formi aukinnar veltu, ánægju og góðra minninga,“ segir Þórir að lokum.

*Viðtal: Guðmundur Karl*



*Marín Laufey Davíðsdóttir hleypur með landsmótseldinn ásamt hópi af krökkum 2012.*

# handknattleiks deild

Í ársbyrjun 2017 var handknattleiksdeild Selfoss með báða meistaraflokka sína í efstu deild, Olís-deildinni. Meistaraflokkur karla var að spila að nýju í efstu deild eftir fimm ár í fyrstu deildinni. Stefán Árnason var að þjálfá liðið á sínu öðru tímabili eftir að hafa stýrt liðinu upp um deild á því fyrsta. Strákarnir stóðu sig frábærlega á tímabilinu 2016/2017 en þeir enduðu tímabilið í fimmta sæti og komust í úrslitakeppnina í fyrsta skipti síðan árið 1996. Þeir féllu út í 8 liða úrslitum gegn Aftureldingu eftir hörkurimmu. Frábært tímabil hjá þeim.

Meistaraflokkur kvenna var að spila í efstu deild fimmta árið í röð. Sebastian Alexandersson og Zoran Ivic hófu tímabilið sem þjálfarar liðsins, Ivic kom nýr inn í þjálfarateymið fyrir tímabilið en Sebastian hafði þjálfað liðið undanenginn ár. Liðið átti góða spretti á tímabilinu, sérstaklega í bikarkeppninni en þar komst liðið í Final 4, bikarhelgi HSÍ, í Laugardalshöll. Stelpurnar biðu þar í lægri hlut fyrir Stjörnunni eftir hörkuleik.

Í lok febrúar var sú ákvörðun tekin að skipta um þjálfara hjá liðinu og tóku þeir Grímur Hergeirsson og Árni Steinn Steinþórsson við liðinu. Liðið endaði tímabilið í sjöunda sæti í deildinni og fór því í umspil um að halda sæti sínu í Olís-deildinni. Fyrst mættu þær HK í umspilinu og unnu þær í tveimur leikjum. Því næst mættu þær KA/Þór í úrslitum umspilsins þar sem vinna þurfti þrjá leiki til að halda sætinu í efstu deild. Unnu stelpurnar sannfærandi í þremur leikjum og héldu því sætinu í Olís-deildinni.

Eftir tímabilið var ákveðið að skipta um þjálfara hjá meistaraflökki karla eftir að samningur Stefáns Árnasonar var útrunninn. Til starfsins var fenginn Patrekur



Frá afhendingu silfurmerkja Umf. Selfoss. F.v: Grímur Hergeirsson, Ólafur Ragnarsson, Jón Birgir Guðmundsson og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins.

Jóhannesson og honum til aðstoðar eru Grímur Hergeirsson og Þórir Ólafsson. Voru fengnir nýir leikmenn til liðsins ásamt því að allir leikmenn sem spiluðu með Selfoss tímabilið á undan héldu áfram



Verðlaunahafar á lokahófi 2017, f.v.: Hrafnhildur Hanna, Örn, Perla Ruth, Ída Bjarklind, Katrín Ósk, Teitur Örn, Einar, Elvar Örn og Krístrún.

með liðinu. Helst má nefna að Atli Ævar Ingólfsson kom til liðsins frá Sävehof í Svíþjóð og Sölvi Ólafsson kom frá Aftureldingu.

Hjá meistaraflökki kvenna þurfti einnig að finna nýjan þjálfara því Grímur og Árni Steinn tóku verkefnið að sér tímabundið. Var ekki leitað langt eftir þjálfara fyrir stelpurnar því ráðinn var Örn Prastarson sem var kunnugur öllum hnútum innan félagsins og honum til aðstoðar var ráðinn Rúnar Hjálmarsson sem hafði sinnt styrktarþjálfun hjá meistaraflökki karla, hélt hann því áfram samhliða þjálfun meistaraflökks kvenna. Einnig var ljóst að töluverðar breytingar yrðu á leikmannahópnum því enginn erlendu leikmanna liðsins yrðu áfram ásamt því að Katrín Magnúsdóttir markmaður fór í nám til Danmerkur. Því þurfti að vinna hratt og vel og fengust nokkrir leikmenn til liðsins, má þar helst nefna Viviann Petersen sem kom frá Færeyjum, Þuríði Ósk Guðjónsdóttir sem kom aftur heim frá Fylki og Hörpu Sólveigu Brynjarsdóttir sem kom heim frá Danmörku. Ásamt þessu komu margar ungar og efnilegar stelpur upp í liðið.

Í lok tímabilsins var lokahófi deildarinnar haldið þar sem veitt voru margvísleg verðlaun venju samkvæmt. Hjá meistaraflökki kvenna var varnarmaður ársins Perla Ruth Albertsdóttir, sóknarmaður ársins var Hrafnhildur Hanna Prastardóttir en hún var jafnframt markahæst, baráttubikarinn fékk Krístrún Steinþórsdóttir, efnilegust var vali Ída Bjarklind Magnúsdóttir og leikmaður ársins var valin Katrín Ósk Magnúsdóttir. Hjá meistaraflökki karla var varnarmaður ársins Sverrir Pálsson, sóknarmaður ársins var Einar Sverrisson, Elvar Örn Jónsson var markahæstur, baráttubikarinn fékk Örn Prastarson, efnilegastur var Teitur Örn Einarsson og leikmaður ársins var Elvar Örn.

Bæði liðin okkar hafa staðið sig vel á þessu keppnistímabili en meistaraflokkur kvenna hefur tryggt sjötta sætið og þar með sæti sitt í deildinni á næsta tímabili. Strákarnir í meistaraflökki karla eru í toppbaráttu þegar nokkrir leikir eru eftir. Spennandi verður að sjá hvernig þeim vagnar í síðustu leikjum tímabilsins.

Gríðarleg vinna hefur verið lögð í að bæta alla umgjörð í kringum félagið síðustu ár, þjálfun í félaginu er orðin ein sú besta á landinu, hvort sem er í meistaraflökki, í akademíu eða í yngri flokkum. Einnig hefur mikið verið lagt upp úr að gera umgjörð í kringum leiki sem allra besta. Tekin var upp sú nýjung að Patrekur þjálfari hefur haldið töflufundi fyrir stuðningsmenn hálf tíma áður en leikur hefst þar sem farið er yfir komandi leik og fleiri



Meistaraflokkur kvenna sem tryggði sæti sitt í Olís-deildinni vorið 2017.



4. flokkur karla sem keppti á Partille Cup sumarið 2017.



Haukur Þrastar í leik gegn FH.

hluti, hefur þetta mælst einstaklega vel fyrir. Einnig hefur verið mjög vel mætt á alla leiki í vetur, bæði hjá stelpunum og strákunum, höfum við náð að búa til ákveðna gryfju í Vallaskóla þar sem liðum þykir ekkert sérstaklega þægilegt að mæta. Stöð 2 Sport tók yfir sjónvarpsréttinn á deildarkeppninni og hefur sinnt því mjög vel karlamegin, hins vegar þá mætti bæta vel í umfjöllunina kvennamegin en það stendur vonandi allt til bóta fyrir næsta keppnistímabil.

Aðstöðumál deildarinnar hafa lengi verið í brennidepli, nú sér fram á einhverja breytingu í þeim efnum. Fyrirhugað er að handknattleiksdeildin færi sína starfsemi í lðu á næsta keppnistímabili og hefur það marga kosti í för með sér. Er það von okkar að bæjaryfirvöld komi myndarlega að þessu verkefni, en nú þegar liggur fyrir samþykki fyrir því að skipta eigi um gólf í sumar. Einnig eru aðrir hlutir sem þarf að betrumbæta, til dæmis má nefna nýja markatöflu, fjölmiðlaaðstöðu og stúku. Ljóst er að núverandi stúka ber ekki alla þá stuðningsmenn sem verið hafa að mæta á leiki hjá deildinni í íþróttahúsi Vallaskóla. Sérstaklega ekki þegar síga fer á seinni hluta tímabilsins og úrslitakeppnin fer að

nálgast. Það er stór tekjupóstur fyrir deildina þannig að nauðsynlegt er að við getum komið sem allra flestum fyrir í húsinu.

Gríðarlegur kraftur hefur verið í starfinu hjá okkur á þessu ári sem og síðustu árum sem sjá má best á þeim árangri sem liðin okkar eru að ná og einnig hversu margir einstaklingar úr starfinu hjá okkur eru að taka þátt í landsliðsverkefnum á hverju ári. Eigum við orðið leikmenn bæði hjá strákum og stelpum sem eru að æfa og spila með A-landsliði Íslands, í U-21 árs landsliði og í afrekhópum HSF svo ekki sé minnst á allan þann fjölda sem er í yngri landsliðum hjá okkur. Er þetta klárlega merki um mikinn metnað í starfinu og er það okkar sýn að við séum rétt að byrja í þessum efnum, stefnan er að Selfoss sé eitt af topp fjórum bæði í karla- og kvennaflokki á landsvísu.

Að lokum viljum við þakka öllum þeim sem lagt hafa hönd á plóg á þessu ári, hvort sem það eru styrktaraðilar, sjálfbóðaliðar, stuðningsmenn, leikmenn eða aðrir. Fyrir ykkur öll erum við þakklát. Við öll erum Selfoss.

*Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson  
formaður handknattleiksdeildar*

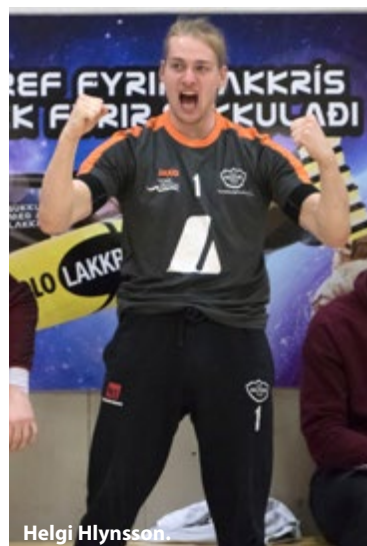
# HAND



Flottur selpur í 7. flokki.



Teitur Örn.



Helgi Hlynsson.



4. flokkur karla, bikarmeistarar 2017.



Íslandsmeistarar 4. flokks eldra ár.



Selfossstrákar á landsliðsæfingu. Tryggvi, Ísak, Reynir og Vilhelm.

# BOLTI



Á Ákamóti í 7. flokki.



Meistaraflokkur kvenna haustið 2017.

## Unglingaráð handknattleiksdeildar

Æfingar yngri flokka hófust 20. ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu sjö þjálfarar hjá yngri flokkaráði í vetur en handknattleiksdeild hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa vel menntaða þjálfara og í ár eru allir aðalþjálfarar með menntun á sviði kennslufræða auk þess að vera með mikla reynslu af þjálfun og vinnu með börnum og unglingum.

### 4. flokkur karla:

**Þjálfari er Einar Guðmundsson**

Premur liðum var teft fram í 4. flokki karla í vetur. 28 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 sem stendur í 1.–2. sæti og úrslitakeppni framundan. Þeir eru þegar þetta er skrifað einnig komnir í undanúrslit í bikarkeppninni. B-lið yngra árs er í öðru sæti í 2. deild og hafa þeir sýnt miklar framfarir í vetur og á góðri leið með að tryggja sér sæti í úrslitakeppninni. Strákarnir á eldra árinu eru sem stendur í 4. sæti deildarinnar þegar fjórir leikir eru eftir af mótinu, þeir eiga þó góða möguleika á því að ná í 2.–3. sæti. Þessi hópur drengja fæddir 2002-2003 er mjög samheldinn og flottur og mikið af flottum íþróttamönnum á uppleið. Þessir strákar fara á Partille Cup í Svíþjóð í sumar, en þess má geta að það er stærsta handboltamót í heiminum, en Selfoss hefur sigrað það mót einu sinni.

### 5. flokkur karla:

**Þjálfarar eru Gísli Felix Bjarnason og Þórir Ólafsson.**

Um það bil 25 strákar hafa æft að staðaldrí í vetur og hefur fjölgað í flokknum þegar liðið hefur á veturinn. Báðir árgangar hafa tekið miklum framförum í vetur og nú er svo komið að þeir eru báðir í 1. deild á meðal fimm bestu liða landsins. Hópurinn í 5. flokki æfir mjög vel og er í mikilli framför. Þar eru margir framtíðar leikmenn og klárt mál að strákar úr þessum flokki eiga eftir að fara langt.

### 6. flokkur karla:

**Þjálfari er Teitur Örn Einarsson.**

Á milli 34 og 36 strákar hafa æft og keppt í vetur. Mikið er af nýjum andlitum í báðum árgöngum sem eru að byrja að æfa handbolta. Á eldra árinu hafa verið send þrjú lið til leiks á hvert mót og er Selfoss 1 í harðri baráttu um verðlaun á Íslandsmótinu og eru sem stendur í þriðja sæti. Á yngra árinu hafa verið send tvö lið til leiks á hvert mót, Selfoss 1 hefur verið mjög vaxandi í vetur og er sem stendur í fimmta sæti. Mjög gaman hefur verið að fylgjast með Selfoss 2 sem er skipað öflugum strákum sem hafa tekið miklum framförum í vetur.

### 7. flokkur karla:

**Þjálfarar eru Guðmundur Garðar Sigfússon og Teitur Örn Einarsson.**

Það eru margir strákar að æfa handbolta í 7. flokki karla undir merkjum Selfoss og virðist handboltinn ná til margra 9-10 ára drengja. Á 7. flokks mótum eru úrslit leikja ekki talin opinberlega heldur er leikgleðin og kennsla á handboltann í fyrirrúmi ásamt því að upplifa að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Um 30 strákar voru að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 7. flokki. Rétt fyrir jól spilum við innanfélags mót sem endaði á því að jólasveinarnir koma í heimsókn. Lokamót vetrarins, Landsbankamótið, er haldið á Selfossi en það er tveggja daga handboltahátíð með öllu tilheyrandi og mikil upplifun fyrir strákana.

### 8. flokkur karla:

**Þjálfarar eru Guðmundur Garðar Sigfússon og Teitur Örn Einarsson.**

Í 8. flokki eru yngstu handbolta iðkendurnir og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrstu skref 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 undirstöðu atriði handboltans. Það byrjuðu frekar fáir að æfa handbolta í haust en þegar



Sverrir Pálsson.



Ída Bjarklind Magnúsdóttir.



Hulda Dís Þrastardóttir



Teitur Örn Einarsson.

líða fór á veturinn hefur fjölgað hressilega. Um 20 strákar eru að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 8. flokki. Tvö fyrir jól og tvö eftir jól og er mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig vel. Rétt fyrir jól spilum við innanfélagsmót sem endaði á því að jólasveinarnir koma í heimsókn og er það hápunktur handboltatímabilsins hjá sumum.

### 5. flokkur kvenna:

**Þjálfarar eru Perla Ruth Albertsdóttir og Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir.**

Í 5. flokki kvenna eru 22 stelpur að æfa. Þær eru gríðarlega duglegar að æfa og mæta fjórum sinnum í viku á æfingar. Flokkurinn tekur þátt í Íslandsmóti á bæði yngra og eldra ári flokksins. Eldra árið er í harðri baráttu um að komast upp í efstu deild og halda sér þar. Yngra árið er í stöðugri framför og hefur fjölgað mikið hjá þeim og gaman að sjá hvað flokkurinn er áhugasamur. Einnig fóru nokkrar stelpur úr flokknum á sínar fyrstu landsliðsæfingar í vetur. Þetta er flottur og efnilegur hópur sem á framtíðina fyrir sér.

### 6. flokkur kvenna:

**Þjálfarar eru Perla Ruth Albertsdóttir og Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir.**

Í 6. flokki kvenna eru 32 stelpur að æfa.

Þeim hefur fjölgað gríðarlega frá því í haust og eru að standa sig mjög vel. Þær eru alltaf margar á æfingu og mikil ákefð hjá þeim, enda bæta þær sig hratt. Stelpurnar eru mjög áhugasamar og er það að skila sér. Flokkurinn tekur þátt í Íslandsmóti bæði á eldra og yngra ári og sendum við tvö lið til leiks í hvorum árgangi. Mótin hafa gengið mjög vel og er gaman að fylgjast með þessum stelpum. Það er ljóst að framtíðin er björt á Selfossi.

### 7. og 8. flokkur kvenna:

**Þjálfarar eru Guðmundur Garðar Sigfússon og Teitur Örn Einarsson.**

Í þessum flokki eru stelpur sem eru 7–10 ára og margar að taka sín fyrstu skref í handbolthanum. Fimm sjö ára stelpur byrjuðu að æfa í haust og verður gaman að fylgjast með þeim því það er ekki oft sem þær byrja að æfa svona ungar. Til að byrja með voru frekar fáar að æfa en núna eru orðnar 25 stelpur sem mæta á æfingar þrisvar sinnum í viku. Mótin eru fjögur talsins í 7. flokki og er hápunkturinn tveggja daga mót, Landsbankamótið, sem haldið er á Selfossi í lok apríl. Félagslegi þátturinn er mjög mikilvægur og var bíóferð fyrir jól, jólasveinaæfing rétt fyrir jól og verður horft á mynd og pöntuð pizza í vor.

## Gríðarlegt umfang

Umfang handknattleiksdeildar hefur aukist ár frá ári, iðkendum fjölgað og árangurinn verið mjög góður. Flestir árgangar eru á meða topp fimm á landsvísi. Yngri flokka starfíð á Selfossi hefur verið í fremstu röð á landsvísi undanfarnir 15 ár og engin breyting að verða þar á. Á vegum handknattleiksdeildarinnar fara fram um 40 æfingar á viku. Yfir 350 einstaklingar stunda handbolta af fullum krafti á Selfossi og æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Þar af eru um 40 ungmenni í handboltaakademíu FSu.

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

Hjá handknattleiksdeild starfa 15 þjálfarar, 12 manns sitja á stjórn og unglingsráði og mun fleiri í foreldraráðum.

## Landsbankamótið

Dagana 5.-7. maí 2017 fór fram fjölmennasta íþróttamót ársins á Suðurlandi, þegar Landsbankamótið í handbolta var haldið á Selfossi í tíunda sinn.

Á mótinu er keppt í 7. flokki drengja og stúlkna 10 ára og yngri. Handknattleiksdeild Umf. Selfoss heldur mótið sem er jafnframt hluti af mótaráð HSÍ. Leikið er eftir minniboltareglum, mörk eru ekki talin en áherslan er á að allir spili og skemmti sér innan vallar sem utan.

Keppendur á mótinu á Selfossi um voru 815 og búast má við að annar eins fjöldi af foreldrum og liðstjórum hafi heimsótt Selfoss þessa daga. Alls voru 164 lið skráð til leiks frá 18 félögum, en leikið var í íþróttahúsi Vallaskóla og íþróttahúsi FSu. Liðin gistu í Vallaskóla og voru þar í mat. Á kvöldin voru kvöldvökur þar sem Ingó veðurguð sjá um stuðið.

Mótið hófst á föstudegi og stóð fram yfir hádegi á sunnudag. Það voru um 80 starfsmenn sem komu að mótinu sem krefst mikillar skipulagningar. Þökk sé öflugu foreldraráði hjá deildinni og reynslu í svona mótahaldi að dæmið gengur upp. Eins og áður segir er mótið fjölmennasta íþróttamót sem haldið er á Suðurlandi ár hvert og jafnframt fjölmennasta handbolta mót á Íslandi.

Landsbankinn á Selfossi er sem fyrr aðalstyrktaraðili yngri flokka starfs handknattleiksdeildar og mótið ber nafn bankans áttunda árið í röð.

## Unglingalandslið

Samtals eru nú rúmlega 20 ungmenni frá Selfossi í yngri landsliðum HSÍ. Þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldrar í handkattleik á landinu. Ef að líkum lætur á bara eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar með framtíðarlandsliðsmönnum.

Einar Guðmundsson,  
yfirþjálfari yngri flokka

## Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:



# handbolta myndir Jóhannes Ásgeir Eiríksson





# KRISTRÚN

# Trúði að ég gæti gert betur

Kristrún Steinþórsdóttir hefur verið lykilmáður í handknattleikslíði Selfoss undanfarin ár. Eftir að hafa lent í slæmum meiðslum árið 2015 hefur hún komið sterk til baka og er í dag einn af bestu leikmönnum Olísdeildarinnar. Selfossliðið hélt sæti sínu í efstu deild eftir frábæra leikjaröð í umspili deildarinnar tímabilið 2016/2017 og Kristrún kórónaði svo gott ár með því að vera valin í A-landslið kvenna í fyrsta sinn í lok árs.



Kristrún, sem er frá Oddgeirshólum í Flóahreppi, er ekki sú eina í fjölskyldunni sem spilar handbolta því bróðir hennar, Árni Steinn, er leikmaður karlalíðs Selfoss. Hún segir að hann hafi átt sinn þátt í því að hún byrjaði að æfa ípróttina.

„Ég var fimleikastelpa og alveg heilluð af fimleikunum. Þegar ég var í 6. bekk þá meiddist ég í baki og gat ekki æft á fullu. Þá prófaði ég handbolta af því að Árni Steinn æfði handbolta, og lítur maður ekki alltaf upp til stóra bróður?“ segir Kristrún brosandí. Það voru hins vegar ekki margar jafnöldrur hennar að æfa handbolta á Selfossi.

„Nei, ég var það óheppin að vera ein í mínum árgangi sem æfði handbolta. Ég

**Kristrún í leik með liði Selfoss gegn ÍBV í Vallaskóla.**

veit ekkert hvernig stóð á því. Þegar ég var svo komin í 3. flokk fékk ég tilboð um að fara í Fylki sem var þá í topp fjórum á landinu. Ég fór á smá flakk og spilaði með Fylki í eitt tímabil, fór svo í FH í eitt ár áður en ég flutti til Danmerkur og spilaði þar með Skovbakkan í Aarhus. Svo kom ég aftur heim á Selfoss og er rosalega ánægð hérna,“ segir Kristrún.

## Úrvalsdeildin er skemmtilegri svona

Meistaraflokkur Selfoss var endurreistur haustið 2010 en liðið hefur leikið í efstu deild síðan 2012 þar sem það hefur hægt og bítandi fíkrað sig upp töfluna. Kristrún hefur tekið þátt í uppbyggingunni með

liðinu frá 2012 og er þar algjör lykilmáður. Ferillinn hefur þó ekki verið neinn dans á rósum hjá henni og hún hefur lent í erfiðum meiðslum.

„Ég sleit hásin í úrslitakeppninni 2015 og það tók mig sex mánuði að komast aftur út á völlinn. Ég var heppin að geta notað sumarið í bata en þrátt fyrir að vera orðin spilfær aftur og að vera hjá besta sjúkrahjúfaranum þá fann ég hvað ég átti samt langt í land eftir svona alvarleg meiðsli sem voru erfið bæði á líkama og sál,“ segir Kristrún.

Selfoss varð í 7. sæti þetta tímabil og spilaði því tímabilið 2016/2017 í nýrri átta liða Olísdeild. Kristrún segir að það hafi breytt miklu fyrir handboltann að spila í



Lið Selfoss tímabilið 2016–2017.



Frá umspilsleik í Vallaskóla vorið 2017.

deild með færri og sterkari liðum.

„Ég var hrædd við breytinguna fyrst og hélt að bestu leikmenn 1. deildarliðanna myndu hrúgast í sömu liðin í úrvalsdeildinni af því að þeir myndu ekki vilja spila í 1. deildinni. Þróunin varð ekki þannig. Efstu liðin í 1. deildinni eru virkilega góð með marga mjög góða leikmenn. Úrvalsdeildin er skemmtilegri svona, það er meira um jafna og skemmtilega leiki og það er meira undir, því núna getur þú fallið niður um deild og svo er erfið samkeppni um að komast í úrslitakeppnina. Fyrir Selfoss finnst mér þetta góð breyting og ég trúði að liðið bæti sig meira með því að spila í Ólísdeildinni við sterkustu liðin. Maður bætir sig meira á að keppa við betri andstæðing. Síðan hafa leikirnir við liðin sem eru í botnbaráttunni verið rosalega mikilvægir og stigin skipt miklu máli. Við erum með ungt lið og það er mikil reynsla fyrir okkur að spila svona leiki þar sem mikið er í húfi.“

## Brjálæði og kraftur í hópnum

Selfoss var í botnbaráttu í deildinni en sjöunda sætið þýddi umspil gegn efstu liðunum í 1. deildinni, HK og KA/Þór, til þess að halda sætinu í Ólísdeildinni.

