

UMF
SELFOSS
1936

BRAGI
ÁRSRIT 2019



**Maður væri ekki í þessu
nema hafa gaman af þessu**



**Mér fannst ég
strax velkomin**



**Gaman að vinna
með ungu fólki**

Stafræn þjónusta Íslandsbanka



Þú getur sparað í appinu



Þú finnur Kort frá Íslandsbanka
í App Store og Google Play Store



440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is

efnisyfirlit



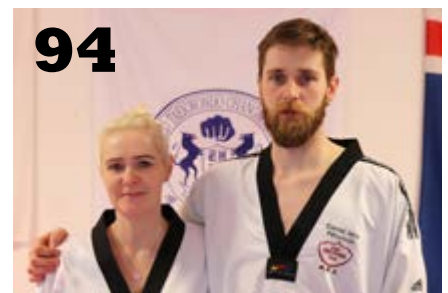
- 5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2018–2019.
- 7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2018.
- 8 Metnaðarfullt og faglegt starf.
- 11 Stefni á að bæta mig á hverjum degi – Ómar Ingi Magnússon.
- 14 Árborg – Árósar, samstarfsverkefni íþróttahreyfinga.
- 18 Gaman að vinna með ungu fólki – Guðmundur Kr. Jónsson.
- 21 Lærdómsríkt ár í íþróttanámi – Heiðrún Ósk Sævarsdóttir.
- 24 Íþróttasálfræðin er áhugaverð – Karítas Tómasdóttir.
- 26 Fjórtnán ár í forystu – Þórdís Rákel Hansen.
- 28 Alltaf gaman að sjá hvað maður getur náð langt – Elena Elísabet Birgisdóttir.
- 30 Ástríðan verður að vera fyrir hendi – Tanja Birgisdóttir.
- 33 Fimleikadeild.
- 39 Jólásýning – myndasýrpa.
- 40 Klárlega ekki seinasta stórmótið – Birta Sif Sævarsdóttir.



- 42 Það er alltaf hægt að bæta sig – Eysteinn Máni Oddsson.
- 44 Ég verð að hafa markmið – Margrét Lúdvígsdóttir.
- 46 Maður væri ekki í þessu nema hafa gaman af þessu – Ágústa Tryggvadóttir.
- 49 Frjálsíþróttadeild.
- 54 Frjálsíþróttaskóli UMFÍ.
- 55 Brúarhlaupið – myndasýrpa.
- 56 Evrópukeppni félagsliða 2018.
- 59 Handknattleiksdeild.
- 65 Handbolti – myndasýrpa.
- 66 Menn geta æft júdó á meðan þeir draga andann – Garðar Skaptason.
- 69 Júdódeild.
- 71 Átti ekki von á að enda í svona stóru hlutverki – Guðmundur Axel Hilmarsson.
- 72 Allir voru svo yndislegir og mér fannst ég strax svo velkomin – Magdalena Anna Reimus.
- 74 Viðburðaríkur áratugur á vellinum – Sveinbjörn Másson.
- 77 Knattspyrnudeild.



- 83 Lokahóf unglíngaráðs – myndasýrpa.
- 84 Unnið langt fram á kvöld í Rússlandi – Jóhann Ólafur Sigurðsson.
- 85 Mótókrossdeild.
- 88 Íþróttá- og útivistarklúbburinn.
- 89 Sunddeild.
- 91 Taekwondodeild.
- 93 Jólásveina- og þrettándanefnd.
- 94 Besta líkamsrækt sem ég hef nokkurn tímann farið í – Bjarnheiður Ástgeirsdóttir.
- 96 Flutningur handboltans í löu.
- 98 Á margan hátt gott ár fyrir Selfossvöll.
- 100 Uppbygging íþróttamiðstöðvar Selfoss við Engjaveg.
- 102 Samstæðureikningur Umf. Selfoss.
- 104 Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar.
- 105 Íþróttafólk Umf. Selfoss.
- 105 Úthlutanir úr styrktarsjóði Umf. Selfoss og Svf. Árborgar 2018.
- 106 UMFÍ bikarinn, Björns Blöndal bikarinn, formenn Umf. Selfoss frá upphafi.



BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2018

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson.

Ritnefnd: Einar Sindri Ólafsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Þóra Þórarinsdóttir og Örn Guðnason.

Ljósmyndir: Gissur Jónsson, Inga Heiða Heimisdóttir, Jóhannes Ásgeir Eiríksson,

Guðmundur Karl Sigurdórsson, Örn Guðnason, Þóra Þórarinsdóttir, Einar Sindri Ólafsson,

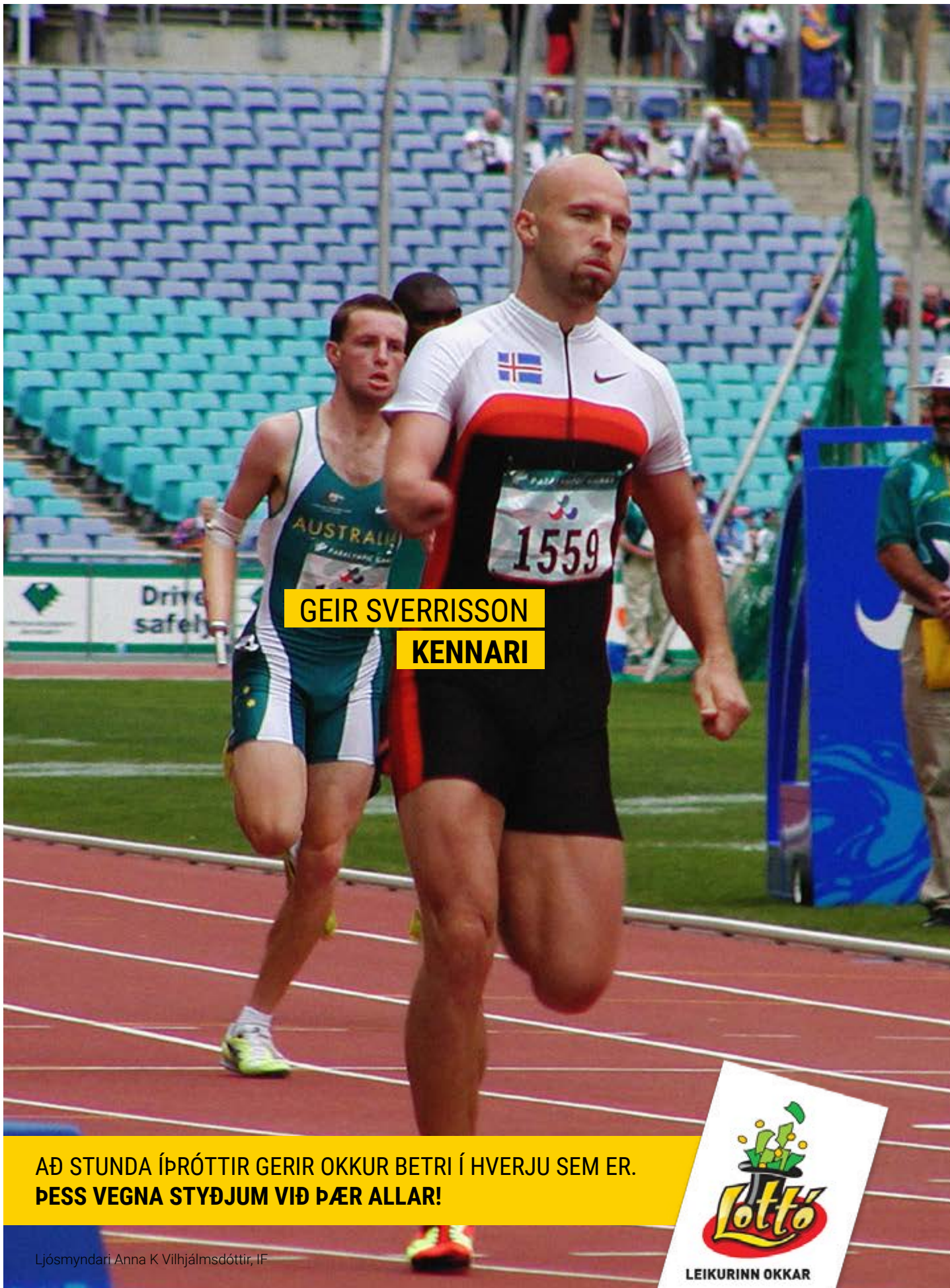
Fimleikasamband Íslands, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum.

Umbrot/útlit: Örn Guðnason. Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.400 eintök.

Forsíðumynd: Elvar Örn Jónsson handknattleiksmaður í Evrópukeik með liði Selfoss.

Ljósmynd: Inga Heiða Heimisdóttir.





GEIR SVERRISSON

KENNARI

**AÐ STUNDA ÍÞRÓTTIR GERIR OKKUR BETRI Í HVERJU SEM ER.
ÞESS VEGNA STYÐJUM VIÐ ÞÆR ALLAR!**

Ljósmyndari Anna K Vilhjálmisdóttir, IF



LEIKURINN OKKAR



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

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



Aðalstjórn Umf. Selfoss 2018–2019



Viktor S. Pálsson
formaður 2018–
stjórn 2012–



Hjalti Þorvarðarson
gjaldkeri 2018–
stjórn 2015–



Dýrfinna Sigurjónsdóttir
ritari 2018–



Sverrir Einarsson
meðstjórnandi 2015–
stjórn 2015–



Sigrún Hreiðarsdóttir
meðstjórnandi 2018–

Aðalstjórn Umf. Selfoss á fundi 5. desember 2018. Standandi f.v.: Sveinbjörn Másson fulltrúi knattspyrnudeildar, Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar, Helgi S. Haraldsson formaður frjálfsíþróttadeildar, Gissur Jónsson framkvæmdastjóri og Guðmundur Gústafsson formaður mótókrossdeildar. Sitjandi f.v.: Aðalbjörg Skúladóttir bókari, Dýrfinna Sigurjónsdóttir ritari, Viktor S. Pálsson formaður Umf. Selfoss, Sigrún Hreiðarsdóttir meðstjórnandi og Ingibjörg Garðarsdóttir formaður fimleikadeildar. Á myndina vantar Hjalta Þorvarðarson gjaldkera, Sverri Einarsson meðstjórnanda, Birgi Júlíus Sigursteinsson formann júdódeildar, Jón Steindór Sveinsson formann knattspyrnudeildar, Guðmund Pálsson formann sunddeildar og Ófeig Agúst Leifsson formann taekwondodeildar.



Ingibjörg Garðarsdóttir
formaður fimleikadeildar
2017–



Helgi S. Haraldsson
formaður frjálfsíþróttadeildar 1998–



Þórir Haraldsson
formaður handknattleiksdeildar 2018–



Birgir Júlíus Sigursteinsson
formaður júdódeildar
2018–



Jón Steindór Sveinsson
formaður knattspyrnudeildar 2017–



Guðmundur Gústafsson
formaður mótókrossdeildar 2017–



Guðmundur Pálsson
formaður sunddeildar
2016–



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



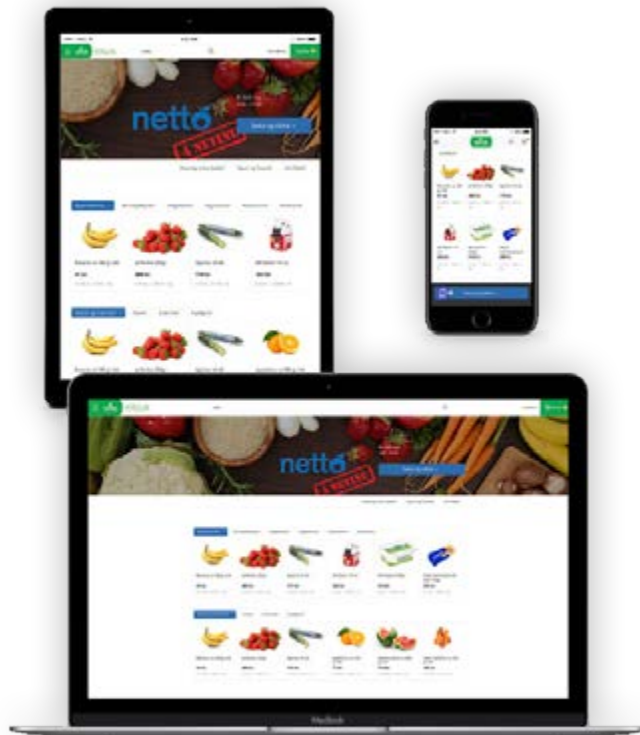
Gissur Jónsson framkvæmdastjóri 2013–



Aðalbjörg Skúladóttir
bókari 2015–

nettó

Á NETINU



NETTÓ Á NETINU - NÚNA Á SELFOSSI -

ÞÚ GETUR NÚ PANTAÐ MATVÖRU
Í GEGNUM VEFVERSLUN NETTÓ
OG SÓTT Í NETTÓ SELFOSSI

Íþróttafólk Umf. Selfoss 2018



Íþróttakarl Umf. Selfoss Elvar Örn Jónsson

Elvar Örn æfir og spilar handknattleik með Selfoss í Ólísdeildinni sem miðjumaður og skyttu. Náði liðið besta árangri í sögu Selfoss síðastliðið vor þegar liðið endaði í öðru sæti deildarkeppinnar og féll út í undanúrslitum Íslandsmeistarans eftir ævispennandi einvígi gegn FH. Elvar Örn var í lykilhlutverki hjá liðinu jafnt í sókn sem í vörn. Einnig komst liðið í undanúrslit í bikarkeppni HSÍ. Elvar Örn var valinn leikmaður ársins á lokahófi Handknattleikssambands Íslands.

Í lok árs 2018 var Selfoss í toppbaráttu Ólísdeildarinnar þar sem Elvar Örn er í lykilhlutverki. Hefur hann oft verið valinn í lið umferðarinnar hjá fjölmiðlum fyrir áramót.

Selfoss tók þátt í Evrópukeppninni í fyrsta sinn í 24 ár nú í haust, þar lék Elvar Örn mjög stórt hlutverk í öllum sex leikjum liðsins, en það var nálægt því að verða fyrsta íslenska liðið til að tryggja sér keppnisrétt í riðlakeppni EHF bikarsins. Lið Selfoss komst virkilega á kortið með þessum árangri.

Í upphafi árs 2018 var Elvar Örn valinn í æfingahóp A-landsliðs karla sem lék á EM í Króatíu en hann var ekki valinn í lokahópinum. Síðan þá hefur hann verið valinn í alla landsliðshópa ársins. Meðal annars fór hann með landsliðinu á Golden League sem haldið var í Noregi í apríl. Hann lék með liðinu í undankeppni HM gegn Litháen í júní og lék mjög stórt hlutverk, sem byrjunarliðsmaður á miðjunni í undankeppni EM 2020.

Elvar er gríðarlega metnaðarfullur íþróttamaður sem er til fyrirmyndar á öllum sviðum. Hann leggur gríðarlega mikið á sig á hverjum degi til þess að ná sem lengst. Hann hefur háleit markmið sem hann ætlar sér að ná og hefur helgað sitt líf að því markmiði og er ungum sem öldnum mikil fyrirmynd. Elvar Örn er einnig virkur í sjálfbóðliðastarfi deildarinnar eins og t.d. fjáröflunum, dóm-gæslu í yngri flokkum o.fl.

Íþróttakona Umf. Selfoss Perla Ruth Albertsdóttir

Perla Ruth leikur handknattleik með liði Selfoss í Ólísdeildinni þar sem liðið endaði í sjötta sæti deildarinnar keppnistímabilið 2017–2018 sem er besta árangur liðsins í sögu félagsins og var hún valin leikmaður ársins á lokahófi handknattleiksdeildar Selfoss og fékk einnig verðlaun sem markahæsti leikmaður liðsins. Perla komst einnig með liði Selfoss í fjórðungsúrslit bikarkeppni HSÍ. Einnig fékk hún háttvísiverðlaun á lokahófi

Handknattleikssambandsins sem veitt eru af dómurum deildarinnar.

Í lok árs 2018 var Selfoss í áttunda sæti Ólísdeildarinnar og er Perla Ruth í lykilhlutverki en hún er einn af þremur fyrirliðum liðsins þetta tímabilið. Hún hefur oft verið valin í lið umferðarinnar í fjölmiðlum, ásamt því að vera ofarlega á lista yfir sterkustu leikmenn deildarinnar út frá tölfræðiforritinu HB statz.

Perla Ruth var valin í æfingahóp A-landsliðsins í janúar 2018 þar sem hún var við æfingar og stóð sig vel. Í forkeppni EM voru leiknir tveir leikir við Slóveníu í mars og í maí var fyrst spilað heima við Tékkland og svo ytra við Danmörku. Hún æfði með liðinu í júlí og undir lok árs fór hún með liðinu til Noregs þar sem hún lék landsleiki gegn Kína og Noregi. Að því loknu hélt hún til Makedóníu og spilaði þrjá leiki í forkeppni HM, gegn heimakonum, Aserbaidísjan og Tyrklandi. Perla Ruth er fastamaður í hópnum og skilar ávallt miklu framlagi inni á vellinum.

Perla Ruth er gríðarlega metnaðarfull íþróttakona sem er til fyrirmyndar á öllum sviðum. Hún leggur gríðarlega mikið á sig á hverjum degi til þess að ná sem lengst. Hún hefur háleit markmið sem hún ætlar sér að ná og hefur helgað sitt líf að því markmiði og er ungum sem öldnum mikil fyrirmynd.

Perla er alltaf tilbúin til að taka þátt í sjálfbóðliðastörfum og leggur auk þess mikið af mörkum sem þjálfari yngri flokka kvenna.



Metnaðarfullt og faglegt starf

Bragi, ársrit Umf. Selfoss, er nú gefinn út fjórða árið í röð og hefur virkilega fest sig í sessi sem ársskýrsla félagsins. Sem fyrr er ritið söguleg heimild um starf félagsins á víðum grunni en það inniheldur ársskýrslur allra deilda félagsins og samstæðureikning, auk áhugaverðra viðtala og greina sem fjalla um metnaðarfullt starf félagsins á breiðum grunni. Ritnefnd Braga er skipuð þeim Einar Sindra Ólafssyni, Erni Guðnassyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni og Þóru Þórarinsdóttur. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöflun, greinaskrif og uppsetningu ritsins.

Stjórnnum deilda eru færðar þakkir fyrir að færa ársskýrslur sínar samvirkusamega til bókar. Ársreikningar, lög félagsins og fundargerð síðasta aðalfundar eru í fundargögnum aðalfundar Umf. Selfoss en hins vegar ekki í ritinu. Þess í stað er nánari umfjöllun um einstök afrek ásamt viðtölum við félagsmenn af ymsum toga m.a. iðkendur, afreksmenn, þjálfara og stjórnarfolk í ritinu. 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

Á seinasta aðalfundi lét Guðmundur Kr. Jónsson af formennsku í félaginu eftir fjögur góð ár og tók Viktor S. Pálsson við sem formaður. Dýrfinna Sigurjónsdóttir, sem kom ný inn í stjórn, tók við embætti ritara af Viktori. Hjalti Þorvarðarson tók við embætti gjaldkera af Sverri Einarssyni sem situr áfram í stjórn sem meðstjórnandi ásamt Sigrúnu Hreiðarsdóttur, sem kom ný inn í stjórn. Jóhann Helgi Konráðsson gekk úr stjórn, eru honum og Guðmundi Kr. þökk að góð störf innan stjórnar félagsins undanfarin ár.

Innan félagsins eru starfandi átta virkar deildir og, ásamt fimm manna framkvæmdastjórn, mynda formenn deilda þrettán manna aðalstjórn sem fundaði fjórum sinnum á starfsárinu. Framkvæmdastjórn félagsins fundaði sjö sinnum á sama tímabili.

Stjórnir deilda og ráða funda 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 tengdum aðilum.

Í samstarfi við Fjölbrotaskóla Suðurlands rekur félagið íþróttakademíur við skólann. Fjórða árið í röð var frjálsíþróttakademía rekin af frjálsíþróttadeild og er

Skýrsla stjórnar 2018–2019



Viktor Pálsson (t.h.) tók við formennsku af Guðmundi Kr. Jónssyni.



Frá aðalfundi félagsins sem haldinn var í félagsheimilinu Tíbrá þann 22. mars 2018.

fjöldi þátttakenda stöðugur. Gríðarleg fjölgun þátttakenda var í handknattleiksakademíu sem rekin er sem sjálfstæð rekstrareining innan handknattleiksdeilda. Eftir samfellda tíu ára starfsemi tókst því miður ekki að innrita lágmarksfjölda þátttakenda í fimleikaakademíu og varð því ekkert úr starfsemi hennar í ár. Sem fyrr á knattspyrnudeildin gott samstarf við Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi sem starfar við skólann.

Eins og mörg undanfarin ár er íþrótt- og útivistarklúbbur Ungmennafélags Selfoss starfræktur í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg yfir sumarmánuðina og hélt fimm námskeið sl. sumar. Varð mikil fjölgun þátttakenda í klúbbnum og mikil ánægja var með metnaðarfullt starf innan klúbbsins. Virkar nefndir eru íþróttavallarnefnd og jólasveina- og þrettándanefnd.

Mikilvægt að efla þjónustu félagsins

Meginþinginn í rekstri félagsins er á skrifstofunni í félagsheimilinu Tíbrá og hefur aðbúnaður og aðsókn tekið stakkaskiptum eftir breytingar á seinustu árum. Skilar það sér svo sannarlega í lífandi starfi en ekki hvað síst í aukinni samvinnu milli deilda félagsins.

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 skrifstofuaðstöðunni í austurenda félagsheimilisins störfuðu um áramót Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir sem tók við stöðu framkvæmdastjóra fimleikadeilda á árinu, Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari fimleikadeilda, Gunnar Rafn Borgþórsson yfirþjálfari yngri flokka knattspyrnudeilda, Ingi Rafn Ingbergsson starfsmaður knattspyrnudeilda og Alfreð Elías Jóhannsson þjálfari meistaraflökks kvenna í knattspyrnu og knattspyrnuakademíu FSu. Á Selfossvelli starfar sem fyrr Þórdís Raket Hansen og Einar Örn Einarsson hóf störf á velli á árinu en hann er með margra ára reynslu af Leiknisvelli í Breiðholti. Matráður í mötuneyti akademíunnar er Svandís Guðmundsdóttir og henni til aðstoðar frá því í lok árs 2018 er Sigrún Margrét Hansen.