„Við töpuðum ekki leik í umspilinu en við gerðum það alls ekki með annarri hendinni. Við þurftum að hafa mikið fyrir því en bæði HK og KA/Þór voru virkilega erfið lið að glíma við og sýndu mikla baráttu. Ég vil meina að við höfum verið sterkari á pappírnum, og við áttum líka að vera það, bunnar að vera að spila í úrvalsdeildinni. Það getur hins vegar verið erfið að eiga að vera sterkara liðið og við þurftum því að passa vel uppá að stemmingin væri góð og leikmenn myndu höndla pressuna. Grímur Hergeirs og Árni Steinn þjálfuðu liðið þennan seinni hluta tímabilsins og þeir gerðu vel. Þeir komu með nýjungar sem kveiktu

aðeins í leikmönnum og það myndaðist smá svona brjálæði og kraftur inni í hópnum. Við vildum líka sýna að við ættum heima í úrvalsdeildinni og það gerðum við með því að taka umspilið 5-0.“

*Kristrún Steinþórsdóttir ásamt Perlu Ruth Albertsdóttur í verkefni með A-landsliði kvenna.*



## Hugarfarsleg breyting

Eftir tímabilið tóku nýir þjálfarar við kvennaliðinu, þeir Örn Þrastarson og Rúnar Hjálmarsson. Kristrún segir að þeir hafi lagt upp frábært plan fyrir liðið og hópurinn hafi verið samstilltur. Sjálf hafi hún hins vegar leitað inn á við og fundið styrk í sjálfri sér sem hefur gert hana að enn betri leikmanni.

„Liðið allt æfði rosalega vel frá upphafi og við höfðum mikla trú á því sem þjálfararnir lögðu upp fyrir okkur. Breytingin hjá mér þetta undirbúningstímabil var hugarfarsleg. Frá því að ég byrjaði í handbolta hef ég mætt á hverja einustu æfingu og verið dugleg. En í sumar áttaði ég mig á því að maður þarf að leggja meira á sig en það. Ég fékk aðstoð við að skipuleggja mataræðið betur, það var engin rosa breyting sem átti sér stað heldur bara smáatriði sem hafa miklu meiri áhrif heldur en maður hefði haldið. Svefninn komst í alvöru rútínu og ég fór á hverja einustu æfingu með það í huga að gera betur en seinast og vinna í ákveðnum hlutum. Í raun fór ég að hafa trú á sjálfri mér og trúði að ég gæti gert betur. Í dag veit ég að ég get gert ennþá betur. Það er mjög gaman að hugsa um sjálfa sig og setja sér markmið því þegar maður hefur náð markmiðinu þá vill maður ennþá meira og setur sér næsta markmið.“

## Ánægð að fá þetta tækifæri

Eitt af markmiðum Kristrúnar var að komast í A-landsliðið og sá draumur rættist í nóvember þegar hún var kölluð inn í landsliðið fyrir æfingaleiki gegn Slóvakíu og Þýskalandi. Tveir leikmenn Selfoss voru í hópnum en Perla Ruth Albertsdóttir var einnig valin í A-landsliðið í fyrsta sinn.

„Ég var rosalega ánægð að fá það tækifæri og fá að upplifa hvornig það er að taka þátt í verkefni með A-landsliðinu. Ég fékk ekki að spila en vonandi fæ ég það tækifæri seinna. En að fá að vera hluti af liðinu og upplifa fyrstu A-landsliðsferðina fyllti mann af ennþá meiri orku til að gera betur og halda rétt á spöðunum svo maður fái tækifæri aftur. Mig var klárlega búið að dreyma um þetta. Ég held að allir sem hafa alvöru metnað fyrir íþróttinni langi til þess að verða landsliðsmenn. Ég var fastamaður í yngri landsliðum og hef verið valin nokkrum sinnum í Afrekshóp HSÍ svo að ég vissi að ég væri ekkert allt of langt frá því - en ekki nógu nálægt samt sem áður. En eins og ég sagði þá æfði ég rosalega vel síðasta sumar og það skilaði sér með bættingum í leikjum hjá mér sem skilaði svo þessu landsliðsverkefni. Núna er klárlega draumurinn og markmiðið að vera valin einhvern tímann aftur og ég vinn að því með að æfa vel og hugsa vel um mig,“ segir Kristrún að lokum.

*Viðtal: Guðmundur Karl*

# BLAÐIÐ BRAGI HEFUR GÖNGU SÍNA

*Bragi vinur bið ég þig  
bætur flytja mínar,  
að þú megir muna mig  
meðan tíð ei dvínar.*

*Óska ég af heilum hug  
af hjartarótum mínum,  
að þú eflir andans dug  
hjá æsku vinum þínum.*

*Lifðu bæði lengi og vel  
láttu ljóðin gjalla.  
Óttast ekki hor né hel,  
því hér er margt að spjalla.*



*Bragi, mál gagn Umf. Sandvíkurhreyfingar  
var handskrifaður í gerðabók en hér getur að líta 4. tölublað  
í 11. árgangi frá árinu 1928. Ljósmyndir: Myndasetur.is  
vefur Hérðsskjalasafns Arnesinga.*

Ungmennafélag Sandvíkurhreyfingar stofnaði til útgáfu blaðs haustið 1913. Var það gert samkvæmt tillögu Skúla Þorkelssonar. Blaðinu var valið nafnið „Bragi“ og varð Þórður Jónsson fyrsti ritstjóri þess. „Bragi“ er fyrst lesinn upp á félagsfundum 1. júní 1914. Síðan kemur hann mjög oft við sögu og skemmtanir í félaginu. Fyrst var blaðið handskrifað í örkum, en 1915 er rætt um að færa það inn í bók. Ritstjóraskiptu urðu árlega, og fjölmenn ritnefnd var lengi kosin ritstjóra til fulltingis. Stundum hitnaði vel í kolunum, þegar ákveðnar skoðanir voru settar fram. Svo mun hafa verið árið 1918, er Sveinbjörn Gíslason í

Stekkum var ritstjóri. Í blaðinu birtist þá ádeila á hreppstjórn, Guðmund Þorvarðarson hreppstjóra í Sandvík, og Sigurð Ólafsson sýslumann í Kaldaðarnesi. Gekki hún út á það, að þeir hefðu lagt jarðir í eyði innansveitar. Málið hefur þótt býsna alvarlegt. Það var rætt itarlega á fundi og

sambýkkt „að blaðið héldi áfram að koma út, en betur yrði vandað til ritgjörða þeirra, er það flytti.“

Ef til vill hefur það verið gert. „Bragi komst síðar í ritstjórahendur Sæmundar Símonarsonar á Selfossi, og rituðu ýmsir fleiri í það á þriðja áratugnum: Jón Kristgeirsson í Jórvík, Einar Bjarnason í Eyði-Sandvík og Björn Blöndal Guðmundsson. Kvæði voru ort, palladómar gerðir og án efa stungið á mörgu kýlinu innan sveitar, sem Sveinbirni Gíslasyni leiðist ekki að gera. Hann varð þó ritstjóri seinna, og fórst það vel. Á þessum árum koma „Bragi“ út þrisvar til fjórum sinnum á ári. Flutti hann ýmsar þarfar hugvekjur m.a. um verndartolla, verndun móðurmálsins, íþróttir, eitt alþjóðamál (esperanto) og flutti einnig ferðasögur, m.a. úr Fljótshlíðarferð ungmennafélagsins, sem farin var 1927, ein síðasta ferð sem félagið stóð fyrir.

Varðveittir eru ennþá fjórir seinustu árgangar „Braga“. Kemur þar fram, að blaðið er á tólfta árinu, er það hættir að koma út. Var það snemma árs 1929, að út komi 1. tölublað 12. árgangs og lauk þar með ferli „Braga“.

Heimild: Ungmennafélag Selfoss 40 ára afmælisrit, eftir Pál Lýðsson.

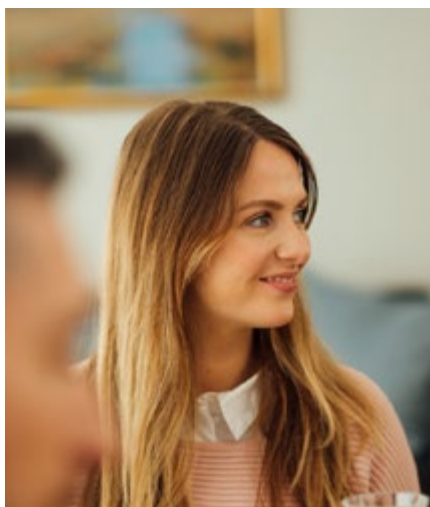
Sjóvá

440 2000

## Sjóvá er efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvuginni.

Við gleðjumst yfir því að viðskiptavinir okkar séu ánægðari.

Gerum tryggingar betri



ISLENSKA  
ÁNÆGJUVEGINN

SJÓVÁ

# SEGJA BARA JÁ OG AMEN OG EKKERT VÆL

*Einar Sverris og Teitur Örn í Japan*

**H**andboltakapparnir **Einar Sverrisson** og **Teitur Örn Einarsson** frá Selfossi, Aron Dagur Pálsson frá Stjörnunni og Daniel Ingason og Grétar Ari Guðjónsson frá Haukum fóru í skemmtilega ævintýraferð til Japans vorið 2017 í boði Japanska handknattleiks-sambandsins.

Dagur Sigurðsson, landsliðsþjálfari Japans, hafði samband við vin sinn úr boltanum, Ólaf Stefánsson, og bað hann að finna hávaxna leikmenn sem væru til í að koma og æfa með japanska landsliðinu. Á þessum tíma voru margir leikmenn enn að spila í úrslitakeppninni og því ekki allir lausir. Ólafur fann því fimm leikmenn sem voru búnir að spila og tilbúnir að fara. Ferðin tók tvær vikur í lok apríl og byrjun máí. Ferðin var liður í undirbúningi japanska liðsins fyrir Ólympíuleikana 2020. Dagur fékk til sín hávaxna leikmenn og þá aðallega skyttur til að skjóta á Japanina.

„Við flugum frá Keflavík til Kaupmannahafnar og þaðan til Tókýó. Flugið frá Kaupmannahöfn til Tókýó var 11–12 tímar þannig að ferðalagið tók alveg sólarhring með biðum. Svo er 9 tíma munur á klukkunni þannig að maður var lengi að venjast tímamismuninum,“ segir Einar.

Þeir félagar bjuggu á hóteli í Tókýó í einhvers konar Ólympíumiðstöð þar sem allir stóru íþróttaðilarnir vinna að undirbúningi fyrir leikana. Þar er skrifstofuaðstaða og toppaðstaða fyrir allar íþróttir.

## Skrítið að sjá öðruvísi bolta

Einar segir að japanski boltinn sé að sumu leiti öðruvísi en við eigum að venjast. Þeir skjóti ekki mikið heldur spili sig í gegn. Dagur var því að venja japönsku leikmennina við hávaxnar evrópskar skyttur.

„Þetta var kannski ekki svo mikið öðruvísi handbolti m.a. út af því að Dagur var að þjálfá og stjórna æfingum. Þær voru því ekki langt frá því sem við þekkjum“ segir Teitur.

- *Hvernig var fyrir ykkur sem íslenska leikmenn að æfa og spila handbolta þarna úti?*  
„Þetta var óneitanlega svolítið öðruvísi en maður hefur átt að venjast. Reyndar var maður ekki að sanna sig fyrir neinum heldur var bara að skjóta sem mest á markið. Það var mjög gaman að þessu. Þetta var samt mjög erfitt. Það var skrítið að sjá öðruvísi handbolta. Maður hélt að handbolti væri bara eins alls staðar. Þeir skjóta ekki neitt fyrir utan. Í 95% tilfella spila þeir sig í gegn. Ef það virkar ekki kemur bara einhver sirkus. Þá hlaupa þeir endalaust, hlaupa bara villt og galið og gjörsamlega sprenjga mann,“ segir Einar.



*Teitur Örn (lengst til vinstri) og Einar (þriðji frá vinstri) ásamt Degi Sigurðssyni (lengst til hægri), hinum íslensku strákunum og tveimur japönskum landsliðsmönnum.*



*Japanirnir bera mikla virðingu fyrir Degi Sigurðssyni.*

„Japönsku leikmennirnir eru margir heldur minni en við en í hópnum voru þó stórir leikmenn sem var búið að finna og var verið að þjálfá upp. Þeir eru með öðruvísi stíl heldur en við sem erum í Evrópu. Hann er töluvert hraðari, meiri sprenjga og meira þol. Skotkrafturinn er kannski ekki alveg eins mikill og hjá okkur sem erum stærri og breiðari. Það sem maður tekur aðallega eftir er úthaldið hjá þeim og snerpan. Það má rekja til æfinga en þær voru töluvert erfiðari en maður á að venjast heima.

## Dagur eins og kóngur í Japan

Íslensku strákarnir æfðu yfirleitt tvisvar á dag. Um niúlettið voru lyftingar eða einhver styrktaræfing sem stóð fram undir hádegi. Síðan var handboltaæfing seinni hluta dags, um fjögur leytið. Oftast voru þetta þriggja tíma æfingar. Stundum var farið í sund í liðkunaræfingar.

„Japönsku leikmennirnir sögðu að Dagur væri geðveikur en gerðu samt allt sem hann sagði. Dagur er þvílíkt vel metinn hjá þeim. Hann er eins og kóngur þarna. Þeir gera bara það sem hann segir, segja bara já og amen og ekkert væl. Þó menn væru þreyttir var enginn neitt að kveinka sér, það var bara sett á fulla ferð. Þetta var hörku púl og við fengum meira en við höfum fengið að venjast hérna heima. Þetta var erfitt og tók mikið á,“ segir Einar.

- *Hvernig kom Tókýó ykkur fyrir sjónir?*

„Þetta er risaborg og algjörlega eins og svart og hvítt miðað við það sem maður á að venjast. Ég hef oft farið til Evrópu en þetta er allt öðruvísi. Við skoðuðum mikið menninguna þarna, m.a. japönsk hof og musteri sem var mjög áhugavert. Svo var þarna turn sem heitir Sky Tree en hann er 634 metrar á hæð og gnæfir yfir borgina. Við fórum upp í hann um það bil hálfan en sáum ekki enda á milli í borginni,“ segir Einar.

„Mér fannst áberandi hvað við Íslendingarnir vorum hávaxnir þarna. Við vorum eiginlega tröllvaxnir. Og svo var fólk að biðja okkur um að fá að taka mynd af sér með okkur,“ segir Teitur.

## Japan ekki fyrir freka Íslendinga

„Maður tók eftir því hve kurteist fólkíð er í Japan. Það voru engin læti heldur fann maður ró yfir öllu. Þetta var eins og þjóðfélagið væri heilapvegið. Annars myndi það ekkert virka. Ég veit ekki hvernig það yrði ef allir freku Íslendingarnir væru þarna saman komnir. Þegar við fórum í strætó



**Íslensku strákarnir ásamt japanska landsliðshópnum.**



Óli og Dagur á æfingu.



Óli Stef í hugleiðslu.

eða tókum lest lentum við nokkrum sinnum í því að það þurfti tvær-þrjár tilraunir til að loka hurðunum. Þá komu bara fjórir á ferðinni og ýttu öllum inn. Svo var bara lokað og allir þöggðu. Það var mikið horft á okkur. Við vorum algjörar furðuverur í þeirra augum. Það voru líka teknar myndir af okkur af því að við vorum stórir og ljóshæðir.“

Teitur tekur undir og segir að Japanirnir hafi verið rosalega kurteisir. „Maður tók eftir hvað það er mikill munur á Japan og Íslandi og þá sérstaklega í almennri kurteisi hjá fólki. Það var það sem ég tók mest eftir,“ segir Teitur.

- Eitthvað skemmtilegt úr ferðinni?

„Þetta var á heildina lítið mjög skemmtileg ferð og margt áhugavert sem maður sá. Við fórum út að borða, sátum á gólfinu og fengum m.a. alls konar hráan fisk, sushi, túnfisk og smokkfisk. Japanir borða allt í smáum skömmtum. Það var áhugavert að fylgjast með Teiti liðsfélaga mínum snæða þetta. Hann er matvandur mjög en lét sig hafa það að eta alls konar hráan viðbjóð. Mér fannst krabbaheilinn ekki góður en ég hafði gaman af því að horfa á hann. Við átum m.a. einn lifandi fisk, plokkuðum innan úr honum meðan hann var enn spriklandi. Þetta var mjög skemmtilegt og maður gerir þetta ekki á hverjum degi,“ sagði Einar.

„Ég viðurkenni það alveg að ég er frekar matvandur, borða m.a.s. varla helminginn af íslenskum mat hvað þá japönskum. Það sem bjargaði mér var að það var alltaf rosalega mikið í boði, hellingur sem var hægt að velja úr. Ég náði nú alltaf að finna mér eitthvað eitt sem ég gat borðað í ólympíumötuneytinu sem við borðuðum í. Það var hellingur af núðlum, hráum fiski og svo hrisgrjón með öllu.



Frá æfingu með japanska landsliðshópnum.

### Frábærir leiðbeinendur

„Fyrir mig varð aðalatriðið í ferðinni að fá að æfa undir stjórn Dags Sigurðssonar og Ólafs Stefánssonar. Þeir voru báðir frábærir handboltmenn. Óli náttúrulega okkar besti handboltaleikmaður frá upphafi og Dagur sennilega einn besti þjálfari í heimi. Það var líka frábært að fá input frá þeim í minn leik. Þegar maður er ungur þarf maður að fá að heyra hvað maður er að gera rangt til að geta bætt það. Þeir höfðu margt um það að segja hvað ég get gert betur. Mér fannst frábært að fá að heyra það sem ég get gert betur,“ segir Teitur.

Viðtal: Örn Guðnason

Einar Sverrisson og Teitur Örn Einarsson.



Olivera Ilic

# ALDREI OF SEINT AÐ BYRJA Í JÚDÓ

„Júdó er æðisleg alhliða íþróttagrein,” segir Olivera Ilic sem er önnur tveggja kvenna sem æfir með júdódeild Umf. Selfoss. Hún byrjaði að æfa fyrir rúmum fimm árum og er mjög ánægð með þá ákvörðun. „Ég hittí þjálfara sem ég þekkti og hann hvatti mig til að mæta á æfingar. Ég var að vinna í löggunni á þessum árum og stundaði alls konar líkamsrækt og hafði áhuga á að prófa þetta. Ég sá í hendi mér að þessi íþrótt myndi geta gagnast mér í vinnunni og það kom í ljós. Við fengum alls konar þjálfun í lögregluskólanum og ég var í ágætis formi. Ég var 32ja ára gömul þegar ég byrjaði, en ég er á því að það er aldrei of seint að byrja.”

Olivera hefur lengi haft áhuga á líkamsrækt og íþróttum. „Já, ég æfði frjálssar á yngri árum, sund og svo hef ég líka verið að lyfta. Um tíma æfði ég blak og hef prófað ýmsar íþróttir. Það nýjasta er vikingabardagatækni, það er líka rosa skemmtilegt.”

Hún segir júdóið vera ótrúlega góða alhliða þjálfun. „Þú eflir styrk og þol, það eru átök í þessu en þú æfir um leið liðleika og jafnvægi. Mér finnst þetta mjög praktísk íþrótt, hún getur gagnast sem sjálfsvörn og svo er mjög gott að kunna að detta og vera ekki ragur við að detta. Júdóið tekur á fleiri þáttum, þetta er mjög kurteis íþrótt og það er mikill agi og gagnkvæm virðing ekki síður en sjálfsvirðing. Þetta er ólympísk íþrótt sem á sér langa sögu.”

Júdomenn fá belti í samræmi við kunnáttu sína, fyrst hvítt, svo gult, appelsínugult, grænt, blátt, brúnt og svart. Olivera er komin með blátt belti og það styttist í að hún taki brúna beltið. „Ég ætla ekki að taka svarta beltið. Til þess að ná því þurfa



Olivera Ilic æfir júdó sér til heilsubótar.

menn að vera með ákveðinn keppnisárangur og ég hef ekki áhuga á að keppa. Mér finnst þetta vera góð líkamsrækt og skemmtileg. Ég æfi eins og tími minn leyfir, en ef þú ætlar að keppa þarftu að leggja allt í þetta.”

Hún er alsæl hjá júdódeild Selfoss og segir gott að æfa hjá deildinni. En það eru fáar konur að æfa. „Já, við erum bara tvær núna, ég veit ekki af hverju. Kannski eru konur eitthvað ragar við að mæta. Svo eru tiskustraumar í þessu eins og öðru, stelpurnar hafa svolítið verið að sækja í taekwondo. Kannski er júdódeildin ekki að

auglýsa sig nóg fyrir stelpur. Kynin æfa saman og það er mikil nálægð þegar maður er að glíma. Kannski finnst stelpum það erfitt og að það sé vandamál. Ég veit það ekki, en ég vildi gjarnan sjá fleiri stelpur og konur við æfingar.”

Olivera mælir með júdó sem alhliða íþrótt. „Þetta er svo gott fyrir hausinn, þú færð útrás en ert agaður, beitr sjálfsaga og sýnir virðingu og öðlast sjáfsöruggi. Það er gott.”

Viðtal: Þóra Þórarins



# JAKO

# júdo deild

**S**tarf júdódeildar gekk sinn vana-gang á árinu og var reksturinn í jafnvægi eins og fram kemur í ársreikningi. Á aðalfundi deildarinnar sem fram fór þann 27.

febrúar var Þórdís Raker Hansen endurkjörin formaður deildarinnar. Margrét Jóhannsdóttir tók við embætti gjaldkera af Jóhönnu Þórhallsdóttur sem lét af störfum eftir áralangt farsælt starf. Olivera Ilic var endurkjörin ritari sem og meðstjórnendurnir Bergur Pálsson og Birgir Júlíus Sigursteins-son. Varamenn voru kjörnir Baldur Pálsson og Arnar Freyr Ólafsson.

Starf júdódeildar var blómlegt á árinu og eins og áður segir var reksturinn í miklu jafnvægi líkt og fyrri ár. Æfingar voru með hefðbundnum hætti, en iðkendur hefur heldur fjölgað á árinu, sérstaklega í yngsta aldurshópnum.

Sem fyrr fóru æfingar í júdo fram í Sandvíkursalnum, gamla íþróttahúsi Sandvíkur-skóla á Selfossi. Æfingar hófust í byrjun september og stóðu til loka maí. Deildin hefur komið sér vel fyrir í salnum og er stefnt á frekari uppbyggingu á næstu árum með aukinni áherslu á kaup á tækjum og búnaði af ýmsum toga.

Árangur keppenda deildarinnar var afbragðsgóður en alls eignaðist deildin sex Íslandsmeistara og einn Norðurlanda-meistara. Þar ber hæst að Egill Blöndal varð tvöfaldur Íslandsmeistari í -90 kg flokki og í opnum flokki, sem allir vilja vinna.

Fjórir Selfyssingar voru valdir til keppni á vegum Íslenska landsliðsins á árinu, þeir Egill Blöndal, Grímur Ívarsson, Úlfur Þór Böðvarsson og Halldór Bjarnason. Tóku þeir þátt í fjölda móta erlendis á árinu.

Nánar er fjallað um árangur iðkenda

deildarinnar í skýrslu yfirþjálfara. Ljóst er að um leið og huga þarf vel að grasrótarstarfi deildarinnar þar sem yngri iðkendur og foreldrar eru í fyrirrúmi, verður að styðja vel við afreksíþróttamenn deildarinnar til að tryggja þeim bestu mögulegu aðstöðu til að ná markmiðum sínum.

Deildin hélt HSK-mót á árinu en ekki var um annað keppnishald að ræða af hálfu deildarinnar.

Á aðalfundi seinasta árs veitti Guðmundur Kr. Jónsson, formaður Umf. Selfoss, þeim Baldri Pálssyni, Jóhönnu Þórhallsdóttur, Garðari Skaptasyni og Þórdísi Raker Hansen silfurmerki Umf. Selfoss fyrir áralangt og afar fórnfúst starf fyrir júdódeildina og félagið í heild sinni.

*Þórdís Raker Hansen,  
formaður júdódeildar*



Claudiu og Brynjar glíma.



Frá afhendingu silfurmerkis á aðalfundi deildarinnar. F.v.: Baldur Pálsson, Jóhanna Þórhallsdóttir, Þórdís Raker Hansen, Garðar Skaptason og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins.