Það var mikið framfaraskref að stefna að því að sameina starfsfólk félagsins undir einu þaki en þó hefur ekki tekist að koma öllu starfsfólki félagsins í Tíbrá en Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, sem var ráðinn framkvæmdastjóri handknattleiksdeilda á seinasta ári er með aðstöðu í lðu, íþróttahúsi FSu og Sigríður Anna Guðjónsdóttir, starfsmaður frjálsíþróttadeilda sinnir starfi sínu að heiman. Sem fyrr trúum við því að með því að allt starfsfólk félagsins vinni undir sama þaki stuðli það að jákvæðum og skemmtilegum anda innan félagsins, efla starfsfólkið sem nýtur góðs af hæfileikum hvers og eins starfsmanns og efla samstarf deilda félagsins.

Flestar deildir félagsins eru með starfandi yfirþjálfara í mismunandi stöðuhlutfalli sem allir eiga kost á að stunda sína 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.

Mikil fjölgun iðkenda og félagsmanna

Mikil fjölgun íbúa í sveitarfélaginu hefur ekki farið fram hjá Ungmennafélaginu frekar en öðrum grunnstöðum samfélagsins. Á seinasta ári fjölgaði iðkendum á grunnskólaaldri og upp að 18 ára um nærri 3,5% og hefur iðkendum félagsins fjölgað um 30% seinasta áratug. Félagsmönnum Umf. Selfoss fjölgaði einnig gríðarlega á árinu og voru í lok árs 2018 orðnir rúmlega fimm þúsund talsins.

Nauðsynlegt er að huga að frekari uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélag-

inu til að halda í við fjölgun íbúa og til að deildir félagsins geti veitt þá þjálfun og þjónustu við börn og ungmenni sem samfélagið gerir kröfu um. Það væri miður ef aðstöðuleysi kæmi í veg fyrir áframhaldandi stækkun félagsins og að takmarka þurfi aðgengi að æfingum þess.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tók á árinu af festu undir metnaðarfullar hugmyndir Umf. Selfoss um uppbyggingu sameiginlegrar íþróttamiðstöðvar við Engjaveg á Selfossi sem myndi hýsa deildir félagsins eftir því sem við á. Fagnar félagið þeirri heilsteypu framtíðarsýn sem lögð hefur verið fram og hvetur til þess að hafist verði handa við framkvæmdir sem allar fyrst.

Ljóst er að engan tíma má missa því að handan við hornið er Unglingalandsmót UMFÍ sem fer fram á Selfossi árið 2020 hvar gera má ráð fyrir á annan tug þúsunda keppenda og gesta. Fyrir þann tíma verður fyrsta áfanga uppbyggingar að vera lokið og ljóst að til að hægt verði að taka á móti keppendum og gestum verður að ráðast í tölulærða uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu ásamt því að ljúka við framkvæmdir er lúta að öryggi gesta á Selfossvelli.

Það er augljóst að fyrr en uppbygging íþróttamiðstöðvar Selfoss fer af stað mun þrengja enn frekar að iðkendum félagsins. Því er félaginu í mun að gera samkomulag við sveitarfélagið um að klára grunnvinnu við hönnun í samráði við deildir félagsins og setja tímasetta áætlun um framvindu verksins.



Viktor S. Pálsson formaður Umf. Selfoss (t.v.) og Jóhann Guðjónsson eigandi Jako á Íslandi undirrituðu framhald á samstarfssamningi að viðstöddum fjölda iðkenda Umf. Selfoss. F.v. eru Evelyn Þóra Jósefsdóttir, Brynja Valgeirsdóttir, Perla Ruth Albertsdóttir, Hjalti Snær Helgason, Guðmundur Axel Hilmarsson, Haukur Prastarson, Eva María Baldursdóttir, Klara Sigurðardóttir, Hulda Prastardóttir og Hrafnhildur Hanna Prastardóttir.

Markmið félagsins er að unnar verði heil steypar tillögur um uppbyggingu fyrir félagið í heild sinni, þ.e. deiliskipulag og teikningar um framtíðaruppbyggingu fyrir svæðið, þannig að hægt verði að horfa til samkomulagsins, skipulagsins og fyrirliggjandi teikninga í hvert skipti sem þörf og/eða svigrúm er til framkvæmda hjá sveitarfélaginu."

Langtímasamningar undirstaða faglegs starfs

Í gildi er fimm ára þjónustusamningur milli Sveitarfélagsins Árborgar og Umf. Selfoss

sem gildir til loka árs 2022. Samningurinn er ein af grunnstöðum undir faglegu starfi félagsins og skrifstofuhaldi. Einnig er í gildi samningur um rekstur íþróttavallarsvæðisins en eins og undanfarin ár sér knattspyrnudeild um rekstur vallarsvæðisins og er það íþróttavallarnefnd sem hefur yfirmun sjón með rekstri þess. Meginþungi í starfsemi knattspyrnudeildar og frjáls-íþróttadeildar er á Selfossvelli en yfir vetrartímann eru einnig æfingar í knattspyrnu og frjálsum í íþróttahúsi Vallaskóla og allir yngri flokkar í knattspyrnu fara með rútu og æfa að minnst kosti einu sinni í viku í Hamarshöllinni í Hveragerði.

App ársins

Íslensku vefverðlaunin 2018

Í Landsbankaappinu hefur þú fullkomna sýn yfir öll fjármálin. Það tekur aðeins örfáar mínútur að koma í viðskipti í gegnum appið.

Google Play App Store

Í mjög góðu samstarfi við Sveitarfélagið Árborg sér mótokrossdeild um rekstur og uppbyggingu mótokrossbrautar við Helliðsmýri. Júddódeild sér um rekstur íþróttahúss Sandvíkurskóla og á árinu var gerður samningur við taekwondodeildina sem sér um umhirðu á æfingasal deildarinnar á annarri hæð í Baulu, íþróttahúsi Sunnu-lækjarskóla.

Sunddeildin er með sína starfsemi í glæsilegri aðstöðu í Sundhöll Selfoss, fimleikadeildin er með alla sína starfsemi við þröngan kost á jarðhæð í Baulu. Handknattleiksdeildin færði alla sína starfsemi í lðu, íþróttahús FSu, á haustdögum og leysti það neyðarástand sem skipast hafði varðandi keppnisleiki deildarinnar. Á sama tíma færðist vetrarstarf fjárlíþróttadeildar í íþróttahúsa Vallskóla.

Þá rekur félagið þjónustumiðstöð, sem opin er allt árið, í félagsheimilinu Tíbrá við Engjaveg 50.

Samstarfssamningur við Jako um keppnis- og félagsbúning Umf. Selfoss var endurnýjaður á árinu og gildir nýr samningur til ársins 2023. Almenn ánægja er innan félagsins með þjónustuna sem félagið fær frá fyrirtækinu. Hefur Jako lagt sig fram um að tryggja félaginu fallega vinnuástand litinn í keppnisbúningnum og æfingafatnaði en liturinn sameinar félagið og er vinnuástandið þráðurinn í öllu okkar starfi.

Öflugt starf

Sem fyrr er íþróttastarf félagsins 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. Hefur fjöldi iðkenda og keppenda hjá félaginu aldrei verið meiri.

Félagsmenn í Umf. Selfoss voru 5.233 í lok árs 2018 og hafði fjölgað um 705 frá fyrra ári. Skráðir iðkendar hjá félaginu árið 2018 voru 1.611 og hefur þeim fjölgað nokkuð á milli ára. Auk þess eru iðkendar í meistaraflokkum í handbolta og knattspyrnu rétt um eitt hundrað talsins.

Í samvinnu við DGI Østjylland í Danmörku tók félagið þátt í evrópsku samstarfsverkefni sem var fjármagnað með Erasmus+ styrk frá Evrópu unga fólksins. Í september fór fimmtán manna hópur frá Selfossi til Árósa í Danmörku og endurguldu Danirnir heimsóknina í nóvember. Nánar er fjallað um verkefnið hér í ársritinu.

Eins og fyrr ári var fjöldi einstaklinga innan deilda Umf. Selfoss kallaðir til ýmissa landsliðsverkefna bæði hjá yngri og eldri iðkendum á vegum sársambanda ÍSí. Keptu 28 einstaklingar 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 úrvallshópa sársambanda.

Fjöldi ungmenna úr Umf. Selfoss brá sér milli bæja til að taka þátt í Unglingalandsmóti UMFÍ sem haldið var í Þorlákshöfn um verslunarmannahelgina.

Á héraðsþingi HSK sem haldið var í Þorlákshöfn 10. mars 2018 var Guðmundur Kr. Jónsson kjörinn heiðursformaður HSK sem er æðsta viðurkenning sem hlotnast getur félögum héraðssambandsins og er Guðmundur svo sannarlega vel að henni kominn. Við sama tækifæri var Örn Guðnason fyrrverandi framkvæmdastjóri Umf. Selfoss sámdur gullmerki ÍSí og júddómaðurinn Egill Blöndal var kjörinn íþróttamaður HSK.

Í annað sinn var sérstök verðlaunahátíð Umf. Selfoss haldin í Tíbrá þar sem íþróttafólk ársins 2018 var heiðrað en það var handknattleiksólkið Elvar Örn Jónsson og Perla Ruth Albertsdóttir. Á uppskeruhátíð íþrótt- og menningarnefndar Árborgar sem haldin var 27. desember voru þau einnig útnefnd íþróttakarlar og íþróttakona Árborgar 2018.

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

F.h. framkvæmdastjórnar Umf. Selfoss
Viktor S. Pálsson formaður

ALLTAF RÉTTA AUGNABLIKIÐ

Ísey SKYR

Bláber

PRÓTEINRÍKT - FITULAUST

#iseyskyr



Selfyssingar með landsliðinu á HM 2019. Frá vinstri: Elvar Örn Jónsson, Teitur Örn Einarsson, Ómar Ingi Magnússon og Haukur Þrastarson.

ÓMAR INGI

Stefni að því að bæta mig á hverjum degi

Ómar Ingi Magnússon er 22 ára gamall Selfyssingur sem hefur farið á kostum með danska úrvalsdeldarliðinu Álaborg í vetur. Hann hóf sitt þriðja tímabil í dönsku deildinni eftir tveggja ára veru í herbúðum Aarhus. Ómar Ingi er, þegar þetta er skrifað, stoðsendingahæsti leikmaður dönsku deildarinnar með 90 stoðsendingar ásamt því að vera sjöundi markahæsti leikmaður deildarinnar með 108 mörk í 22 leikjum.

Ómar Ingi byrjaði ungur að árum að æfa handbolta á Selfossi og lék með meistaraflakki Selfoss eitt tímabil. Hann færði sig síðan yfir í Val áður en hann fór út í atvinnumenskuna árið 2016. Ómar Ingi hefur leikið 116 A-landsleiki og skorað í þeim 118 mörk.

„Ég man ekki nákvæmlega hvenær ég fór á mína fyrstu æfingu, ég held ég hafi farið á æfingu með eldri strákum, þeir voru þá í 7. flokki. Ég held að Ívar Grétars hafi verið að þjálf þá.



Selfoss til 2014



Valur 2014–2016



Aarhus 2016–2018



Aalborg 2018–

Nú varst þú í mjög sterkum '97-árgangi, segðu okkur aðeins frá því. „Við vorum flottir þarna strákarnir fæddir 1997, Elvar Örn, Hergeir, Richard, Oliver og margir fleiri. Við vorum eiginlega alltaf efstir í öllum mótum alveg frá því í 7. flokki. Við unnum nokkra Íslandsmeistarátitla, ég man ekki nákvæmlega í hvaða flokkum. Svo unnum við Partille Cup sem var klárlega stærsta afrekið sem þessi hópur náði.“

Hvernig var í akademíunni, hvað lærðir þú þar og hefur það nýst þér? „Ég náði einu ári í akademíunni hjá Basta [Sebastian Alexanderssyni] sem klárlega hjálpaði mikið. Ég lærði þar tækni sem ég nota enn í dag, skotttækni, fintur og hreyfingar sem ekki er farið yfir dags daglega þegar liðið æfir saman. Þetta er mikilvæg vinna í smáatriðum sem gefur ótrúlega mikið.“

Þú spilaðir hérna eitt tímabil með liði Selfoss, hvernig var sá tími? „Ég spilaði eitt tímabil með meistaraflakki hér á

Selfossi. Það var skemmtilegt og æðislegt að spila með meistaraflakki hjá sínu uppeldisfélagi. Ég var mest í horninu þar sem ég var ekkert sérstaklega sterk líkamlega en var samt kominn með góða tækni þarna, fékk stundum að fara í skyttuna. Við vorum í fyrstu deildinni og komumst í umspilið minnir mig, en töpuðum því og komumst ekki upp.“

Svo fyrstu aðeins 17 ára gamall í Val, hvað kom til? „Ég fór í Val af því að ég taldi að ég gæti bætt mig meira þar. Selfoss hafði verið í 1. deildinni í langan tíma og mig langaði ekki að spila lengur í þeirri deild. Þetta var í raun spurning fyrir mig hvar ég fengi sem mest út úr hverri æfingu og hverjum leik sem ég spilaði.“

Þú ferð síðan úr Val beint í Aarhus árið 2016. Segðu okkur aðeins frá því. „Ég var í rauninni búinn að ákveða að fara út á þessum tíma. Mig langaði í meiri áskoranir og enn og aftur var þetta spurning hversu

mikið ég gæti bætt mig á hverjum degi. Ég mat það þarna að ég hafi fengið það besta sem ég gat fengið frá Val og langaði að takast á við nýjar áskoranir. Ég hefði getað verið lengur hjá Val og ég held það hefði ekki breytt neinu að vera ár í viðbót, en ég taldi mig vera kláran að fara út.“

Hvernig var tíminn í Aarhus? „Þetta var upp og niður þegar ég var í Aarhus. Þetta var ekki besta liðið í Danmörku en við gátum spilað finan bolta þegar við vorum heitir. Þjálfarinn hafði stærkar skoðanir hvernig hann vildi að ég myndi spila og ég reyndi að spila eftir hans taktík. Það gekk stundum upp en stundum ekki. Þetta var lærdómsríkt upp á að sjá hvaða og hvernig klúbbar munu henta mér í framtíðinni því ég legg mikið upp úr taktík og treysti mikið á hana. Þarna í Aarhus var þetta spurning um að nota líkamlega burði til að komast í færi og í því bætti ég mig helling á þessum tíma. Þannig að eftir á er ég þakklátur fyrir að hafa náð að kynnst þessum leikstíl sem við spiluðum þarna. Gengið hjá liðinu var ekki sem best og við komumst ekki einu sinni í úrslitakeppnina fyrsta árið. Þannig að ég fékk líka í fyrsta skipti að kynnst því hvernig er að vera í liði sem er ekki alltaf að vinna leikina. Svo voru Róbert



Gunnarsson og Sigvaldi B. Guðjónsson með mér í liði sem var æðislegt og frábært að fá að kynnst þeim.“

Svo færðir þú þig yfir í Álaborg, hvernig kom það til og af hverju Álaborg? „Álaborg höfðu samband við mig og ég hikaði ekki við að skipta yfir. Þetta var búið að vera erfitt á köflum handboltalega í Aarhus og ég taldi að þetta myndi vera rétta skrefið þ.e. að skipta yfir til Álaborgar. Það er stærrí klúbbur og meiri metnaður. Þeir höfðu verið í Meistaradeildinni árið áður en ég skipti og metnaðurinn var mikill. Leikstíll þeirra var líka flottur fannst mér og ég taldi að ég gæti passað vel inn í það lið sem þeir voru með.“

Nú ertu, eins og áður segir, stoðsendingahæsti og einn markahæsti maður deildarinnar. Hvernig ertu að fíla þig þarna úti? „Þetta er frábært hérna. Ég er virkilega ánægður með hvernig liðið spilar og með það hversu mikla ábyrgð ég fæ að taka. Það gengur mjög vel hérna og ég vona að það haldi áfram.“

Hvert er markmið Álaborgar í vetur? „Markmið liðsins er að vinna titil og vonandi titla, við viljum vera með í öllum titil-



Ómar Ingi í leik með Aarhus handbold.



Ómar Ingi í leik með Aalborg í dönsku deildinni.



Ómar Ingi í leik með Aalborg í Evrópukeppninni.



Ómar Ingi í leik með Aarhus handbold í dönsku deildinni.

baráttum. Við viljum líka einbeita okkur að því að bæta okkur í handbolta og ég held að það sé mikilvægt að einbeita sér að því á hverjum degi.“

Þið kepptuð í sömu keppni og Selfoss, EHF-cup og komust jafnlangt í keppninni og Selfoss! Þó við töluvert erfiðari andstæðinga (Fusche-Berlin). Hvernig var að taka þátt í svona Evrópukeppni og voru það vonbrigði að detta út svona snemma? „Það voru algjör vonbrigði að detta út úr þeirri keppni þó svo við höfum fengið erfiðan drátt. Við vorum í finni stöðu eftir fyrri leikinn heima, unnum hann með tveim mörkum. Við vorum svo yfir 13-7, að mig minnir, í seinni leiknum og gjörsamlega hrundum í seinni hálfleik. Það var erfitt og við hefðum viljað vera áfram í þeirri keppni, sérstaklega þar sem við hefðum getað gert góða hluti í keppninni.“

Þú ert með öðrum Selfyssingi þarna úti, Janusi Daða Smárasyni. Hvernig er að hafa félaganna sinn með sér í liði í atvinnumenskunni? „Hann er ótrúlegur, frábær liðsmaður og frábær leikmaður. Svo er hann einn af mínum bestu vinum og við náum vel saman inn á vellinum líka. Það er ómetanlegt að hafa hann með sér í liði. Það gerist ekki oft að þú getir verið með einhverjum í atvinnumannaliði sem þú hefur þekkt lengi og ég er verulega ánægður með það. Við höfum það mjög gott hérna félagarnir.“

Ómar stimplaði sig rækilega inn í landsliðið á HM fyrir tveimur árum og hefur síðan yfirtekið hægri skyttstöðuna. Hann á 116 leiki að baki og hefur skorað í þeim 118 mörk, þrátt fyrir að vera aðeins 22 ára gamall. Hvernig var að koma inn í landsliðið svona ungur? „Þetta var mitt þriðja stórmót með landsliðinu í janúar [HM í Þýskalandi og Danmörku]. Minn fyrsti leikur var þegar ég var 19 ára, í nóvember 2016 að mig minnir. Það er algjör draumur að spila með landsliðinu.“



Ómar Ingi í leik með íslenska landsliðinu á HM 2017.



Hergeir Grímsson, Elvar Örn Jónsson og Ómar Ingi Magnússon fóru saman upp yngri flokkanna hjá handknattleiksdeild Selfoss.

„Svo var gaman að spila með gaurunum frá Selfossi, sem maður æfði með frá í 7. flokki. Að spila með þeim á mótum þeim bestu var geggjað.“

Það hefur verið markmið mitt síðan ég byrjaði í handbolta að spila með landsliðinu. Það verður aldrei leiðinlegt að spila landsleik, maður er alltaf jafn spenntur.“

Segðu okkur aðeins frá EM 2018. Þið komuð inn með aðeins breytt lið. Lentuð í erfiðum riðli, unnuð Svía í fyrsta leik og töpuðu fyrir Serbíu og Króatíu. Þú

náðir að stíga svoltið upp á því mótum. Voru það vonbrigði að komast ekki lengra á mótinu? „EM 2018 voru eftir á vonbrigði þar sem við komumst ekki upp úr riðlinum, það var markmiðið okkar, að komast áfram en það tókst ekki og því var þetta ekki nægilega góð frammistaða hjá okkur. Við höfðum spilað fína leiki, unnið Svía og spilað góðar 40 mínútur á mótum Króötum, en spiluðum svo illa á mótum Serbíu í leik um að komast áfram.“

Nú ertu nýlega kominn heim af þínu þriðja stórmótum, HM sem haldið var í Þýskalandi og Danmörku. Hvað tekur þú út úr þessu mótum? Það voru ákveðin kynslóðaskipti, þið voruð með ungt og efnilegt lið þar sem m.a. nokkrir Selfyssingar komu inn í þetta. Var ekki gaman að spila með félögum sínum frá Selfossi? „HM núna í janúar var mikill reynsla fyrir liðið. Það eru margir nýir leikmenn komnir inn í þetta. Við spilum fínan bolta stóran hluta af mótinu og það komu líka lélegir kaflar sem urðu okkur kannski að falli í nokkrum leikjum. Þetta var mikill lærdómur fyrir liðið og einnig fyrir mig. Ég náði ekki að spila minn besta handbolta og mér fannst ég geta gert miklu betur í mörgum leikjum. En ég held að þetta mót hafi verið mikilvægt upp á framtíðina, fyrir okkur sem lið og einstaklinga. Svo var gaman að spila með gaurunum frá Selfossi, sem maður æfði með frá í 7. flokki. Að spila með þeim á mótum þeim bestu var geggjað.“

Að lokum, hvert stefnir Ómar Ingi í framtíðinni? „Ég stefni að því að bæta mig á hverjum degi. Mér finnst mikilvægt að maður standi ekki í stað eða verði verri á einhvernum hátt. Í rauninni langar mig bara að vera talinn frábær í handbolta, mig langar að mastera þessa íþrótt og hafa gaman af því í leiðinni. Ég vil auðvitað spila fyrir bestu klúbbana og berjast um þessa helstu titla en ég held að það fylgi hinu ef maður einbeiti sér að því sem ég nefndi.“

Viðtal: ESÓ.



Ómar Ingi Íslandsmeistari og maður leiksins með 4. flokki Selfoss 2013.



Selfyssingar á landsliðsæfingu. Frá vinstri: Janusi Daði Smárasyni, Ómar Ingi Magnússon, Haukur Prastarson og Elvar Örn Jónsson.



Gönguferð um útivistarsvæði í Árósum.



Glímt á Geysi.



Tanja, Bergþóra og Gissur í keilu.



Engilbert, Karen og Gissur.



Ágústa, Malene og Fjóla.



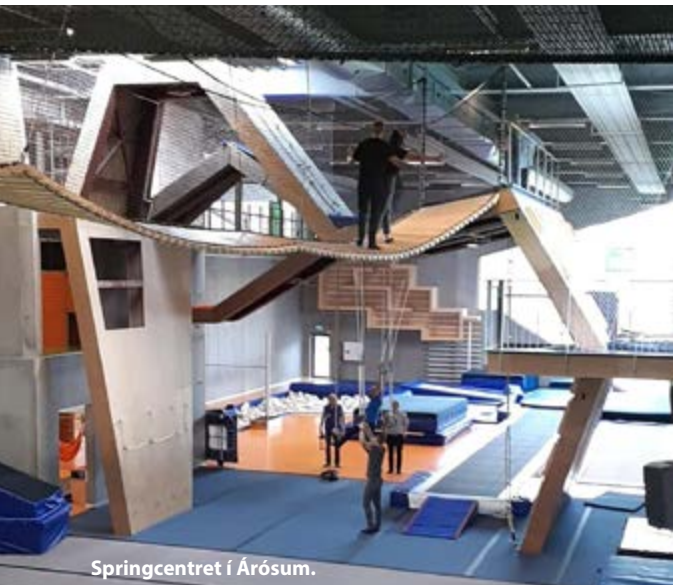
Fjóla fær stuðning á efsta pallinn.