Iðkendur 10–14 ára á HSK-móti.



Egill Blöndal, tvöfaldur Íslandsmeistari, í opnum flokki og -90 kg flokki.



Íslenskir júdómenn á smáþjóðaleikunum í San Marínó. Grímur og Egill eru 3. og 4. frá vinstri.



HSK-mót 6-10 ára 2017.

## Skýrsla yfirþjálfara

Júðóæfingar gengu mjög vel á árinu 2017 og árangurinn var góður, innanlands jafnt sem utan. Þjálfarar hafa verið þeir sömu og undanfarin ár. Einar Ottó Antonsson sá um þjálfun iðkenda á aldrinum 6–10 ára. Í þessum flokki hefur orðið mikil fjölgun og þurfti að skipta hópnum upp í tvo flokka 6–8 ára og 9–10 ára. Æfðu þessir aldurs- hópar tvisvar í viku. Haukur Þór Ólafsson hefur aðstoðað Einar Ottó við þjálfunina. Egill Blöndal þjálfaði flokk 11–15 ára og varð einnig töluverð fjölgun í þeim flokki. Birgir Júlíus Sigursteinsson og Bergur Pálsson hafa hlaupið í skarðið fyrir Egil þegar hann hefur verið í æfinga- eða keppnisferðum. Bergur hefur séð um gráðanir. Egill Blöndal, Garðar Skaptason og Bergur Pálsson hafa þjálfað 15 ára og eldri.

Iðkendur júdódeildar Selfoss náðu góðum árangri á Íslandsmeistaramótinu og unnu m.a. sex Íslandsmeistararitla. Má þar nefna að Egill Blöndal varð tvöfaldur Íslandsmeistari, bæði í sínum flokki -90 kg og í opnum flokki. Egill og Grímur Ívarsson voru valdir í landsliðið í júdó sem keppti á Smáþjóðaleikunum í San Marínó. Þar náði Grímur góðum árangri og hlaut 3. sæti í -100 kg flokki. Til að keppa á Norðurlandamótinu í Trollhatten í Svíþjóð voru valdir Egill Blöndal, Úlfur Böðvarsson og Grímur Ívarsson. Grímur varð Norðurlandameistari í U21 -100 kg og náði einnig 3. sæti í karlaflokki. Egill Blöndal keppti til úrslita í sínum flokki en varð að lúta í lægra haldi og hlaut 2. sæti. Grímur, Egill og Úlfur kepptu einnig á Holstein Open þar sem Grímur hlaut gull í -100 kg flokki og Egill silfur í -90 kg flokki.

# JÚDÓ



Hrafn, Úlfur og Halldór ásamt Jeon Ki-Young, þreföldum heimsmeistara og Ólympíumeistara 1996.



Sara Nugig og Jóel Rúnar tilbún í glímu.

Egill var valinn, einn Íslendinga, til að keppa á Heimsmeistaramótinu í júdó í Búdapest í lok ágúst. Þar keppti hann við mjög sterkan andstæðing í fyrstu umferð og komst ekki áfram. Í október keppti Egill í Cardiff á Welsh Judo Open og náði þar í brons. Hann fór svo til Japans í lok nóvember ásamt Garðari Skaptasyni þjálfara sínum og keppti á Tokyo Grand Slam í lok nóvember. Egill Blöndal var valinn júdómaður ársins hjá júdóeild Selfoss 2017. Þess má einnig geta að yngri flokkarnir fóru í æfingaferð á Blönduós í apríl.

Bergur Pálsson, yfirþjálfari.



Vésteinn (í bláu) á haustmóti.



Egill í keppni í Tékklandi.

## Aðalstyrktaraðilar júdódeildar Umf. Selfoss:



Sveinbjörn Iura, Egill, Logi og Grímur í palli.

# EGILL BLÖNDAL



## Júdó er lífsstíll

Árið 2017 var skemmtilegt ár hjá hinum 22 ára júdókappa **Agli Ásbjörnssyni Blöndal**. Hann keppti í fyrsta sinn einungis í fullorðinsflokki hér heima og varð tvöfaldur Íslandsmeistari og vann til silfurverðlauna á Norðurlandameistaramóti. Hann keppti alls á tólf stórmótum erlendis og er hvergi nærri hættur. Júdó á hug hans allan, enda æfir hann tvisvar til þrisvar á dag, alla daga vikunnar, allan ársins hring.



Landsliðsmenn í júdó. F.v.: Gisli Haraldsson, Sveinbjörn Lura, Þormóður Jónsson, Logi Haraldsson og Egill Á. Blöndal.

„Ég byrjaði 11 ára að æfa. Vinur minn, Sindri Pálmason, æfði fótbolta og júdó, ég var að æfa fótbolta en fannst það ekki mjög gaman svo ég ákvað að fara með Sindra á júdóæfingu. Þar með var ekki aftur snúið. Ég tók þátt í mínu fyrsta mótí í sömu viku og ég byrjaði að æfa og fékk minn fyrsta verðlaunapening, varð í 3. sæti. Eftir það hef ég ekkert stoppað.“

Egill hefur alltaf æft hjá júdódeild Selfoss enda segir hann deildina hér vera eina þá allra bestu á landinu. „Það eru fyrst og fremst þjálfararnir sem skapa deildina og iðkendurnir og þetta er allt frábært fólk. Aðstaðan er fín, auðvitað getur allt verið betra á einhvern hátt, en aðstaðan hér er góð.“

Hver æfing byrjar á upphitun, svo er farið í þrek, tækni og loks glímu. „Tæknin skiptir mestu, svo snerpan og styrkurinn,“ segir Egill. „Tækniæfingarnar felast í því að æfa köstin og hvernig farið er inn í brögðin. Það er aldrei kýlt eða sparkað, við glímu og notum köst og gallinn er óspart notaður. Við náum gripí í gallana. Án gallans get ég í raun ekki neitt.“

Egill er mjög ánægður með að æfa á Selfossi. „Hér eru mjög góðir æfingafélagar, ég gæti ekki án þeirra verið. Við þurfum ekki afreksmenn til að æfa okkur, frekar góða féлага.“

„Það hefur verið góð fjölgun í deildinni og okkur gengur vel. Á síðasta mótí sem ég fór á með hóp 10–14 ára sem ég þjálfá, í október 2017, tókum við flest gull af öllum félögum, fleiri en Reykjavíkufélagin og það var ekki leiðinlegt. Það er gaman að vinna með þessum unglingum og bjart framundan.“

Enn sem komið er eru fáar stelpur í júdó á Selfossi, en þær eru oft öflugir júdómenn. „Okkur vantar að fá fleiri inn, æfingarnar eru sameiginlegar, strákar og stelpur æfa saman, það er víða þannig. Okkur vantar kannski kvenkyns fyrirmyndir í greininni, til að fá fleiri stelpur til að mæta.“

## 14 æfingar á viku

Júdómenn færast á milli stiga eftir getu og eru tekin próf því til staðfestingar. Fyrst eru það litir á belti sem menn stefna að en þegar þeir eru komnir með svart belti þá fara þeir að stefna á Dan-stig. Þau eru alls tíu. „Þú getur ekki tekið svarta beltið fyrr en þú ert orðinn 16 ára og mér tókst að taka það strax þegar ég varð sextán. Þá er miðið tekið á Dan-stig. Það tekur 3–4 ár að ná hverju stigi. Ég er kominn með 2. Dan núna sem er ansi gott. Ég held að sá hæsti á landinu sé kominn með 8. Dan stig.“ Júdó er alhliða íþrótt og menn geta verið lengi að. „Þú getur verið í þessu frá 5 ára til æviloka, þetta er lífsstíll.“

Það er ekki átakalaust að ná árangri til að mega keppa á stórmótum erlendis. Egill æfir 14 sinnum í viku, tvisvar til þrívíðar á hverjum degi, yfirleitt 1–2 klst í senn. „Það er betra að skipta þessu þannig. Hver æfing er í raun sprengja allan tímann og þá er betra að taka pásu og mæta aftur seinna. Ég fer yfirleitt í ræktina á morgnana, mæti svo í tækni og þrekæfingar í hádeginu og fer svo á æfingu á kvöldin. Ég æfi yfirleitt á Selfossi nema þegar ég er á landsliðsæfingum, þær eru haldnar í Reykjavík.“

Egill er búinn að vera fastamaður í landsliðinu frá 15 ára aldri. „Í þessari íþrótt eru engin sérstök keppnistímabil, það er keppt allan ársins hring. Það eru alltaf mót einhvers staðar. Undanfarnir ár hef ég mikið keppt erlendis og fer út svo að segja í hverjum mánuði. Það hefur alveg komið fyrir að ég fari þrívíðar í sama mánuði erlendis til keppni. Svo hef ég líka verið að fara í æfingabúðir erlendis. Ég hef dvalið í fjóra mánuði í Tékklandi, þrjú mánuði í París og á síðasta ári var ég í tvo mánuði í Japan.“

## Æfingabúðir eru mikilvægar

Egill segir æfingafærðir vera ómetanlegar. Þar gefist tækifæri til að einbeita sér að íþróttinni og kynna fleiri júdómönnum. En af hverju Tékklandi? „Í Tékklandi býr Mikael Vaccum, fyrrum landsliðsþjálfari Íslands. Hann er varaforseti Evrópusambands júdóíðkenda. Við fáum að æfa frítt hjá þeim en greiðum sjálfir fyrir mat og húsnæði. Við Breki Bernharðsson fórum saman síðast og þeir eru ánægðir að fá okkur. Félögum er hagur í að fá aðra iðkendur til að æfa með sér, það gefur þeim aukna breidd og er gott fyrir alla.“

Oft fara júdómenn tveir eða fleiri saman í æfingabúðir. „Það er hagstæðara að fara saman, bæði fjárhagslega og ekki síður andlega. Það er ekki auðvelt að vera lengi erlendis án þess að þekkja nokkurn mann og skilja jafnvel ekkert í tungumálinu.“

## Mikið álag hjá Japönnum

Dvölin í Japan var mjög eftirminnileg og lærdómsrík. „Japan var besti skólinn en um leið erfiðastur. Þeir gera miklar kröfur, þeir eru bestir og þeir setja mikið álag á sína júdómenn. Þeir hafa mjög marga iðkendur og þá skiptir ekki eins miklu máli að passa meiðsli, þeir hafa alltaf máli sem hlaupa í skarðið.“

Hann dvaldi þar í tvo mánuði og bjó á heimavist háskólastúdenta. „Júdófélagin eru mörg í sambandi hvert við annað og iðkendum bjóðast ýmsir skiptisamningar. Ég fékk að búa þarna og æfa frítt með strákunum á vistinni gegn því að ég tæki að mér að kenna þeim að tala ensku. Ég var ekki að kenna þeim í eiginlegri merkingu, heldur að þjálfá þá í að tala um júdó á ensku. Þetta eru allt strákar sem líklega eiga eftir að keppa á stórmótum víða um heim og þeir eiga margir í erfiðleikum með að ræða íþróttina á ensku. Þetta var virkilega gaman. Mikil upplifun. Allt öðruvísi menning og margt sem kom á óvart. Æfingaálagið kom mér mest á óvart. Það jaðrar við geðveiki. Þeir eru fremstir í íþróttinni og á landskeppnum hjá þeim eru Ólympíumeistarar og heimsmeistarar að keppa.“

Egill er beðinn um að útskýra hvað hann eigi við með geðveiku æfingaálagi. „Þegar ég kom til Japan var ég búinn að vera að ferðast í 20 klukkustundir og var svolítið laraður eftir það. Æfingin byrjaði klukkan 6 að morgni og ég ákvað að taka nú vel á því. Okkur var sagt að taka 5 x 400



Egill einbeittur á Evrópu-meistararmótinu í Austurríki.

metra spretti og þar með hélt ég að ég væri búinn. Nei, þá vorum við látnir hlaupa 4 kílómetra heim og mér var nærri öllum lokið. Þegar þangað var komið vorum við látnir taka 100 armbeygjur og 50 hné. Þá var mér öllum lokið. Um kvöldið var aftur æfing og sú tók 3 tíma. Ég missti 4 kíló af svita á þessum eina degi."

## 2017 var gott ár

„Árið 2017 var skemmtilegt ár," segir Egill. „Mér gekk flest í hag. Ég var í fyrsta sinn að keppa bara í fullorðinsflokki á Íslandsmóti. Ég náði því að verða Íslandsmeistari í mínum flokki og sigraði líka öpna flokkinn. Það er góð tilfinning að ná því að verða tvöfaldur Íslandsmeistari í fyrsta sinn sem þú keppir í ákveðnum flokki. Ég var frekar öruggur þegar ég mætti til mótsins, vissi að ég var búinn að æfa mjög mikið og var í mjög góðu formi, en það gildir í júdó sem öðrum íþróttum að dagsformið getur haft úrslitaáhrif. Það kom mér í raun ekki á óvart að ná þessu. Ég var búinn að æfa mest og var að leggja mest í þetta. Þetta var öruggur sigur."

Egill keppti líka á Norðurlandameistararmóti og varð þar í öðru sæti. „Ég var ekki sáttur, ég tapaði úrslitaglímum á stigum. Það voru mikil vonbrigði en þetta getur alltaf gerst."

Hann vann líka öpna vormótið í fullorðinsflokki og lenti í þriðja sæti á öpna Welska móti. „Við fórum allt landsliðið á öpna Welska, við fórum svona ferðir til að fá keppnisreynslu, það skiptir gifurlega miklu máli."

**Efri mynd:** Verðlaunahafar á Welsh Open, Harry Boby, silfur, Harry Lovell-Hewitt, gull, Samuel Potts og Egill Blöndal, brons.

**Neðri mynd:** Íslensku keppendurnir á Holstein Open. F.v.: Gísli Haraldsson, Sveinbjörn Lura, Logi Haraldsson, Grímur Ívarsson, Jón Þór Þórarinnsson, Egill Á. Blöndal og Úlfur Böðvarsson.

Allt í allt keppti Egill á tólf mótum í fyrra, flestum erlendis. „Þetta eru opin mót sem mönnum er frjálst að sækja, en það skiptir miklu máli að mæta á slík mót, bæði til að ná sér í reynslu og líka til að safna stigum."

## Eini íslenski keppandinn á HM

En það eru ekki allar ferðir til fjár eins og sagt er. „Nei, þú getur alveg lent í því á stórmóti að tapa strax í fyrstu glímu og þá er allt búið. Ég lenti í því á Grand-Slam móti í Japan í fyrra að tapa strax í fyrstu glímu fyrir manni frá Perú. Ég var mjög svekktur. En ég var áfram í æfingabúðunum svo ferðin var ekki til einskis farin."

Egill keppti líka á heimsmeistaramóti í Búdapest í fyrra en það er mjög sterkt mót og í sjálflu sér glæsilegur árangur að ná þátttökurétti þar. „Ég átti fyrstu glímuna við Pólverja og tapaði. Það var mjög erfitt. Ég þurfti að vinna vel í mér eftir það."

Það að detta út strax í fyrstu glímu er þekkt í greininni. „Bestu menn hafa jafnvel tapað átta keppnum í röð. Það tekur á. Hver glíma getur staðið í allt að fjórar mínútur en henni getur verið lokið eftir tíu sekúndur. Það er mjög erfitt að lenda í því. Þú ert búinn að æfa lengi og undirbúa þig og svo er öllu lokið. Ég bregst þannig við að ég æfi eins og brjálæðingur eftir slíkt tap."

En hvernig bregst hann þá við sigrum? „Þegar ég sigra langar mig alltaf í meira. Ég vil alltaf gera betur. Ég er aldrei of ánægður. Það er alltaf eitthvað sem má gera betur. Við ræðum glímurnar og not-

um upptökur og skoðum hvað hefði mátt gera betur. Það hjálpar líka."

En hvort sem hann vinnur eða tapar þá segir hann að þetta sé alltaf jafn skemmtilegt. „Ég verð aldrei leiður á þessu. Ef það gerist, þá hætti ég."

## Sér sigur fyrir sér

Egill leggur mikla áherslu á að mæta vel undirbúinn á mót, andlega ekki síður en líkamlega. „Andlegi hlutinn skiptir mjög miklu máli. Júdó er mjög öguð íþrótt og við erum þjálfuð og okkur er kennt að sýna virðingu. Áður en glíma hefst hneigja menn sig og aftur í lok glímu. Menn enda eins og þeir byrja. Það er líka lögð áhersla á hógvæð. Júdómenn öskra ekki og fagna þegar þeir sigra. Þeir sýna andlegan styrk líka og virða andstæðing sinn."

Það er í þessu sem öðru að það skiptir öllu að hafa mikinn áhuga. „Já, áhuginn skiptir öllu. Hann hjálpar þér við að verða andlega sterkur og að gefast aldrei upp." Þegar Egill er að undirbúa sig fyrir stórmót passar hann mjög vel upp á mataræðið og sinnir ákveðnu æfingaplani. „Ég æfi mikið í mánuð fyrir mót en síðustu vikuna slaka ég á æfingum og einbeiti mér að því að undirbúa mig andlega. Hver glíma er mjög stutt. Það þarf að yfirbuga menn á sem mýkstan hátt. Orðið júdó er samsett japanskt orð, jú þýðir mjúka og do þýðir leiðin. Á ensku kallast það „the gentle way" að nota hreyfingar mannsins til að yfirbuga hann á mjúkan hátt."

Það fer mikill tími í keppni og mót. „Þegar ég er að keppa í Evrópu flýg ég

yfirleitt út tveimur dögum fyrir mót. Við verðum að vera mætt degi fyrr í vigtun, það skiptir miklu máli.

Viku fyrir mót byrja ég að skera niður. Ég þarf að missa um 4 kíló, jafnvel fleiri og þau síðustu losa ég með vatni. Ég svitna og svitna, og fer í gufu til að svitna meira.“ Þó að júddómenn þekki flestir hverjir til annars þá er alltaf spennandi að sjá við hverja á að glíma hverju sinni. „Á mótum er dregið í riðla. Ég veit ekki fyrirfram við hverja ég er að fara að keppa. Þó ég viti oft hverjir ætli að taka þátt þá veit ég ekki hver andstæðingur minn verður. Ég hugleiði og sé glímurnar fyrir mér. Ég sé mig sigra. Svo legg ég áherslu á að forðast allt áreiti og forðast allt stress þannig að ég mæti vel andlega undirbúinn í glímuna.“

## Gleymir óþægindum

Egill hefur verið heppinn hvað meiðsli varðar og ekki lent í miklum erfiðleikum. „Það er reyndar ekki mikið um meiðsli í greininni en getur þó komið fyrir. Ég hef verið heppinn og ekki meiðst mikið. En ég reif einu sinni liðþófa og svo fékk ég sýkingu í öxl í keppni í Póllandi, það var óskemmtileg reynsla. Við erum allir berfættir þegar við erum að keppa og menn fá alls kyns nuðsár þegar þeir liggja á dýnunum í glímu. Ég tognaði á öxl í einni glímunni og var kominn með einhver nuðsár á háls og andlit. Það hljóp einhver sýking í þetta og fór niður í öxlina. Ég kom fávæður heim og endaði á því að liggja í tvær vikur á spítala. Ég var samt fljótur að ná mér og var kominn til Japan mánuði seinna. Ég var ekki orðinn alveg góður, ég viðurkenni það, en ég ákvað bara að gleyma þessu og halda áfram þrátt fyrir óþægindi.“

## Fjármálin halda aftur af mönnum

„Ég borða rosa mikið, er í raun alæta á mat. Ég borða mjög mikið grænmeti og mikinn fisk. Ég er með styrk frá Hafinu fiskverslun og hann hefur mikið að segja, svo finnst mér fiskur rosalega góður.“

Ég kosta mest sjálfur, svo styður klúbburinn mig eftir megni og loks júðósam-

bandið eitthvað. En mest lendir þetta á manni sjálfum. Ég er í skóla að læra pípu-lagnir og vinn einn og hálfan dag með námi. Ég er heppinn með vinnuveitanda, SB pípu-lagnir, þeir eru liðlegir með vinnutímann. Svo er ég líka að þjálfá hér á Selfossi um kvöld og helgar.“

Júddómenn þurfa að sækja alla styrki sjálfir og það er heilmikil vinna. „Ég sæk um styrki til 50–100 fyrirtækja á hverju ári og fæ svör frá svona 3–5. Ég hef einu sinni fengið afreksstyrk frá Landsbankanum, en annars eru styrkjamað erfiður róður. Ég er núna styrktur af Reebok fitness sem gefa mér fritt í ræktina og MS útvegur mér ákveðið magn af Hleðslu sem ég drekk mikið af. Við sækjum alla styrki sjálfir, sendum bréf og gerum grein fyrir hverju við höfum náð og hverju við stefnum að. Það eru ekki miklir peningar í greininni. Það er svo til nýkomið að það eru peningaverðlaun fyrir efstu þrjú sætin á stærstu mótunum erlendis.“

Egill segir fjármálin í raun það sem haldi aftur af mönnum í þessari íþrótt. „Ísland er mjög aftarlega hvað varðar stuðning við júdó. Í Frakklandi fá menn til dæmis greitt fyrir að vera í landsliðinu. Þeir eru á launaskrá hjá hinu opinbera. En ég hef verið svo lánsamur að hafa alltaf notið mikils stuðnings foreldra minna. Ég hefði aldrei getað þetta án mömmu og pabba. Mamma rak mig á æfingar þegar ég var yngri og hún mætir á öll mót. Þau sýna mér ómetanlegan stuðning bæði andlega og fjárhagslega.“

## Stefnir á Ólympíuleika 2020

Egill er nú þegar farinn að undirbúa að komast á Ólympíuleikana í Tókyó árið 2020 og er bjartsýnn á að það takist. „Það er líka spurning um hverjir stefna á stórmót. Menn vinna sér inn stig til að öðlast þátttökurétt. Þú þarft að sýna að þú ert bestur. Við eigum góða júddómenn og það er samkeppni á toppnum.“

Það er krefjandi að hafa há markmið. „Ég fer líklegast út á næsta ári, til Japan eða Tékklands til að undirbúa mig. Það er mjög mikilvægt að eiga kost á því. Þetta

# Afrekaskrá Egils árið 2017

Íslandsmeistaramót - tvöfaldur Íslandsmeistari, í -90 kg flokki og opnum flokki.

Holstein Cup í Þýskalandi - Silfur

Welsh Open í Cardiff - Brons

Vormót JSI - Gull

Norðurlandameistaramót - Silfur

Vormót - Gull

Haustmót - Brons í +100 kg flokki

Íslandsmót júdó í sveitakeppni - Silfur

Komst inn á heimslistann í júdó og er nú í 226. sæti.

er langtímamarkmið, þú vinnur að þessu marki einbeittur í nokkur ár. Þá er mikilvægt að hafa trú á sér og vita hvert maður er að stefna. Gera allt rétt.“

## Einstakt samfélag

Júdíðkendur eru svolítið ólíkir öðrum íþróttamönnum að því leyti að milli þeirra ríkir virðing og oft vinátta. Andstæðingar í keppni þekkjast oftast. „Já, við æfum oft saman, búum jafnvel saman og erum góðir vinir. Það er stór kostur við júdó. Þetta er alþjóðlegur félagsskapur og þú ert til dæmis alltaf velkominn inn í aðra klúbba til að æfa. Það er ólíkt því sem tíðkast til dæmis í boltaíþróttum, þú ert ekki velkominn á æfingu hjá öðru félagi. Það kemur stundum fyrir að ferðamenn komi og fái að æfa með okkur. Við höfum fengið Þjóðverja og Frakka hingað og fleiri þjóðerni. Það er alltaf gaman, þú getur alltaf lært eitthvað af gestunum.“

Egill segir þetta eins konar alþjóðlegt samfélag þar sem menn fagni hverjir öðrum. „Ég á vini um allan heim, það er mikil menning sem tengist íþróttinni, við tölum sama tungumál, júdó. Ég verð í þessu alla ævi.“

Viðtal: Þóra Þórarinsdóttir.



Egill og Mikhail Igolnikov glíma á European Cup í Berlín.



Á Evrópumeistaramótinu í Austurríki, Egill og Johannes Pacher takt á.