Í höfuðstöðvum DGI Østjylland.



Útívöllur í Árósum skoðaður.



Springcentret í Árósum.



Heimsókn í höfuðstöðvar UMFÍ.

ÁRBORG – ÁRÓÐSAR

Samstarfsverkefni íþróttahreyfinga

Aukin þekking og nýjar hugmyndir í vinnu með ungu fólki

Um miðjan september á síðasta ári fór fimmtán manna hópur frá Ungmennafélagi Selfoss, HSK, UMFÍ, Golfklúbbi Selfoss og Sveitarfélaginu Árborg í heimsókn til Árósa á Austur-Jótlendi í Danmörku. Heimsóknin var liður í evrópsku samstarfsverkefni þessara aðila og DGI Østjylland. Verkefnið var unnið með Erasmus+ styrk frá Evrópu unga fólksins. Meginmarkmið verkefnisins var að fá nýjar hugmyndir og aðferðir til að vinna með ungu fólki í íþróttum, m.a. til að draga úr brottfalli og finna leiðir til að fá fleiri börn til að stunda íþróttir.

Einnig að bæta gæði í starfi og gera það skilvirkara, ásamt því að byggja brýr milli sambærilegra stofnana í Árósum og Árborg til frekari samskipta og aukinnar þekkingar.

Þétt dagskrá var alla ferðina með fjölda fyrirlestra um ýmislegt er tengist starfi DGI Østjylland (sambærilegt HSK) og aðildarfélaganna þess. Íþróttamannvirki og stofnanir voru heimsóttar og fulltrúar íþróttagreina fengu kynningar hjá sambærilegum félögum í Árósum.

Seinni liður verkefnisins var 21.–25. nóvember, en þá komu Danirnir og heimsóttu Árborg og fengu fyrirlestra og kynningar.



AARHUS
KOMMUNE



Sveitarfélagið
ÁRBORG



Erasmus+

Heimsókn til Árósa

Miðvikudagur 12. september – Ferðalag/Móttaka

Lagt var af stað í bitíð miðvikudagsmorguninn 12. september frá félagsheimilinu Tíbrá á Selfossi. Nokkrir voru tíndir upp á leiðinni, við Hveragerði og Rauðavatn, og tveir síðustu bættust við í Keflavík. Fimmtán manna hópur lent svo á Kasturflugvelli um hádegi. Þaðan var tekin lest og komið til Árósa seinni partinn. Hópurinn kom sér fyrir á Wakeup Hotel, sem er rétt við lestarstöðina, áður en farið var í kvöldverð á Café Opera með þeim Helen Óladóttir Kristiansen, stjórnarkonu í DGI Østjylland, og Inge-Birthe Gavnholt, deildarstjóra og íþróttfulltrúa hjá DGI Østjylland. Þar var m.a. farið yfir plan morgundagsins.

Fimmtudagur 13. september – Íþróttir í Aarhus Kommune

Dagurinn hófst á því að safnast var saman við DGI huset sem er skammt frá hótelinu. Þaðan var hópnun ekið að skrifstofum DGI Østjylland við Søren Frichs Vej. Fyrst á dagskrá var kynning á uppbyggingu íþróttamála í Aarhus sem Morten Pedersen, yfirmaður Sport & Fritid, Folkeoplysningsgruppen í Aarhus kommune, flutti.

Um tíuleytið var haldið til Skovbakken þar sem Íþróttaháskólinn í Árósum (Veljby Riiskovhallen) var skoðaður. Henrik Lövschall skólustjóri kynnti starfsemi skólans. Hjá honum kom m.a. fram að nokkrir Íslendingar væru við nám í skólanum. Á sama stað var fylgst með æfingum og kynning á



Helen Óladóttir Kristiansen, stjórnarkona í DGI Østjylland var aðal tengiliður við íslenska hópin og stóð sig frábærlega.

íþróttastarfi í Skovbakken 60+ sem er fyrir fólk 60 ára og eldra. Sagt var frá fjölda þátttakenda og á eftir boðið upp á kaffi og kökur. Að loknum hádegisverði kynntu þátttakendur sig.

Áður en lagt var af stað sagði Inge-Birthe frá íþróttahreyfingunni í Danmörku og samvinnu DGI við aðra aðila um að fá fleiri Dani til að hreyfa sig. Einnig hvernig DGI hjálpar íþróttafélögum og þeim sem ekki hafa myndað félög.

Eftir hádegi var stökkmiðstöðin í Árósum (Springcentret Aarhus) skoðuð. Hún er með sérhönnuðum fimleikasal og sérstökum hreyfileikjasal fyrir börn. Í honum eru alls konar klifurleiðir þar sem hægt er að klifra og hanga, sveifla sér í köðlum og fara í gegnum net. Auk þess eru þar stór trampólín, svampgryfjur og stökkbrautir. Salurinn er einkar vel hannaður en hreyfigeta og

samhæfing eru þema hallarinnar. Þátttakendur fengu að prófa og skemmtu sér hið besta.

Um hálf þrjú var dagskrá þar sem fulltrúar deildanna fóru og kynntu sér starf sambærilegra deilda eða félaga í Árósum. Á hverjum stað var stutt dagskrá þar sem byrjað var á því að skoða viðkomandi deild eða félag. Aðstaða og mannvirki voru skoðuð og starfið kynnt – staðreyndir t.d. fjöldi iðkenda, aldursflokkar, fjöldi æfinga o.fl. Einnig helstu verkefni eða áskoranir í starfinu. Í lok heimsóknar áttu þátttakendur að taka saman yfirlit þar sem fram kom m.a.: Hvað vakti mesta athygli við heimsóknina? Hvaða möguleika/drauma sjá þaðar deildir eða félög á samvinnu í framtíðinni?

Fjóla Signý og Ágústa fóru með Malene Bach og heimsóttu frjálisíþróttadeild Aarhus 1900. Bergþóra Kristín, Mads og Tanja fóru með Helle Klüwer og heimsóttu fimleikafélagið Hammel GF. Einar Sindri og Birgir Örn fóru með Henrik Jørgensen og heimsóttu handknattleiksfélagið IK Skovbakken. Gylfi Birgir fór með Inge-Birthe Gavnholt og heimsótti Aarhus Aadal Golfclub. Vilhelmína Sigríður fór með Majken Bagger Skovfoged og heimsótti sundfélagið Lystrup IF Svømming. Bjarnheiður fór með Flemming Mølgaard og heimsótti Skanderborg Moo Sa Taekwondo Klub. Á sama tíma sátu Gissur, Aðalbjörg, Bragi, Engilbert og Örn kynningarfund með Helen Óladóttir Kristiansen og Lars Mandrup frá DGI Østjylland og Morten Pedersen, frá Sport & Fritid hjá Aarhus kommune. Þar

var m.a. farið yfir uppbyggingu íþróttar og íþróttastarfs í Aarhus Kommune, rekstur íþróttamannvirkja og starf og uppbyggingu DGI Østjylland. Hvernig fókus væri á börn og ungmenni og hvernig væri hægt að virkja fleiri.

Föstudagur 14. september

– Íþróttir/hreyfing/samvera

Dagurinn hófst með fræðslu í Frichsparken í húsnæði DGI Østjylland við Søren Frichs Vej. Eftir nokkra góða ísbrjóta var fjallað um hvað hefði vakið mesta athygli eftir heim-sóknir gærdagsins. Síðan komu nokkrir fyrirlestrar en þeir voru:

Markmið og markaðssetning DGI á Austur-Jótlendi. – Inge-Birthe Gavnholt, deildarstjóri og íþróttafulltrúi hjá DGI Østjylland, fór yfir tölfræði í íþróttastarfi í Danmörku og á Austur-Jótlendi. Hún sagði frá því hvernig rýnt er í tölurnar og þær nýttar til að efla og bæta starfið í félögum og deildum.

Markaðsstarf í íþróttafélögum og hvernig getur DGI aðstoðað. – Lise Sinius Abildgaard, starfsmaður samskiptasviðs hjá DGI Østjylland, sagði frá nýju verkefni sem samtökin settu af stað fyrr á þessu ári. Verkefnið felst í því að félögum og íþróttastofnum innan DGI Østjylland er boðið upp á aðstoð varðandi samskipti og kynningar-mál sín á netinu.

Pólitísk markmið DGI Østjylland. Innblik í stjórnarstarf í DGI Østjylland. – Helen Óladóttir Kristiansen, stjórnarkona í DGI Østjylland, fjallaði um markvissa stefnu milli sjálfbóðaliða, launaðra starfsmanna og pólitískra stjórnarmanna.

Góð stjórnun. – Flemming Mølgaard, íþróttafulltrúi hjá DGI, útskýrði hvernig DGI Østjylland hefur stækkað og mikivægi þess að starfssvið hvers og eins sé skýrt og hvernig þessir „starfshópar“ vinna saman. Hvað vinnum við með í augnablikinu?

Íþróttakademía Aarhus (Elite idræt Aarhus) ESAA. – Henrik Jørgensen, íþróttafulltrúi handbolta hjá DGI Østjylland, fjallaði um menntun og íþróttaiðkun þ.e. möguleikana á að mennta sig og stunda afreksíþróttir á sama tíma í Árósum.

Um tölfræði var farið í gönguferð frá DGI skrifstofunni í gegnum skóg til Godsbanen þar sem snæddur var hádegisverður. Godsbanen er listamiðstöð með verkefna- og vinnustofum, leikhúsi, sýningasölum, dansi og margt fleira. Á leiðinni voru nokkrir ísbrjótar þar sem fólk var hrist enn betur saman. Stoppað var á einum stað þar sem skoðuð var hjólabrettaaðstaða sem komið hafði verið upp á stað sem er í eigu dönsku járnbrautanna.

Eftir hádegi hélt Tor Kristensen Fabian-Jessing kynningu á verkefni sem nefnist „Sick Project.“ Sick er þjálfunarhópur sem er opin fyrir alla sem vilja taka þátt og hreyfa sig. Á hverjum sunnudegi kl. 11 hittast hundruð manna á ýmsum stöðum utan-húss í Árósum til að æfa og skemmta sér saman. Enginn kostnaður fylgir verkefninu, engin pappírvinna, engar skýldur og engin skráning er – allt verkefnið er ókeypis og er eingöngu til ánægju fyrir þátttakendur. Verkefnið í Árósum er hugarfóstrur Tors sem í hverri viku mætir og stýrir æfingum. Hann er gjarnan í litríkum fatnaði með litla þráðlausa hátalara til að ná til fólksins.

Að lokum fékk hópurinn kynningu á götu-íþróttum í Árósum. Þar eru miklir möguleikar til útivistar án áhalds. Gengið var um bæinn og fengu þátttakendur tækifæri til að upplifa möguleikana.

Seinnipartinn var haldið á golfvöll Aarhus Aadal Golf, í útjaðri Árósa. Þar fengu allir smá tilsögn í golfi hjá Íslendingnum Óla Barðdal sem þar starfar. Síðan var haldin stutt þúttkeppni og að henni lokinni snæddur kvöldverður í golfskálanum. Að honum loknum fékk hópurinn fyrirlestur um sjálfbóðaliðavinnu hjá golfklúbbnum,

en hann er þekktur fyrir mikið framboð af sjálfbóðaliðum. Stundum komast færri að en vilja.

Laugardagur 15. september

– Samvera/samskipti í framtíðinni

Byrjað var á því að safnast saman við DGI huset um niúleytið. Þaðan hélt meirihluti hópsins í skoðunarferð um bæinn. Hluti hópsins fór og heimsótti íþróttaskólann í lkast og Sportstar college, en þar er akademía fyrir afrekskrakka á aldrinum 16–23 ára. Þar er m.a. boðið upp á fótbolta, handbolta, badminton og golf.

Hópurinn sem fór í skoðunarferðina skoðaði m.a. mjólverksmiðju eina stóra og fékk að njóta útsýnis af þaki hennar. Var það gert til að sýna okkur dæmi um hvað er hægt að gera fyrir sjálfbóðaliða utan íþróttastarfsins. Hópurinn skoðaði einnig nýtt glæsilegt bókasafn á DOKK 1 og hafnarsvæðið. Þar skammt frá voru skoðaðir útivellir þar sem ungt fólk sem er ekki í skipulögðu starfi eða félögum kemur saman. Síðar um daginn skoðuðu nokkrir sjó-böð við nýtt íbúðasvæði við höfnina.

Klukkan eitt var snæddur hádegisverður á Street Food. Það var skemmtilegur staður með fjölda lítilla veitingastaða þar sem alls konar matur var á boðstólum.

Um kvöldið var snæddur sameiginlegur kvöldverður á veitingastaðnum Olive við Kaløgade. Eftir söng, gleði og skipti á gjöfum var haldið á pöbbarölt og m.a. komið við á einum frægasta og leynilegasta kokteilbar í Árósum „Gedulgt“.

Sunnudagur 16. september

– Heimferð

Lagt var af stað heim á leið snemma morguns með lest frá Árósum til Kaupmannahafnar. Þaðan var flogið til Keflavíkur þar sem langferðabifreið frá Guðmundi Tyrfgingssyni beið hópsins. Þreyttir en ánægðir ferðalangar komu á Selfoss um sexleytið.

Hvað getum við nýtt okkur úr verkefninu?

Nokkrir þátttakendur í verkefninu voru beðnir að nefna einhver atriði sem þau lærðu eða kynntust í Danmerkurferðinni sem væri hægt að taka upp eða framkvæma í sinni deild og myndi gera starfið öflugra.

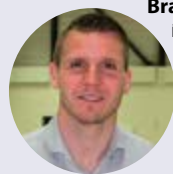


Ágústa Tryggvadóttir og Fjóra Signý Hannesdóttir, frjálsíþróttadeild:

– Við gætum nýtt okkar fjáröflunarleið þeirra sem er að setja upp styrktarvina-vegg. Þá greiða vinir ákveðna upphæð á ári og fá nafn sitt upp á vegginn á móti.
– Við getum eftir sjálfbóðaliðastarfið enn meira og passað upp á að nýta betur styrkleika hvers og eins.

Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, fimleikadeild:

– Þau leggja mikla áherslu á að bjóða upp á fimleika fyrir alla, þar sem er ekki verið að keppa og meiri áhersla á að hittast á æfingum og hafa gaman einu sinni í viku.
– Gaman að sjá hvað þau nýta sjálfbóðaliðana sína vel. Við mætum vera með betra utnumhald og hafa umbun fyrir þá.



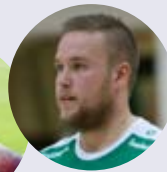
Bragi Bjarnason,

íþróttar- og menningarfulltrúi Árborgar:

– Ferðin gekk í heildina mjög vel og margir punktar sem nýtast í framhaldinu sem og ákveðnir hlutir sem sýna hvað við erum að gera vel í Sveitarfélaginu Árborg.

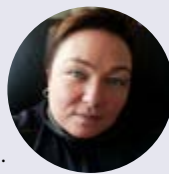
Vilhelmina Sigríður Smáradóttir, sunddeild:

– Sunddeild Selfoss gæti nýtt sér hvernig staðið er að sjálfbóðaliðastarfi og nýjar hugmyndir í fjáröflun.



Einar Sindri Ólafsson og Birgir Örn Harðarson, handknattleiksdeild:

– „Handball fitness“ gæti verið til þess að virkja eldri iðkendur og áhugafólk um handbolta sem vill hreyfingu.
– Aðstaðan úti er mikið betri m.a. sjö íþróttasalir, lyftingaaðstaða og allt til alls. En um leið segir það okkur að aðstaðan segir ekki allt, heldur þjálfunin sjálf og hugarfarið sem er byggt upp innan félagsins.
– Okkur fannst akademíuvinkillinn flottur. Við værum til í að sjá auknið vægi íþróttakademíu hér á Selfossi og meira samstarf við FSU.



Heimsókn til Selfoss

Miðvikudagur 21. nóvember

– Ferðalag/Móttaka

Sextán manna hópur frá DGI Østjylland lenti á Keflavíkflugvelli klukkan rúmlega þrjú. Hópurinn hafði sama ferðamáta og þegar Íslendingarnir fóru út þ.e. ferðaðist með lest frá Árósum til Kaupmannahafnar. Eftir að hafa farið í gegnum flugstöðina í Keflavík beið hópsins rúta frá Guðmundi Tyrfingssyni. Við stýrið sat enginn annar en Gissur, rútbílstjóri og framkvæmdastjóri Umf. Selfoss. Hann skilaði hópnum heilu og höldnu á Hótel Selfoss um sexleytið.

Eftir að gestirnir höfðu komið sér fyrir var kvöldverður á Kaffi krús. Þar tóku Örn og Gissur á móti hópnum og var lauslega farið yfir dagskrá morgundagsins. Þrír Danir sem tengdust handbolta slepptu Kaffi krús og fóru beint á leik Selfoss og Fram í Olís-deildinni þar sem þeir snæddu einnig hamborgara með stuðningsmönnum Selfoss.

Fimmtudagur 22. nóvember

– Sveitarfélagið / Íþróttir á Selfossi / tengslamyndun

Dagurinn hófst á því að gengið var í ráðhús Árborgar. Þar fræddi Bragi Bjarnason, menningar- og frístundafulltrúi Árborgar, höpin um íþrótt- og ungmennastarf í sveitarfélaginu. Hann kynnti stefnu sveitarfélagsins, helstu íþróttamannvirki, íbúafjölda, stuðning við íþróttastarf o.fl.

Síðan gekk hópurinn í íþróttahúsið Iðu með viðkomu í Sundhöll Selfoss. Í Iðu kynntu Alfreð Elías Jóhannsson knattspyrnuakademíuna og Rúnar Hjálmarsson frjálsíþróttakademíuna. Einnig kynntu Pelle Damby Carøe, kennari við FSu, og Þórarinn Ingólfsson, aðstoðarskólameistari FSu, æskulýðsstarf í Fjölbrotaskólanum.

Að því loknu var farið í Selíð, húsnæði HSK, þar sem Engilbert, framkvæmdastjóri HSK, fræddi Danina um starf og uppbyggingu HSK.

Síðasti viðkomustaðurinn í þessari lotu var Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss. Þar sagði Gissur frá starfinu innan Umf. Selfoss. Að því loknu kynntu Fjóla Signy og Ágústa Frjálsíþróttaskóla UMFÍ sem þær hafa starf-



Gissur með fyrirlestur um starf Umf. Selfoss í Tíbrá.

rækt með góðum árangri undanfarin sumur.

Eftir góðan hádegisverð í Tíbrá sagði Gunnar Eysteinn Sigurbjörnsson, tómstunda- og forvarnafulltrúi Sveitarfélagsins Árborgar, frá ungmenna- og æskulýðsstarfi á vegum sveitarfélagsins. Hann tók síðan hópinn út á gervigrasvöll þar sem farið var í hópefli. Að því loknu fóru fulltrúar íþróttageina frá Danmörku og fengu kynningar hjá deildum Umf. Selfoss og Golfklúbbsi Selfoss.

Majken, Camilla og Kasper hittu Vilhelmu og Magnús hjá sunddeildinni. Henrik, Kristian og Mads hittu Einar Sindra og Örn Þrastarson hjá handknattleiksdeildinni. Helle, Jakob og Monica hittu Bergþóru Kristínu, Tönju og Mads hjá fimleikadeildinni. Jörn og Malena hittu Sigríði Önnu, Fjólu Signýju og Ágústu hjá frjálsíþróttadeildinni. Michael og Inge-Birthe hittu Hlyn Geir og Gyfa Birgi hjá Golfklúbbsi Selfoss. Karen og Malena hittu Sigríði hjá félagi eldri borgara á Selfossi. Helen og Nicolaj hittu Engilbert, Gissur, Aðalbjörgu og Örn hjá HSK, Umf. Selfoss og UMFÍ.

Seinnipartinn var svo farið í sund og endað á kvöldverði í Tíbrá.

Föstudagur 23. nóvember

– Íþróttaaðstaða/Starf UMFÍ og ÍSÍ

Dagurinn hófst á skoðunarferð þar sem m.a. golfvöllurinn og mótokrossbrautin á Selfossi voru skoðuð. Síðan var haldið til Hveragerðis þar sem Hamarshöllin var skoðuð. Þar tók á móti hópnum Ágústa Örlaugur, þjálfari og starfsmaður í Hamars-

höllinni. Eftir góða kynningu og ís frá Kjörís var haldið til Reykjavíkur.

Fyrst voru höfuðstöðvar Ungmennafélags Íslands í Sigtúni 42 heimsóttar. Þar kynnti Sabína Steinunn, landsfulltrúi UMFÍ, ungmennafélagshreyfinguna og nokkur verkefni UMFÍ sem einkum tengjast ungu fólki. Má þar nefna Unglingalandsmót UMFÍ, Ungmenn- og tómstundabúðir UMFÍ, Ungmennaráð og ráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði. Að því loknu var snæddur hádegisverður hjá UMFÍ.

Eftir hádegi voru skrifstofur ÍSÍ heimsóttar. Þar kynnti Hrönn, sviðsstjóri almenningsíþróttasviðs, almenningsíþróttaverkefni ÍSÍ; Lífshlaupið, Hjólað í vinnuna, Göngum í skólann, Hjólum í skólann, Sjóvá kvennahlaup ÍSÍ og evrópska íþróttavikan - Beactive. Viðar, skrifstofustjóri, kynnti einnig verkefnið Fyrirmyndarfélag ÍSÍ sem snýst um gæðastjórnun íþróttafélaga.

Að því loknu var farið í heimsókn til Fjölnis í Grafarvogi og aðstaðan í Egilshöll skoðuð. Þar tóku á móti hópnum Guðmundur, framkvæmdastjóri Fjölnis, og Málfríður, íþrótt- og félagsmálastjóri Fjölnis. Eftir að hafa skoðað glæsilega aðstöðu var farið í keilu og pizzu í Keilu-höllinni í Egilshöll og síðan haldið á Selfoss.

Laugardagur 24. nóvember

– Íþróttir/menning/fræðsla – á slóðum Landsmóta UMFÍ

Á laugardagmorgni var haldið af stað í fræðslu- og menningarferð um uppsveitir Árnassýslu. Ekið var hjá útivistarsvæði UMFÍ í Þrastarskógi og sem leið lá á Þingvelli. Þátttakendur fengu kynningu á sögu og náttúru Þingvalla á göngu sinni niður Almanna-gjá. Því næst var haldið á Laugarvatn þar sem stoppað var við íþróttahúsið á staðnum sem hýsti til langs tíma starfsemi íþróttakennarskólans.