# knattspyrnu deild

**S**tjórn knattspyrnudeildar skipuðu Adólf Ingvi Bragason formaður, Jón Steindór Sveinsson varaformaður, Sævar Þór Gíslason gjaldkeri, Einar Karl Þórhallsson ritari og meðstjórnendurnir Þórhildur Svava Svavarsdóttir og Ingþór Jóhann Guðmundsson. Hópur góðra manna var í varastjórn og sinnu þeir mörgum trúnaðarstörfum fyrir deildina. Stjórn og varastjórn fundaði reglulega á árinu sem er að líða. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar er Sveinbjörn Másson.

## Starfsemi deildarinnar

Eins og undanfarin ár hefur starfsemi deildarinnar verið umfangsmikil og það er í mörg horn að líta. Knattspyrnudeildin er stærsta deildin innan Umf. Selfoss með um 500 iðkendur og fer þeim fjölgandi. Knattspyrnudeildin hefur undanfarin ár átt mjög gott samstarf við nágrannasveitarfélögin og höfum við teft fram sameiginlegu liði í 2., 3. og 4. flokki. Ungir iðkendur frá Eyrarbakka, Stokkseyri, Þorlákshöfn, Hveragerði og öðrum svæðum á Suðurlandi hafa komið á Selfoss og stundað knattspyrnu hjá deildinni. Það er mikill hugur hjá forsvarsmönnum deildarinnar að endurnýja samstarfið við vini okkar og frændur í Rangárvallasýslu. Eins hafa verið uppi hug-



F.v. Jón Steindór Sveinsson, Guðmundur Sigmarsson, Gunnar Rafn Borgþórsson og Adólf Ingvi Bragason, sem fengu silfurmerki Umf. Selfoss, ásamt Guðmundi Kr. Jónssyni, formanni formanni félagsins.

myndir um að efla samstarf við félögin á minni svæðunum, t.d. í Hrunamannahreppi eða uppi í Tungum. Undirbúningur er hafinn að þessari vinnu hjá knattspyrnudeildinni.

Stærstan hluta ársins sækja iðkendur sínar æfingar á æfingarsvæði félagsins við Engjaveg. Yfir vetrartímann erum við þó ennþá að aka öllum yngri flokkum einu sinni í viku í Hamarshöllina í Hveragerði. Það er ljóst að nýtt knattús á Selfossi mun breyta allri starfsemi deildarinnar og hafa gríðarlega jákvæð áhrif á íþróttaiðkun, ekki bara á Selfossi heldur á öllu Suðurlandi.

## Nýtt skipurit yngri flokka félagsins

Undanfarin tvö ár höfum við verið að keyra á nýju þjálfaraskipuriti hjá knattspyrnu-deildinni. Við ákváðum að fjölga þjálfurum félagsins í yngri flokkum og hefur það verið mikið gæfuspor fyrir deildina. Félagið tók upp morgunæfingar fyrir afreksfólk og hafa þær gengið vel.

## Meistaraflokkur kvenna

Á síðasta tímabili stýrði Alfreð Elias Jóhannsson kvennaliðinu upp í Pepsi-deild. Það verður kærkomið að fá Pepsi fótbolta aftur á Selfoss og það er mikil tilhlökkun hjá stjórn að takast á við þá áskorun. Það er ljóst að við þurfum að styrkja kvennaliðið verulega þar sem stór hluti liðsins undanfarin ár er farinn erlendis í nám og verður einungis með að hluta til næsta sumar.

Í staðinn fyrir að fjölga útflendingum hjá liðinu var farið af stað í afreksverkefni fyrir ungar stúlkur af landsbyggðinni. Þar hefur ungun og efnilegum stúlkum frá félögum í öðrum landsfjórðungum verið boðið að koma í FSu á Selfossi, fá fósturfjölskyldu og stunda knattspyrnu á Selfossi.



Meistaraflokkur kvenna með silfurverðlaun að lokinni keppni í 1. deild 2017.



3. flokkur kvenna í æfinga- og keppnisferð á Spáni.

### Mfl. kvenna 2017 – verðlaunahafar

*Besti leikmaður:* Kristrún Rut Antonsdóttir  
*Markadrottning:* Magdalena Anna Reimus  
*Mesta framför:* Brynja Valgeirsdóttir  
*Efnilegasti leikmaður:* Barbára Sól Gísladóttir

### 2. flokkur kvenna

Þjálfari var Alfreð Elías Jóhannsson. Þar sem stefnan var tekin á að spila á ungum heimastúlkum í mfl. kvenna 2017 var ljóst að það myndi reynast erfitt að manna lið annars flokks kvenna. Brugðið var á það ráð að senda til leiks sameiginlegt lið Selfoss og Grindavíkur. Það voru 38 stelpur sem tóku þátt í þessu verkefni þar af 19 frá Selfossi (8 úr 3. flokki) Liðið spilaði á Selfossi og í Grindavík og er ljóst að um vel lukkað samstarf var að ræða. Með þessu samstarfi fengu okkar ungu og efnilegu stelpur mikla reynslu og margar mínútur til að þróa sinn leik.

### 2. fl. kvenna 2017 – verðlaunahafar

*Besti leikmaður:* Þóra Jónsdóttir.  
*Markadrottningar:* Unnur Dóra Bergsdóttir og Dagný Rún Gísladóttir.  
*Framför og ástundun:* Eyrún Gautadóttir.

### Meistaraflokkur karla

Gerður var nýr þriggja ára samningur við Gunnar Borgþórsson þjálfara á árinu. Mikil ánægja var hjá stjórn deildarinnar að Gunnar hafi ákveðið að framlengja samning sinn við félagið. Hann hefur reynst félaginu vel í gegnum árin og þekkir innviði þess mjög vel. Hann hefur verið yfirþjálfari yngri flokka, þjálfað yngsta strákahópinn og verið potturinn og pannan í skipulagningu á barnamótunum sem við höfum haldið. Karlalið Selfoss endaði í áttunda sæti í Inkasso-deildinni á síðasta tímabili með 28 stig. Liðið er á þokkalegu róli, en við erum að berjast fyrir því að koma ungu heimamönnum á það getustig að geta keppt í efri hluta Inkasso-deildarinnar og í framhaldinu spilað í Pepsi-deildinni.

### Mfl. karla 2017 – verðlaunahafar

*Bestu leikmenn:* Ivan Pachu Martinez og Þorsteinn Daníel Þorsteinsson.  
*Markakóngur:* James Mack.  
*Mesta framför:* Gylfi Dagur Leifsson.  
*Efnilegasti leikmaður:* Kristinn Sölvi Sigurgeirsson.

### 2. flokkur karla

Þjálfarar voru Adólf Ingvi Bragason og Njörður Steinarsson. Öðrum flokki karla gekk brösuglega í sumar. Drengirnir æfðu vel og var stemningin í hópnum mjög góð en illa gekk að ná fram góðum úrslitum. Menntu sig í handarbakið fyrir að hafa ekki klárað leiki í upphafi móts þar sem liðið var klárlega betri aðilinn. Fljótlega varð ljóst að liðið yrði í fallbaráttu um sumarið. Þrátt fyrir góða spretti í lok móts varð niðurstaðan sú að liðið féll niður um riðil og mun spila í C-deild að ári. Þrátt fyrir vonbrigði sumarsins er ljóst að í hópnum leynast margir góðir drengir sem hlúa þarf vel að í framtíðinni.

### 2. fl. karla 2017 – verðlaunahafar

*Besti leikmaður:* Jökull Hermannsson.  
*Markakóngur:* Arilíus Óskarsson.  
*Framför og ástundun:* Anton Breki Viktorsson og Þormar Elvarsson.

### Viðurkenningar fyrir spilaða leiki og gott starf

*50 leikir:* Brynja Valgeirsdóttir, Sindri Pálmason, Ivan Martinez Gutierrez, James Mack og Giordano Pantano.

*100 leikir:* Kristrún Rut Antonsdóttir og Þorsteinn Daníel Þorsteinsson

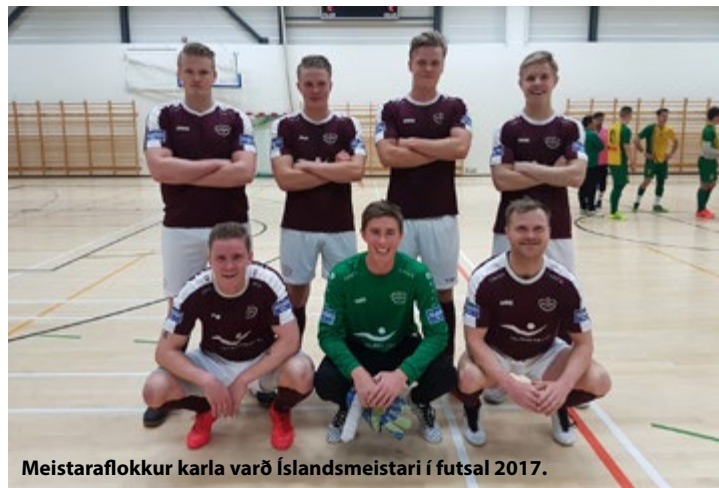
*150 leikir:* Andrew James Pew

*Óeigingjamt starf í þágu deildar:* Svandís Bára Pálsdóttir, Hafdis Jóna Guðmundsdóttir, Arnheiður Ingibergsdóttir, Jóhann Árnason og Hafþór Sævarsson.

*Félagi ársins:* Jón Karl Jónsson

### Fjármál

Griðarlega mikil ábyrgð fylgir því að stýra knattspyrnudeild. Við þurfum að tryggja okkur fasta tekjustofna sem við getum gengið að á hverju ári. Og hagað kostnaðaráætlun félagsins eftir því innstreymi. Ekki eftir draumum eða skammtíma-árangri. Fjármál deildarinnar eru í góðum málum og deildin á fasteignir, bíla og lausafé. Okkur hefur tekist að lækka rekstrarkostnað svo um munar. En betur má ef duga skal. Það liggur fyrir að auka þarf tekjupósta á næsta ári og leita nýrri leiða til að fá fleiri samstarfsaðila til liðs við deildina.



Meistaraflokkur karla varð Íslandsmeistari í futsal 2017.

# KNAT



3. flokkur kvenna sumarið 2017.



Magdalena Anna Reimus var valin besti leikmaður 1. deildar 2017.



Meistaraflokkur kvenna 2017.



5. flokkur kvenna á TM-mótinu í Vestmannaeyjum.

# TSPYRNA



Barbára Sól Gísladóttir og Halldóra Birta Sigfúsdóttir léku með U17 ára landsliði Íslands í Azerbajjan.



Reynir Freyr, Matthías Veigar og Guðmundur léku með U15 ára landsliði Íslands.

## Helstu verkefni

Helstu verkefni deildarinnar og fjáraflánir eru herrakvöld, flugeldasala, Guðjónsmót og barnamótin ÓB-mót og SET-mót sem hafa fest sig vel í sessi sem lykilfjáraflánir. Við fórum af stað með þriðja mótið í sumar, Lindex-mótið sem var fyrir stúlkur og gekk það mjög vel. Á haustdögum fengum við fyrirspurn frá stóru liðunum í Reykjavík um að bæta við móti fyrir yngra ár í 7. flokki karla. Samþykkt var í stjórn knattspyrnudeildar að verða við þessari ósk og bæta við fjórða barnamótinu. Er grunnvinna fyrir það mót hafin.

## Niðurlag

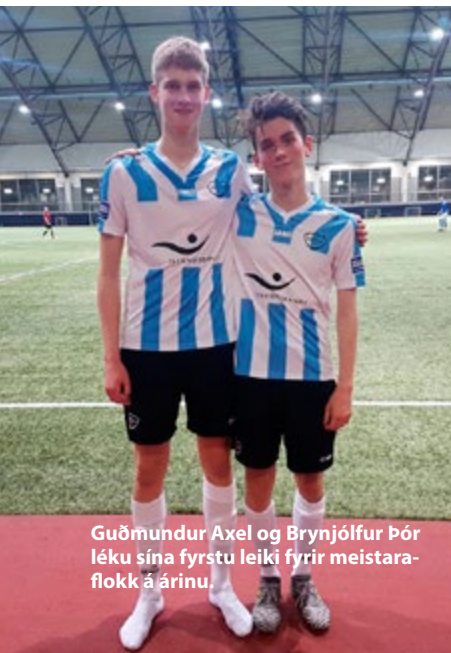
Framundan eru spennandi tímar. Við þurfum að hlúa vel að okkar fólki; iðkendum, þjálfurum, stjórnendum og öðrum félagsmönnum.

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

*F.h. stjórnar knattspyrnudeildar  
Adólf Ingvi Bragason, formaður.*



Meistaraflokkur karla fór í æfingaferð til Spánar fyrir keppnistímabilið 2017.



Guðmundur Axel og Brynjólfur Þór léku sína fyrstu leiki fyrir meistara-flokk á árinu.



Jón Daði Böðvarsson kom í heimsókn í fótboltaskóla Selfoss sumarið 2017.

## Skýrsla unglingaráðs knattspyrnudeildar

Stjórn unglingaráðs árið 2017 skipuðu Valgerður Pálsóttir, Selma Sigurjónsdóttir, Eiríkur Búason, Birgitta Steinunn Sævarsdóttir og Gunnar Styrmisson. Starfsmenn unglingaráðs eru Sveinbjörn Másson, Gunnar Rafn Borgþórsson, Ingi Rafn Ingibergsson og Alfreð Elías Jóhannsson. Þeir eru allir í fullu starfi hjá deildinni og sinna hinum ýmsu verkefnum til að innra starf verði betra og markvissara.

Til að auka gæði þjálfunar og þjónustu við iðkendur og til að mæta fjölgun í nánast öllum flokkum voru ráðnir inn nokkrir nýir þjálfarar og aðstoðarmenn þeirra. Samtals voru 19 þjálfarar hjá unglingaráði á þessu starfsári.

### Verkefni ársins

Flott fótboltaár er að baki og stunduðu um 450 iðkendur knattspyrnu á liðnu tímabili. Auk Faxaflóamóts og Íslandsmóts fóru allir flokkar á sín hefðbundnu mót og má þar nefna TM-mót og Orkumót í Eyjum, Norðurálsmót á Akranesi, Síamót í Kópavogi og N1-mótið á Akureyri. Krakkarnir stóðu sig að vanda vel á þessum mótum og voru félagi sínu til sóma bæði innan vallar sem utan.

Árangur á Íslandsmótinu hefur aldrei verið betri þar sem margir flokkar komust í úrslit.

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

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

### Mótahald

**ÓB-mótið** var haldið í 13. skipti í ágúst. Að vanda heimsóttu okkur fjölmörg lið af öllu landinu þessa helgi en þátttakendur voru um 500. Mótið gekk mjög vel í góðu veðri. Mótið er ein stærsta fjáröflun knattspyrnu-

deildarinnar og leggja allir hönd á plóg til að gera mótið sem glæsilegast, hvort sem er leikmenn meistaraflokka, iðkendur yngri flokka eða foreldrar. Unglingaráð vill þakka öllum þeim sjálfbóðaliðum sem að komu fyrir hjálpinu.

Auk ÓB-mótsins héldum við **SET-mótið** í þriðja skipti. Mótið er haldið fyrir yngra ár í 6. flokki karla og heppnaðist einkar vel. Um 550 strákar mættu til leiks frá fjölda félaga.

Í fyrsta skipti í sumar var haldið mót fyrir 6. flokk kvenna, **Lindex mótið**, sem tókst afar vel og voru þátttakendur um 220.

*F.h. unglingaráðs knattspyrnudeildar Selma Sigurjónsdóttir*

### 7. flokkur karla

Þjálfarar 7. flokks karla voru Gunnar Borgþórsson og Ingi Rafn Ingibergsson ásamt aðstoðarmönnum. Í 7. flokki karla voru hátt í 50 strákar að æfa reglulega í allt sumar.

Strákarnir fóru í nokkur verkefni fyrir hönd félagsins þetta árið. Farið var á jóla- og páskamót Hamars. Stærsta verkefni flokksins var Norðurálsmótið á Akranesi þar sem strákarnir voru sjálfum sér og félagi sínu til sóma. Flokkurinn endaði sumarið á að fara á Weetosmót Aftureldingar á Tungubökkum.

Foreldraráð kom að mestu að allri skipulagningu við Norðurálsmótið og stóð sig með eindæmum vel.

### 7. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Alfreð Elías Jóhannsson og Inga Lára Sveinsdóttir. Iðkendur voru frá sex og upp í fimmtán í sumar.

Hópurinn tók þátt í jólamóti Hamars í Hamarshöllinni í byrjun desember og páskamóti Hamars í febrúar. Í báðum mótum voru A- og C-lið frá okkur. B og C-lið spiluðu á Síamótinu 13.–16. júlí. Við enduðum síðan sumarið á að fara á Weetosmótið sem var haldið á Tungubökkum í Mosfellsbæ 27. ágúst.



Sóldís Malla fagnar gleðistund með Selfossi á TM-mótinu í Vestmannaeyjum.

þetta var fámennur hópur en krefjandi. Mikill tími fór í að venja þær að vera með boltan sem gekk vel.

Starf foreldraráðs var fínt en það sá m.a. um allt utanumhald um mótin.

### 6. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigmar Karlsson og Ingi Rafn Ingibergsson. Iðkendur hafa verið í kringum 50 á tímabilinu.

Flokkurinn tók þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamótum Hamars í Hamarshöllinni. Í sumar tók yngra árið þátt í SET-mótinu sem er haldið á Selfossi en eldra árið fór með stóran hóp á Orkumótið í Eyjum. Flokkurinn tók þátt í Pollamóti KSÍ sem var haldið á Selfossi og í Reykjavík. Í lok sumars tók flokkurinn þátt í Weetosmótinu sem er haldið í Mosfellsbæ.

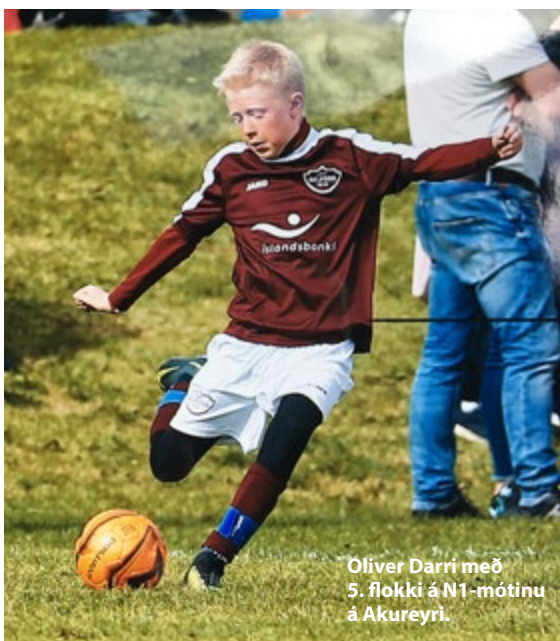
Það hefur gengið mjög vel hjá 6. flokknum á þessu tímabili. Strákarnir eru duglegir að æfa og fjöldi iðkenda hefur aukist.



Sverrir Steinn á ÖB-móttinu 2017.



5. flokkur karla að lokinni úrslitakeppni Íslandsmóts þar sem þeir enduðu í 2. sæti.



Oliver Darri með 5. flokki á N1-móttinu á Akureyri.

Aðalverkefni foreldraráðs hjá flokknum var að halda utan um fjáraflanir og skipulag fyrir Orkumótið. Ráðið stóð sig mjög vel í þeim málum og voru störf þess á allan hátt til fyrirmyndar.

### 6. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Guðjón Bjarni Hálfánarson og Hafdis Jóna Guðmundsdóttir. Iðkendur voru á bilinu 20-25 stelpur.

Hópurinn tók þátt í eftirtöldum mótum: Jólámóti Kjörís í Hamarshöll í desember, Freyjumóttinu í Hamarshöll í mars, Lindexmóttinu á Selfossi í júní, Hnátumót KSÍ í júní (tvö af fjórum liðum fóru í úrslitakeppni sem fram fór í ágúst), Síamóttinu í Kópavogi í júlí og Weetosmóttinu í Mosfellsbæ í ágúst.

Foreldraráð stóð fyrir fjáröflun í þeim tilgangi að greiða niður þátttöku í Síamóttinu. Foreldraráðið hélt utan um skipulag fyrir Síamótið og stóð sig með stakri þryði að skipuleggja nesti og liðsstjóra-

vaktir. Foreldraráð vill þakka Krás, MS, Guðna bakarii, Nettó og SET fyrir þeirra framlag.

Stelpurnar eiga mjög mikið hrós skilið fyrir að hafa lagt verulega mikið á sig í sumar og hafa verið að uppskera eftir því með því að hafa tekið miklum framförum.

### 5. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigmar Karlsson og Sigurður Reynir Ragnhildarson. Iðkendur hafa verið í kringum 50 á tímabilinu.

Tökum þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamótum Hamars í Hamarshöllinni ásamt Faxaflóamóttinu. Spiluðum líka æfingaleiki síðasta vetur við Víking í Reykjavík. Í sumar var mótahald með hefðbundnu sniði. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmóttinu og spilaði þar í A-riðli ásamt því að taka þátt í N1-móttinu á Akureyri og ÖB-móttinu á Selfossi. Árangur á mótum var með besta móti. Öll liðin stóðu sig vel og m.a. náði A liðið öðru sæti bæði á Íslandsmóti og N1-móti.

Það má með sanni segja að tímabilið hafi gengið vel hjá flokknum. Fjöldi iðkenda hefur aukist og áhugi drengjanna er mikill.

Störf foreldraráðs voru með hefðbundnu sniði. Ráðið hélt utan um fjáraflanir flokksins og stóðu sig með sóma í því. Helst ber að nefna sölu happdrættismiða og fótboltamarabon sem var hugsað til að dekkja kostnað vegna N1-mótsins. Ráðið sá alfarið um skipulag varðandi N1-mótið og eins sáu þau um vaktaskipulag á ÖB-móttinu.

### 5. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Alfreð Elías Jóhannsson og Magdalena Anna Reimus. Fjöldi iðkenda hefur verið allt upp í 28 stelpur á æfingum niður í 16 um hásumarið.

Flokkurinn tók þátt í Faxaflóamóti, var með tvö lið í B-riðli frá 25. febrúar til 4. maí. Á Íslandsmóttinu vorum við með þrjú lið í A-riðli. Spilað var frá 22. maí til 24. ágúst.

Við fórum á TM-mótið í Eyjum dagana 14.-17. júní. Einnig skráðum við þrjú lið til leiks á Síamótið sem var haldið dagana 13.-16. júlí.

Flokkurinn er búinn að taka miklum framförum í ár og verður gaman að fylgjast með þeim næstu árin.

Hlutverk foreldraráðs var að skipuleggja ferðir á mótin sem þau gerðu með sóma og gott betur. Einnig bauð foreldraráð í nokkur skipti upp á ávexti eða pönnukök-ur eftir æfingar. Frábært foreldraráð sem færir 10+ í einkunn.

### 4. flokkur karla

Þjálfarar voru Gylfi B. Sigurjónsson og Guðjón Bjarni Hálfánarson ásamt Gísla Rúnari Magnússyni aðstoðarþjálfara. Við vorum í samstarfi við Hamar og Ægi þetta tímabil. Um 40 iðkendur komu að flokknum, þar af riflega 30 frá okkur.

Æfingasókn var mjög góð hjá stærstum hluta hópsins. Virkilega skemmtilegir, metnaðarfullir og hæfleikaríkir strákar sem geta náð langt haldi þeir vel á spöðunum. Fyrir utan hefðbundnar æfingar vorum við með fimmtudagsmótaröð, þrautakeppnir, spurningakeppnir og í frábærri Akureyrarferð flokksins var hópefli þar sem strákarnir spreyttu sig í hinum ýmsu þrautum.

Við vorum með þrjú lið skráð til leiks í Faxaflóamóttinu, tvö 11 manna lið og eitt 8 manna lið. Við spiluðum í B-riðli. A liðið varð í fyrsta sæti og vann alla sína leiki á móttinu. B liðið varð í fjórða sæti og 8 manna liðið rak lestina í sínum riðli.

Premur vikum fyrir fyrsta leik á Íslandsmóti kom boð frá KSÍ um að færa flokkinn upp um riðil og spila í A-riðli. Við tókum þessu boði. A-liðið varð í efsta sæti riðilsins. Í úrslitakeppni Íslandsmótsins spilaði liðið þrjá leiki, vann tvo og gerði eitt jafntefli. Það var á brattann að sækja hjá B- og C-liðum okkar í þessum riðli en það var mikill stigandi í leik þeirra út tímabilið.