Hádegisverður var snæddur á veitingstaðnum Glímu við Geysi í Haukadal en á staðnum er þjóðaríþrótt Íslendinga gerð góð skil á upplýsingaskjám. Þar var Jana Lind glímudrottning Íslands með stutta kynningu á glímu. Þátttakendur fengu að prófa nokkur glímubrógð á eigin skinni. Að lokum var haldið að Gullfossi.

Skömmu fyrir sex mætti hópurinn í Hleðsluhöllina á leik Selfoss og pólska liðsins Azoty-Puławy í 3. umferð EHF-keppinnar. Þar fengum þeir að sjá frábæran handbolta. Selvesingar stóðu sig vel og unnu leikinn 27-26.

Um kvöldið var jólahlaðborð á Hótel Selfossi. Þar var spjallað, sungið og dansað fram eftir nóttu.

Sunnudagur 25. nóvember

– Heimferð

Danski hópurinn hélt heim á leið um hálf ellefu leytið um morguninn. Gissur skilaði hópnum á réttum tíma til Keflavíkur þaðan sem flogið var til Kaupmannahafnar og síðan tekin lest til Aarhus og komið heim seinnipartinn.

Samantekt: ÖG/GJ.



Danirnir kynna handboltafitness í Iðu.



Þjóðaríþróttin prófuð á Geysi.

Gaman að vinna með ungu fólki

Mummi Jóns lítur yfir ríflega hálftrar aldar starf í Ungmennafélagi Selfoss

Guðmundur Kr. Jónsson lét af formennsku Ungmennafélags Selfoss árið 2018. Hann gegndi formennskuinni í fjögur ár en hann var alls einn nýgræðingur því það eru 53 ár frá því að hann settist fyrst í stjórn félagsins. Þá má segja að brautin hafi verið lögð því allt frá 1965 hefur ungmennafélagsstarfið átt hug hans. Hann hefur setið í stjórnnum deilda, stýrt viðburðum og vinnu fyrir félagið, þjálfað og æft og verið vinnuáður í einu og öllu.

Fyrirmyndirnar voru víða

Guðmundur er alinn upp í stórum systkina-hópi, „Já, við erum átta systkinin, sex bræður og tvær systur.“ Hann fluttist tveggja ára á Selfoss og hefur búið þar síðan. „Ég veit ekki hvenær áhuginn á íþróttum vaknaði, krakkarnir í hverfinu voru í fótbolta frá morgni til kvölds og þess á milli vorum við í alls kyns hlaupaleikjum. Ég varð fljótt ansi sprettharður í eltingaleikjum. Við vorum alltaf úti að hlaupa, stökkva og skyldumast í nýbyggingum.“

Margir íþróttamenn voru í fjölskyldu Guðmundar og fyrirmyndir víða. „Það var margt íþróttafólk í mömmu fjölskyldu, glímukóngar sem við litum upp til og fleiri, en það hafði ekki úrslitaáhrif um áhuga minn, þetta þróaðist bara svona. Við vorum mikið í fótbolta, hlaupum og stökkum. Við lékum okkur á gamla malarvellingum og þar sem lða er núna var útbúin langstökks-gryfja. Ég byrjaði að æfa frjálssar undir handleiðslu Stefáns Magnússonar. Árni Erlings-



Mummi við kunnuglegar aðstæður, starfsmaður á frjálssíþróttamóti.

son var að æfa frjálssar og þetta voru menn sem maður leit upp til. Svo urðu snemma til fótboltaíð héra. Á Selfossi var öflugt samfélag iðnaðarmanna, ungir menn komu hingað til að læra iðn sína, þeir voru í boltanum og við yngri strákar vorum með stjórnur í augunum. Ég keppti svo aðallega í frjálsum, fótbolta og körfu.

Mér er minnisstætt einu sinni á 17. júní, þá var alltaf keppt í íþróttum, ég held ég

hafi verið 15 ára, og tók þátt í 100 metra hlaupi. Þá vann ég Stefán, þjálfara minn og leikfímikennara. Það var afrek og ég var mikið stoltur. Stefán tók því vel.“

Hvetur börnin til íþróttaiðkana

Guðmundur og kona hans, Kristín Lára Ólafsdóttir eiga þrjá syni, Jón Birgi f. 1967, Ólaf f. 1969 og Hauk Snær f. 1971. Þeir hafa allir komið að íþróttum og getið sér gott orð. „Þeir voru allir í frjálsum, Jón Birgir og Ólafur í landsliði í tugþraut og Haukur Snær í þrístökki. Þeir kepptu með liði HSK. Þeir fóru allir með mér á æfingar, byrjuðu þegar þeir voru rétt farnir að ganga.“

Barnabörnin eru alls 10 og langafabörnin fjögur. Þau hafa öll eitthvað komið að íþróttum en óhætt er að segja að Elvar Örn, sonur Jóns Birgis, sé enn sá sem hafi náð lengst, en hann var í landsliði Íslands sem keppti á HM í vetur. „Hann ætlaði sér þetta mjög ungur. Mér er minnisstætt þegar hann var 10 ára og fékk mynd af sér með Guðjóni Val, þá var markmiðið sett. Hann rétt náði Guðjóni í öxl, en í dag er hann orðinn hærri en hann.“

Ég hef hvatt krakkana til að vera þeir sjálfir og standa sig. Þau hafa öll verið í íþróttum, en mis mikið, flest hafa verið í frjálsum, fimleikum, körfu og handbolta. Krakkarnir búa að þessu alla tíð.“

Mörg glæsileg mót

Guðmundur hefur verið duglegur að sækja stórmót, ýmist sem keppandi, þjálfari, skipuleggjandi eða áhorfandi. „Fyrsta Landsmótið sem ég fór á var á Laugarvatni 1965, það var mót með öllum stöfum hástöfum.“



Mummi, Jóni, Óli og Haukur í frii í Borgarnesi eftir Landsmótið á Selfossi 1978.



Slegið á léttu strengi við afhendingu viðurkenninga á aðalfundi.



Mummi ásamt sonum sínum 1976.



Veðrið var gott og mannfjöldinn mikill. Mér gekk mjög vel, sigraði í 100 metra spretti og í þristökki og hvort ég komst ekki líka á pall í langstökki.

Ég missti reyndar af Landsmótinu 1978 á Selfossi þó ég hafi verið á mótinu. Ég var í framkvæmdastjórn mótsins og satt best að segja fór keppni mótsins alveg framhá mér, það var í svo mörg önnur horn að líta.

Ég var að æfa og keppa fram til 1975, þá meiddist ég fyrir Landsmót, tagnaði í læri á héraðsmóti sem var úrtökumót fyrir Landsmót. En ég mætti á mótið á öðrum fæti sem stuðningsmaður. Ég hætti keppnum eftir þetta."

Guðmundur var mjög duglegur að sækja mót. „Já, ég missti ekki af neinu Ungmennafélagsmóti frá 1965–2013. Ég hef farið á Unglingalandsmót nokkuð oft til að horfa á unglíngana og haft mjög gaman af því.“

Komið víða við

Óhætt er að fullyrða að Guðmundur er vel kunnugur starfi Ungmennafélagsins. „Ég

Mummi hefur oft verið pulur í Brúarhlaupinu.

var kosinn í varastjórn Ungmennafélagsins þegar ég var 19 ára. Ég ætlaði bara að vera á hliðarlínunni og læra, en Tómas Jónsson, sem sat í aðalstjórn, fór erlendis til starfa og ég fór í aðalstjórn í hans stað. Ég hef verið viðloðandi Ungmennafélagið alla tíð síðan og hætti í fyrra. Ég er reyndar heiðursformaður HSK en sit ekki í neinni nefnd á vegum félagsins. Svo er ég í Frístunda- og menningarnefnd Árborgar eftir síðustu kosningar. Ég sat reyndar í henni líka þegar ég var í bæjarstjórn hér áður fyrr. Ég hef mjög gaman af að vinna með ungu fólki."

Hann hefur komið víðar við, meðal annars þjálfaði hann mikið samhliða eigin æfingum. „Ég var alltaf að þjálfra með æfingum. Ég þjálfaði krakka og unglíngla í riflega tíu ár, í þá daga var það allt unnið í sjálfboðastarfi. Ég var formaður frjálsíþróttadeildarinnar í þrettán ár, sat átta ár í stjórn HSK, sat í stjórn ÍSÍ í tvö ár og er satt best að segja ekki kominn með nóg, en kannski hafa aðrir fengið nóg af mér. Auðvitað

bitnaði þetta oft á fjölskyldunni en ég hef samt alltaf reynt að sinna því sem þarf að sinna.“

Guðmundur þekkir Ungmennafélagið frá enn fleiri hliðum, því hann var líka eitt sinn starfsmaður íþróttasvæðisins, sat í vallarstjórn um árabil og hann hefur gegnt starfi framkvæmdastjóra félagsins. „Það var því fátt sem kom mér á óvart þegar ég tók við formennsku, ég hef verið það mikið og lengi í þessu.“

Uppbygging er langhlaup

Þegar Guðmundur er spurður hvernig hafi staðið á því að hann tók að sér formennsku hjá Ungmennafélaginu brosir hann kankvís. „Ég hef alltaf haft áhuga á störfum Ungmennafélagsins. Ég var beðinn um að vera fundarstjóri á aðalfundi félagsins. Svo voru menn að ræða að það vantaði nýjan formann og ég sagði svona í gríni að ég gæti bara tekið það líka. Og svo fór. Ég hef notið þess í botn að sinna þessu. Að fá að vinna með ungu fólki, koma því áfram og vinna að framförum.“

Starfið mitt snéri helst að uppbyggingu á aðstöðu hinna ýmsu íþróttagreina og efla félagið og auka félagslega þáttinn. Ég þekki félagið frá mörgum hliðum og það er ánægjulegt að sjá hvað deildirnar eru kröftugar. Stjórnin fór í að efla skrifstofuna og koma því starfi í farveg, þar má enn bæta. Við lögðum líka áherslu á samskipti við bæjaryfirvöld, það var langhlaup en okkur tókst að fá fimm ára samning. Við lögðum mesta áherslu á uppbyggingu íþróttamannvirkja, lögðum fram ítarleg drög til framtíðar og hugmyndir um sameiginlega byggingu allra greina.

Annað áhersluatriði sem er mér mjög kært er vínrauði liturinn. Félagsliturinn okkar er vínrauður. Hann er grunnurinn að sameiginlegu félagi. Krakkarnir fá gallana ungrir og þeir eru í þessu allan daginn. Liturinn er bæði einkenni og sameiningartákn félagsins."

Sífelld þarf að bæta aðstöðu

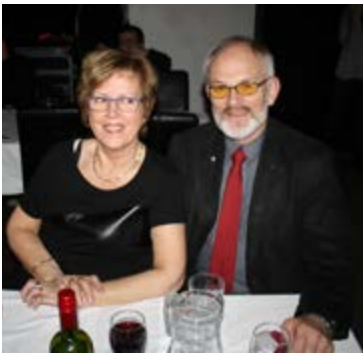
„Megináhersla til framtíðar er uppbygging á íþróttaaðstöðu, vinna að því að gera hana betri, laga og bæta. Það þarf alltaf að vera að huga að uppbyggingu, viðhaldi og endurbótum. Við erum kominn með góða aðstöðu fyrir sundið og handboltinn er kominn í annað hús sem reyndar er eins



Feðgarnir Jón Birgir, Elvar Örn og Guðmundur Kristinn.



Mummi í Tíbrá við undirritun þjónustusamnings 2016.



Mummi ásamt Láru eiginkonu sinni á þorablóti Umf. Selfoss 2015.



Mummi afhendir Erni Guðnasyni fyrrv. framkv.stjóra Björns Blöndal bikarinn 2016.



Guðmundur var gerður að heiðursfélagi frjálsíþróttadeildar 2015. Hér er hann með Helga S. Haraldssyni formanni deildarinnar.

konar neyðarredding, þetta hús uppfyllir lágmarkskröfur, ekkert meira. Það verður að fara að huga að fimleikumunum, aðstaðan þar er löngu sprungin og ég held að það sé einsdæmi að deild æfi í húsi sem liggur í vinkil.

Svo þarf að huga að félagslegu þáttunum. Margir skilja ekki að það þarf meira en keppnisvöll. Íþróttamenn þurfa félagsaðstöðu svo að þeir geti hist og rætt saman.

Það er mikil fjölgun iðkenda hjá okkur, svo að hrikir í. Allt pláss og allir tímar fyllast strax og það er ekki hægt að sinna nándar nærri öllu. Það er ekki nógu gott."

Margir hafa áhyggjur af því að þegar ungmenni eru komin í efri flokka fari þau oft að æfa annars staðar. Guðmundur tekur undir það. „Við verðum líka að viðurkenna að Selfoss er uppeldisstöð. Vera meðvituð um að við öllum upp fráþæra íþróttamenn sem flestir fara svo annað þegar þeir hafa aldur til. Eina ráðið sem ég sé til að breyta þessu er að efla skólustarf hér enn frekar þannig að við missum ekki unga fólkið frá okkur. Við getum spornað við því.

Aðstaðan sem við bjóðum upp á hefur mikið að segja. Félagslegi þátturinn er mikilvægur en nær ekki að koma í veg fyrir góða aðstöðu sem er í 30 mínútna fjarlægð. Þá missum við iðkendur yfir fjallið."

Ótrúlegur árangur

„Starfið hjá deildunum er öflugt," segir Guðmundur. „Félagsmenn voru í byrjun 2018 um 4.200 en eru orðnir rúmlega 5.000 núna í ársbyrjun 2019. Við erum með 19 fulltrúa á næsta HSK-þingi. Það er gífurlega mikið starf unnið en það mætti hugsa meira inn á við, fleiri mættu hugsa um félagið sem heild.

Við höfum líka lagt áherslu á að taka utan um þá sem ekki hafa geta tekið þátt í starfinu af ýmsum ástæðum. Það er mikilvægt að aðstoða þá en slíkt er leyst í þögninni.

Mér finnst félagslegi þátturinn gríðarlega mikilvægur. Hér áður fyrr voru til dæmis fjáraflanir allar í einn sjóð í nafni félagsins, allir lögðust á eitt og unnu að sama markmiði, allir fengu jafnt úthlutað. Auðvitað var álagið mismikið og ákveðin óánægja skapaðist. Nú er öllu safnað á kennitölur og það verður til þess að félagsleg vitund verður minni. Það er erfiðara að ná fólki saman til að vinna fyrir heildina. Þetta er kannski réttlátara að sumu leyti, en vinnur um leið á móti sameiginlegu átaki.

Ég er stoltur af uppganginum og hvað allar deildir eru sterkar, standa styrkum fótum. Þar skiptir miklu að þær hafa gott fólk í forystu. Félagsleg staða okkar er sterk, við erum með marga iðkendur sem sýna yfirburða árangur á landsvísi. Það er til dæmis merkilegt að fimm úr handboltaakademíunni séu í landsliðinu. Það er verið að vinna stórkostlegt starf í ekki stærra sveitarfélagi. Þetta vekur athygli út fyrir landsteinana. Við eigum landsliðsfólk í öllum deildum, fólk sem er jafnvel ofarlega á heimslistum. Við eigum keppendur í öllum greinum á Norðurlanda vísu. Ekki fjölmennara sveitarfélög. Það er stórkostlegt og við erum að fá erlenda fræðimenn hingað sem vilja fá að vita hvernig við förum að þessu."

Vínrauði liturinn er sameiningartákn

Þegar menn líta til baka eftir margra ára starf er alltaf eitthvað sem hefði mátt fara betur. „Já, ég hefði viljað áorka meiru. Fá hraðari uppbyggingu allrar aðstöðu. Ég



Guðmundur kemur í mark sem sigurvegari í 100 m hlaupi á Landsmóti UMFI á Laugarvatni 1965.



Boðhlaupssveit HSK á Landsmóti UMFI á Laugarvatni 1956. F.v.: Karl Stefánsson, Sigurður Jónsson, Guðmundur Kr. Jónsson og Sævar Larsen.

vildi að deildirnar hefðu sterkari fjárhag þannig að þær gætu haft starfsmenn til að efla innra starf enn meira. Þó að allt sé í góðum gir má sífellt styrkja og bæta.

Aðstaðan þarf að byggjast upp í samvinnu við bæjaryfirvöld. Það þarf alltaf að benda á fjölgun íbúa í sveitarfélaginu og minna á að íþróttir eru líka menning. Það verður að sinna þeim.

Það þarf líka að styðja við starfið og ná utan um fólk sem ekki finnur sig í íþróttum. Við náum miklum árangri með því að styðja við og vera jákvæð. Mig langar líka að sjá sérstaka almenningiþróttadeild fyrir þá sem vilja vera í íþróttum en vilja ekki stunda keppni, það fólk styrkir starfið og verður líka vinrautt.

Til framtíðar vil ég að við berjumst fyrir áframhaldandi bættari aðstöðu til að halda í okkar fólk á heimaslóð. Uppbygging aðstöðu og öflugt félagsstarf er mikilvægast. Við eigum að leggja áherslu á að efla innra starf þannig að við getum verið með öflugt starfsfólk til að styðja innri starfsemi og efla félagslega þáttinn. Tæknin er góð og nýttist vel, en það þarf að passa félagslega þáttinn. Það er ekki nógu að senda alls kyns rafræn skilaboð. Fólk þarf að hittast auglitis til auglitis og tala saman. Það er stóri þátturinn."

Ekki til betra frístundagaman

Fáir trúa því að Guðmundur ætli að sitja auðum höndum næstu árin. Hvað er framanundan? „Ég tek ekki að mér meiri formennsku," segir hann og hlær. „Ég nýt þess að fylgjast með áframhaldandi starfi. Nú stendur til að byggja nýtt fjölnota hús og ég myndi svifa ef það tækist að opna það haustið 2020. Ég ætla líka að halda áfram að hvetja bæjarstjórn til góðra verka, til dæmis að leggja hitalagnir á frjálsíþróttavöllinn og lýsingu, svo fólk geti gengið þar á auðu. Ég vildi reyndar að það yrði gert þegar völlumurinn var lagður, en það þótti of dýrt. Nú eru menn að sjá að það hefði verið skynsamlegt, en það kostar mun meira að gera það eftir að búið er að leggja allt."

Hugurinn er auðheyranlega enn hjá Ungmennafélaginu. „Já, ég hef notið þess í þessi ríflega 50 ár að vinna að framgangi íþróttar hér og fá að vinna með ungu fólki. Ég hætta ekki að fylgjast með og hafa skoðanir. Ég hvet fólk til að taka þátt í starfinu. Það er ekki til betra frístundagaman."

Viðtal: ÞB

HEIÐRÚN ÓSIK



Lærdómsríkt ár í íþróttanámi

Heiðrún Ósk Sævarsdóttir átti sannkallað draumaár þegar hún fór haustið 2016 í íþróttaskóla í Danmörku og dvaldi þar í tvær annir. Hún mælir hiklaust með slíku námi og segir það eitt það lærdómsríkasta sem hún hafi nokkurn tímann tekið sér fyrir hendur.

Dreymdi um að fara til Danmerkur

Heiðrún Ósk byrjaði eins og margir fimleikakrakkar í Íþróttaskóla fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss þegar hún var smábarn og fór svo að æfa fimleika þegar hún var 5 ára. Hún æfði hjá deildinni í tæp 15 ár, var öflugur liðsmaður, keppti á fjölmörgum mótum hér innan lands og erlendis og átti frábæran feril.

„Haustið 2016 var staðan sú að við náðum ekki í meistaraflokkslið hér á Selfossi og mig langaði ekki að keyra í bæinn á æfingar. Mig langaði mjög mikið að breyta

til, var orðin stúdent og stóð á eins konar tímamótum. Ég var búin að heyrja af svona skólum og fór að leita á netinu og fann skóla í Árósum. Ég var alltaf ákveðin í að fara til Danmerkur. Amma hafði búið þar og sagt mér frá því og ég á dálítið af frændfólki í Danmörku þannig að ég var alveg ákveðin í að fara þangað. Margir sem fara í svona skóla fara í Ollerup, en mig langaði að búa í stórum bæ og svo fann ég þennan skóla, Idrætskólans í Árósum og ákvað að sækja um. Ég ætlaði fyrst bara að vera í eina önn, en svo urðu þær tvær.”

Allt öðruvísi nám

Skólinn er eins konar menntaskóli þar sem áhersla er lögð á íþróttir. „Nemendur velja tvær aðalgreinar í íþróttum og svo eina aukagrein. Ég valdi fimleika og blak sem aðalgreinar og fitness sem aukagrein en það var líka hægt að velja fótbolta, handbolta og körfubolta.

Það er heimavist við skólann þar sem margir nemendanna búa. Dagurinn byrjar klukkan korter yfir sjö með morgunmat og klukkan átta er fyrsta æfingin.

Í skólanum eru um 150 nemendur og þó nokkuð um erlenda nemendur. Við vorum 14 Íslendingar á haustönn og 21 á vorönn en svo voru þarna nemendur til dæmis frá Bretlandi, Argentínu, Noregi, Ítalíu og víðar. Erlendu nemendurnir voru allir í dönskunámi samhliða íþróttaiðkuninni en Danirnir og þeir sem hafa góð tók á dönsku geta valið fög eins og íþróttasálfræði, taka fitnessþjálfararéttindi, læra íþróttanuð og fleira.

Nemendum var skipt í 14 lið og hvert lið átti sameiginlegan tíma á stundarskrá, þá var farið í alls kyns hópefli, ratleiki, þrautlausnir og fleira. Það var líka mikið um alls kyns innanskólámót í öllu mögulegu og þá



Heiðrúna Ósk fannst frekar fyndið að kalla það fjallgöngu að fara upp á Himmelbjerget. Hér gleðst hún á toppnum ásamt vinkonu sinni.

kepptu liðin sín á milli. Svo var söngtími, þá sungu allir saman í klukkustund eða lengur. Þetta er allt öðruvísi nám en ég hef átt að venjast. Það er tvennt ólíkt að vera í svona skóla eða til dæmis FSU. Heima er svo mikil áhersla lögð á bóklegt nám, en þarna lærði ég svo miklu meira á sjálfa mig og þroskaðist.

Við æfðum íþróttagreinar okkar, í mínu tilfelli fimleika og blak, þrisvar í viku í skólanum og aukagreininu einu sinni í viku. Það var keppt í blaki og ég var í blakliði skólans, það var mjög skemmtilegt. Ég er nú enginn meistari í blaki en ég lærði helling og mér fannst gaman að fara á blakmót. Það var ekki keppt í fimleikum, það voru það fáir í fimleikavali, en við héldum sýningar tvisvar á önn þar sem foreldrum og velunnurum var boðið að koma og sjá.”

Mikið félagslíf

Í skólanum er rekin heimavist og búa nemendur saman tveir og tveir á herbergi. „Það gekk bara vel, ég bjó með danskri stelpu á haustönn og íslenskra í vorönn.”

Heiðrún Ósk segir að auðvitað kosti það mikið að fara í svona skóla. „En samt er það ekki dýrt ef þú hugsar um hvað er innifalið. Það kostar um 500.000 á önn, en þú færð kennslu, fæði og húsnæði og allt sem boðið er upp á í náminu og í skólanum í tæpa sex mánuði. Það er ekki dýrt.”

Skóladeginum lauk um klukkan fjögur á daginn og þá tók við alls kyns félagslíf. „Nemendur voru með Facebooksíðu þar sem þeir settu inn upplýsingar um hvað þeir ætluðu að gera eftir skóla og öllum var frjálst að koma með. Við fórum í bíó og út að borða og allt mögulegt skemmtilegt. Svo voru skipulagðar skemmtanir í skólanum, til dæmis galakvöld og þá mættu allir í sínu finasta þússi.”

Það er mikið lagt upp úr hópefli í þessum skóla og einn liður í því eru ferðalög. „Á haustin er farið í sérstaka hópeflisferð til Sletten sem er orlofsstaður í 50 kílómetra fjarlægð frá Árósum. Það fara allir hjólandi þangað hver með sínu liði og svo er skipulögð dagskrá þar sem við æfum margt nýtt og liðin keppa sín á milli. Við lögðum af stað á mánudagsmorgni og komum heim síðdegis á föstudegi. Við lærðum til dæmis að róa kanó, vorum látin fara í það sem þeir kalla fjallgöngu, upp á Himmelbjerget og taka þátt í alls kyns leikjum og þrautum. Þetta var mjög skemmtileg ferð.”

Það er líka farið í tvær lengri ferðir á vegum skólans. „Já, það var farið í skíðaferð og til Lanzarote sem er ein af Kanaríeyjunum. Þar vorum við látin taka þátt í míni-þríþraut, þar sem við vorum látin hjóla, hlaupa og synda ákveðnar vegalengdir, það var rosa gaman. Í þessum ferðum var alltaf skipulögð dagskrá sem tengdist íþróttum og hreyfingu.”

Danskan er erfið

Danskan hefur reynst mörgum erfið og Heiðrún Ósk tekur undir það. „Danirnir eru almennt ekki tilbúnir að tala ensku. Ég talaði alltaf dönsku við kennarana en ensku við krakkana, þeir svöruðu mér svo á dönsku, þannig að eftir dvölinna skil ég langtum meira en ég get talað. Það skiptir miklu máli hverja þú umgengst. Ég var ein að æfa fimleika og þurfti að leggja mig fram um að skilja málið. Þeir Íslendingar sem héldu mikið hópinn og töluðu mikið saman sín á milli náðu ekki að skilja málið eins vel.”

Keppti með Gjellerup

Heiðrún Ósk fór í heimsókn á nokkrar æfingar með liði Gjellerup á haustönn, en þeir eru þekktir fyrir að hafa einstaklega öflug lið í sínum röðum. Á vorönninni var henni boðið að æfa með þeim. „Þau æfa í Henning og það tekur um klukkustund að keyra þangað. Einn þjálfarinn býr í Árósum svo ég gat fengið far með honum. Allir tóku mjög vel á móti mér og allt var mjög fagmannlega unnið en æfingar þar eru þó



Lið Gjellerup vann til silfurverðlauna í Danmarksmeisterskabet. Heiðrún Ósk er lengst til hægri í neðri röð.



Nemendur kynna mörögum íþróttum í skólanum. Hér er Heiðrún Ósk að læra að róa kanó.



Skólinn heldur reglulega fimleikasýningar. Birta Sif, systir Heiðrúnar Óskar, samfagnar hér að lokinni sýningu.

nokkuð ólíkar því sem við eigum að venjast hér heima. Þau mæta til dæmis bara tvisvar í viku á æfingar og æfa þá bara fimleika. Þau sjá sjálf um alla styrktarþjálfun, teygjur og slíkt. Mér fannst andrúmsloftið vera töluvert meira „lífbó“ en tíðkast hér heima. Það er léttara yfir hlutunum, alltaf farið í einhverja leiki, upphitunin var öðruvísi og mikið lagt upp úr að hafa tónlist í salnum. Mér fannst líka merkilegt að allir þjálfararnir eru karlmenn, hér heima eru karlkyns þjálfarar ekki margir. Ég veit ekki hvort það breyti miklu, en það er ólíkt. Það eru mjög finir þjálfarar hér á landi og líka þar svo það er erfitt að bera þá saman.”

Hún var eini Íslendingurinn í liðinu og nú reyndi á. „Já, allt í einu var ég eini Íslendingurinn í stóru samfélagi. Allt var á dönsku og ég varð að einbeita mér og hlusta. Það gagnaðist mér því í dag skil ég dönskuna mjög vel þó ég sé ekki eins flink að tala hana.”

Gjellerup var í fyrsta sinn með mix-lið og Heiðrún Ósk bauðst að vera í liðinu. „Það var stórkostlega gaman. Við fórum á danska meistaramótið og urðum í 2. sæti og unnum okkur þar með þátttökurétt á Norðurlandameistaramóti. Ég tók reyndar ekki þátt í því móti, það var haldið um haustið og þá var ég farin heim til Íslands. Ég hefði gjarnan viljað vera með en ég var farin heim. Auðvitað fannst mér það leiðinlegt en ég horfði á mótið í tölvunni, það var eiginlega hálf fúlt.

Ég var nú hálf hissa eftir meistaramótið, strákaliðið vann gullverðlaun og við hlutum silfur og eftir mótið drógu þjálfararnir

upp kampavín og skáluðu við alla í liðinu. Sumir iðkenda voru ekki nema 17 ára gamlir. Þetta er aldrei gert á Íslandi, en það var gaman og stemning yfir því.”

Gott að hafa nóg fyrir stafni

Það getur verið erfitt að hleypa heimdraganum og Heiðrún Ósk viðurkennir að hún saknaði þess stundum að vera ekki heima. „Jú, ég fann stundum fyrir heimþrá, sérstaklega á sunnudögum. Á sunnudögum var minnst um að vera og flestir latir og þreyttir, þá fylltist ég heimþrá. En svo lærði ég að höndla það með því að búa mér til sunnudags dagskrá og hafa nóg fyrir stafni, þá fann ég ekki eins fyrir heimþránni.

Svo kom ég heim um jól og áramót. Upphaflega ætlaði ég bara að vera eina önn, en skólastjórinn hvatti mig til að vera aðra önn og þegar ég sá fram á að geta fengið að taka þátt í að mynda fyrsta mix-lið Gjellerup, þá var orðið spennandi að fara aftur. Ég var samt lengi á báðum áttum, ég átti að fara út 12. janúar og ég ákvað ekki endanlega að drifa mig fyrir en þann 10. Ég sé sko ekki eftir því.

Ég eignaðist marga góða vini í skólanum, en eiginlega enga frá Danmörku. Það var svolítið erfitt að komast inn í dönsku hópana, ég veit reyndar um nemendur sem gekk betur að samlagast dönsku krökkunum en íslensku stelpurnar héldu svolítið hópinn. Við erum enn í miklum samskiptum, reynum að hittast reglulega og vera í sambandi hver við aðra.”

Þurfti að stóla á sjálfa mig

Dvöl í ókunnu landi er mikil lífsreynsla og Heiðrún Ósk hvetur ungt fólk til að prófa það. „Ég mæli klárlega með því að krakkar fari í svona nám. Þetta er eitt það lærdómsríkasta sem ég hef nokkurn tímann gert. Ég finn að ég þroskaðist mikið á þessu ári, ég þurfti að læra allt mögulegt á eigin vegum og stóla á sjálfa mig. Ég lenti á spítala þegar ég var bara búin að vera úti í þrjár vikur og ég þurfti að gista þar eina nótt. Þá fann ég að ég hafði engan til að styðja mig við og varð að standa mig. Það er svolítið erfitt að reyna að útskýra hvað er að á dönsku fyrir læknum og skilja hvað þeir sögðu, en það þýddi ekkert elsku mamma, ég varð að standast þetta. Það var erfitt en mjög lærdómsríkt.”

Ætlar að vinna með börnum

Heiðrún Ósk er komin heim og býr á Selfossi. „Í dag er ég að þjálfá hjá fimleikadeild Selfoss og vinn líka sem stuðningsfulltrúi í grunnskóla. Ég stefni klárlega á meira nám, en ég er ekki alveg búin að ákveða hvað það verður. Ég veit að ég vil vinna með börnum en hvort ég verð íþrótafræðingur, kennari eða eitthvað annað, það á eftir að koma í ljós.”

Viðtal: ÞÞ.



„Þegar ég fór að vinna í öllu ferlinu að koma mér út þá heimsótti ég tvo skóla, Texas Christian University (TCU) og Louisiana State University (LSU). TCU heillaði mig strax enda er háskólasvæðið mjög fallett og mér leið strax vel þar. Þetta er minni skóli miðað við marga skóla í Bandaríkjunum, um það bil 10.000 nemendur og ég kunni vel við það. Skólasvæðið er heldur ekki dreift um stórt svæði þannig að það er auðvelt að komast á milli,” segir Karitas og bætir við að auðvitað hafi henni líka list vel á knattspyrnulið skólans.

„Það sem heillaði mig líka var að þjálfarnir voru að byggja upp nýtt prógram og ég vildi vera hluti af því að gera eitthvað sem hefur ekki verið gert áður hjá skólanum. Aðstaðan hjá okkur er mjög góð. Við æfum á keppnisvellið og höfum allt til alls og ef okkur vantar eitthvað þá er því reddað um leið. Lyftingasalurinn hefur allt sem maður gæti mögulega þurft á að halda og ef maður meiddist er allt gert til að koma manni aftur til heilsu og út á völlum sem fyrst. Þannig að það er hugsað mjög vel um okkur.“

Íþróttamennirnir fá einkakennslu

Karitas segir að það sé dálítill munur á fótoltanum sem spilaður er í háskóladeildunum í Bandaríkjunum og í Pepsi deildinni á Íslandi. Áherslurnar séu í það minnsta talsvert ólíkar.

„Það er samt alls ekki mikill munur. Aðal munurinn liggur kannski í því að það eru fleiri góðir leikmenn hérna í Bandaríkjunum. Fótboltalega séð eru settar áherslur á mismunandi hluti, háskólaboltinn leggur mjög mikið upp með hraða og form, en setur líka fókus á tæknina. Í Pepsi er minni áhersla á hraðann en mikið lagt upp úr tækni og líkamlegum styrk. Fótoltinn á Íslandi er meira „physical“.

Karitas er að læra íþróttasálfræði og segir að námið gangi mjög vel hjá sér.

„Mér finnst íþróttasálfræðin mjög áhugaverð og skemmtileg. Yfirhöfuð hefur mér gengið vel að halda jafnvægi varðandi lærdóminn og fótoltann en það er erfiðara á haustönninni því þá stendur keppnistímabilið sem hæst og liðið ferðast mikið í útileiki og þá missir maður úr skólanum. Þá er mikilvægt að dragast ekki aftur úr og reyna að skipuleggja sig vel. Það er líka passað vel upp á að maður fái alla þá hjálpu sem maður þarf til þess að fá góðar einkunnir. Til dæmis er skipulögð einkakennsla fyrir okkur. Það fer mikill tími í fótoltann en þess vegna þarf maður að passa að forðast það að fresta öllu fram á seinustu stundu. Ég viðurkenni að ég á það til að gera það,” segir Karitas og brosir.

KARITAS

Íþróttasálfræðin er áhugaverð

Ég var ekkert búin að pæla í því og vissi í raun ekki af möguleikanum á námi og fótolta í Bandaríkjunum fyrr en ég fór í heimsókn til Dagnýjar [Brynjarsdóttur] árið 2013 þegar hún var í námi úti í Florida. Þá fyrst fékk ég smá innsýn í það hvernig þetta væri og hvað ég þyrfti að gera til þess að geta komist sjálf út.“

Þetta segir Karitas Tómasdóttir, leikmaður Pepsideildarliðs Selfoss í knattspyrnu, en hún lýkur háskólanámi í Texas Christian University í Fort Worth, Texas í Bandaríkjunum vorið 2019. Karitas hefur leikið með Selfossliðinu í nokkrar vikur á hverju sumri á meðan skólinn er í frí en sér nú loksins fram á að geta tekið heilt tímabil í Pepsi-deildinni sumarið 2019.



KFR –2011



ÍBV 2011–2012



Selfoss 2013–



TCU 2015–2019



Karitas í leik með TCU Frogs.

Skrifar söguna í Texas

Það hefur verið mikill stígandi hjá „Froskununum“, en svo kallast knattspyrnulið TCU, á meðan Karitas hefur verið í skólanum.

„Fyrsta árið mitt var ekki alveg nógu gott en öll árin á eftir höfum við gert betur á milli ára og náð besta árangri í sögu fötboltans í skólanum. Annað árið komumst við til dæmis í NCAA lokakeppnina í fyrsta skípi í sögu skólans og höfum fylgt því eftir seinustu tvö árin og á síðasta tímabili unnum við loksins fyrsta leikinn okkar í NCAA og komumst í aðra umferð. Ég hefði auðvitað viljað vinna eitthvað yfir þessi fjögur ár, sérstaklega af því að við vorum tvisvar sinnum mjög nálægt því, en það hefur verið mjög gaman að eiga þátt í því að byggja fötboltann upp hjá skólanum og vera hluti af því að skrifa söguna hérna í Texas,“ segir Karitas.

Deildarkeppnin býður upp á mikil ferðalög og Karitas hefur náð að skoða Bandaríkin og kynnst menningunni þar nokkuð vel.

„Ég hef auðvitað náð að skoða mig eitt-hvað um þegar við erum að ferðast með liðinu og þar sem vinkonur mínar eru frá mismunandi fylkjum þá hef ég getað farið í heimsókn til þeirra þegar við fáum frí í skólanum. Ég fór til dæmis í mjög eftir-minnilega heimsókn til Kaliforníu og ég verð að segja að hún stóðst allar mínar væntingar, bæði þegar ég fór með liðinu og líka þegar ég heimsótti vinkonu mína þar sem við kiktum til Los Angeles. Svo fannst mér líka mjög gaman þegar við fórum til Washington DC að sjá sum af kenningum þar, eins og Lincoln Memorial og Washington Monument.“

Tækluðum deildina ágætlega

Karitas spilaði 11 leiki fyrir Selfoss í deild og bikar sumarið 2018, frá maí fram í júlí, eða þangað til sumarfríinu var lokið í skólanum. Hún segir að sumarið hafi verið fínt hjá Selfossliðinu sem spilaði á ný í deild þeirra bestu eftir eins árs dvöl í 1. deildinni.

„Mér fannst við standa okkur vel. Það er alltaf erfitt að fara upp í deild þeirra bestu en við tækluðum það ágætlega. Ef ég man rétt var okkur spáð falli, en við höfðum okkar markmið og ætluðum að festa okkur í sessi í Pepsi og við gerðum það. Náttúrulega er alltaf hægt að gera betur og stefnan er að sjálfsgöðu að byggja ofan á seinasta sumar og gera betur sumarið 2019.“

Viðtal: GKS



Froskarnir fagna marki.

Karitas með boltann í bikar-leik gegn Fjölni 2018.



Fjórtán ár í forystu



Þórdís Hansen stjórnarmaður í júdódeild Umf. Selfoss

Ég var eiginlega plötuð í að taka sæti í stjórn,” segir Þórdís Raket Hansen, sem vorið 2004 gekk í stjórn júdódeildar Umf. Selfoss og var strax kosin í embætti formanns. Formennskunni gegndi hún svo í fjórtán ár samfelld, hún lét af formennsku árið 2018 en hætti þó ekki í stjórn, hún gegnir enn starfi meðstjórnanda.

Sjö börn í deildinni

Þórdís þekkti ekkert til íþróttarinnar þegar elstu börnin hennar fóru að æfa. „Ég veit ekki af hverju þau völdu júdó, ég held að það hafi verið félagslegt til að byrja með. Vinirnir voru í júdó og þá fóru þau líka. Svo kynnast yngri systkinin íþróttinni í gegnum þessi eldri og í dag hafa sjö barna minna æft júdó.“

Það hefur margt breyst hjá júdódeildinni frá því að hún var stofnuð árið 1985. „Í mörg ár voru vandræði með húsnæði. Deildin hefur verið á mörgum stöðum, til dæmis í kjallaranum í gömlu sundhöllinni, í kjallaranum á Ráðhúsinu þar sem Heilsusport var til húsa, í Vallholtinu þar sem Bilabjónusta Péturs er í dag og á Eyraveginum í núverandi húsnæði Karla-kórs Selfoss. Þegar ég kom til starfa voru æfingar deildarinnar í Gagnheiði, uppi á lofti. Það var skelfileg aðstaða en ekkert annað að fá. Iðkendur þurftu að gæta þess að kasta ekki of hátt upp í loft.“

Í dag er deildin með aðstöðu í leikfimisal gamla Sandvíkurskóla. „Eftir að við fluttum þangað er aðstaðan öll önnur. Þetta er ekki löglegur salur, það má til dæmis ekki halda keppnir þarna, en húsið gagnast okkur vel til æfinga. Löglegur salur þarf til dæmis að rúma keppnisvöll sem er jafn á lengd og breidd ásamt öryggissvæði, slíkt

rúmast ekki í Sandvíkursalnum og þar er heldur ekkert pláss fyrir áhorfendur. Við höldum stundum mót, þá þarf að fara í annan sal og flytja dýnurnar, sem er skelfilegt. Dýnurnar eru mjög þungar og alltaf einhver hættu á að þær skemmist í flutningum.

Okkur finnst staðsetningin skipta miklu máli, margir iðkendur búa í sveitunum eða á Stokkseyri og Eyrarbakka og strætóferðir eru greiðar. Aðkoman fyrir krakkana er auðveld og það er gott að hafa sundlaugina við hliðina á okkur.“

Plötuð í formennsku

„Það má segja að ég hafi verið plötuð í formennskuna. Það vantaði formann og mér var lofað að ég þyrfti ekkert að gera. Svo kom í ljós að ég þyrfti að gera heilan helling. En stjórnin hefur verið dugleg að skipta með sér verkum. Gjaldkeri sér um öll fjármál og hver þjálfari sér um skráningar sinna iðkenda. Meðstjórnendur mínir hafa séð um að fara á þing og fundi í bænum, ég vann meira að því sem snerti málefni hér, samskipti við bæinn og Ungmennafélagið. Ég hef líka sinnt umsóknunum um styrki í samvinnu við yfirþjálfara, samskipti við þjálfara voru oft á minni könnu og fleira sem til féll. Það er í mörg horn að líta við utnumhald um svona deild, þó lítil sé. Það þarf að uppfæra síður, sinna tilkynningum, lesa yfir ályktanir og margt fleira. Fyrstu árin var þetta allt minna í sniðum og auðveldara sem dæmi má nefna að fyrstu aðalfundirnir sem ég sat voru haldnir í hádegjunu, fljótt afgreitt. Það er liðin tíð.

Það er orðið ærfiðara að fá fólk til að starfa í þessu. Stjórnin þarf oft sjálf að standa mót, sjá um veitingar og sinna

öllu. Það er líka erfitt að fá fólk þegar farið er á mót út á land. Svo höfum við stefnt að því að fara með iðkendur erlendis annað hvert ár í æfingabúðir. Þjálfarar hafa yfirleitt farið með iðkendum og þeir fylgja keppendum á mót. Garðar Skaptason þjálfari, hefur verið einstaklega duglegur að sinna þessu og hann á mikinn heiður skilinn.“

Þarf að halda vel á spöðunum

Júdóíðkendum hefur fjölgað og starfssvið stjórnar aukist. „Það er meira utnumhald um allt í dag. Fjárhagur deildarinnar var slæmur um tíma en það tókst að rífa hana upp og við höfum gætt þess að halda vel í horfinu. Deildin stendur mjög vel í dag. Markmið okkar er að hafa fjármálin þannig að við getum rekið deildina skynsamlega á sama tíma og æfingagjöldum er haldið



Þórdís í góðum félagskap Ingu Láru Sveinsdóttur (t.v.) og Guðmundu Brynju Óladóttur sem unnu um hríð með henni á Selfossvelli.

eins lágum og mögulegt er, það hefur tekist vel. Deildin leggur mikla áherslu á að styrkja iðkendur og til þess þarf að leggja fyrir. Þetta byggir á mikilli sjálfböðavinnu og hugsjónum en þannig gengur þetta vel.

Við erum lítið í fjárfloflumum, höfum selt skilti á salinn og svo eigum við fasta styrktar-aðila. Svo hafa foreldrar margir styrkt okkur og komið meira að starfinu. Aðalvinnan hefur verið að halda deildinni gangandi. Þetta er lítil jaðaríþrótt og það þarf að halda vel á spöðunum til að þetta gangi. Aðsókn að deildinni er góð, sérstaklega í yngri hópunum, þar eru um 50 iðkendur en eitthvað færri í eldri hópum.

Það hefur orðið mikil fjölgun seinustu ár, alger sprenging í raun og veru og húsnæðisskortur hamlar okkur eins og öllum öðrum deildum. Það er ágæt aðsókn meðal stúlkna í yngri flokkunum núna, það hefur ekki alltaf verið þannig. Ég kann ekki skýringu á því en held að það sé kannski félagslegt. Krakkar fara margir að æfa það sem vinir þeirra æfa. En stelpur hafa aldrei verið eins margar og núna.

Við höfum líka fengið marga kröftuga einstaklinga til okkar sem ekki hafa fundið sig í hópíþróttum. Við höfum virkjað landsliðsstrákana okkar í að aðstoða þá og það hefur gengið mjög vel.

Við sáum mikla breytingu í aðsókn þegar að kveppan skall á. Þá fór að koma meira af fullorðnu fólki. Það var minni vinnu að hafa, fólk átti meiri frítíma og það komst í tísku að hugsa meira um sjálfan sig, sinna skrokknum og félagslegum þáttum og þá byrjaði alls konar fólk að æfa."

Þjálfararnir mikilvægastir

Þórdís segir að það hafi oft verið erfitt að fá þjálfara hingað. „Við höfum lagt áherslu á að fá þjálfara úr eigin röðum og það er á engan hallað þó ég segi að Bergur Pálsson hafi borið mikinn hita og þunga af starfinu. Guðmundur Tryggvi Ólafsson reif deildina upp á sínum tíma, deildin hafði verið fámenn, átt í fjárhagsvanda og ímyndarvanda og Guðmundur Tryggvi vann kraftaverk.