Við fórum á alþjóðlega ReyCup-mótið með tvö lið. Strákarnir stóðu sig afar vel



Meistaraflokkur karla sumarið 2017.



Eitt af liðum Selfyssinga á ÓB-móttinu 2017.



Óliver Ísar og Baltasar fagna á Norðurálsmóttinu á Akranesi.



Fannar, Einar Páll og Benedikt Hrafn á TM-mótti.



Hressir Selfyssingar á Norðurálsmóttinu á Akranesi.

bæði innan vallar sem utan og voru félagi sínu til mikils sóma. A-liðið gerði sér lítið fyrir og varð ReyCup-meistari þar sem þeir unnu Valsmenn 4:0 í úrslitaleik á Laugardalsvelli. B-liðið vann sinn riðill og endaði í sjöunda sæti á móttinu.

Foreldraráð sá m.a. um fjáraflanir og allt utanumhald vegna ReyCup, sem og skipulagningu vegna starfa flokksins í tengslum við ÓB-móttinu á Selfossi. Foreldraráðið á þakkir skyldar fyrir frábært starf sem og aðrir þeir sem unnu með flokknum.

Við þökkum gott samstarf við yfirþjálfara, framkvæmdastjóra, vallarstarfsmenn og aðra þjálfara deildarinnar.

#### 4. flokkur kvenna

Þjálfari var Ingi Rafn Ingibergsson. Iðkendur hafa verið í kringum 18 á tímabilinu.

Við fórum af stað með tvö lið inn í Faxaflóamóttið í samstarfi við 5. flokk kvenna. Því miður gekk erfiðlega að manna lið tvö þegar leið á veturinn þannig að einungis eitt lið var skráð á Íslandsmóttið. Sumarið á Íslandsmóttinu var mjög gott og var liðið hársbreidd frá því að komast í úrslitakeppni.

4. flokkur fór einnig á ReyCup og var það frábær helgi fyrir hópinn.

Flokkurinn var í samstarfi við Hamar á tímabilinu og gekk það mjög vel. Stelpurn-

ar hafa bætt leikskilning mikið og í þessum hópi eru stelpur sem munu ná langt á næstu árum ef þær halda áfram að æfa eins vel og á þessu ári.

Aðalverkefni foreldraráðs hjá flokknum var að halda utan um fjáraflanir og skipulag fyrir ReyCup. Ráðið stóð sig mjög vel í þeim málum og voru störf þess á allan hátt til fyrirmyndar.

#### 3. flokkur karla

Þjálfarar voru Guðmundur Sigmarsson og Guðjón Bjarni Hálfðánarson. Fjöldi iðkenda var 18 frá Selfossi, 2 frá Hamri og 1 frá Ægi eða samtals 21 iðkandi.

3. flokkur sendi A- og B-lið í Faxaflóamót og Íslandsmót, eitt lið í bikarkeppni Svílands og farið var með eitt lið á ReyCup í júlí. Flokkurinn fór í undanúrslit á Íslandsmóttinu annað árið í röð þar sem það vann B riðil Íslandsmótsins og leikur því í A deild að ári.

Hópurinn samanstóð af 29 strákum í byrjun tímabils en í lok sumars voru þeir 21 í 3. flokki. Iðkendur úr 4. flokki karla og 3. flokki kvenna komu í leikina til að fylla upp í hópana og gekk það samstarf mjög vel.

Foreldraráð sá um fjáraflanir og kom að skipulagningu ferða. Helstu viðburðir hjá

flokknum voru nokkur skemmtikvöld sem skemmtinefnd flokksins sá um. Síðan Rey Cup sem drengirnir voru mjög ánægðir með. Auk þess fór flokkurinn í keppnisferð austur á land og heppnaðist sú ferð í alla staði vel og þjappaði hópnum vel saman.

#### 3. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Óttar Guðlaugsson og Hafdís Jóna Guðmundsdóttir. Iðkendur voru 15 stelpur.

Flokkurinn tók þátt í Íslandsmóti, Barcelona Summer Cup auk þess sem níu stelpur fóru sem lánsmenn með Sindra frá Hornafirði á ReyCup.

Foreldraráð 3. flokks kvenna stóð svo sannarlega í ströngu þetta tímabil. Flokkurinn fór í keppnisferð til Spánar og var heilmikið þrekvirki unnið í fjóröflunum en til marks um hvað mikil vinna fór í fjáraflanir náðu allflestar stelpur að safna sér sjálfar fyrir ferðinni sinni. Einnig sá foreldraráðið um alla skipulagningu á ferðinni sem var algjörlega frábærlega að verki staðið. Þær eiga mjög stóran þátt í því hversu vel ferðin heppnaðist.

Þrjár stelpur úr flokknum tóku þátt í landsliðsverkefnum þetta tímabil. Barbára Sól Gísladóttir tók þátt í æfingum í vetur með U16, fór út með landsliðinu í júlí og spilaði á Norðurlandamóti U16 í Finnlandi hvar hún var félagi sínu til sóma. Ísabella Sara Halldórsdóttir tók þátt í úrtaksæfingum U16 á Akranesi í ágúst. Nýliðinn í flokknum okkar hún Halldóra Birta Sigfúsdóttir ásamt Barbáru Sól voru valdar í landsliðsverkefni með U17 í Azerbaijan. Fyrirliðar hópsins þetta tímabil voru þær Ásta Sól Stefánsdóttir og Brynhildur Sif Víktdóttir.

### Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:



# lokahófi myndir Guðmundur Karl



## Verðlaunahafar á lokahófi unglíngaráðs knattspyrnudeildar 2017

Flokkur	Leikmaður ársins – eldra ár	Leikmaður ársins – yngra ár	Mestu framfarir	Besta ástundun
3. fl. karla	Alexander Hrafnkelsson	Elfar Ísak Halldórsson	Valdimar Jóhannsson	Þorvarður Hjaltason
4. fl. karla	Guðmundur Tyrtingsson	Þorsteinn Aron Antonsson	Reynir Freyr Sveinsson	Mikael Fannar Magnússon
5. fl. karla	Elías Karl Heiðarsson	Sesar Örn Harðarson Guðmundur Stefánsson	Patrik Örn Lárusson	Jónas Karl Gunnlaugsson
6. fl. karla	Freyr Héðinsson	Ísak Adolffsson Gestur Helgi Snorrason	Hafþór Gylfason	Tristan Hugi Hilmarsson
3. fl. kvenna	Ásta Sól Stefánsdóttir	Ísabella Sara Halldórsdóttir	Glódís Ólöf Víktorsdóttir	Þóra Rán Elíasdóttir
4. fl. kvenna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir Anna María Bergþórsdóttir	Brynja Líf Jónsdóttir	Elínborg Guðmundardóttir	Sóllilja Svava Þorsteinsdóttir
5. fl. kvenna	Katrín Ágústsdóttir	Jóhanna Elín Halldórsdóttir	Elísa Hlynisdóttir	Soffía Nátsól Andradóttir
6. fl. kvenna	Ásdís Embla Ásgeirsdóttir	Ásta Björk Óskarsdóttir	Thelma Sif Halldórsdóttir	Margrét Sigurbórsdóttir

# GAMLA MYNDIN



**Þ**að leynast ýmsir gullmolar í ljósmyndasafni Ingólfs Bárðarsonar. Ingólfur var á árum áður afreksmaður í frjálsum íþróttum og stofnandi og fyrsti formaður körfuknattleiksdeildar Selfoss, svo eitthvað sé nefnt. Síðustu áratuginna hefur hann einbeitt sér að golfíþróttinni en fylgist vel með öllum íþróttagreinum og gengi Selfyssinga um víðan völl. Nýlega fann Ingólfur mynd af fyrsta körfuboltaliði Selfoss í safni sínu og við báðum hann um að segja okkur örlítið frá myndinni.

„Í efri röð frá vinstri eru Tryggvi Sigurðsson, Brynjólfur Mogensen, Einar Sigfússon og ég. Í neðri röðinni eru Sverrir Einarsson, Guðmundur P. Arnoldsson og Siggí á Grund, Sigurður Eiríksson. Deildin er stofnuð árið 1961 og þessi mynd er sennilega tekin fljótlega eftir það.

Við fengum litla salinn í barnaskólanum til þess að æfa en við gátum ekki spilað nema fjórir á móti fjórum því salurinn var svo lítill. Ég fékk alltaf lyklna hjá Sigurði Eyjólfssyni og við komumst þarna inn fast tvisvar í viku allan veturinn. Þar vorum við

## Maður verður alltaf að sjá björtu hliðarnar

í frjálsiþróttæfingum, styrktaræfingum og teygjum og einhvern veginn fórum við að gutla í körfubolta. Svo vatt þetta upp á sig og endaði með því að deildin var formlega stofnuð árið 1961. Við vorum með ágætt lið en þetta entist ekkert. Billi og Eidi fóru í bæinn eftir nám á Laugarvatni og svo misstum við salinn. Á endanum sameinuðumst við Hrunamönnum og Laugdælum og lékum undir merkjum Skarphéðins.

Við Selfyssingarnir fórum í bikarkeppni eitt sumarið og við unnum KR-ingana og komumst í úrslit á móti Íþróttafélagi Keflavíkurflugvallar, ÍKF. Þetta voru Íslendingar sem unnu á flugvelli-um og þeir voru alltaf að spila við Kanana.

Mér datt þetta í hug þegar Patti lét handboltaliðið spila maður á mann vörn gegn Haukunum um daginn, þegar þeir unnu svo glæsilega. Haukarnir voru ekki viðbúnir þessu. Það var það sama með okkur á móti ÍKF. Við vorum ekki leikreyndir og svo fengum við þá þarna á okkur, alveg djöfulli illa maður á mann. Við áttum að vinna þennan leik en þeir komu okkur á óvart með þessu og við töpuðum. Það var svolítið mér að kenna. Eidi Fúsa var stór og þrekinn miðherji en Billi var mikið tæknilegri. ÍKF liðið lék sér að því að því að um leið og Eidi fékk boltann inni í vítateig þá bara brutu þeir á honum til skiptis og hann hitti ekkert úr vítaköstun-um. Ég hefði átt að hafa Billa í miðjunni.

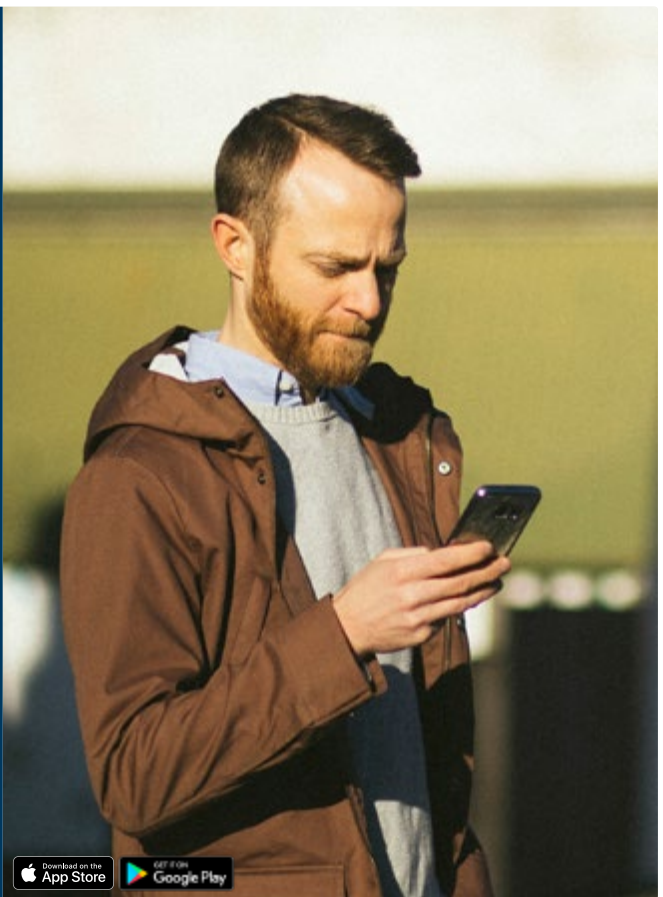
Á Laugarvatni var mikið spilaður körfubolti enda var þar flott íþróttahús. Við fórum uppúr og spiluðum við strákana þar. Við töpuðum náttúrulega – en við vorum yfir í hálfleik,“ segir Ingólfur að lokum og hlær. „Maður verður alltaf að sjá björtu hliðarnar.“

*Víðtal: Guðmundur Karl*



## „Ég fer yfirleitt í bankann í appinu“

Sæktu Landsbankaappið fyrir iPhone og Android í App Store eða Google Play



# mótokross deild

**A**ðalfundur mótokrossdeildar var haldinn 9. febrúar 2017. Breyting varð á stjórn deildarinnar þar sem tveir stjórnarmenn skiptu með sér hlutverkum. Guðmundur Gústafsson tók við stöðu formanns af Magnúsi Ragnari Magnússyni sem færði sig í sæti meðstjórnaða í stað Guðmundar. Gyða Dögg Heiðarsdóttir kom ný inn sem meðstjórnandi og fulltrúi iðkenda 16–25 ára. Aðrir í stjórn eru Heiðar Örn Sverrisson, Karl Ágúst Hoffritz gjaldkeri og Brynjar Örn Áskelsson ritari. Á fundinum voru Júlíus Arnar Birgisson og Magnús Ragnar Magnússon sæmdir silfurmerki Umf. Selfoss fyrir störf sín í þágu deildarinnar.

Sumrinu var startað á Kirkjubæjarklaustri þar sem vel var mætt af félagsmönnum deildarinnar til að taka þátt í sex klukkustunda þolaksturskeppni sem haldin er þar í sveit ár hvert. Deildin tjaldaði stóru tjalda á svæðinu og myndaðist gríðargóð stemming í hópnum.

Síðastliðinn vetur var mikið af efni keyrt í brautina, efnið reyndist því miður of blautt og vegna mikillar rigningartíðar gekk erfðilega að opna brautina. Hafði þetta þau áhrif að fyrsta keppni Íslandsmótsins, sem að venju hefur verið haldin aðra helgi í júní hjá okkur á Selfossi, var frestað og í samráði við MSÍ var ákveðið að skipta við MótoMos um dagsetningu. Keppnin fór loks fram á Selfossi þann 25. júní. Keppnin fór fram við ágætastæður, brautin var frekar blaut og gerði keppendum sem kepptu fyrripart dags aðeins erfitt fyrir en brautin lagaðist þegar líða tók á daginn. Rúmlega 50 þátttakendur tóku þátt.



Á æfingu. Birkir Máni Sigurðarson, Jóhann Darri Gunnlaugsson, Jón Birkir Árnason, Alexander Brynjarsson, Dagur Ólafsson, Mikael Fannar Magnússon, Bjarki Breiðfjörð Björnsson, Garðar Örn Sigurfinnsson og Eiður Orri Pálsson.

Æfingarnar í sumar voru í umsjón Gyðu Daggar og Heiðars Arnar og voru þær mjög vel sóttar. Iðkendum fjölgaði um helming á milli ára og er mikil gróska í deildinni. Í lok æfingatímabilsins var ákveðið að fara í enduroferð með vélhjólaklúbbum Vík í Jósefsdal. Næri 60 iðkendur og félagar í mótokrossdeild Selfoss og vélhjólklúbbum Vík fóru í léttu og skemmtilega lokaferð í Bolöldu laugardaginn 9. september þar sem gleðin var við völd.

Fjölmargin iðkendur deildarinnar náðu á pall í mótokrossinu eftir sumarið og eiga það öll sameiginlegt að hampa þriðja sætinu. Heiðar Örn varð í þriðja sæti í MX Open, Gyða Dögg varð þriðja í MX kvenna, Elmar Darri Vilhelmsson í þriðja sæti MX 2, Sindri Steinn Axelsson þriðja sæti í MX unglínging og Alexander Adam Kuc var valinn nýliði ársins 2017 í mótokross á uppskeruhátíð MSÍ sem haldin var í nóvember. Heiðar Örn náldi sér einnig í Íslandsmeistaratil í enduro 40–49 ára.



Magnús Ragnar Magnússon og Júlíus Arnar Birgisson, silfurmerkjahafar, ásamt Guðmundi Kr. Jónssyni formanni Umf. Selfoss.

Í byrjun september undirritaði mótokrossdeildin samstarfsamning við Olís. Samningurinn kemur í kjölfarið á löngu og góðu samstarfi þar sem miðasala mótokrossdeildarinnar hefur farið í gegnum þjónustustöðvar Olís á Selfossi og í Norðlingaholti. Með undirritun samningsins verður Olís einn aðalstyrktaraðili deildarinnar og næsta vor munu verða kynntar ýmsar nýjungar í tengslum við samninginn.

Stjórnin þakkar öllum þeim sem lögðu sitt af mörkum í þeim fjölmörgu verkum sem féllu til í sumar. Án ykkar aðstoðar væri þetta ekki hægt!

Guðmundur Gústafsson, formaður mótokrossdeildar



Mynd sem tekin var þegar styrktarsamningur við Olís var undirritaður



# SELFOSSVÖLLUR

verið að lengja tímabil sem keppt er úti. Alveg er ljóst að við á Selfossvelli eru orðin nokkuð góð í að halda viðburði og getum sagt með stolti að vallarsvæðið og starfsfólk þess er orðið eitt það besta á landinu og við getum ráðið við hvaða mót sem er.

Félagsheimilið Tíbrá, okkar góða heimili sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar sem gerðar voru haustið 2016 á skrifstofurými eru fastráðnir starfsmenn frá deildum með alla sína starfssemi í húsinu ásamt mótuneyti fyrir akademíur. Másegja að í Tíbrá mæti 10–12 starfsmenn í sína vinnu á hverjum degi. Skrifstofa fyrir starfsmenn var endurbætt í haust þar sem hún var búin að sanna gildi sitt fyrir starfsmenn félagsins. Fjárfest var í nýjum skrifborðum, stólum og hillum sem gerir rýmið mun betra fyrir okkar fólk. Tíbrá er eitt mest notaða húsnæði á Selfossi og nýttist sem skrifstofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir, sjoppa á leikjum í knattspyrnu, fyrir mótuneyti, getraunastarf, jólasveinapjónustu og flugeldasölu. Ótrúlegt er hvað hægt er að nýta þetta hús vel. Á árinu 2017 var húsið opið í 345 daga og voru 384 fundir færðir til bókar sem er nýtt félagsmet.

Vallarsvæðið okkar er hjarta Selfoss, staðsett í miðju bæjarins og það á að vera stolt okkar að vera með eitt besta íþróttarvallarsvæði á Íslandi í ört vaxandi bæjarfélagi sem iðar að lífi og má reikna með að yfir sumarmánuði fari í gegnum svæðið um 1.000–1.500 manns á dag.

*Sveinbjörn Mátsson, vallarstjóri*

**Á**rið hófst með hefðbundnum hætti, þ.e. vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnu-deild, frjálsíþróttadeild, sem og knattspyrnuakademíu FSU.

Fyrstu mánuðir ársins voru mjög erfiðir vegna veðurs og mikið af æfingum sem féllu niður. Haustið var gott þó þurft hafi að fella niður stöku æfingar vegna veðurs. Ljóst er að með byggingu á nýs knattshúss þar sem hægt verður að æfa knattspyrnu og frjálsíþróttir inni yfir vetrarmánuðina mun koma svæðinu á topplista yfir landið. Í lok árs var skrifað undir samkomulag á milli knattspyrnu-deildar og Sveitarfélagsins Árborgar um byggingu knattshúss á vallarsvæðinu og vonandi verður það klárt í lok árs 2018.

Pegar vora tók komust æfingar á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikíð var um vorleiki hjá knattspyrnumönnum og konum. Eins byrjaði frjálsíþróttafólk snemma að æfa úti og var frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið 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 ágætlega undan vetri en samt tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Í fyrsta sinn þurfti að taka upp vítateig á aðalvöllum og skipta um gras þar. Vonandi kemur grasið betur undan líðandi vetri þar sem grafið var fyrir drenlög við aðalvöllinn til að forða klakamyndun á völlum. Vallarstarfsmenn sjá um aðra umhirðu á svæðinu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi eins og að laga girðingu í kringum frjálsíþróttavöll sem verður fyrir miklu tjóni á hverjum vetri. Það sem þarf að breytast á svæðinu er að gera starfsmenn betur í stakk búna að gera hlutina sjálfir og þarf þá að bæta við tækjum til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu.

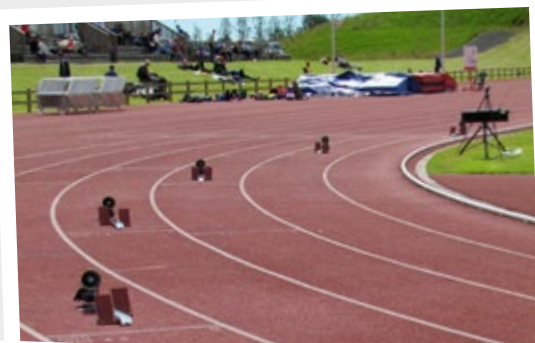
Árið 2017 var fjárfest í tækjum til að sjá um allt viðhald á gervigrasi og um

leið sagt upp samning við Sporttæki sem hafa séð um grasið síðustu ár. Gert er ráð fyrir að þessi kaup borgi sig upp á einu ári. Einnig þarf að fá fjórhjól eða álíka tæki sem gæti þjónustað svæðið, rutt snjó og verið í hinum ýmsu störfum um svæðið allt árið. Komið er að nokkuð miklu viðhaldi á svæðinu og fullt af hlutum sem þarf að laga.

Árið 2017 voru nokkrar framkvæmdir unnar í samstarfi við sveitarfélagið t.d. flóðlýsing á stúku. Loftun var sett á geymslugáma fyrir frjálsíþróttahöld. Mótahús við frjálsíþróttavöll var tekið í gegn og er eins og nýtt. Samt er fullt af verkefnum sem bíða. Má þar nefna leka í stúku sem er búinn að vera í nokkur ár og liggur byggingin undir skemmdum. Gamla húsið (búningsklefarnir) þarf að fá alvöru viðgerð eða að öðrum kosti að rífa það. Skipta þarf um stóru hurðina í skemmum og rennihurð í Tíbrá ásamt gluggum. Eins liggur fyrir að bílplan fyrir framan völlum þarf klárlega að ljúka við og malbika.

Á síðasta ári voru tveir starfsmenn í fullu starfi allt árið ásamt vallarstjóra sem er í 50% stöðu yfir vetrarmánuðina en í fullu starfi á sumrin. 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 á svæðinu var starfsemi 46 helgar ársins á Selfossvelli.

Árið 2017 var gott fyrir Selfossvöll á margan hátt. Aldrei hafa verið spilaðir fleiri leikir í knattspyrnu eða haldin fleiri frjálsíþróttamót og alltaf er





Úr lokaferð haustið 2017.



Frá mótokrosskeppni á Klaustri.

# MÓTOKROSS



Úr lokaferð haustið 2017.



Styrktarsamningur við Olís hand-  
salaður. F.v.: Gyða Dögg, Hörður  
Reynisson frá Olís, Heiðar Örn,  
Guðmundur, Karl Ágúst og Brynjar.



Alexander Adam nýliði ársins 2017.



Gyða Dögg og Heiðar á MótoMos.



Alexander Adam.



Tjaldið á Klaustri.



Mótokrossæfingar.

**Aðalstyrktaraðili mótokross-  
deildar Umf. Selfoss:**





# Munum hamra járnid og berjast fyrir nýrri braut

**N**okkrir eldhugar hófu lagningu mótókrossbrautar í Hrísmýri árið 2001 og upp úr þeim jarðvegi spratt svo mótókrossdeild Umf. Selfoss sem var stofnuð árið 2008. Frá upphafi hefur verið lögð mikil vinna í að bæta brautina en alla tíð hefur það verið yfirvofandi að nýr þjóðvegur 1 muni fara nánast endilangt yfir brautarstæðið.