Það er svo frábært fólk allt í kringum íþróttina. Það er skemmtilegast. Við höfum verið svo lánsöm að halda þjálfurum okkar. Það hefur verið frábær hópur að þjálfra hjá okkur þessi ár. Þjálfararnir halda í raun deildinni saman. Árangurinn er allur þeim að þakka. Þeir gefa allt í þetta og það er aðdáunarvert. Þeir eru alltaf tilbúnir að fara með hópa á mót og gera hvað eina sem þarf að gera.

Það er æft allan veturinn, yngri flokkarnir fá frí á sumrin, en þeir eldri halda æfingum áfram. Það eru engin mót á sumrin, en þeir þurfa að halda sér við."

Gleymi stundum að ég er ekki formaður

Stjórnin er skipuð fimm einstaklingum og þegar í ljós kom í fyrra að Birgir Júlíus Sigursteinsson var tilbúinn að taka að sér formennsku fannst Þórdís upplagt að stíga til hliðar. „Mér hefur fundist mjög gaman að starfa með deildinni. Það er svoltið um að



Þórdís tekur við viðurkenningu sem vallaarstjóri ársins 2015 úr hendi Ágústus Jenssonar, formanns Samtaka íþrótt- og golfvallastarfsmanna á Íslandi.



Þórdís var sæmd silfurmerki Umf. Selfoss þegar hún lét af embætti formanns. F.v. eru silfurhafar deildarinnar við sama tilefni Baldur Pálsson, Jóhanna Þórhallsdóttir, Þórdís, Garðar Skapason og Guðmundur Kr. Jónsson formaður Umf. Selfoss sem afhenti merkin.

fólk er enn að hringja í mig en ég bendi bara á að ég er ekki formaður lengur. Það er ekki erfitt að gira niður og vera meðstjórnandi. En ég viðurkenni alveg að ég á það til að fara í formannsgírinn á fundum. Þá er mér bara bent á að ég sé ekki formaður lengur og við brosum að þessu. Það er ómetanlegt þegar frábært fólk fæst til að taka við af manni."

Mikilvægt að styðja börnin

Þórdís hefur aldrei stundað júdó en hún er dugleg að sækja mót. „Tvö barna minna æfa enn hjá deildinni. Ég fer á flest mót sem þau keppa á. Það er mikilvægt að styðja við bakið á þeim þegar þau fara á mót, það er margt sem þau þurfa að læra í sambandi við keppnir og mót og það þarf að leiðbeina þeim.

Ég kann ekkert í reglum í júdó, ég kann á rekstur deildarinnar. Auðvitað skil ég sumt og sé ef eitthvað er verulega vel gert, en ég gæti til dæmis aldrei dæmt á móti.

Ég horfi líka á þau mót sem sýnt er frá og hef gaman af. Við eigum yfirleitt alltaf einhverja keppendur á mótunum og deildin fer aldrei á mót án þess að koma með slatta af verðlaunum heim.

Sumir iðkendur vilja ekki keppa, vilja bara vera í íþróttinni og það er í góðu lagi. Aðrir byrja að keppa þegar þeir eru eldri og finnst það gaman. Þetta er góð íþrótt, alhliða þjálfun þar sem þú lærir að beita skrokknum og detta rétt.

Ég hef í tvígang verið staðráðin í að byrja að æfa, í annað skiptið brotnaði ég og í hitt sinnið fór ég óvænt í aðgerð, svo að ég er ekki enn byrjuð að æfa. Ætli það verði nokkuð úr þessu. Annars er aldrei of seint að byrja. Æfingar fyrir minn aldurshóp eru ekki með góða tímasetningu, kringum matartíma og það er flókið þegar fólk er með stórt heimili."

Bjart yfir deildinni

Það er mikill metnaður í deildinni og ákveðnir einstaklingar hafa náð ansi langt. „Já, Egill Ásbjörnsson Blöndal hefur náð einna lengst og hann stefnir á að komast á Ólympíuleikana 2020. Deildin er stolt af afreksmönnum sínum, en þetta er ótrúlega dýrt sport fyrir afreksmenn. Þeir eru margir í æfingabúðum erlendis, en fólk gerir sér margt ekki ljóst að þeir þurfa alltaf að koma heim til að keppa og ná ákveðnum stigum hér heima til að geta keppt erlendis. Þannig verður þetta ákveðið hark og dýrt sport.

Þegar ég lít til framtíðar er mikilvægast að bæta aðstöðuna. Við höfum enn sem komið er ekki þurft að neita neinum um að koma og æfa, okkur hefur tekist að fjölga tímum. Einar Ottó Antonsson hefur stýrt yngri barna starfinu og sinnir því alveg frábærlega.

Iðkendum myndi þó fjölga enn ef aðstaðan væri betri og við mættum til dæmis halda mót. Við deilum salnum með fleiri hópum, frístundaheimili nýta salinn, jógahópar, íþrótt- og útivistarklúbburinn hjá Umf. Selfoss er með salinn á sumrin og fleiri koma þar inn. Það er orðið svo að allar deildir vantar betri íþróttaaðstöðu. Þetta er því líkt stækkandi bær og allar íþróttgreinar eru komnar í vandræði."

Þórdís þekkir vel til starfa Ungmennafélags Selfoss. Hún vinnur á Selfossvelli með aðstöðu í Tíbrá, félagsheimili Ungmennafélagsins, þar sem hún er vallaarstjóri. Hún hefur umsjón með útisvæðinu og hefur Ungmennafélag Selfoss hlotið viðurkenningu SÍGÍ (Samtaka íþrótt- og golfvallastarfsmanna á Íslandi) fyrir að eiga besta völlinn á landinu. „Þetta er skemmtilegt og fjölbreytt starf. Við sláum allt í kringum vellina, Golfklúbbur Selfoss sér um að slá vellina sjálfa. Fótbolti er æfður allan veturinn og þá erum við að ditta að öllu mögulegu, við sjáum um þrif á mannvirkjum, þvotta og viðgerðir, þrifum vellina, aðstöðum jólasveinana og svo eru líkir allar helgar, það þarf að mála, hér er rekið mötuneyti á veturna og ýmislegt fellur til vegna þess. Þetta er skemmtilegt starf. Það er gaman að vera með unga fólkunum.

Ég veit ekki hvað ég gef kost á mér í stjórn lengi enn. Auðvitað finn ég mun að vera hætt formennsku og það er margt sem ég sakna. Formennskunni fylgdi að fara á alls kyns fundi og hitta margt fólk."

Viðtal: ÞÞ.

Alltaf gaman að sjá hvað maður getur náð langt



Elena Elísabet Birgisdóttir er 21 árs gömul handboltakona og spilar með Førde IL í norsku 1. deildinni (B-deild). Elena spilaði upp yngri flokkanna á Selfossi og spilaði þrjú tímabil með meistaraflokki Selfoss, 2013–2016. Hún færði sig síðan yfir í herbúðir Stjörnunnar og var þar í tvö ár, 2016–2018, en hélt út í atvinnumennskuna síðasta vor. Hún lék með yngri landsliðum Íslands og á tvo landsleiki með A-landsliðinu.



2013–2016



2016–2018



2018–

Elena er fædd á Akureyri en flutti á Selfoss þegar hún var fimm ára. Foreldrar hennar eru Guðfinna Tryggvadóttir og Birgir Rafn Friðriksson. Þau voru bæði í handbolta á yngri árum, hún var skytta og hann í marki. Móðursystir Elenu er Inga Friða Tryggvadóttir og konan hennar Hanna Guðrún Stefánsdóttir, báðar landsþekktar úr handboltanum.

Hvenær byrjaðir þú að æfa handbolta og af hverju? „Ég byrjaði ekki að æfa fyrr en ég var 12 ára og fór í rauninni bara með vinkonum mínum til að prufa. Ég prufaði margar íþróttagreinar áður en ég fann þá réttu. Ég var alltaf í hópímleikum þegar ég var yngri en rétt fyrir fermingu ákvað ég að velja handboltann. Míni fyrstu þjálfarar voru Bjarki Már Elísson og Halldór Stefán Haraldsson.“

Af hverju ákvaðstu að verða línumaður? „Ég valdi að vera línumaður út af Ingu Friðu. Hún hefur alltaf verið ein af mínum helstu handboltafyrirmyndum og svo er ekki verra að geta alltaf fengið ábendingar og leiðsögn frá henni.“

Nú varst þú í handknattleiksakademíunni. Hvaða lærðir þú þar og myndir þú mæla með henni fyrir aðra? „Ég byrjaði í Verzlunarskóla Íslands og var þar í eitt og hálf ár. Ég færði mig síðan yfir í FSu vegna þess að ég var orðin leið á því að keyra fram og til baka. Þannig að ég náði bara þremur öllum í akademíunni og náði því ekki að útskrifast úr henni. Þetta var engu að síður góð reynsla og ég myndi klárlega mæla með akademíunni fyrir alla sem hafa áhuga á handbolta. Þetta er frábært tækifæri til að ná aukæfingum, bæði til að bæta sig og vinna í sínum smáatriðum sem leikmaður.“

Þú spilaðir þrjú tímabil með meistaraflokki Selfoss í efstu deild og komust þið m.a. tvö ár í röð í úrslitakeppnina. Hvenær var fyrsti leikurinn þinn með Selfossi og hvernig var sá tími? „Minn fyrsti meistaraflokksleikur var árið 2013 á móti Val. Þá var ég 15 að verða 16 ára. Maður byrjaði náttúrulega að æfa með meistaraflokki sem algjör kjúlli. Við vorum fimm sem vorum fæddar '97 sem byrjuðum að æfa með meistaraflokki bara rétt

eftir fermingu. Það voru Katrín Ósk Magnúsdóttir, Dagmar Öder Einarisdóttir, Hulda Dís Prastardóttir, Harpa Sólveig Brynjarsdóttir og ég. Við kjúllarnir vorum t.d. alltaf í vestum, láttnar fylla á brúsa og hugsa um boltana. Inn á vellinum var svo heldur betur tekið á manni. Við fengum engan afslátt, en þannig á það líka að vera. Auðvitað lærði maður helling, maður kom svo ungur inn í meistaraflokkinn og mjög mótækilegur allri þeirri reynslu sem var reynt að miðla til manns. Það fór vissulega margt í reynslubankann á þessum tíma.“

Árið 2016 ákvaðstu að færa þig yfir í Stjörnuna. Hvað dró þig þangað? „Mig langaði einfaldlega að breyta til. Fara í nýtt umhverfi, fá nýjan þjálfara, nýja samherja og geta þannig bætt mig og þroskast sem leikmaður. Mér fannst ekkert annað lið á höfuðborgarsvæðinu koma til greina. Það var líka mjög gaman að fá að spila með Hönnu [Guðrúnu] þessi tvö tímabil sem ég var þarna.“



Elena ásamt Odd Erik Gullaksen, íþróttastjóra Førde.

Elena fór út í atvinnumennsku vorið 2018 og gekk í raðir norska liðsins Førde IL. Þar hitti hún fyrir sinn gamla þjálfara, Hilmar Guðlaugsson, sem stýrir nú norska liðinu. Førde IL spilar í 1. deildinni (B-deild) sem er nokkuð sterk deild. Má sem dæmi nefna að Camilla Herrem, margfaldur heims-, Evrópu- og Ólympíumeistara með Noregi, spilar með toppliðinu Sola HK.

Var það alltaf draumurinn að fara út í atvinnumennsku? „Það hefur alltaf verið draumur minn að fara út í atvinnumennskuna. Miðað við allan þann tíma og vinnu sem maður hefur lagt í þetta er alltaf gaman að sjá hvað maður getur náð langt.“

Hvernig kom það til að þú valdir Førde IL? „Hilmar Guðlaugsson var nýbúinn að taka við liðinu í vor og hann hefur þjálfað mig áður í yngri landsliðum. Svo í vor var ég sammingslaus og tilbúin að skoða í kringum mig. Ég fékk símtal frá honum og þá byrjaði boltinn að rulla frekar hratt. Ég fór til Noregs til að skoða mig um og prófa með liðinu. Svo skrifaði ég undir í maí og var flutt út í lok júlí.“



Elena í leik með Stjörnunni.



Elena í leik með liði Selfoss í Olisdeildinni.

Hvernig hefur þér gengið með liðinu og hvernig er umgjörðin í kringum liðið? „Mér líður mjög vel hérna. Þetta er frábær staður til að byrja á. Bærinn er lítill og krúttlegur og mikill íþróttabær. Svo gæti ég ekki verið þakklátari fyrir að hafa Hilmar þjálfara, Sigrúnu Örnú Brynjarsóttur og börnin þeirra hérna með mér. Ómetanlegt að hafa íslenska fjölskyldu alltaf til staðar fyrir mann hérna.“

Umgjörðin í kringum liðið er mjög fagmannleg og vel hugsað um leikmenn. Fyrir hvern leik er vídeófundur þar sem farið er yfir andstæðinganna. Einnig er haldinn fundur eftir leiki þar sem við förum yfir okkar leik, hvað má gera betur og hvað var gert vel. Svo fá leikmenn einnig sér klippur sendar af sér þar sem maður getur farið yfir eigin frammistöðu. Við höfum aðgang að mjög góðri líkamsræktarstöð hérna nánast allan sólarhringinn. Þar erum við í styrktarþjálfun hjá Sigrúnu Örnú. Við höfum líka aðgang að sjúkraþjálfurum og næringarþjálfara ef þess er óskað. Einnig höfum við aðgang að SPA sem getur verið mjög gott að nota í endurheimt (recovery) eftir erfiðar æfingar eða leiki. Annars eru vikan yfirleitt



Deildarmeistari með Stjörnunni.

eins, tvær lyftingæfingar, handboltaæfingar fimm til sex sinnum í viku og auka skot- og einstaklingsæfingar. Í sjálfu íþróttahúsinu er alltaf nóg að fólki þar sem í þeirri byggingu er líka sundhöll, bíósalir, bókasafn, tónlistarsalir, mötuneyti og fundasalir. Gólfíð er reyndar frekar lélegt, það er bara dúkur eins og gamli góði græni dúkurinn í Vallaskóla. Annars finnst mér þetta vera toppæfingaraðstaða og flott stemning í kringum liðið.“

Að lokum, hvert stefnir Elena í framtíðinni? „Ég er aðeins farin að huga að háskóla og einhverju námi en mun líklega vera eitthvað í boltanum með, svo lengi sem mér finnst þetta skemmtilegt og svo lengi sem skrokkurinn leyfir.“

Varðandi landsliðið þá er það alltaf heiður að fá að spila fyrir Íslands hönd og ég tel mig mjög heppna að hafa fengið að gera það upp öll yngri landsliðin og aðeins með A-landsliðinu. En klárlega mun ég áfram leggja mig 100% fram í öllu því sem ég geri. Hvort það er nóg fyrir landsliðsþjálfaran verður bara að koma í ljós.“

Viðtal: ESO



Lið Førde Handball. Elena er þriðja frá hægri í aftari röð.



Tanja Birgisdóttir, yfirþjálfari fimleikadeildar Selfoss og landsliðsþjálfari í hópfimleikum ásamt dóttur sinni Elsu Karen Sigmundsdóttur, sem að sjálfsgöðu er löngu farin að æfa fimleika.

Ástríðan verður að vera fyrir hendi

Tanja Birgisdóttir, yfirþjálfari fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss hefur verið landsliðsþjálfari hjá Fimleikasambandi Íslands undanfarin ár og náð mjög góðum árangri með liðin sín.

„Þetta er einstaklega skemmtilegt og gefandi starf, en þú verður að hafa mikla ástríðu fyrir íþróttinni til að geta sinnt því,“ segir Tanja.

TANJA

Áhuginn kviknaði strax

Áhuginn á fimleikum kviknaði í 1. bekk. „Vinkona mín, hún Bergþóra Kristin Ingvarsdóttir, dró mig inn í salinn og þar með var ég farin að æfa. Ég æfði fimleika í um 11 ár, en undir lokin var ég meira farin að aðstoða þjálfarana en að æfa sjálf. Ég var ekki mjög góð í fimleikum en hafði mikinn áhuga og varð einskonar aðstoðarþjálfari.“

Eftir að Tanja hætti að æfa fór hún á fullt að þjálfra og hefur þjálfun verið hennar aðalstarf undanfarin ár. „Ég er yfirþjálfari hér á Selfossi og svo sé ég líka um þjálfun meistaraflokks Stjórnunnar og það er í góðu samkomulagi við stjórnir beggja félaga, það verða ekki hagsmunaárekstrar þar sem Selfoss er ekki með meistaraflokk sem stendur.“

Ekkert toppar stórmót

Tanja hefur viðtæka reynslu af þjálfun, hún hefur tvisvar þjálfað fyrir Evrópumeistaramót, sem eru landsliðsmót, og þrisvar fyrir Norðurlandamót, sem eru félagsliðamót.

„Árið 2018 fórum við til Portúgal á EM og þar hlaut blandað liðið sem ég þjálfaði bronsverðlaun. Árið 2014 var keppt hér á Íslandi og þá hlaut blandað liðið mitt líka bronsverðlaun. Árið 2014 keppti Selfoss á Norðurlandameistaramóti og varð í þriðja sæti. Liðið sem ég var með 2015 fór ekki á pall, en 2017 var ég með kvennalið Stjórnunnar og þær hlutu gullverðlaun. Það er alveg einstök tilfinning að fara á stórmót og eiginlega ekkert sem toppar það.“

Það hefur líka gengið vel hér á landi og lið Tönju hafa unnið til fjölmargra vinninga. „Ef við litum til elstu hópanna var einstaklega gaman árið 2015 þegar fimleikadeildinni tókst fyrstri allra Selfossliða að koma með bikarinn yfir brúna. Meistaraflokks-blandað-liðið okkar vann þá bikarmeistaratitilinn, deildarmeistaratitilinn og varð Íslandsmeistari. Þá komum við með bikarinn heim, það var stórkostlega gaman.“

Teymi með hverju liði

Ísland á fjölmarga góða þjálfara og vandi að velja fyrir landsliðið. „Fulltrúar Fimleikasambandsins velja þjálfarana, það er hringt í viðkomandi og spurt hvort hann hafi áhuga á að taka þátt í landsliðsverkefni,“ segir Tanja. „Það eru þrjú þjálfarar með hvert lið, tveir sem sinna stökkþjálfun og einn sem sér um gólfæfingar. Í fyrra var Magnús Óli Sigurðsson með mér við stökkþjálfun og Íris Valdís Tómasdóttir með dansinn. Svo er yfirþjálfari landsliða okkur til halds og trausts og hefur yfirumsjón með þjálfuninni auk þess sem sjúkrapjálvari, næringarfræðingur og sálfræðingur eru með í teyminu. Þessi hópur vinnur þétt saman, það er mikil skipulagsvinna og mikilvægt að leggja línurnar rétt. Í fyrra var tekin upp sú nýjung að hafa teymi sem kallað er digital-teymi með landsliðunum, en það er hópur reyndra dómara sem skoðar allar umferðir hjá liðunum og bendir á ef þeim finnst eitthvað vera á skjön, þeir gefa ábendingar ef taka má niður erfiðleika miðað við hvað önnur lið í keppninni eru að gera og þeir horfa á allar umferðir og gefa stig og gera athugasemdir ef einkunnir dómara mótsins eru á skjön við þeirra mat. Það er ómetanlegt að hafa slíka aðstoð.“

Langur undirbúningur

Undirbúningur fyrir Evrópumót byrjar ríflega ári fyrir mót og vinnan fer svo stigvaxandi eftir því sem nær dregur. Mótið í fyrra var haldið í nóvember en vinnan var hafin ári fyrr.

„Þjálfarnir byrja á forvinnunni rúmu ári fyrir mótið, skipuleggja hvernig leggja eigi upp æfingar, kanna hversu marga iðkendur við eigum, hvaða lið við getum skipað, hvernig við viljum stilla upp æfingum og hvað henti og hvað henti ekki. Svo í janúar skipuleggjum við opnar úrvalshópsæfingar þar sem öllum iðkendum sem standast ákveðnar kröfur er boðið að taka þátt. Það er mikilvægt að byrja



Þjálfarateymi blandaðs landsliðs fullorðinna í hópfimleikum. Frá vinstri: Tanja Birgisdóttir, Magnús Óli Sigurðsson og Inga Valdís Tómasdóttir.

sneppa á slíkum æfingum til að vekja áhuga og koma verkefninu af stað. Þessi hópur er fjölmennur og hittist nokkrum sinnum. Við skoðum hvern einstakling vel og horfum til margra þátta og veljum í æfingahópa eftir því.

Í mars/apríl fjölga æfingum og við æfum massívt í sex mánuði fyrir mót. Við skiptum þeim í hópa eftir því hvort þau munu keppa í kvennaliði eða blönduðu liði, enn sem komið er höfum við ekki átt nógu marga karla til að senda karliðið.

Það er ekki gefið að sá sem getur stokkið erfiðustu stökkin verði valinn í landsliðið. „Við verðum að líta til fleiri þátta þegar við veljum. Auðvitað skiptir miklu máli hvað þú getur í stökku, en við þurfum líka að skoða hvers konar liðsmaður viðkomandi er, hvernig honum gangi að

vinna með öðrum og hvernig peppari hann er. Við erum vakandi á öllum félagsmótum innanlands og fylgjumst með iðkendum úr öllum liðum. Við erum ekki bara að fylgjast með okkar liðum, það fer enginn fram hjá okkur, því í hinum liðunum eru væntanlegir landsliðskrakkar.“

Tanja segir það einna erfiðast, að fækka í hópnum. „Þarna er margt ungt efnilegt fólk sem elskar íþróttina og á sér stóra drauma. Við fækum síðsumars í hópnum í sextán iðkendur, svo í fjórtán og það eru tólf sem halda utan til keppni, tíu þeirra fara á gólf, tveir eru varamenn. Niður-skurðurinn er eitt það allra erfiðasta sem ég geri, að þurfa að segja iðkanda sem á sér draum sem hann hefur stefnt að lengi og lagt svo til allt í sölnurnar til þess að ná, að hann fái ekki tækifæri í þetta sinn er eitt það allra erfiðasta sem ég geri. Þeir hafa ekki gert neitt rangt og lagt sig alla fram en komast samt ekki með. Það sárt fyrir þá og mér finnst það erfiðast af öllu. En þá verður að gera þetta, við þurfum sterkt og þétt lið og verðum að líta til margra þátta þegar endanlegt val á sér stað.“

Ástríðan skiptir mestu

Tanja segir það mikla vinnu að sinna landsliðinu. „Já, þú gengur eiginlega á ástríðunni fyrir íþróttinni, hún verður að vera til staðar, annars verður þetta fljótt lýjandi. Þú ert að sinna þessu öll kvöld og allar helgar og þá verður að vera ástríða fyrir þessu.“

Landsliðsþjálfarar í fimleikum fara á námskeið og mæta á fræðsludaga hjá Fimleikasambandi Íslands. „Það miðar allt að því að ná því besta út úr hverjum iðkanda. Við sitjum til dæmis námskeið hjá sálfræðingum og næringarfræðingum. Mér finnst það gagnast mikið. Næringarfræðin skiptir til dæmis mjög miklu máli hjá iðkendum.