„Já, því miður kemur hann hérna beint yfir svæðið hjá okkur, en það hefur svo sem verið vitað frá upphafi. Við byrjuðum í fyrra að ræða við sveitarfélagið um okkar framtíð og nýtt brautarstæði,“ segir Guðmundur Gústafsson, formaður mótókrossdeildarinnar. „Á sínum tíma var komið vil-yrði fyrir brautarstæði við Selfossflugvöll en mitt mat var að við myndum aldrei vera þar í sátt og samlyndi við þá sem þar búa. Hérna erum við bara í friði, það eru hestamenn hérna á svæðinu fyrir neðan okkur og mótorhjól eru oft þyrnir í augum hestamanna, en sú sambúð hefur bara gengið vel. Þess vegna erum við að reyna að þrýsta á það að okkar framtíðarsvæði verði hérna í nágrenninu.“

## Vandamálin annað hvort þurrkur eða bleyta

Guðmundur segir að brautin sé mjög vinsæl og notkunin er alltaf að verða meiri og meiri. „Þetta er mjög góð braut en helstu vandamálin sem við glímum við hérna er annað hvort bleyta eða þurrkur. En heilt yfir þá er brautin frábær og fólk er ánæggt með hana. Við erum með rosalega góða barnabraut vestan við aðalbrautina og þar erum við með kennslu og námskeið fyrir krakkana. Árið 2017 tvöfölduðum við bæði iðkendaþjóldann á námskeiðum hjá okkur og heimsóknarfjöldann í brautina, þá sem komu hingað og keyptu sér dagskort eða árskort. Hingað kemur fólk af öllu landinu

## GUÐMUNDUR GÚSTAFSSON



til þess að hjóla. Síðustu ár höfum við alltaf haldið eina umferð í Íslandsmótinu og tveimur vikum fyrir mót er alveg stanslaus umferð hjá okkur. Einnig hafa menn verið duglegir að koma og æfa sig hér á undan stóru endurokeppninni á Klaustri.“

## Hundrað milljón króna mannvirki

Lagning þjóðveggarins er bótaskyld hjá Vegagerðinni þar sem um íþróttamannvirki er að ræða þannig að þar myndu fást fjármunir til þess að leggja nýja braut.

*Guðmundur Gústafsson, formaður mótókrossdeildar Umf. Selfoss.*

„Okkar hugmynd er sú að það sé hægt að vinna þetta samhliða veglagningunni því þegar þeir byrja að moka upp jarðvegi þá getum við nýtt okkur hann annarsstaðar og það verða tól og tæki á svæðinu sem hægt yrði að nota við brautarlagningu. Mér finnst líka mikilvægt að það komi fram að við séum að byggja til framtíðar. Við erum ekki að hugsa næstu tíu ár fram í tímann, heldur miklu lengra, einhverja áratugi. Þetta þarf að vera varanlegt svæði þar sem við getum verið í sátt og samlyndi við alla; íbúa, útivistarfólk og hvaðeina. Í sumar var ætlunin að nýi vegurinn kæmi eftir fjögur ár. Það er svo sem ekki víst að af því verði, en við erum bara að hugsa þetta þannig að vera á undan. Við vitum að það kemur að þessu og við reisum ekki svona braut á einni nóttu þannig að það þarf að vinna undirbúningsvinnuna. Á núverandi svæði hefur verið lögð gríðarlega mikil vinna í brautina og meira og minna nánast allt í sjálfböðavinnu. Ég hugsa að verðmat á svona braut sé um 80 til 120 milljónir með allri þeirri vinnu sem hefur verið lögð í hana og umhverfið, til dæmis veglagningu, skólp og rafmagn.“

## Hjólað frá maí fram í september

Að sögn Guðmundar fer mikill tími í viðhald brautarinnar og menn hafi til dæmis nánast vakað yfir henni í tvo sólarhringa fyrir Íslandsmótið 2017 þar sem svæðið var nánast á floti. „Það fer mikill tími í það á hverju vori að koma svæðinu í stand. Ef brautin á að vera góð og við viljum geta boðið upp á hana alla daga vikunnar, þá þurfum við að vera hérna á hverjum degi til þess að sinna henni. Ef við erum heppin höfum við getað hjólað með góðu móti frá maí og fram í september. Við hættum með námskeiðin þegar skólarnir byrja á haustin en við hjóluðum hérna svolítið

eftir það í haust. Með breyttum áherslum og öðruvísi efni í nýrri braut gætum við mögulega lengt þennan tíma í báða enda. Við höfum bætt tækjakost deildarinnar og erum meðal annars með öflugt vökvunarkerfi því við erum oft að berjast við mikinn þurrk og þá verður brautin grjóthörð og leiðinleg. Við erum að fara í stækkun á vökvunarkerfinu næsta sumar og eitt af því sem þarf að huga að varðandi nýja braut er að við verðum að vera með aðgang að vatni.“

## Slysum hefur fækkað

Síðustu tvö ár hefur verið unnið að breytingum á brautinni sem gera hana aðgengilegri fyrir alla. „Við erum að fá hjólara hérna frá fimm ára og upp í sextíu ára og það geta allir hjólað hérna núna. Brautin var dálítið erfið en þeim sem voru klárir fannst alveg geðveikt að hjóla hérna. Nú hefur meðalaldurinn í stjórn deildarinnar hækkað töluvert þannig að við ákváðum það að gera hana aðgengilegri. Við mýktum pallana og styttum t.d. stærsta pallinn um helming. Við erum búin að gera ýmsa hluti til að reyna að koma í veg fyrir slys. Fyrir fjórum, fimm árum þá þurfti að kalla til þrjá, fjóra sjúkrabíla á Íslandsmótinu á einum degi. Núna erum við nánast slyslausir, smá pústrar en ekkert sem heitið getur. Ég held að fyrir vikið fáum við fleiri hjólara á öllum aldri.“



Tilprif í mótokrossbrautinni í Hrísmýri.

## Starfið má ekki deyta

Félagsstarfið í motocrossdeildinni hefur verið mjög öflugt síðustu ár og tugir iðkenda eru virkir í starfinu. „Það er ekki gott að segja hvað þeir eru margir, en þeir sem eru virkir, með foreldrum og öllum, eru kannski 60 til 100 manns. Við vorum með 30 krakka á yngsta námskeiðinu síðasta sumar og þeir yngstu eru alveg niður í fimm ára. Deildin hefur verið mjög virk síðustu ár og með góðu fólki þá er þetta æðislegt. Ég hef alltaf verið á götuhjól sjálfur. Svo byrjaði ég hérna að horfa á strákinn minn fimm ára í brautinni, og svo fór ég bara og keypti mér hjól sjálfur. Þetta er auðvitað allt önnur hjólamennska heldur en að vera úti á malbiki,“ segir Guðmundur sem tók við formennsku í deildinni árið 2016. „Við erum búin að auka iðkenda fjöldann svo mikið að starfið má ekki deyta. Á meðan við erum með móðinn í þessu þá munum við berjast fyrir nýrri braut og sveitarfélagið er alveg tilbúið að hjálpa okkur. Við í stjórninni erum alveg staðráðin í því núna að hamra járníð og vera tilbúin þegar þjóðvegurinn kemur. Ef hingað myndi mæta jarðýta strax í dag og ætlaði að fara að leggja þjóðveg 1 þá yrði mjög erfitt fyrir okkur að vera óundirbúin og þurfa að byrja aftur á botninum.“

Viðtal: Guðmundur Karl



Nýr þjóðvegur 1 mun fara þvert yfir motocrossbrautina, nokkurn veginn í línu við gömlu rafmagnsstaurana á miðri mynd.

# HALLGERÐUR HÖSKULDSDÓTTIR

Langar að keppa á EM



„Þetta er sjöunda árið sem ég æfi sund,“ segir Hallgerður Höskuldsdóttir, 13 ára sundkappi. „Bróðir minn, hann Hannes var að æfa þegar ég var yngri, mér fannst þetta áhugaverð íþrótt svo ég fór að æfa.“

Hallgerður æfir þrisvar í viku, í eina til eina og hálf klukkustund í senn. Við erum sex sem erum að æfa saman, þetta er góður félagsskapur og við erum allar góðir vinir. Það eru fleiri stelpur í yngri hópnum, en þetta er finni hópur.“ Hún er mjög ánægð með þjálfara hópsins, Magnús Tryggvason, „hann er skemmtilegur þjálfari og mjög góður.“

Bringusundið er skemmtilegast segir Hallgerður og það er líka sterkasta greinin hennar. Annars er allt sund skemmtilegt, gott að hreyfa sig í vatni og mér finnst gaman að mæta á æfingar.“

Hallgerður er dugleg að sækja mót og fer á öll mót sem þjálfarinn leggur upp með að farið sé á hér á landi. „Ég hef aldrei keppt erlendis, en mig langar til þess. Mig langar mikið til að keppa á EM einhvern daginn.“

Hún er mjög ánægð með nýju aðstöðuna í Sundhöllinni. „Þetta er miklu þægilegra, við höfum mun meira pláss en áður. Við æfum á sama tíma og sundleikfimin er og það var oft ansi troðið. Þetta er allt annað.“

Hún er ekki í vafa þegar hún er spurð hver sé hennar helsta fyrirmynd í sundinu. „Hrafnhildur Lútersdóttir,“ svarar hún að bragði og brosir breitt.

*Viðtal: Þóra Þórarins*

## Íþróttá- og útivistarklúbburinn

**E**ins og fyrri sumur var íþróttá- og útivistarklúbbur Umf. Selfoss starfræktur sumarið 2017. Umsjónarmenn voru Hilmar Guðlaugsson og Sigrún Arna Brynjarsdóttir.

Breyting var gerð á stjórnun námskeiðisins og voru þetta sumarið ráðnir inn tveir flokkstjórar sem báru ábyrgð á eldri og yngri hóp í klúbbnum. Þetta voru Harpa Sólveig Brynjarsdóttir og Óttar Guðlaugsson. Aðrir starfsmenn Umf. Selfoss voru Katla Björg Ómarsdóttir, Karen María Magnúsdóttir og Gunnar Birgir Guðmundsson. 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 greiðan aðgang að íþróttamannvirkjum sveitarfélagsins.

Í ár voru fimm námskeið sem stóðu í tvær vikur í senn. Mjög góð þátttaka var á öllum 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

ur og nemendur gerðu sér glaðan dag þar sem meðal annars var farið í sund og grillað á Hellu, dagsferð í Lava Center á Hvolsvelli, 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 fjölbreytilegan 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 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*

# sunddeild

**Á**rið 2017 var mjög gott ár hjá sunddeild Umf. Selfoss og fer iðkendum smá saman fjölgandi í öllum aldurshópum. Sem fyrr þjálfuðu Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir (Gugga) og Magnús Tryggvason (Maggi) yfirþjálfari hópana, bæði afar reynslumiklir þjálfarar.

Guggu þekkjum við sem höfum sent börnin okkar í ungbarnasund eða sundskólann undir nafninu *Guggusund* en þar æfir hún og þjálfar börn frá því þau eru nokkurra vikna gömul. Gugga þjálfar líka koparhóp hjá Umf. Selfoss fyrir börn frá 7 til 10 ára. Sú nýbreytni var í koparhópi í vetur að það tókst að fjölga koparhópnum úr tveimur í þrjá með það í huga að hafa iðkendur færri í hverjum hópi en þjálfarinn getur þá sinnt hverjum og einum iðkanda betur.

Maggi er nú að þjálfá sinn þriðja vetur í röð á Selfossi og þjálfar eldri hópana frá 10 ára aldri þ.e. bronsþóp, silfurþóp og gullþóp. Í afleysingum hefur Kári Valgeirsson þjálfað fyrir Magga. Í gullþópi eru lengst komnu sundiðkendurnir sem eru frá 14 ára og eldri og æfa 5–6 sinnum í viku. Að sögn Magga er að fjölga í þessum hópi þeim sem hafa náð lágmarkum til að keppa á Aldursflokkameistaramóti Íslands (AMÍ). Það er stærsta sundmótið sem haldið er á Íslandi ár hvert.

Aðeins eitt sundmót var haldið árið 2017 í umsjón sunddeilda Umf. Selfoss en það var páska-sundmót sem var fyrir alla hópana. Það er æfingasundmót, sem var haldið í lok mars, þar sem þátttakendur keppa ekki til verðlauna en allir fá að lokum páskaegg sem þátttökuverðlaun. Þar þreyttu margir frumraun sína sem keppendur í sundi og þegar leið á stungu sér til sunds krakkar sem voru greinilega búin að ná árangri og voru frábærar fyrirmyndir fyrir þau yngri. Það var að sjálfsgöðu farið á fleiri mót m.a. HSK mótin sem Maggi fjallar um í sínum pistli.

Í stjórn sunddeildarinnar árið 2017 voru Guðmundur Pálsson formaður, Ægir Sigurðsson ritari, Sigurður Torfi Sigurðsson gjaldkeri og Kallý Harðardóttir og Anna Guðrún Sigurðardóttir meðstjórnendur. Í varastjórn voru Vilhelmina Smáradóttir og Hugrún Jóhannsdóttir. Á flesta stjórnarfundum mætti Magnús yfirþjálfari og fór yfir stöðu mála. Rekstur deildarinnar er í góðu jafnvægi og getum við verið stolt af því að æfingagjöldin eru hóflega stillt.

Teikjur koma úr ýmsum áttum. Helsta tekiulind sunddeildarinnar, fyrir utan æfingagjöldin og teikjur frá Guggusundi, eru í formi dósasafnana um Selfoss sem fara fram þrisvar á ári. Þær hafa gengið mjög vel og kunnum við Selfossbúum



*F.v.: Ingibjörg Laugdal, Hallgerður Höskuldadóttir, Sara Ægisdóttir og Sigríður Runólfsdóttir á aðalfundi sunddeilda.*

bestu þakkir fyrir stuðninginn. Einnig fær sunddeildin ýmsa styrki, t.d. fyrir að sjá um kaffveitingar á aðalfundi Umf. Selfoss, vegna auglýsingaskilta á sundlaugar-svæðinu og lottótekjur. Sunddeildin fær góðan styrk frá Sveitarfélaginu Árborg bæði fyrir að vera fyrirmyndarfélag og styrk til barna- og unglingastarfs. Hluti af tekjum sem koma af dósasöfnunum fara í alls konar skemmtanir fyrir krakkana. Ber hæst að nefna bíóferð í lok maí og líkt og



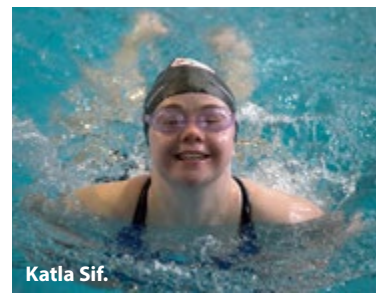
**Oliver Gabríel.**

fyrir ári síðan var keiluferð í Keiluhöllina í byrjun árs. Á síðustu fundum hefur stjórnin rætt að gera mætti enn betur fyrir krakkana til að þjappa saman liðsheildina.

Fyrir ári síðan flutti undirritaður formannspistil á aðalfundi sunddeildarinnar um að þrátt fyrir mjög góða aðstöðu í Sundhöll Selfoss er hún nánast sprungin og það mætti horfa til framtíðar og að byggingu sundlaugar sem t.d. teikningar eru til við Sunnlækjarskóla. Nú er að koma í ljós að



**Unnur Birna..**



**Katla Sif.**

**Elin Þórdís, Hallgerður, Sara Birgitta Óska kepptu á AMÍ 2017 í Laugardalslaug.**





Bátttakendur á páskamóti sunddeildar.

mikil fjölgun íbúa á Selfossi er staðreynd og eiga því þau orð ekki síður við í dag.

Við í stjórn viljum að lokum þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemi sunddeildarinnar, sérstaklega foreldrar. Án ykkar hjálpar færi lítið fyrir starfsemi okkar. Við þökkum þjálfurum frábært samstarf, meðstjórnendum, starfsfólki Sundhallar Selfoss sem og starfmönnum Umf. Selfoss og formanni. Við þökkum sérstaklega Landflutningum fyrir frábæra aðstöðu sem við fáum við dósasafnanir. Síðast en ekki síst þökkum við krökkunum, sundiðkendunum sem eru búnir að vera dugleg að mæta til að hjálpa til í hinu og þessu fyrir félagið og eru svo eljúsöm við sundæfingarnar. Þið eruð frábær! Áfram sunddeild Selfoss!

*Guðmundur Pálsson,  
formaður sunddeildar*

# SUND



Fjör í Guggusundi.

## Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2017 var gott fyrir deildina okkar, iðkenda fjöldi eykst 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.

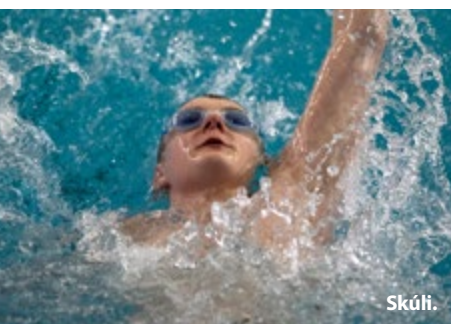
Töluverð fjölgun er á iðkendum í gull-, silfur- og bronsþópum og algengt að á bilinu 13–18 krakkar séu á æfingum. Við höfum verið að auka æfingamagnið þ.e. lengd í metrum og mínútum. Sundfólkið hefur staðið sig vel og við munum halda áfram að leggja áherslu á ákveðin grunn-gildi á æfingum.

Við kepptum á öllum þremur HSK-mótunum og nokkrum mótum í Reykjavík m.a. Gullmóti KR, Ármannsmóti og Málm-tækni móti Fjölnis.

Á árinu 2018 munum við keppa á enn fleiri mótum. Setjum markið enn hærra og vinnum saman að markmiðum okkar.

Ég vil þakka sundfólkinu, þjálfurum, stjórnarfólki sunddeildar og starfsfólki laugarinnar fyrir samvinnuna á árinu.

*Magnús Tryggvason,  
yfirþjálfari sunddeildar*



Skúli.



Alda Sól.



Eyrún Anna.



Bergþór.

## Aðalstyrktaraðili sunddeildar Umf. Selfoss:



# tækwondo deild

**Á**rið 2017 var viðburðaríkt hjá tækwondodeild. Iðkendur komu ferskir inn eftir jólafrí, flestir skiluðu sér til baka og nýir iðkendur bættust við sérstaklega í yngri flokkana. Það er áhyggju-efni formanns hversu mikið brottfall iðkenda er í aldursflokknum 17–22 ára og telur undirritaður það eiga við hjá flestum deildum hjá Umf. Selfoss. Það þarf að fara í vinnu hjá öllum deildum til að sporna við svona miklu brottfalli í þessum aldurshópum. Óflugt íþróttarstarf er besta og ódýrasta forvörnin í öllum sveitarfélögum.

Á vordögum hélt tækwondodeildin EPID námskeið í samstarfi við Íþróttafélagið Suðra, Íþróttasamband fatlaðra og Þroskahjálp Suðurlands. Það er námskeið fyrir þjálfara til að kynna möguleika fólks með þroskahömlun og fatlanir til íþróttaiðkunar. Námskeiðið var mjög vel sótt en 18 manns mættu. Meðal þeirra



Björn Jóel (annar f.v.) stóðst próf fyrir 1. dan á árinu.

voru yfirþjálfarar flestra deilda Umf. Selfoss auk þjálfara og aðstoðarþjálfara frá Íþróttafélaginu Suðra. Í kjölfarið setti deildin af stað æfingar fyrir iðkendur Suðra og sá Sigurjón Bergur Eiríksson 2. dan um æfingarnar og skipulag þeirra með aðstoð yfirþjálfara deildarinnar.

Um samrið fór meistari deildarinnar, Sigursteinn Snorrason, og Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari, ásamt fjórum öðrum til Kóreu. Daniel tók þar 4. dan próf og Sigursteinn 7. dan.

Í haust byrjuðum við með Old boys æfingar og heppnuðust þær ágætlega. Hefði verið gaman að sjá fleiri en um sex manns æfðu um tíma.

Að lokum vil ég þakka stjórnarmönnum, þjálfurum, iðkendum og foreldrum samstarfið á árinu 2017

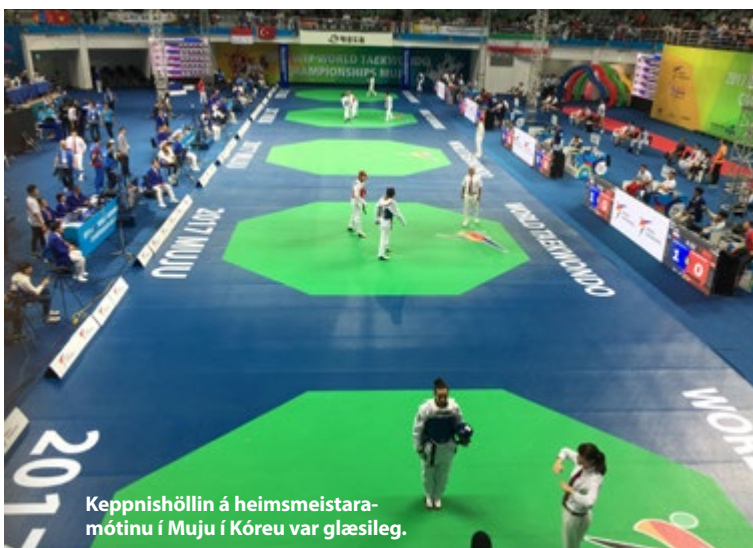
*Ófeigur Ágúst Leifsson,  
formaður tækwondodeildar*



Brynjár Logi Halldórsson



Glæsilegur hópur keppenda á HSK-mótinu sem var haldið á Selfossi í desember.



Keppnishöllin á heimsmeistaramotoinu í Muju í Kóreu var glæsileg.



Anný Elisabet Jónsdóttir að brjóta spýtu.



Björn Jóel og Natan Hugi sparka á toppi Ingólfafjalls.



Keppnishópur Selfoss, Einherja, og Bjarkar á Kanada Open G1. F.v. eru Sigursteinn Snorrason, Leo Speight, Kristín Hrólfsdóttir, Brynjar Logi Halldórsson, Ingibjörg Erla Grétarsdóttir og Gunnar Snorri Svanþórsson.

# TAEKWONDO

## Skýrsla yfirþjálfara

Árið hjá taekwondodeild Umf. Selfoss var gott. Við kepptum á mörgum erlendum mótum, bættum við svörtum beltum og bættum samstarf okkar við Einherja og Mudo Gym.

Á árinu bættum við tveimur nýjum svörtum beltum í hópinn. Þeir Björn Jóel Björgvinsson og Þorsteinn Ragnar Guðnason þreyttu báðir próf fyrir 1. dan og stóðust báðir með mikilli þryði. Einnig stóðust fleiri próf fyrir hærri dan gráður á árinu. Fyrir 2. dan stóðust þau Brynjar Logi Halldórsson, Gunnar Snorri Svanþórsson og Kristín Björg Hrólfsdóttir. Ingibjörg Erla Grétarsdóttir stóðst próf fyrir 3. dan og svo stóðst Daniel Jens Pétursson próf fyrir 4. dan meistaragráðu.

Iðkendur deildarinnar sóttu margar æfingabúðir á árinu erlendis sem hérlandis. Hæst ber að nefna æfingabúðir með vinum okkar á Norðurlöndunum en við fórum meðal annars til Finnlands, Noregs og Svíþjóðar. Taekwondodeild Selfoss tók einnig þátt í að skipuleggja stórar æfingabúðir sem haldnar voru í Íðu með Biancu Walkden sem varð heimsmeistari í þungavigt kvenna árið 2017 og Aaron Cook bronsverðlaunahafa frá sama móti í -80 kg flokki karla.

Þjálfarar deildarinnar sóttu námskeið í vor þar sem farið var yfir aðferðir við kennslu hjá iðkendum með sérþarfir. Út frá þessu námskeiði var ákveðið að hefja æfingar í samstarfi við Íþróttafélagið Suðra. Hafa þær æfingar gengið vonum framur og er stefna þjálfara að fjölga þessum æfingum strax næsta haust.

Við höfum einnig æfingar á Hvolsvelli í samstarfi við Íþróttafélagið Dímon. Er þetta tilraunaverkefni sem við ætlum að endurskoða vorið 2018 en við stefnum á að reyna að aðstoða Dímon við að stofna deild.

Samkvæmt venju höldum við nokkur



Ingibjörg Erla er ein af fimm Íslandsmeisturum taekwondodeilda.

beltapróf á árinu undir handleiðslu Sigursteins Snorrasonar (7. dan), meistara deildarinnar. Er gaman að segja frá því að okkar nemendur sína mikla bætingu á flestum sviðum milli ára.

Síðasta sumar fór undirritaður ásamt nokkrum keppendum deildarinnar til Kóreu í æfinga- og keppnisferð, en þetta sumar var heimsmeistaramótið í bardaga



Tekið við skjólum fyrir Dan prófið í Kóreu. F.v.: Brynjar Logi Halldórsson, Gunnar Snorri Svanþórsson, Grandmaster Kim Young Sun, Daniel Jens Pétursson og Sigursteinn Snorrason.

haldið í Muju í Kóreu. Upphaflega áttu bæði Ingibjörg Erla Grétarsdóttir og Kristín Björg Hrólfsdóttir að keppa á mótinu en á síðustu stundu var Kristínu Björgu meinað að keppa án almennilegra skýringa frá Taekwondosambandi Íslands (TKI). Því miður er ekki hægt að segja að okkar samskiptavandræðum gagnvart TKÍ hafi lokið með þessu en Sigursteinn Snorrason, þjálfari Ingibjargar Erlu, fékk ekki að fara sem þjálfari hennar undir merkjum TKÍ þrátt fyrir að hún hafi beðið TKÍ sérstaklega um leyfi fyrir því.

Þrátt fyrir erfitt starfsumhverfi innan sér-sambandsins hefur taekwondodeild Selfoss haldið áfram að stækka og ætlum við að halda áfram að stefna hærra í keppni, menntun þjálfara og sjá til þess að deildin verði öðrum félögum til fyrirmyndar.

Árangur á mótum var ágætur og ber helst að nefna að Brynjar Logi Halldórsson tryggði sér sína aðra G-class medalju í junior flokki þegar hann vann til bronsverðlauna á Canada Open G1 á árinu. Einnig unnu keppendur deildarinnar fimm Íslandsmeistararitla í bardaga og fjöldan allan af öðrum verðlaunum á mótum innanlands.

Á heildina litið er ég mjög ánægður með árið og hlakka til að halda áfram að starfa fyrir Umf. Selfoss.

Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari taekwondodeilda

Aðalstyrktaraðili taekwondodeilda Umf. Selfoss:





# DÓRI BJÖRNS

**Þetta er  
heimsreisan  
mín**

## Græjur sem alla þjálfara dreymir um

„Við fáum allt sem við viljum, erum með mjög mikið af starfsfólki og allt það besta sem gerist í þjálfun í dag, allar græjur sem alla þjálfara dreymir að hafa,” segir **Halldór Björnsson** sem tók fyrir áramót við starfi aðstoðarþjálfara kvennalandslið Kína í knattspyrnu ásamt Dean Martin. Áður hafði Sigurður Ragnar Eyjólfsson verið ráðinn aðalþjálfari liðsins.

„Siggi Raggi var ráðinn þjálfari og mátti ráða þá sem hann vildi í þjálfarateymið. Ég hafði unnið með honum áður hjá KSÍ og hann var búinn að reyna að fá mig til Kína ári áður til að þjálfra með honum félagslið í Kína sem ég hafði ekki áhuga á,” segir Halldór um hvernig það kom til að fékk þetta starf.

Halldór byrjaði að starfa sem þjálfari þegar þjálfun var hluti af hans leiksamningi þegar hann var leikmaður Ægis. „Þeir létu mig hafa bolta, keilur og vesti og svo fór ég út á völl og byrjaði. Kunni ekkert og vissi ekkert um þjálfun,” rifjar Halldór upp um fyrsta þjálfarastarf sitt. „Svo réð Tóti Ingólfss m mig til að þjálfra yngri flokka á Sel-fossi, hann var minn mentor fyrstu árin og kenndi mér mikið,” bætir hann við og þakkar Tóta, Þórarni Ingólfssyni, fyrir allt það sem hann kenndi honum.

Það var svo þegar ferli Halldórs sem knattspyrnumaður lauk sem hann ákvað að snúa sér að þjálfun og gera það að aðalstarfi. „Held að það hafi verið þegar ég var



um 30 ára þá hætti ég að spila, því ég gerði mér grein fyrir því að ég væri mun betri þjálfari en leikmaður og að ég gæti náð lengra í þjálfun,” segir Halldór sem tók að sér starf sem aðalþjálfari kvennaliðs Sel-foss árið 2009 en liðið var þá í næst efstu deild. Síðar tók hann við starfi landsliðsþjálfara U17 ára liðs karla árið 2016.

*Halldór er orðinn laginn við að beita þrjónum.*

## Hvítir hanskar og eiginhandarátitanir

Það var svo undir lok ársins 2017 að kallið kom frá Kína. „Það er ekki séns að ég sé að koma með þér til Kína,” var það fyrsta sem var sagt við Halldór þegar hann sagði frá tilboðinu á sínum heimili. „En svo fékk ég tilboð sem ég og fjölskyldan ákváðum að taka,” segir Halldór en það sem hann óttaðist mest að vera frá fjölskyldunni og að maturinn yrði ekki góður.

„Tæknin í dag er þannig að maður getur verið í sambandi alla daga og fær að fylgast með því sem fjölskyldan er að gera,” og þar með voru þær áhyggjur að mestu róðar. „Maturinn hefur ekki verið eins mikið vandamál og ég hélt, er búinn að prufa að borða mjög mikið af frumlegum mat,” segir hann.

Það var þó spennan og möguleikarnir sem fylgdu þessu nýju starfi sem urðu ofan á. „Það að koma frá litla Íslandi og fá að þjálfra fyrir fjölmennustu þjóð í heimi. Við ferðumst líka mjög mikið og ég fæ að koma í mjög mörg lönd sem fólk heimsækir almennt ekki. Þetta er heimsreisan mín,” segir Halldór um það sem hann var spenntastur fyrir þegar honum var boðið þetta starf.

Að hans sögn hafa þessir fyrstu mánuðir verið ótrúlega skemmtilegir. „Þetta er miklu stærra dæmi en ég gerði mér grein fyrir. Ég er ekki búinn að venjast því að vera stoppaður út á götu í Kína af einhverju fólk sem vill fá mynd af okkur og biður um



Freyr Alexandersson, Halldór Björnsson og Jóhann Ólafur Sigurðsson.

eiginhandararitun. Eins höfum við fengið einkabilstjóra sem eru með hvíta hanska og hneigja sig fyrir okkur. Það er ótrúlega vel hugsað um okkur og þetta er lúxus líff," segir hann um tíma sinn í Kína til þessa.

## Heimsmeistaramót og Ólympíuleikar

Hann er staðráðinn í því að njóta tímans í Kína á meðan hann getur. „Tíminn sem þjálfarar hafa fengið með þetta lið er mjög stuttur og þetta er eitt heitasta sætið í bransanum. Ég ætla að njóta þess í botn á meðan þetta ævintýri er í gangi," segir Halldór og markmið þeirra er skýrt. „Að koma liðinu á HM 2019 í Frakklandi og á Ólympíuleikana í Japan 2020."

Halldór þekkir knattspyrnuna á Ísland mjög vel, hvort sem það er í meistaraflokki eða hjá yngri iðkendum. Hann sér því vel hver er munurinn á fótboltanum í Kína og hér á Íslandi. „Hraðinn er meiri, leikmenn tæknilega betri en því fleiri lönd sem ég heimsæki sem eru orðin mjög mörg sé ég alltaf betur og betur hvað við erum að gera ótrúlega góða hluti á Íslandi," segir Halldór og heldur áfram.

„Við gerum okkur ekki grein fyrir því hvað við erum í góðum málum t.d. með menntu þjálfara, hvað við getum byrjað snemma að æfa íþróttir. Í Kína byrja krakkar 10 ára að æfa sem er of seint. Eitt það mikilvægasta sem við höfum á Íslandi og það sem flestir út í heimi öfunda okkur af er að sveitarfélögin skaffa íþröttafélög aðstöðu sem þau þurfa ekki að greiða fyrir og geta nýtt æfingagjöld í að greiða þjálfurum laun og mennta þá, langflestir eiga

möguleika á að æfa íþróttir á Íslandi en þróunin í mörgum öðrum löndum er sú að aðeins þeir ríku hafa efni á að æfa íþróttir og stóru liðin gefa mjög fáum leikmönnum tækifæri bara þeim langbestu."

## Selfoss einn flottasti íþróttabær landsins

Halldór segir vel staðið að málum hvað varðar íþróttir á Selfossi og nágrenni. „Selfoss er einn besti og flottasti íþróttabær á Íslandi og á að hafa það að markmiði að hafa lið í efstu deild í öllum boltaiþróttgreinum, stelpurnar í fótboltanum fóru upp í fyrra og næst er að koma strákunum upp," segir hann.



Halldór ásamt Maríu Þórisdóttur, norskri landsliðskonu, dóttur Selfyssingsins Þóris Hergeirssonar.

Hann segir ekki vera nokkra spurningu um að hann muni snúa aftur á Selfoss einn daginn. „Ég mun starfa aftur fyrir Selfoss hvort sem það verður sem þjálfari, dómari, boltastrákur eða að grilla hamborgara á leikjum, á eftir að koma í ljós. Ég geri bara það sem Sveinbjörn segir mér að gera," segir hann og hlær.

Hann er þó alveg viss um hvað hann vildi helst vinna við. „Mér finnst mjög gaman að vinna með ungum og ómengduðum leikmönnum. Það er fátt sem gleður mig meira en að sjá leikmann sem hefur farið í gegnum alla yngri flokka á Selfossi og fær tækifæri með meistaraflokki, bæði stráka og stelpur hvort sem það er í fótbolta, körfubolta eða í handbolta," segir Halldór.

Hann áttar sig jafnframt á mikilvægi þess að þjálfarar hugi vel að þeim ungu og efnilegu, bæði strákum og stelpum. „Eitt það mikilvægasta fyrir leikmenn til að komast alla leið er að hafa þjálfara sem gefur leikmanninum tækifæri þegar hann er ungur, leyfir honum að gera mistök, reynir að laga þau á æfingavæðinu, gefur honum annað tækifæri og gefst ekki upp á leikmanninum, heldur stendur með honum alla leið," segir Halldór.

## Chelsea og íslenska karlalandsliðið

Halldór er á því að þetta starf geti gert mikið fyrir hann í framtíðinni og mismunandi stigum. „Þetta er fint á ferilskrána og getur opnað önnur tækifæri en þetta er ekki síður að þroska mig og veita mér visku utan valla," segir hann en er þó alveg viss hvert næsta skref verður. „Koma heim á Selfoss og njóta þess að vera heima, svo sjáum við til hvort að það komi eitthvað spennandi upp."

Þrátt fyrir að hans helsta stefna á þjálfaraferlinum sé að „vinna næsta leik" er Halldór með draumastörfín á hreinu. „Að vera í þjálfarateymi hjá Chelsea og íslenska karlalandsliðinu. Ég á leiki með Íslandi sem þjálfari hjá U-16, U-17, U-19, U-21 og A-landsliðs kvenna, mig vantar bara leik með A-landsliði karla," segir Halldór.

Hann hefur einnig ráð fyrir þá sem vilja verða þjálfarar. „Byrjaðu á að finna út hvernig þjálfari þú vilt vera og settu þér markmið. Þjálfaðu alla af sama metnaði hvort sem það er landsliðsmaður eða leikmaður í 6. flokki Selfoss," segir Halldór og heldur áfram. „Vertu heiðarlegur og segðu leikmönnum alltaf sannleikann. Vertu duglegri en allir hinir."

Hann segir þetta eiga við þjálfara í öllum íþróttgreinum. „Gefðu af þér til annara þjálfara, því meira sem þú gefur því meira færðu til baka. Þorðu að gera mistök, það er enginn þjálfari sem vinnur alla leiki - það tapa allir. Vertu með liðið þitt í betra formi en aðrir, leikmenn þurfa ekki hæfileika til að vera í toppformi," segir Halldór og bætir við að lokum. „Ég hef lært svo mikið af mistökunum mínum að mig langar að gera fleiri til að læra meira."

Viðtal: Vignir Egill



# 41. starfsár jólasveina- og þrettándanefndar

**S**tarfið 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 9. desember kl. 16.00 og heilsuðu upp á bæjarbúa. Grýla og Leppalúði voru með í för en létu duga að veifa til mannfjöldans af þaki hótelsins, ásamt þeim Leppi og Skreppi. Það voru fagnaðarfundur 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.

Áður en jólasveinarnir mættu á torgið söng karlakórinn nokkur lög. Dagskráin gekk fljótt og vel fyrir sig við söng og dans í fallega skreyttum miðbænum. Undanfarin sex skipti fór dagskráin fram vestan við Ráðhúsið. Í þetta sinn var hins vegar verið á gamla staðnum, fyrir framan Pylsuvagninn, sem er að mörgu leyti heppilegri staður. Mannfjöldinn kemst vel fyrir en þjappast betur, stutt í tröllin og jólasveinana og því auðveldara að ná upp skemmtilegri stemmingu. Í 21 ár var kveikt á jólatrénu við þetta tækifæri en í fimmta sinn var búið að því, gert um mánaðarmótin svo það fengi að loga lengur. Reyndar stóð það við bæjargarðinn. Það vantaði töluvert að hafa ekki tréð fyrir framan sviðið.

Það voru 39 ungmennafélagar sem brugðu sér í búning einu sinni eða oft-

ar um þessi jól, enda var mikið að gera. Að frátaldri innkomunni, aðfangadegi og þrettandanum, fóru bræðurnir á 21 jólaskeggtun hverskonar, heldur færri en í fyrra. Mest var farið á fjórar skeggtanir sama daginn. Á aðfangadagsmorgun voru 38 jólasveinar á ferð um bæinn og afhentu um 780 pakka í yfir 250 húsum.

Þrettándageldin fór fram í einmuna blíðviðri, enda mannfjöldinn eftir því. Grýla, Leppalúði, Leppur og Skreppur voru í fararbroddi á vagninum góða, hvar ómaði þrettándatónlist sem barst mjög vel um. Brennan var í tölfta sinn á tjaldstæðinu við Gesthús. Flugeldasýningin var glæsileg og til þess tekið hve hávaðinn var mikill. Björgunarfélag Árborgar aðstoðaði okkar skotmenn í fimmtánda 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 balið logaði glatt. Dagskráin lauk um kl.20:45.

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

*F.h. jólasveina- og þrettándanefndar  
Svanur Ingvarsson*



## Frá Selfossi til Skandinavíu



Guðmundur Þórarinnsson í búningi norska meistaraliðsins Rosenborg.

„Ég svaf ekki mikið fyrstu nóttina en fótboltinn var mjög skemmtilegur, það var meira tempó og fleiri æfingar og í raun eins og ég hafði séð þetta fyrir mér,” segir Guðmundur Þórarinnsson, atvinnumaður í knattspyrnu, um sína fyrstu upplifun af atvinnumennsku, en þetta hafði verið hans draumur mjög lengi og jafnframt að þetta sé eitthvað sem hann hafði stefnt að mjög lengi.

„Ég varð mjög snemma heillaður af fótbolta og síðan þegar maður fór að sjá betur og betur að maður ætti möguleika á að gera þetta að vinnunni sinni þótti manni það gaman og spennandi. Ég held að það hafi alltaf fylgt mér að vilja verða fótbolta- maður eða allavega spila fótbolta,” bætir hann við.

Það sást fljótt að Guðmundur var mjög efnilegur knattspyrnumaður og hann nýtti hvert tækifæri til æfinga. „Maður fann fyrir því mjög snemma að vera frekar langt frá sínum jafnöldrum varðandi tækni og leik- skilning. Ég varð síðan mjög seinþroska og það tók aðeins á að vera þolinmóður og biða eftir að líkaminn tæki út þroskann sem aðrir í kringum mig voru flestir búnir að taka út,” segir Guðmundur en það leið ekki á löngu þar til hann fékk sitt tækifæri. „Síðan þegar ég byrjaði að spila með meist- araflokki og stóð mig vel var ég viss um að ég ætti möguleika að vinna við fótbolta einn daginn.”

### Flott fyrsta skref

Eftir góð ár í efstu tveimur deildunum á Íslandi með Selfossi og IBV tók hann slag- inn og flutti Noregs þar sem hann gekk til liðs við Sarpsborg 08 árið 2013.

„Fyrsta tímabilið mitt gekk mjög vel í Noregi og ég byrjaði alla leiki og lífið utan vallar gekk líka vel. Þetta var flott fyrsta skref og gaf mér góða reynslu með frábær-

um þjálfurum sem ég var með í Sarpsborg,” segir Guðmundur um tímann sinn í Noregi.

Honum leið líka vel í Sarpsborg. „Þetta er sunnarlega í Noregi og nálægt Osló. Það var kannski ekki mikið um að vera í Sarpsborg en þá gat maður bara einbeitt sér ennþá betur að fótboltanum,” segir Guðmundur og það var nákvæmlega það sem hann gerði. Þessi tími var honum góður. „Mjög góð reynsla og gaman, við tókum næsta skref sem klúbbur og ég náði öllum mínum markmiðum sem leikmaður og með liðinu.

### Lærdómsríkur tími í Danmörku

Eftir góð tvö góða ár í Noregi kom tími fyrir Guðmund að taka næsta skref og áhuginn var mikill. „Þetta var eiginlega frekar klikk- að eftir á að hyggja, á tímabili stoppaði ekki síminn frá umboðsmönnum með lof- orð um hitt og þetta. Þrír þeirra komu á leik með pappíra að reyna að fá mig til að skrifa undir hjá sér án þess að láta mig vita að þeir væru að mæta á leikinn,” segir Guðmundur og þetta var eitthvað sem hann þekkti ekki.

„Ég vissi ekkert hvernig ég átti að snúa mér í þessu öllu og að lokum ákvað ég að taka skrefið til Nordsjælland sem virkaði á mig sem flott næsta skref í staðinn fyrir að taka stærra skref í sterkari deild,” segir Guðmundur og bætir við. „Ég bjó í Kaup- mannahöfn og það er mjög skemmtileg borg. Auðvelt fyrir vini og fjölskyldu að kíkja í heimsókn og hver göngutúr um borgina var ákveðið ævintýri.”

Þetta var lærdómsríkur tími fyrir hann. „Mér fannst ekki gaman í Nordsjælland án þess að ég vilji fara út í hvers vegna, það kenndi mér helling og nýtt mér mikið í dag, ég sat öf heima og hugsaði ef og hefði og sá eftir því að hafa valið þetta skref, það voru mikil mistök af minni hálfu að hugsa

svoleiðis og maður græðir aldrei neitt á því,” segir Guðmundur sem gekk þó vel innan vallar.

„Ég spilaði þó alla leiki og eftir á að hyggja get ég klappað sjálfum mér á öxl- ina og sagt vel gert að hafa haldið haus í gegnum þennan tíma sem var ekki skemmtilegur innan vallar. Mamma og pabbi eiga líka stóran þátt í því að hafa stutt við mann og verið til staðar í gegn- um þann tíma.”

### Aftur til Noregs

Eftir tvö ár í Danmörku fannst Guðmundi aftur vera kominn tími til þess að skipta um lið og umhverfi.

„Rosenborg er langstærsti klúbbur Noregs og þegar þetta kom upp á borðið þá vildi ég fara og upplifa þessa sigurhefð sem er þar og spila á flottum leikvangi sem er oftar en ekki fullur, vinna titla og taka þátt í Evrópukeppni,” segir hann um ástæðu- ur þess að hann gekk til liðs við Rosenborg í Noregi.

Hann fann sig strax vel í þessu umhverfi en við tók áskorun að komast í liðið enda hafði liðið unnið bæði deildar- og bikar- keppni árinu áður. „Ég held ég hafi komið þeim smá á óvart hversu góður ég var enda kom þjálfarinn fljótlega til mín og sagði að hann yrði að spila mér, hann hefði ekki búist við því að ég væri svona góður. Eftir það spilaði ég mikið meira þó svo að mitt hlutverk hafi verið svolítið sem tólfti maður, ég spilaði margar ólíkar stöður og fannst ég ekki alveg fá það hlutverk sem ég taldi mig eiga skilið,” segir Guðmundur.

Árangurinn liðsins á tímabilinu var góður en hann var einungis eitt tímabil hjá norska stórveldinu. „Ég hafði í raun ekki þolinmæðina til að biða, landsliðið litar þetta helling líka því ég tel mig geta verið þar og til þess að vera þar vill maður vera að spila stöðugra hlutverk hjá sínu félags-

liði," segir Guðmundur og bætir við. „Síðan gerist það líka að ég meiðist á hné á fyrstu æfingunni á undirbúningstímabilinu og átti að vera frá æfingum og spili fram í apríl/maí. Það gerði mér líka erfitt fyrir og við gátum ekki verið sammála um hvaða hlutverk ég ætти að fá hjá liðinu svo að því fór sem fór."

Það breytir því ekki að hann lítur til baka til þessa tíma með jákvæðum augum. „Við urðum tvöfaldir meistarar og ég spilaði mikið meira en margir aðrir þjuggust við. Það var frábært að fá að upplifa þessa sig-urhefð og sögu í klúbbum og þránd-heimur er líka mjög fallegur og skemmti-legur bær."

## Reynslunni ríkar

Næsta skref á ferli Guðmundar var að fara til Svíþjóðar þar sem hann gekk til liðs við enn eitt stórlíðið, IFK Norrköping, þar sem hann spilar enn í dag. „Þetta kom skyndi-lega upp eftir að ég meiðist og þetta virk-aði því sem gott lítið skref til baka og byggja sig upp," segir Guðmundur en stað-reyndin að hann kom meiddur til liðsins gerði honum erfitt fyrir fyrst um sinn. „Síðan eftir að ég varð heill hefur þetta gengið mjög vel, ég byrjaði að spila alla leiki eftir sumarfrí og hef verið að spila mjög vel. Reynslan mín sem ég hef tekið með mér frá Nordsjælland og Rosenborg hefur nýst mér vel hér."

Sem fyrr hefur hann sett sér háleit mark-mið án þess þó að vilja fara of ítarlega yfir þau. „Ég reyni að hafa mín markmið fyrir mig og svo reyni ég allt hvað ég get að ná þeim. Það helsta sem ég hef lært nú ný-verið er að taka einn dag og einbeita sér að því að gera sitt besta í augnablikinu en vissulega gott líka að hafa ákveðinn draum og markmið til að stefna á," segir Guð-mundur sem er ánægður með lífið í Svíþjóð.

## Getum gert betur

Hann fylgist ágætlega með fótboltnum á Selfossi. „Ég fylgist með úrslitunum yfir tímabilið og reyni að fylgjast með hvaða leikmenn er verið að fá og hvort það sé efnilegir strákar að koma upp," segir Guð-mundur sem hefur sínar skoðanir á því hvað mæti betur fara. „Mér finnst mark-miðin þurfa að vera stærri, aðstaðan er frá-bær og bæjarfélagið er það stórt að það ætti að vera hægt að vera með lið í efstu deild," segir hann og heldur áfram.

„Eins og ég sé þetta þarf að gera meira fyrir leikmennina okkar á aldrinum 14–18 ára, einfaldlega ekki leyfa þeim að missa áhugann, og hafa fleiri og markvissari æfingar til að gera þá klára fyrir meistaraflokk. Ég hef sterkar skoðanir á þessu og ástríðuna vantar ekki heldur svo ég vona að ég geti hjálpað til við að taka Selfoss á næsta level áður en langt um líður."

Spurður um hvað þurfi að gerast til þess að líðið geti tekið næsta skref segir Guð-mundur þetta: „Fyrsta skrefið er að hafa trú á því að þetta sé hægt og mér hefur oft fundist það vanta, það er kannski líka því hefðin er ekki til staðar hjá okkur í fótboltnum en það þarf að byrja á því að trúa



Matthías Vilhjálmsson, Hólmar Örn Eyjólfsson og Guðmundur fagna norskum bikar-meistaratitli með Rosenborg 2016.



Mynd af Guðmundi Þórarinssyni af leikmannasíðu IFK Norrköping.



SARPSBORG 08



því. Gott dæmi er hversu vel það gengur hjá handboltnum heima þar sem liðið er meira og minna bara byggt á heimastráku-m," segir hann og útilokar ekki að spila aftur í vinnuábyrðingum Selþýsinga. „Já, ég sé það alveg gerast en maður veit auð-vitað aldrei."

## Háleit markmið en færur á jörðinni

Guðmundur er enn mjög ungur þrátt fyrir að hafa verið mörg ár í atvinnumennskunni en hann verður 26 ára í apríl og enn á eftir að koma í ljós hvert hann getur komist á þessu sviði. „Ég er með mín markmið og þau eru háleit en það er mikilvægara að vinna vel hvern einasta dag að því að verða betri sem einstaklingur, þá líður manni vel og allt annað í kringum mann verður betra, hvort sem það er fótolti eða eitthvað annað," segir hann, greinilega með báða færur á jörðinni.