Landsliðsþjálfari gegnir mörgum hlutverkum, hér stappar Tanja stálinu í liðsmann sem biður spenntur eftir að heyra stigagjöf.



Tanja og Magnús Óli tilbúin þegar Andrea Rós Jónsdóttir kemur á fleygiferð inn á trampolínið á EM 2018.

Í samfélaginu er næringarfræðsla oft með mikilli áherslu á hvernig megi létta sig. Lökendur okkar þurfa ekki að létta sig, þeir þurfa orku og þurfa að borða. Fimleikafólk er á æfingu í þrjár klukkustundir í senn 4–5 sinnum í viku og þá verður að huga vel að næringu annars er hætta á niðurbroti vöðva. Við leggjum mikla áherslu á að þau borði reglulega, hollan mat og nægilega mikið.

Tanja segir að bestu liðin séu þau sem verða að liði, verða að hóp sem vinnur saman. „Þessir iðkendur kunna allir tækni en þeir þurfa að ná að verða að hópi sem vinnur saman að sama markmiði. Þeir þurfa að mynda þéttan hóp. Þessir iðkendur hafa verið að keppa hver við annan í gegnum tíðina í mismunandi félagsliðum en þurfa nú allt í einu að vinna saman í hóp. Það er lögð mikil áhersla á að efla þau sem hóp. Við förum með þau í æfingabúðir, sundferðir, leiki, saman út að borða, höfum þemabundnar æfingar og gerum allt mögulegt til að hrista iðkendur saman og búa til þéttan hóp.“

Fyrir utan að sinna æfingum þurfa þjálfarar að gæta þess að halda öllum upplýstum. „Þar koma samfélagsmiðlar að góðu gagni, en það getur líka tekið á þegar þeir

eru að dingla allan daginn. Oft er betra að hittast og ræða málin. Við tökum allar æfingar upp og eftir þriggja tíma æfingu fara þjálfararnir og skoða upptökurnar, þar getum við skoðað vandlega hvað fer vel og hvað megi betur fara.“ Já, það er ljóst að það hörku starf að vera landsliðsþjálfari.

Vaxandi áhugi á hóp fimleikum

Aðspurð segir Tanja að góður landsliðsþjálfari þurfi að hafa mikinn metnað, ástríðu fyrir íþróttinni, vera skipulagður og útsjónarsamur.

„Það eru margir vinklar á þessu starfi. Íþróttin er alltaf að taka einhverjum breytingum. Það er alþjóðleg nefnd sem segir til um hvað má og stigin fyrir ákveðnar æfingar taka breytingum. Þegar mörg lið eru farin að geta gert það sama lækkar stigagjöfin fyrir það. Þannig eru allir á tánum og alltaf verið að þróa nýjar samsetningar til að keppa með.“

Hún segir þjálfara fylgjast með erlendum liðum hvernig þau eru að standa sig á mótum og sjá hvað er í gangi hjá þeim. „Það er þó mun mikilvægara að horfa inn á við, sjá hvað við erum með í höndunum

og huga að því sem gera má með þann efnivið. Það er unnið mjög gott starf í félagsliðunum og landsliðsþjálfarar eru farnir að vinna mjög náið með félagsþjálfurum, það hefur hjálpað mikið, þannig má koma í veg fyrir að félagsþjálfari sé að gera eitt og landsliðsþjálfari allt annað.“

Hópfimleikar eiga vaxandi vinsældum að fagna og sífellt bætast lið frá fleiri löndum við á Evrópumót. „Já, það er ánægjulegt“, segir Tanja. „Það er rosa gaman að fylgjast með fjölguninni. Nú hafa margir áhuga á að keppt verði á heimsvísu í hóp fimleikum. Það væri alveg geggjað að fá það, en það eru eflaust einhver ár í að það verði að raunveruleika.“

Frábært starf en alvarlegt aðstöðuleysi

Fimleikadeild Selfoss hefur getið sér mjög gott orð í gegnum árin og hefur átt öflugt fimleikafólk. „Hér er mikil uppbygging“, segir Tanja. „Fjöldi iðkenda er alltaf að aukast og við eigum mjög góð lið. Sem stendur erum við með iðkendur frá 1. flokki og niður úr en við stefnum að því að eiga meistaraflokk árið 2021.“

Við búum að því að vera með flottan þjálfarahóp, margir þeirra hafa alist upp í deildinni, þannig höfum við góða grind fyrir starfið, þessir þjálfarar eru burðastólpur okkar. Það skiptir mjög miklu máli að halda fólkinu sínu og hafa sterkan grunn.“ Tanja segir bjart framundan hjá fimleikadeild Selfoss. „Verst er að það eru alger vandræði með húsnæði. Það er löngu, löngu sprungið. Iðkendum hefur fjölgað og orðið erfitt að koma öllum fyrir. Deildina vantar orðið mörg áhöld svo sem trampolínbraut og gryfjur, en það er ekki pláss fyrir þau. Svo er almennt aðstöðuleysi skelfilegt, þjálfarar hafa enga aðstöðu til að setjast niður á milli hópa, enga kaffi-aðstöðu, enga búningasklefa, enga fundar-aðstöðu eða samveruherbergi til að hittast og ræða saman og fara yfir stöðuna. Það veldur því að þjálfarar fara úr húsi strax og þjálfun þeirra lýkur. Í samveruherbergjum myndast samvinna, þar kvikna hugmyndir, fólk styður hvert annað, gefur og þiggur ráð og starfið styrkist að öllu leyti.“

Þegar ég sé aðstöðuna hjá öðrum félögum sé ég enn betur hvað þetta skiptir gífurlega miklu máli. Þessi laka aðstaða okkar er farin að valda því að þjálfarar og eldri iðkendur vilja fara annað og það er líka erfðara að fá nýja þjálfara til starfa hjá okkur. Við sjáum líka hvað bætt aðstaða hefur mikil áhrif á gengi liðanna þegar við skoðum framgang þeirra liða sem hafa fengið ný hús undanfarin ár.“

Við erum alltaf að bæta okkur

Það er ljóst að það kemst fátt annað að en fimleikar í lífi Tönju. „Já, en þetta er það skemmtilegasta sem ég geri. Um leið og ég labba inn í sal á stórmóti, sé ljósinn og heyri í áhorfendum og tónlistina, þá gleymi ég öllu sem á undan er gengið og þreytan hverfur.“

Við erum með sterk lið. Við erum alltaf að bæta okkur.“

Viðtal: ÞÞ.

Vinningshafar! Ísland náði bronsverðlaunum á EM í Odivelas í Portugal 2018 eftir harða keppni um efstu sætin.



fimleika deild

Aðalfundur fimleikadeildar var haldinn í Tíbrá 14. mars 2018. Einn stjórnarmaður kvaddi stjórnina á þeim fundi, Dagrún Ingvarsdóttir, og voru henni færðar góðar þakkir fyrir góð og óeigingjörn störf í þágu deildarinnar. Ný í stjórn kom Gerður Sif Skúladóttir. Ingibjörg Garðarsdóttir var endurkjörin formaður, Sesselja Sumarrós Sigurðardóttir var skipuð varaformaður áfram og Jóhann Böðvar Sigþórsson gjaldkeri. Þann 1. mars 2018 tók til starfa nýr framkvæmdastjóri fimleikadeildarinnar, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir. Var deildin mjög heppin að fá hana í sínar raðir. Á haustmánuðum lét Óssur Björnsson af störfum sem stjórnarmaður og þökkum við honum fyrir góð og vel unnin störf í þágu deildarinnar.

Helstu verkefni stjórnar og framkvæmdastjóra

Stjórnin fundaði að jafnaði einu sinni í mánuði yfir vetrarmánuðina í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss. Framkvæmdastjóri deildarinnar, Bergþóra Kristín, sat alla stjórnarfundi. Einnig var yfirþjálfari boðaður á fund þegar fjallað var um málefni tengd hans störfum.

Nýtt skipulag hjá deildinni tók gildi haustið 2017 og gengur það mjög vel. Framkvæmdastjóri stýrir henni með miklum myndarbrag og er samstarfið mjög gott.

Stjórnin og framkvæmdastjóri kappkosta að fjárhagur 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. Framkvæmdastjóri og yfirþjálfari huga að viðhaldi og endurnýjun á áhöldum og tækjabúnaði deildarinnar. Búnaðurinn verður fyrir miklu hnjaski aðallega við flutninga og fylgjast þarf vel með ástandi hans.

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

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

Fjármál deildarinnar

Æfingagjöld deildarinnar voru hækkuð um 3% haustið 2018 í takt við kjarasamningshækkanir. Enn er nokkuð í land með að æfingagjöld standi undir kostnaði við þjálfun iðkenda eins og sjá má af reikningum félagsins. Þjálfarar deildarinnar eru launþegar og greiðir deildin öll tilskilin gjöld af þeim. Unnið er út frá launatöflu, sem var uppfærð á árinu, en taflan er tengd kjarasamningum Bárunnar og hækka taxtar á

Fimleikafólk ársins var útnefnt á Minningarmóttinu 2018 f.v.: Birta Sif, Rúnar Ingi, Bjarni Már, Evelyn Þóra, Auður Helga og Klara.



haustin eftir því sem samningar segja til um. Í töflunni er skýrt kveðið á um hvað er greitt fyrir, hvers kyns auka viðvik svo sem akstur á vegum deildarinnar og hvernig þjálfarar geta með námskeiðssókn og aukinni menntun hækkað í launum. Hefur það reynst þjálfurum hvatning til að afla sér aukinnar þekkingar og réttinda.

Innheimtur deildarinnar eru í nokkuð góðum horfum, þó enn séu nokkrir sem lenda í vanskilum hefur slíkum málum fækkað mikið enda brugðist hratt við ef svo ber undir. Lögð er áhersla á að deildin hafi ekki útstandandi skuldir og að reikningar séu í góðu lagi. Alltaf er kappkostað að halda útgjöldum deildarinnar í lágmarki og sýna aðhald á öllum sviðum.

Stjórn deildarinnar, foreldrar og velunnarar leggja á hverju ári á sig þó nokkra vinnu fyrir deildina og er það ómetanlegt. Deildin býr að því að eiga öfluga bakhjarla í foreldrum sem reiðubúnir eru að hjálpa þegar þörf er á. Ekki er á neinn hallað þó sérstaklega sé minnst á eldhúslandslið deildarinnar sem vinnur mikið og óeigingjarnt starf. Hópin skipa Guðrún Tryggvadóttir, Ingunn Guðjónsdóttir, Sigrún Hreiðarsdóttir, 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. Ragnheiður Thorlacius lét af störfum með eldhúslandsliðinu á árinu og viljum



Garðar Garðarsson, stofnandi fimleikadeildarinnar og Valborg Árnadóttir, ásamt afkomendum sínum.



Elinborg Ben Gunnarsdóttir.



Eva Lind Tyrfingsdóttir.



Aníta Ýrr Eyþórsdóttir.

við þakka henni fyrir mikið og óeigingjarnt starf fyrir deildina mörg undanfarin ár.

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

Einstaka hópar deildarinnar hafa verið duglegir að afla sér fjár með t.d. blómasölu, lakkrissölu, pappírssölu og fleiru og er það vel. Fé sem þeir afla nýtist í ferðasjóð þeirra hvort sem er til keppni, í æfingarfærðir eða til kaupa á keppnisfatnaði. Skýrt er í reglum félagsins að ekki má efna til fjárafána í hennar nafni nema með umsjón foreldraráðs og samþykki stjórnar deildarinnar.

Hvað fjáraflanir deildarinnar varðar hefur deildin verið með eggjasölu tvisvar á ári undanfarin ár. Sú nýbreytni varð á árinu að boðið er upp á áskrift af eggjum nokkru sinnum á ári. Eggjunum er þá keyrt heim að dyrum og hefur það mælst vel fyrir og gengið vel. Ágóðinn fer til áhalda og tækjakaupa og er mikilvæg fjáröflun fyrir deildina.

Erfitt hefur reynst að afla fastra styrkja fyrir deildina en deildin á öfluga bakhjarla í Íslandsbanka, Set og Bílverk BÁ. Einnig hafa einstök fyrirtæki reynst okkur 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 forni beinna fjárframlaga. Má þar helst nefna Nettó, Eimskip og MS.

Ljóst er að rekstur deildarinnar gengi ekki ef ekki kæmi til mikil og óeigingjörn vinna stjórnar og ýmissa foreldra iðkenda og fyrrum iðkenda, sem og sala á vegum deildarinnar. Er öllum sem lagt hafa hönd á plóg færðar bestu þakkir fyrir vinnuframlag sitt.

Húsnæðismál

Fimleikadeildin hefur aðsetur í Baulu, íþróttahúsi Sunnulækjarskóla. Iðkendum 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 en þau eru 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 búningaklefar sem nýtast eiga um 400 iðkendum auk grunnskólanemenda og iðkendum taekwondo. Þá er engin aðstoða fyrir þjálfara, sem í mörg ár hafa haft örlítið afdrep í gluggalausri ræstigeymslu.

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

Fyrirhuguð er uppbygging á íþróttamannvirkjum á íþróttasvæðinu við Engjaveg. Útlit er fyrir að fimleikahúsi sé ekki á dagskrá fyrr en væntanlega í þriðja hluta þeirra framkvæmda, en ekki er búið að tímasetja það frekar. Fimleikadeildin er orðin langeygð eftir því að fá framtíðar aðstöðu fyrir deildina.

Iðkendur og æfingar

Fjölmargir iðkendur æfa fimleika. Árið 2018 voru þeir rétt riflega 400 auk iðkenda í fimleikaakademíu Fjölbrotaskóla Suðurlands á vorönn. Meginfjöldinn lagði stund á hóp-fimleika en einnig rekur deildin íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri þar sem hátt í eitt hundruð börn mæta til leiks. Fimleikar eru í mikilli sókn og aukin aðsókn er hjá flestum hópum. Iðkendur æfa allt frá einni klukkustund á viku upp í tólf 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 starf samtals 40 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 velliðan og betri árangri iðkenda, styðja við fjáraflanir og hafa áhrif á starfið

FIMLE



Samvinna hjá strákunum í yngri flokki.



4. flokkur stúlkna – lið ársins 2018.



Mikil einbeiting í hávinkli.



Brúarjafnvægi í gólfæfingum.



Karitas Líf Sigurbjörnsdóttir.

EIKAR

og aðbúnað iðkenda. Einnig taka foreldraráðin þátt í því að skipuleggja ferðir á mót og í æfingabúðir.

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

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 Sunnlækjarskóla. Engin stór áhaldakaup voru á árinu 2018 en keyptur var hestur á árinu þar sem sá gamli var kominn til ára sinna. Þá hefur framkvæmdastjóri verið vakandi fyrir því að sækja um styrki sem nýtast mega til áhaldakaupa.



Selfossstelpur á EuroGym 2018.

Þátttaka í mótum

Þátttaka á mótum var með hefðbundnu sniði en deildin tekur þátt í öllum hópfirmleikamótum 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 millifélagamót, að vori og minningarmótið um Magnús Arnar Garðarsson var haldið að venju í maí en mótið er um leið uppskeruhátið deildarinnar. Íslandsmót FSÍ í maí var í tvennu lagi að þessu sinni. Iðkendur í 5.–3. flokki fóru til Egilsstaða en eldri flokkarnir á Akranes. Ferðirnar heppnuðust vel og komu börnin heim reynslunni ríkari. Bikarmótið var haldið hér á Selfossi og í Gerplu og átti Selfoss lið í öllum flokkum þar.



5. flokkur.

Fimleikaakademía

Fimleikaakademía hefur verið starfrækt við Fjölbrotaskóla Suðurlands frá árinu 2008. Aðsókn að akademíunni hefur minnkað undanfarnin ár. Því miður náðist ekki nægur fjöldi í fimleikaakademíuna haustið 2018 svo hún er ekki starfrækt núna. Það er einlæg ósk okkar að við náum nægum fjölda nemenda í fimleikaakademíuna í haust svo hægt sé að starfrækja hana og halda áfram því góða starfi sem þar hefur verið unnið.



Strákarnir í kk yngri ljómandi stoltir með dagsverkið.

Áhaldakaup

Mikil áhersla er lögð á að halda öllum tækjum og áhöldum heilum og í lagi en mikið slit og hnask verður bæði vegna notkunar en ekki síður vegna óhjákvæmilegra flutninga milli húsa í hvert sinn sem efnt er til

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 2018 var sýningin byggð á kvikmyndinni Vaiana. Jólasýningarnefnd deildarinnar setti sýninguna saman og studdist við söguþráð myndarinnar. Mikil aðsókn var að venju að sýningunum þremur og voru gestir og iðkendur allir mjög ánægðir enda sýningin fjölbreytt og allir aldurs hópar deildarinnar tóku 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 Heiðrún Ósk Sævarsdóttir, Kristín Hanna Jóhannesdóttir, Margrét Lúðvígsdóttir, Sigríður Ósk Harðardóttir og Unnur Þórisdóttir. 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.

Helga Margrét Höskuldsdóttir var sögu- maður sýningarinnar og Alda Sigurðardóttir veitti ómetanlega aðstoð við gerð búninga.

Á jólasýningunni heiðraði stjórn fimleikadeildarinnar stofnanda deildarinnar, Garðar Garðarsson og færði honum blóm- vönd en deildin varð 30 ára árið 2017. Í til- efni afmælisins bauð deildin upp á köku og kaffi fyrir og eftir sýningar og nutu margir þess að setjast niður með góðar veitingar.

Jólasýningin er fastur liður í starfsemi



Erla Björt Erlingsdóttir.

fimleikadeildarinnar og um leið einn mikilvægasti fjárflounarviðburður deildarinnar. Allir iðkendur fá tækifæri til að taka þátt í uppfærslu stórrar sýningar og kynna öllu sem því fylgir og er það ómetanlegt.

Viðurkenningar ársins

Mikill fjöldi hæfileikaríkra iðkenda æfir hjá fimleikadeild Selfoss. Á minningarmóti um Magnús Arnar Garðarsson eru veittar árlegar viðurkenningar. Vorið 2018 var Klara Sigurðardóttir valin félagi ársins. Rúnar Ingi Jóhannsson og Auður Helga Halldórsdóttir hlutu viðurkenningu fyrir framfarir og ástundun. Efnilegustu unglungarnir voru Evelyn Þóra Jósefsdóttir og Bjarni Már Stefánsson. Þá var Birta Sif Sævarsdóttir valin fimleikakona ársins og Bjarni Már Stefánsson fimleikakarll ársins. Lið ársins voru stúlkurnar í 4. flokki 1, en bikarinn er gefinn af Garðari Garðarssyni og Valborgu Árnadóttur, foreldrum Magnúsar Arnars.

Starf framundan

Framundan er skemmtilegt starf hjá fimleikadeildinni enda er vorið sá tími þegar flest mót eru haldin. Deildin hélt WOW bikarmót fullorðinna síðustu helgina í



4. flokkur á Minningarmóti.

febrúar, ásamt Nettómóti fyrir byrjendur. Helgina á eftir, eða fyrstu helgina í mars hélt deildin bikarmót unglinga, en samlagt voru um 1500 iðkendur að keppa á þessum mótum. Deildin heldur árlegt minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson þann 13. apríl en það mót er innanfélagsmót og uppskeruhátíð deildarinnar og nýta keppnishópar sér það sem undirbúning fyrir Íslandsmótið sem fer fram í apríl og maí. Þá er nýtt mót haldið í júní, GK meistaramót, þar sem sex efstu lið í A-deild hvers aldursflokks etja kappi og vonumst við til að eiga lið þar í öllum flokkum.

Þakkið

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

F. h. stjórnar fimleikadeildar Ingibjörg Garðarsdóttir, formaður



Elva Lillian Sverrisdóttir.

Skýrsla yngsta stigs

Fimleikadeildin býður uppá metnaðarfullan íþróttaskóla fyrir yngstu iðkendur deildarinnar þar sem börn á aldrinum 1–5 ára stunda fjölbreytta hreyfingu í 50 mínútur í senn einu sinni í viku. Boðið er uppá nokkurra vikna námskeið bæði á haustönn og á vorönn þar sem lögð er áhersla á fjölbreytta hreyfingu í formi leikja og stöðva þar sem helstu markmið eru að þjálfa hreyfifærni ásamt því að iðkendur fái jákvæða upplifun af tímunum.

Mikil aðsókn hefur verið í yngri grunnhópa deildarinnar sem kallaðir eru leikskólahópar eða kírlahópar. Í leikskólahópnum er sérstök áhersla lögð á leik og jákvæða upplifun af íþróttinni. Þar læra iðkendur á fimleikaáhöld og halda áfram að bæta ofan á grunn sinn í fimleikum með leikjum og æfingum sem snúa að þoli, styrk, jafnvægi og liðleika. Æfingarnar eru einu sinni í viku í eina klukkustund í senn.

Í eldri grunnhópum deildarinnar er iðkendum í 1. bekk skipti niður í stúlkna og drengjahópa. Hóparnir æfa þrisvar sinnum í viku þar sem iðkendur fá tvær stökkæfingar í eina og hálf klukkustund í senn og eina dansæfingu í eina klukkustund á



Klara Sigurðardóttir – félagi ársins.



Evelyn Þóra Jósefsdóttir – efnilegasti unglungurinn.



Rúnar Ingi Jóhannsson – framfarir og ástundun.



Elvar Ingi Stefánsson.



Gabriela Elimarsdóttir.



Hanna Dóra Höskuldsdóttir.

viku. Skemmtilegt er frá því að segja hve aðsókn drengja á þessum aldri er góð.