Eftir að hafa spilað í Skandinavíu allan þennan tíma er mögulega kominn tíma á að prófa eitthvað annað. Allavega er hann með það á hreinu hvert draumalandið og draumaliðið er. „Spánn og Barcelona. Annars heilla líka lönd eins og Ítalía og Grikkland til dæmis. Ég vil helst prófa að búa í landi með aðeins öðruvísi menningu heldur en í Skandinavíu," segir Guðmundur.

Eftir að hafa birst landanum sem tónlistarmaður í Söngvakeppni Sjónvarpsins fyrir stuttu liggur beint við að spyrja hvort hann sé farinn að huga mikið að lífinu eftir fótboltnum. „Já og nei, svona fljótt á lítið vil ég vera meira á Íslandi með vinnu og fjölskyldu, mögulega eitthvað í tónlist, mögulega eitthvað í kringum þjálfun eða annað tengt fótbolta, það verður bara að koma í ljós," segir Guðmundur Þórarinsson að lokum.

Viðtal: Vignir Egill



# Samstæðureikningur

## Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Ípr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	25.757.308	32.000.000	11.080.938	4.422.488	24.164.834	2.032.859	38.650.879	2.346.545	998.084	2.250.764	143.704.699
Tekjur af mótum	0	0	950.900	0	10.803.292	0	14.636.482	198.850	0	70.600	26.660.124
Auglýsingatekjur	744.500	0	2.463.378	0	423.000	495.880	5.221.000	0	930.000	200.000	10.477.758
Æfingagjöld	0	0	34.968.384	6.773.828	14.244.774	1.619.312	21.593.985	583.619	2.112.118	4.233.509	86.129.529
Húsa- og vallarleigutekjur	0	55.000	0	0	0	0	300.000	144.000	0	0	499.000
Aðrar tekjur	3.037.917	0	5.532.730	2.509.284	12.582.215	121.500	14.866.064	52.100	1.633.785	48.000	40.383.595
<b>Rekstrartekjur alls</b>	<b>29.539.725</b>	<b>32.055.000</b>	<b>54.996.330</b>	<b>13.705.600</b>	<b>62.218.115</b>	<b>4.269.551</b>	<b>95.268.410</b>	<b>3.325.114</b>	<b>5.673.987</b>	<b>6.802.873</b>	<b>307.854.705</b>

## Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	18.429.096	22.067.447	43.105.916	8.818.200	38.114.682	2.333.778	54.065.280	240.500	4.251.955	4.746.833	196.173.687
Styrkir til deilda	5.254.996	0	0	0	56.000	297.470	0	0	0	435.000	6.043.466
Félagaskipti og sala leikm.	0	0	0	10.000	1.775.513	0	1.554.548	0	0	0	3.340.061
Æfingar utan héraðs	0	0	0	173.001	81.000	0	4.783.500	0	0	0	5.037.501
Áhöld og tæki	180.000	0	492.702	470.501	1.914.406	194.200	2.495.738	305.217	0	110.750	6.163.514
Þátttaka í mótum	0	0	936.239	656.186	8.265.116	475.608	9.693.720	107.968	371.700	244.116	20.750.653
Rekstur véla og mannvirkja	59.824	8.145.693	0	0	2.961.137	25.187	2.205.786	2.787.184	0	0	16.184.811
Kostnaður v. mótahalds	0	0	103.315	188.614	3.750.497	22.452	5.396.011	0	30.773	5.750	9.497.412
Rekstur skrifstofu	2.926.753	1.010.819	155.933	254.529	253.169	28.129	8.138.208	88.310	107.557	25.181	12.988.588
Kynning, fræðsla og útbr.	4.846.697	0	3.503.080	953.875	393.560	99.700	1.798.403	10.034	46.161	69.000	11.720.510
Kostn. v/samkeppnisrek.	87.723	0	2.664.281	859.656	4.836.671	0	4.260.241	0	8.588	0	12.717.160
Önnur gjöld	969.340	765.213	1.152.415	365.230	1.693.717	29.587	12.024.389	551.487	251.999	156.586	17.959.963
<b>Rekstrargjöld alls</b>	<b>32.754.429</b>	<b>31.989.172</b>	<b>52.113.881</b>	<b>12.749.792</b>	<b>64.095.468</b>	<b>3.506.111</b>	<b>106.415.824</b>	<b>4.090.700</b>	<b>5.068.733</b>	<b>5.793.216</b>	<b>318.577.326</b>
<b>Hagn.(tap) án fjárm.liða</b>	<b>(3.214.704)</b>	<b>65.828</b>	<b>2.882.449</b>	<b>955.808</b>	<b>(1.877.353)</b>	<b>763.440</b>	<b>(11.147.414)</b>	<b>(765.586)</b>	<b>605.254</b>	<b>1.009.657</b>	<b>(10.722.621)</b>

## Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	590.943	15.581	86.071	169.422	69.203	91.718	2.660.812	64.329	45.444	2.902	3.796.425
Vaxtagjöld	(6.395)	(40.240)	(192.554)	(3.462)	(999.038)	(823)	(59.639)	(1.350)	(16.066)	(3.452)	(1.323.019)
Þjónustugjöld banka	(73.805)	(31.168)	(279.901)	(21.812)	(231.064)	(15.803)	(487.599)	(15.933)	(37.133)	(19.990)	(1.214.208)
Fjármagnstekjuskattur	(71.315)	(3.114)	(5.000)	(33.883)	(1.874)	(18.338)	(37.338)	(11.215)	(9.069)	(579)	(191.725)
<b>Fjármagnsliðir alls</b>	<b>439.428</b>	<b>(58.941)</b>	<b>(391.384)</b>	<b>110.265</b>	<b>(1.162.773)</b>	<b>56.754</b>	<b>2.076.236</b>	<b>35.831</b>	<b>(16.824)</b>	<b>(21.119)</b>	<b>1.067.473</b>
<b>Hagn.(tap) tímabilsins</b>	<b>(2.775.276)</b>	<b>6.887</b>	<b>2.491.065</b>	<b>1.066.073</b>	<b>(3.040.126)</b>	<b>820.194</b>	<b>(9.071.178)</b>	<b>(729.755)</b>	<b>588.430</b>	<b>988.538</b>	<b>(9.655.148)</b>

# Ungmennafélag Selfoss

## Eignir

### Fastafjármunir

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Óefnislegar eignir	0	0	0	0	0	0	2.900.000	0	0	0	2.900.000
Varanl. rekstrarfjármunir	41.857.948	3.343.667	3.269.362	1.532.995	0	0	27.690.377	3.014.568	0	82.514	80.791.431
<b>Fastafjármunir alls</b>	<b>41.857.948</b>	<b>3.343.667</b>	<b>3.269.362</b>	<b>1.532.995</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30.590.377</b>	<b>3.014.568</b>	<b>0</b>	<b>82.514</b>	<b>83.691.431</b>

### Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	78.008	0	0	0	518.810	0	0	1.613.471	2.210.289
Skammtímakröfur	78.050	0	7.059.504	165.076	2.498.546	0	11.276.542	0	830.326	155.412	22.063.456
Handbært fé	13.576.285	1.491.933	3.142.988	9.788.613	3.090.917	5.997.188	38.198.465	2.884.593	3.694.751	1.821.063	83.686.796
<b>Veltufjármunir alls</b>	<b>13.654.335</b>	<b>1.491.933</b>	<b>10.280.500</b>	<b>9.953.689</b>	<b>5.589.463</b>	<b>5.997.188</b>	<b>49.993.817</b>	<b>2.884.593</b>	<b>4.525.077</b>	<b>3.589.946</b>	<b>107.960.541</b>

<b>Eignir samtals</b>	<b>55.512.283</b>	<b>4.835.600</b>	<b>13.549.862</b>	<b>11.486.684</b>	<b>5.589.463</b>	<b>5.997.188</b>	<b>80.584.194</b>	<b>5.899.161</b>	<b>4.525.077</b>	<b>3.672.460</b>	<b>191.651.972</b>
-----------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------

## Skuldir og eigið fé

### Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	42.000.185	2.833.597	6.758.911	8.740.501	(1.896.063)	5.075.367	50.372.592	6.628.916	3.498.844	2.633.693	126.646.543
Endurmatsreikningur	9.292.531	0	0	0	0	0	2.900.000	0	0	0	12.192.531
<b>Tekjuafgangur ársins</b>	<b>(2.775.276)</b>	<b>6.887</b>	<b>2.491.065</b>	<b>1.066.073</b>	<b>(3.040.126)</b>	<b>820.194</b>	<b>(9.071.178)</b>	<b>(729.755)</b>	<b>588.430</b>	<b>988.538</b>	<b>(9.655.148)</b>
<b>Eigið fé alls</b>	<b>48.517.440</b>	<b>2.840.484</b>	<b>9.249.976</b>	<b>9.806.574</b>	<b>(4.936.189)</b>	<b>5.895.561</b>	<b>44.201.414</b>	<b>5.899.161</b>	<b>4.087.274</b>	<b>3.622.231</b>	<b>129.183.926</b>

### Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	22.800.000	0	0	0	22.800.000
Skammtímaskuldir	6.994.843	1.995.116	4.299.886	1.680.110	10.525.652	101.627	13.582.780	0	437.803	50.229	39.668.046
<b>Skuldir alls</b>	<b>6.994.843</b>	<b>1.995.116</b>	<b>4.299.886</b>	<b>1.680.110</b>	<b>10.525.652</b>	<b>101.627</b>	<b>36.382.780</b>	<b>0</b>	<b>437.803</b>	<b>50.229</b>	<b>62.468.046</b>

<b>Skuldir og eigið fé samt.</b>	<b>55.512.283</b>	<b>4.835.600</b>	<b>13.549.862</b>	<b>11.486.684</b>	<b>5.589.463</b>	<b>5.997.188</b>	<b>80.584.194</b>	<b>5.899.161</b>	<b>4.525.077</b>	<b>3.672.460</b>	<b>191.651.972</b>
----------------------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------

# Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

## Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grímur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafsson †	1.6. 1976
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1976
Kolbeinn Ingi Kristinsson †	1.6. 1976
Sigfús Sigurðsson †	1.6. 1976
Sigurður Ingimundars. †	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

(† Láttinn)

## 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. Ingvarss.	28.5. 2016
Hallur Halldórsson	28.5. 2016
Kristinn Marínó Bárðars.	28.5. 2016
Ragnheiður Thorlacius	28.5. 2016
Svanur Ingvarsson	28.5. 2016
Þórarinn Ingólfsson	28.5. 2016
Þórir Hergeirsson	28.12. 2016
Þróstur Ingvarsson	6.4. 2017
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	6.4. 2017
Helgi Sigurður Haraldss.	6.4. 2017
Sigríður Anna Guðjónsd.	6.4. 2017
Einar Guðmundsson	6.4. 2017
Þuríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017

## 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



Gullmerki á aðalfundi félagsins 6. apríl 2017. F.v.: Einar Guðmundsson, Þuríður Ingvarsdóttir, Helgi S. Haraldsson, Sigríður Anna Guðjónsdóttir, Þróstur Ingvarsson, Guðbjörg H. Bjarnadóttir og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins.



Silfurmerki á aðalfundi félagsins 6. apríl 2017. F.v.: Guðmundur Kr. Jónsson, formaður Umf. Selfoss, Garðar Garðarsson, Sebastian Alexandersson, Sigrún Helga Einarsdóttir, Sverrir Einarsson og Kristín Bára Gunnarsdóttir.



Helga Guðmundsdóttir handhafi silfurmerkis ásamt Guðmundi Kr. Jónssyni.

Oddur Helgason	1.6. 1971	Hjalti Sigurðsson	1.6. 1986
Sigurður Árnason	1.6. 1971	Hugi Harðarson	1.6. 1986
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 1971	Kári Jónsson	1.6. 1986
Bjarni Sigurjónsson	1.6. 1986	Kristján Már Gunnarsson	1.6. 1986
Diðrik Haraldsson	1.6. 1986	Marteinn Sigurgeirsson	1.6. 1986
Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 1986	Sigmundur Stefánsson	1.6. 1986
Einar Jónsson	1.6. 1986	Sigurður Grétarsson	1.6. 1986
Gísli Árni Jónsson	1.6. 1986	Sumarliði Guðbjartsson	1.6. 1986
Gísli Magnússon	1.6. 1986	Tryggvi Gunnarsson	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Ingvarss.	1.6. 1986	Tryggvi Helgason	1.6. 1986

Vésteinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Þóður Gunnarsson	1.6. 1986
Þórir Hergeirsson	1.6. 1986
Þráinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Einar Guðmundsson	1.6. 2011
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	1.6. 2011
Guðmundur Tr. 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 Guðjónsd.	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 Ástgeirsd.	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 Andreasen	28.5. 2016
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016
Guðmundur Tyrfinngs.	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 R. Magnússon	9.2. 2017
Ágústa Tryggvadóttir	20.2. 2017
Ingibjörg Jóhannesd.	20.2. 2017
Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017
Baldur Pálsson	27.2. 2017
Garðar Skaftason	27.2. 2017
Þórdís Raket H. Smárad.	27.2. 2017
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017
Sigríður Runólfsdóttir	27.2. 2017
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017
Steinunn H. Eggertsd.	28.2. 2017
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017
Þórir Haraldsson	28.2. 2017
Pétur Jensson Splidt	7.3. 2017
Grímur Hergeirsson	30.3. 2017
Jón Birgir Guðmundss.	30.3. 2017
Ólafur Ragnarsson	30.3. 2017
Sverrir Einarsson	6.4. 2017
Sigrún Helga Einarsd.	6.4. 2017
Sebastian Alexanderss.	6.4. 2017
Kristín Bára Gunnarsd.	6.4. 2017
Garðar Garðarsson	6.4. 2017
Helga Guðmundsdóttir	1.5. 2017
Gunnar Rafn Borgþórss.	6.12. 2017
Guðmundur Sigmarss.	6.12. 2017
Adólf Ingvi Bragason	6.12. 2017

# Úthlutanir úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss 2017

## Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Frjálsar	Kristinn Þór Kristinsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Frjálsar	Helga Margrét Óskarsdóttir (yngri landslið).....	15.000 kr.
Handbolti	Atli Ævar Ingólfsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Einar Sverrisson (B-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Kristrún Steinþórsdóttir (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Perla Ruth Albertsdóttir (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Elvar Örn Jónsson (U21).....	15.000 kr.
Handbolti	Hergeir Grímsson (U21).....	15.000 kr.
Handbolti	Teitur Örn Einarsson (U19 & U21).....	15.000 kr.
Handbolti	Ída Bjarklind Magnúsdóttir (U19).....	15.000 kr.
Handbolti	Guðjón Baldur Ómarsson (U17).....	15.000 kr.
Handbolti	Haukur Þrastarson (U17).....	15.000 kr.
Handbolti	Katla Magnúsdóttir (U17).....	15.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson (U15).....	15.000 kr.
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson (U15).....	15.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson (U15).....	15.000 kr.
Handbolti	Vilhelm Freyr Steindórsson (U15).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Guðmundur Axel Hilmarsson (U17).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Barbára Sól Gísladóttir (U17).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Halldóra Birta Sigfúsdóttir (U17).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Guðmundur Tyrfinngsson (U16).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Matthías Veigar Ólafsson (U16).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Reynir Freyr Sveinsson (U16).....	15.000 kr.
Júdó	Egill Blöndal Ásbjörnsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Júdó	Grimur Ívarsson (U21 & A-landslið).....	130.000 kr.
Júdó	Úlfur Þór Böðvarsson (U21 & A-landslið).....	130.000 kr.
Júdó	Halldór Bjarnason (U18).....	15.000 kr.
Taekwondo	Ingibjörg Erla Grétarsdóttir (HM).....	130.000 kr.
Taekwondo	Kristín Björg Hrólfssdóttir (Alþjóðleg mót).....	130.000 kr.
Taekwondo	Brynjar Logi Halldórsson (Alþjóðleg mót).....	15.000 kr.
Taekwondo	Gunnar Snorri Svanlaugsson (Alþjóðleg mót).....	15.000 kr.

Samtals landsliðsfólks 1.745.000 kr.

## Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Frjálsar	Helga Margrét Óskarsdóttir (Yngri landslið).....	15.000 kr.
Handbolti	Elvar Örn Jónsson (U21).....	110.000 kr.
Handbolti	Hergeir Grímsson (U21).....	20.000 kr.
Handbolti	Teitur Örn Einarsson (U19 & U21).....	95.000 kr.
Handbolti	Ída Bjarklind Magnúsdóttir (U19).....	15.000 kr.
Handbolti	Guðjón Baldur Ómarsson (U17).....	35.000 kr.
Handbolti	Haukur Þrastarson (U17).....	45.000 kr.
Handbolti	Katla Magnúsdóttir (U17).....	70.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson (U15).....	30.000 kr.
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson (U15).....	30.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson (U15).....	30.000 kr.
Handbolti	Vilhelm Freyr Steindórsson (U15).....	30.000 kr.
Taekwondo	Brynjar Logi Halldórsson (Alþjóðleg mót).....	60.000 kr.
Taekwondo	Gunnar Snorri Svanlaugsson (Alþjóðleg mót).....	80.000 kr.

Samtals kostnaður landsliðsfólks 665.000 kr.

## Námskeið

Fimleikar	Meiðsli í fimleikum.....	20.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1C.....	20.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 2B.....	20.000 kr.
Fimleikar	Móttökunámskeið 1 í hóp fimleikum.....	20.000 kr.
Fimleikar	Fræðsludagur - ýmsir fyrirlestrar.....	20.000 kr.
Handbolti	Þjálfaranámskeið.....	20.000 kr.
Handbolti	Námskeið fyrir leikmenn - íþróttasálfræði.....	20.000 kr.
Handbolti	Handknattleiksakademía - námskeið.....	20.000 kr.
Handbolti	Þjálfaranámskeið ÍSÍ.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Unglingadómarnámskeið.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Endurmenntunarnámskeið UEFA Youth Elite.....	40.000 kr.
Knattspyrna	Endurmenntunarnámskeið KSÍ B.....	18.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 5.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 4B.....	15.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 4A.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 3.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 1.....	19.000 kr.
Taekwondo	Þjálfaranámskeið í Suður-Kóreu.....	40.000 kr.

Samtals námskeið 392.000 kr.

Íþróttakarlfélag Umf. Selfoss.....	100.000 kr.
Íþróttakona Umf. Selfoss.....	100.000 kr.

Samtals úthlutað 3.002.000 kr.



## Íþróttafólk Umf. Selfoss

- 2017** Elvar Örn Jónsson og Perla Ruth Albertsdóttir
- 2016** Rikharð Atli Oddsson og Margrét Lúðvígsdóttir
- 2015** Daníel Jens Pétursson og Hrafnhildur Hanna Þrastard.
- 2014** Daníel Jens Pétursson og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2013** Egill Blöndal og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2012** Jón Daði Böðvarsson og Hrafnhildur Hanna Þrastard.
- 2011** Jón Daði Böðvarsson og Fjöla Signý Hannesdóttir
- 2010** Ragnar Jóhannsson og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2009** Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir
- 2008** Sævar Þór Gíslason og Katrín Ösp Jónasdóttir
- 2007** Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir
- 2006** Örn Davíðsson og Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir
- 2005** Örn Davíðsson og Linda Ósk Þorvaldsdóttir
- 2004** Hjalti Rúnar Oddsson og Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir
- 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** Hugli S. Harðarson
- 1979** Hugli S. Harðarson
- 1978** Hugli S. Harðarson
- 1977** Hugli S. Harðarson
- 1976** Steinþór Guðjónsson

## Guðni Christian Andreasen



✝ Guðni Christian Andreasen bakara-meistari og silfurmerkjahafi Umf. Selfoss lést á heimili sínu 21. september 2017, 67 ára að aldri.

Guðni fæddist 18. mars 1950 á Selfossi, sonur hjónanna Helge Malling Andreasen, mjólkurfræðings og Aðalheiðar Guðrúnar Guðnadóttur, húsmóður á Selfossi.

Guðni lærði bakaraíðni við Brauðgerð KÁ. Þá fluttist hann til Danmerkur þar sem hann starfaði við bakstur. Þann 1. júlí 1972 stofnaði hann Guðnabakarí á Selfossi og rak það síðan ásamt eftirlifandi eiginkonu sinni Björgu Óskarsdóttur og fjölskyldu. Börn hans eru þrjú og afabörnin eru átta.

Alla tíð hefur Guðni reynst samfélagi sínu vel og eru þau hjón meðal dyggasta stuðningsfólks íþróttastarfs á Selfossi og nutu félagsmenn í Umf. Selfoss takmarka-

laus stuðnings þeirra. Óhætt er að segja að hver einasti iðkandi á vegum ungmennafélagsins hefur notið þessarar einstöku velvildar en einstaklingar og hópar, stórir sem smáir, hafa verið nestaðir í keppnisferðir með brauði eða bakkelsi frá Guðna í 45 ár.

Það var afar ánægjulegt að fá að heiðra Guðna og Björgu með silfurmerki félagsins á 80 ára afmæli Umf. Selfoss árið 2016. Guðni var einnig handhafi Björns Blöndals bikarsins árið 2013 sem veittur er þeim einstaklingi innan félagsins eða utan sem hefur unnið félaginu vel.

Við þökkum Guðna fyrir framlag hans til Ungmennafélagsins og samfélagsins alls. Björgu og fjölskyldunni allri sendum við innilegar samúðarkveðjur.

*Hvil í friði kæri félagi.*

## UMFÍ bikarinn

- 2017** Handknattleiksdeild.  
– Fyrir öflugt starf og góðan árangur á Íslandsmótum.
- 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 meistara-flokka og unglingaráðs.
- 2010** Júdódeild.  
– Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild.  
– Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnudeild.  
– Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og Fyrirm.deild ÍSÍ.
- 2007** Fimleikadeild.  
– Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2006** Handknattleiksdeild.  
– Fyrir stofnun handbolta-akademíu og gott barna- og unglingastarf.

- 2005** Sunddeild.  
– Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og ungl-ingastarf.
- 2004** Knattspyrnudeild.  
– Fyrir yngri flokka starf.
- 2003** Handknattleiksdeild.  
– Fyrir gott félagsstarf.
- 2002** Fimleikadeild.
- 2001** Knattspyrnudeild.
- 2000** Frjálsíþróttadeild.
- 1999** Knattspyrnudeild.
- 1998** Knattspyrnudeild.
- 1997** Fimleikadeild.
- 1996** Sunddeild.
- 1995** Knattspyrnudeild.

## Hafsteins bikarinn

- 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.

## Björns Blöndal bikarinn

2017	Guðrún Tryggvadóttir	2008	Þröstur Ingvarsson	2000	Gylfi Þorkelsson	1991	Gunnar Guðmundss.	1982	Sigurður Ingimundars.
2016	Guðbjörg H. Bjarnad.	2007	Jóhannes Óóli	1999	Þórarinn Ingólfsson	1990	Smári Kristjánsson	1981	Guðm. Kr. Jónsson
2015	Örn Guðnason		Kjartansson	1998	Ólafur Sigurðsson	1989	Gísli Á. Jónsson	1980	Kristján Jónsson
2014	Sveinn Jónsson	2006	Ragnheiður Thorlacius	1997	Svanur Ingvarsson	1988	Aðalbjörg Hafsteinsd.	1979	Björn Gíslason
2013	Guðni Andreasen	2005	Sigríður Jensdóttir	1996	Guðmunda Auðunsd.	1987	Sveinn Á. Sigurðsson	1978	Þórður Gunnarsson
2012	Þórir Haraldsson	2004	Bergur Guðmundss.	1995	Garðar Gestsson	1986	Ingvar Gunnlaugsson	1977	Hörður Óskarsson
2011	Hallur Halldórsson	2003	Stefán Ólafsson	1994	Einar Jónsson	1985	Bárður Guðmundsson	1976	Páll Lýðsson
2010	Helgi S. Haraldsson	2002	Guðrún S. Þorsteinsd.	1993	Þórður G. Arnason	1984	Sigmundur Stefánsson		
2009	Bergur Pálsson	2001	Ólafur Ragnarsson	1992	Guðm. Kr. Ingvarsson	1983	Sigurður Jónsson		

## Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

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

# FJÖLSKYLDU- LÍNAN ER ENN FERSKARI



Tropi 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



## 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  
1.600 kr.

## Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)  
Stakt skipti: 980 kr.  
10 skipta kort: 4.000 kr.  
30 skipta kort: 8.200 kr.  
Árskort: 29.000 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.