Í F-hópum eru iðkendur í 2. bekk sem æfa tvisvar sinnum í viku stökk í eina og hálf klukkustund í senn og dans einu sinni í viku klukkutíma í senn. Framhaldshóparnir eru hópar þar sem unnið er áfram með grunnþjálfun í fimleikum ásamt því að bæta við sig færni og auka erfðleika æfinga. Hóparnir læra hvernig á að undirbúa sig fyrir keppni og fá tækifæri til að taka þátt á sínu fyrsta móti sem er æfingamót og er jafnframt opið öðrum félögum. Mótið er byrjendamót sem deildin heldur á vorönn á hverju ári, nefnt Nettómótið. Fimleikadeild Selfoss leggur mikinn metnað í grunn- og framhaldshópa deildarinnar þar sem iðkendur læra helstu grunnæfingar og tækni í fimleikum svo hægt sé að byggja ofan á góðan grunn. Lögð er áhersla á að iðkendur kynnist íþróttinni á fjölbreyttan hátt í formi leikja, áhaldahringja og stöðvaþjálfunar þar sem markmið þjálfunar er rétt líkamsstaða, bætt samhfæing, styrkur, jafnvægi, þol og liðleiki. Lagt er upp úr því að iðkendur fái þjálfun við hæfi svo hver og einn geti æft íþróttina á sínum hraða, geti framkvæmt æfingar sem

henta og fái í leiðinni jákvæða upplifun af fimleikum með fjölbreyttri þjálfun og þjálfunaraðferðum.

Grunn- og framhaldshópar fimleikadeildarinnar taka þátt í jólasýningu deildarinnar á haustönn og á minningarmóti Magnúsar Arnars Garðarssonar á vorönn ár hvert. Á þessum viðburðum fá ungir iðkendur frábært tækifæri til að æfa sig í að koma fram og sýna listir sínar.

Við erum afskaplega stolt af okkar yngstu iðkendum og eiga þjálfarar stórt hrós skilið fyrir flotta og metnaðarfulla vinnu.

Aníta Þorgerður Tryggvadóttir,
deildarstóri yngsta stigs

Skýrsla miðstigs

Á miðstigi hefur verið líf og fjör þetta árið. Verkefni sem iðkendur okkar hafa tekist á við hafa bæði verið fjölbreytt, krefjandi og skemmtileg. Á miðstigi reyna allir hópar að sækja öll þau mót sem í boði eru hverju sinni.

Selfoss sendi alla hópa á miðstigi, um eitt hundrað keppendur, á bikarmót unglunga í hóp fimleikum sem fram fór á Selfossi helgina 3.-4. mars 2018. Selfoss átti

keppendur í öllum flokkum þetta árið. Allir hóparnir stóðu sig vel og var gaman að sjá yngstu keppendur mótsins vera stíga sín fyrstu skref í keppni. Þess má geta að Selfoss átti þrjú lið af fimmtán í yngsta flokknum.

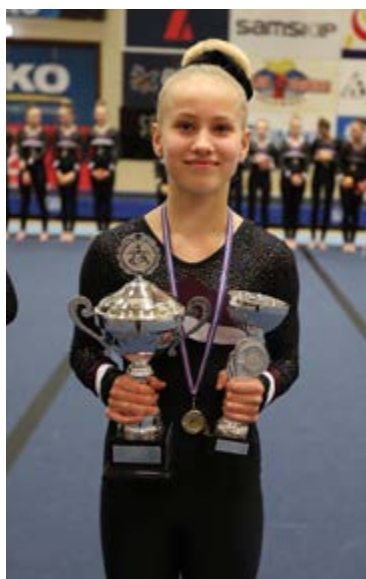
Á vormánuðum var haldið okkar árlega minningarmót til minningar um Magnús Arnar Garðarsson sem þjálfaði hjá fimleikadeildinni þegar deildin var á sínum æsku-árum. Mótið er innanfélagsmót okkar Selfyssinga og nýta keppnishópar sér það sem undirbúning fyrir Íslandsmótið.

Íslandsmót unglunga í hóp fimleikum var haldið á Egilsstöðum helgina 19.-20. maí 2018. Þetta mót er jafnframt það síðasta á tímabilinu fyrir iðkendur á miðstigi. Þar mættu til keppni allir yngri flokkar í hóp fimleikum frá öllum landshlutum. Í heildina voru um 700 keppendur sem skráðir voru til leiks en þar af voru um sjötíu iðkendur á miðstigi frá Selfossi. Flestir ferðu úðust með flugi til Egilsstaða og var þetta bæði frábært uppbrót og mjög skemmtileg ferð. Mótið gekk vel fyrir sig og voru flottar æfingar sýndar.

Selfoss kk yngri fengu brons fyrir sínar æfingar en liðið var skipað drengjum fædd-



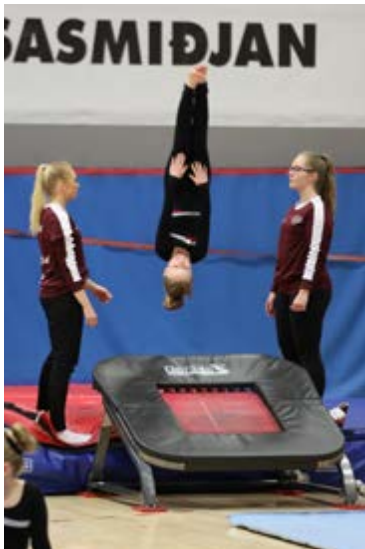
Birta Sif Sævarsdóttir
– fimleikakona ársins.



Auður Helga Halldórsdóttir
– framfarir og ástundun.



Bjarni Már Stefánsson
– efnilegasti unglungurinn og fimleikakarlar ársins.



Minningarmót 2018.

um á árunum 2006–2008. Stúlkurnar í 4. flokki í A-deild tóku einnig brons í sínum flokki en það lið var skipað stúlkum fæddum árið 2007. Selfoss stúlkur fæddar árið 2008 gerðu sér lítið fyrir og unnu B-deildina í 4. flokki. Í 4. flokki C-deild fengu Selfoss stúlkur fæddar árið 2008 bronsverðlaun fyrir sínar æfingar. Sjá mátti á síðasta móti vetrarins að iðkendur 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. Nýtt tímabil byrjaði af krafti og fóru flestir hópar á miðstigi á haustmót sem haldið var í nóvember 2018. Selfoss kk yngri fengu silfurverðlaun fyrir sínar æfingar en það lið var skipað drengjum fæddum árið 2008. Í 4. flokki kvenna átti Selfoss fjögur lið af 26. Þar tók 4. flokkur ein silfurverðlaun á mótinu og voru aðeins hársbreidd frá gullinu en liðið var skipað stúlkum fæddum árið 2008. Eftir haustmót var liðunum raðað niður í deildir fyrir komandi tímabil.

Sally Ann Vokes, deildarstjóri miðstigs.

Skýrsla elsta stigs

Árið 2018 var í heild sinni mjög viðburðaríkt og skemmtilegt. Það varð fjölgun í deildinni á haustönn og við erum mjög stolt af því hversu góð aðsóknin er. Það er virkilega gaman að fylgjast með því hvað drengjum fjölgar mikið innan íþróttarinn-



Strákrarnir í eldri karlaflokki.



Hróðný Hauksdóttir, Íslandsbanka, og Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, framkvæmdastjóri fimleikadeildar handsala styrktarsamning Íslandsbanka og fimleikadeildar.

ar og er því spennandi keppni innan þeirra flokka framundan.

Á vorönn átti deildin sex lið á elsta stigi en þau skiptustu í kvenna og karlalið. Liðin kepptu á FSÍ mótum vetrarins og náðu þar góðum árangri. Liðin í 3. flokki fóru í skemmtilegt keppnisferðalag á Egilsstaði og kk eldri og 2. flokkur fór á Akranes. Ferðirnar heppnuðust vel og komu krákrarnir heim reynslunni ríkari.

Haustmót fyrir 3. flokk var haldið í Gerplu 9.–11. nóvember þar sem við sendum tvö lið til keppni. Liðin stóðu sig mjög vel, 3. flokkur 1 tryggði sér sæti í A-deild og 3. flokkur 3 tryggði sér sæti í B-deild. Helgina 16.–18. nóvember kepptu 2. flokkur og kk eldri á Akranesi með góðum árangri. Strákrarnir unnu sinn flokk og 2. flokkur hafnaði



Eldskrímsli á jólasýningu.

fjórða sæti og tryggði sér því sæti í A-deild. Stelpurnar eiga þó nóg inni fyrir komandi tímabil og verður því spennandi að fylgjast með þeim.

Keppnistímabilið hjá 1. flokki byrjar á vorönn 2019.

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

Tanja Birgisdóttir, yfirþjálfari og deildarstjóri elsta stigs.

Dansskýrsla

Kenndur er dans og taktur á öllum aldri í fimleikadeildinni. Þjálfarar á yngstu stigunum eru hvattir að til að vera með fjölbreytta hreyfipjálfun æfingunum en eiginleg danskennsla byrjar hjá börnum í 1. bekk. Allir þurfa að æfa grunntækni, bæði byrjendur og lengra komnir, og við gerðum það að markmiði okkar haustið 2017 að hafa tækni og mómentavinnu á öllum dansæfingum á undirbúningstímabilum. Sú vinna hefur haldist óbreytt áfram enda góður árangur og ánægja með það. Einnig var lögð áhersla á að vera ávallt með einhvers konar tónlistar- og eða sveifluupp- hitun. Það eykur hreyfifærni, samhæfingu og tónlistar/taktheyrn sem nýtist vel inn í dansinn.

Í janúar 2018 tóku gildi nýjar reglur sem dæmt er eftir á mótunum. Á Íslandi er stuðst við og notaðar evrópskar reglur. Með nýjum reglum eru breyttar áherslur í vali á erfiðleikaæfingum sem settar eru inn í dansinn. Sem dæmi um æfingar sem ekki hafa verið skylduæfingar áður þá þurfa allir að framkvæma handstöðu í dansinum, einnig þarf að vera lyfta eða samvinna í dansinum þar sem allir taka þátt sem dansa. Þjálfarar unnu flott verk við að breyta dönsum og pössuðu vel upp á að allar nýjar kröfur væru uppfylltar samkvæmt reglunum. Semja þurfti nýjan dans fyrir þrjú flokka á haustönn sem verður notaður áfram.

Sigrún Ýr Magnúsdóttir, deildarstjóri í dansi.

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



Jólasýning Myndir Inga Heiða Heimisdóttir



Klárlega ekki seinasta stórmótið



fjögur og var yfirleitt ekki komin heim fyrr en um ellefu eða hálf tólf á kvöldin. Hver æfing stendur í þrjár klukkustundir og það tekur tíma að koma sér á milli og strætó fer ekki það oft að ég þurfti oft að bíða svo þetta tók oft tíma." Þegar fimleikadeild Selfoss fór í sumarfrí fékk Birta Sif að æfa með Stjórnunni og að sumarfrí loknu æfði hún einungis með landsliðinu í bænum.

Grét af gleði

Undirbúningsferlið tekur mjög á iðkendur, því fækkað er reglulega í æfingahópnum, þegar liður á sumarið eru sextán iðkendur eftir, svo er þeim fækkað í fjórtán og loks eru það tólf sem eru í liðinu sem fer til keppni. „Mér fannst svakalega erfitt þegar kom að niðurskurði, ég var alltaf svo viss um að ég myndi falla út. Var alltaf viss um að það yrði hringt í mig og sagt að ég væri ekki með lengur.“

Svo kom að því að endanlegt lið var valið og Birta Sif fékk að vita að hún væri með. „Ég fór bara að gráta, ég var svo glöð.“

Allir dagar undirlagðir

Birta Sif keppti með blönduðu liði unglunga, en þar eru sex stelpur og sex strákar. Mikil áhersla er lögð á að mynda gott lið og efla hópinn. „Ég þekkti strax marga, við höfum hist á mörgum mótum í gegnum árin og kynnst þar. Svo á ég frænku sem æfir með Gerplu og ég hitti hana oft og vinkonur hennar sem eru líka að æfa. Við náðum fljótt saman, sumir eru feimnir en strákarnir eru nú eins og þeir eru, miklu brattari og það auðveldaði okkur að ná saman sem hópur. Það voru líka alls kyns hittingar, við fórum saman út að borða, fórum á fyrirlestra og héldum æfingahelgar, meira að segja eina hér á Selfossi. Þetta hjálpar allt.“

Það kom henni mest á óvart hversu mikil vinna þetta er. „Það eru allir dagar og

BIRTA SIF

Birta Sif Sævarsdóttir var aðeins 15 ára þegar hún keppti á EM í hópfinleikum í Portúgal 2018. Hún var ekki bara bráð ung á þessu stórmóti, þetta var líka fyrsta stórmótið sem hún keppti á.

Hún byrjaði í íþróttaskóla fimleikadeildarinnar þegar hún var smábarn og fór að æfa um leið og hún hafði aldur til. Hún veit fátt skemmtilegra en að stunda fimleika og markið hefur alltaf verið sett hátt. „Það hefur alltaf verið markmið mitt að fá að keppa í öðru umhverfi,“ segir Birta brosmild.

Einbeitt með markmið

Haustið 2017 opnaðist fyrsta tækifærið þegar Fimleikasamband Íslands auglýsti úrtökuæfingar fyrir Evrópumeistaramót

og Birta Sif dreif sig af stað. Eftir æfingarnar fékk hún að vita að hún kæmist líklegast ekki áfram að þessu sinni. Iðkendum var sagt að það væri þó enn von, vel væri fylgst með iðkendum, framförum þeirra og getu fram á vor. Birta Sif setti sér markmið, lét taka upp æfingar hjá sér, skoðaði hvað mætti betur fara, fékk aðstoð þjálfara við að reyna að bæta sig og lagði mjög hart að sér. Það bar árangur, því um vorið komst hún inn í hópinn og hóf æfingar með landsliðsúrvalinu.

„Undirbúningurinn var mikill, fyrst æfðum við með landsliðshópnum tvisvar í viku auk æfinga með félagsliðinu okkar, svo þegar nær dró æfðum við fimm sinnum í viku.“ Birta Sif býr á Selfossi og fór ýmist með strætó eða var keyrð til Reykjavíkur á æfingar. „Ég tók strætó eftir skóla klukkan



Foreldrar Birtu Sifjar, Auður Svala Heiðarsdóttir og Sævar Sverrisson, misstu ekki af því að sjá stelpuna sína keppa á EM.

allar helgar undirlagðar. Það kom mér líka á óvart að vera valin, ég bjóst ekki við að fá að fara á stórmót strax.“ EM er stærsta mótið sem haldið er í hópþfímeikum og þó að Birta hafði einungis farið einu sinni á slíkt mót, þegar það var haldið á Íslandi 2014, fékk hún ýmsar gagnlegar upplýsingar frá Heiðrúnu Ósk, systur sinni sem einnig stundaði hópþfímeika og hefur mikla keppnisreynslu. „Já, hún leiðbeindi mér heilmikið, sagði mér hverju ég ætti að muna eftir og hvernig ég ætti að haga mér. Tanja Birgisdóttir þjálfari og Margrét Lúðvígsdóttir hjálpuðu mér líka mikið við undirbúninginn. Liðin fengu líka aðstoð sálfræðings til að setja gildi fyrir liðið og bakka okkur upp. Þetta er allt mikil reynsla.“

Mikil virðing

Birta Sif segir það stórkostlegt að ferðast með liðinu, allir eins klæddir í landsliðsbúningi. „Það fyllir mann stolti. Keppnishöllin var mjög stór og aðstaðan öll hin besta. Það var mjög vel tekið á móti okkur og komið fram við okkur eins og afreksíþróttafólk með virðingu og vinsemd.“

Þó að Birta Sif hafi keppt á fjölmörgum mótum á Íslandi eru það mikil viðbrigði að koma í svona stóra höll þar sem keppendur eru það margir að fyrsta keppnisdag er útsláttarkeppni og einungis 6 lið komast í úrslit. Áhorfendur skipta þúsundum og stemningin og umgjörðin öll mun stærri en við eigum að venjast. „Ég var mjög stressuð, hrædd um að ég myndi klúðra. En ég reyndi að láta tilfinningarnar ekki stjórna mér og gera mitt allra besta. Æfingadagurinn fyrir undanúrslitin gekk mjög vel, aðstaðan öll hin besta, áhöldin öll splunkuný og mjög fin.“

Íslenska liðið náði fjórða sæti í undanúrslitum og gleðin var mikil. Keppnin er þrjúþætt, gólfæfingar, dýna og trampolín og lítið má út af bregða.

Liðið fékk einn hvíldardag og svo var úrslitarkeppni. Liðin sem kepptu í úrslitum voru öll mjög sterk en eftir mjög spennandi keppni varð íslenska liðið í fjórða sæti. „Liðin voru öll mjög góð og keppnin var spennandi. En við lentum í fjórða sæti. Auðvitað er smá svekkjandi að komast ekki á pall, en þetta var góð reynsla og mikil upplifun. Ég er strax farin að hlakka til næsta stórmóts.“



Blandað lið unglunga stóð sig frábærlega í gólfæfingum á EM.



Blandað lið unglunga stillti sér upp eftir undanúrslitin á EM. Birta Sif er þriðja frá vinstri í neðri röð.

Ákveðin í að ná árangri

„Það var mjög gott að koma heim og fara á æfingar með vinkonum mínum. Selvfysingar tóku vel á móti mér og ljóst að margir höfðu horft á beinar útsendingar frá mótinu. Fólk var alls staðar að óska mér til hamingju.“

Það er ekkert stórmót hjá unglingum á þessu ári, en árið 2020 verður EM haldið í Danmörku. Birta Sif er strax farin að hlakka til. „Ég er ákveðin að vera áfram í íþróttinni, keppa meira, fara á fleiri stórmót og ná árangri í íþróttinni.“

Viðtal: ÞÞ



Mæðgurnar Birta Sif og Auður Svala stinga saman nefjum á Evrópumeistaramótinu í Portúgal.



Birta Sif þriðja frá vinstri í efri röð ásamt vinkonum sínum í 1. flokki Selfoss.



Það er alltaf hægt að bæta sig

Eysteinn Máni Oddsson var lengi lykilmáður hjá fimleikadeild Ungmennafélags Selfoss en þegar ekki tókst að manna meistaraflökk á Selfossi hóf hann að æfa með Gerplu. Hann keppti með landsliði Íslands í Odivelas í Portúgal haustið 2018 þar sem liðið hans hlaut bronsverðlaun en það voru jafnframt þriðju bronsverðlaun hans á Evrópumóti.

Ólýsanleg stemning

Eysteinn Máni segir alltaf mjög skemmtilegt að fara á stórmót. „Þetta er allt annar pakki, maður æfir lengi fyrir akkúrat þetta mót og veit að maður er að fara að gera eitthvað stórt, eitthvað mun stærra en það sem maður er að gera hér heima.

Að fara á stórmót er eiginlega ólýsanlegt. Þú finnur svo vel fyrir stemningunni í höllinni. Það er alltaf mikill fjöldi áhorfenda og það eru fleiri lið að keppa.

Þú færð svona „vá“ tilfinningu þegar þú gengur fyrst inn í höllina en sú tilfinning er samt ekkert miðað við tilfinninguna sem kemur þegar keppnisdagurinn rennur upp. Þá ertu kominn á EM.“

Þarf mikla einbeitingu

Eysteinn Máni er orðinn þó nokkuð reynslumikill hvað stórmót snertir. Hann fór fyrst á Norðurlandameistaramótunni á Selfossi árið 2014 þar sem liðið hlaut bronsverðlaun. 2015 fór Selfoss á NM fullorðinna og varð í fjórða sæti og árið 2017

keppti Eysteinn Máni á NM með Gerplu og þau urðu í fjórða sæti. Hann hefur líka farið á þrenn Evrópumestaramót, fyrst árið 2014 í unglingsliði og 2016 og 2018 með fullorðinsliði. Í öll skiptin hlutu þau bronsverðlaun. Hann stefnir á að fara á Norðurlandameistaramót í Noregi í haust og svo á Evrópumestaramót í Danmörku 2020.

Hann segir mikla eftirvæntingu fylgja því að fara á stórmót. „Ég man ekki mikið eftir fyrsta Evrópumestaramótinu. Þá var svo langþráður draumur að rætast. Eg var voða mikið að einbeita mér en ég man hvað mér fannst vera ofboðslega mikið af fólki. Núna finnast mér þessi mót bara skemmtileg. Ég kann það sem ég á að gera upp á 10 og ég veit hvað ég kann. Ég treysti mér 100% og ég veit hvað ég get.“

Hann segir að reynslan minnki allt stress. „Jú, það er alltaf svolítið stress, það væri bara skrítið ef það væri ekki. Við viljum að markmið liðsins gangi upp. Það eru margir hlutir sem þurfa að ganga upp til að ná á pall. Þetta er samt eiginlega meiri spenna

en stress. Tilhlökkun að sjá hvernig mótið fer. Það er langt síðan ég hef verið stressaður á svona móti, þetta er meiri spenna og eftirvænting. Reynslan minnkar allt stress. Þú mátt ekki efast um sjálfan þig. Ég kann inn á skrokkin og veit hvað hann getur. Menn læra inn á sjálfa sig.

Einbeitingin skiptir miklu máli á svona móti. Þú mátt ekki fara að hugsa um til dæmis stökk sem þú ætlar að stökkva á eftir heldur einbeita þér að því sem þú átt að gera akkúrat núna. Mér finnst líka mikilvægt að huga að öndun, anda rólega og æða ekki af stað.“

FSÍ gerir vel við iðkendur

Undirbúningsferlið stendur í níu mánuði og iðkendur fá tækifæri til að kynnst vel. „Í hópnum er sterkur andi. Við stöndum og föllum hvert með öðru og það er mikilvægt að treysta þeim sem eru með þér í liðinu. Við erum dugleg að gera allt mögulegt saman. Í fimleikum erum við alltaf saman, í upphitun og þreki erum við alltaf

saman, vinnum oft saman tvö og tvö og erum aldrei hvert í sínu horni. Við erum hópur.”

Undirbúningsferlið er svipað ár frá ári en áherslurnar geta verið mismunandi eftir þjálfurum. „Hverjum þjálfara fylgja breytingar. Hver er með sitt plan og mismunandi áherslur. Fimleikasambandið gerir alltaf vel við sína iðkendur. Kjarninn í undirbúningi er alltaf sá sami. Þú ert að æfa, svo ferðu í undirbúningsferli, þú ert að bæta við stökkum og ná lendingum svo er haldið keyrslumót sem er eins konar lokaæfing og svo er farið út. Það er alltaf sama beinagrindin í þessu.

Í ár fengum við sjúkrapjálfa til okkar sem tóku hvern liðsmann í meiðsla áhættumat. Þeir settu okkur í eins konar sjúkrapjálfunarpróf til að finna veikleika okkar og styrkleika og við fengum leiðbeiningar um hvað við ættum að varast og hvað við ættum að leggja áherslu á. Það var mjög gagnlegt.”

Þetta er mikil vinna

Afreksfólk í fimleikum leggur nótt við dag til að ná árangri en eflaust koma dagar þar sem áhuginn er lítill. „Það kemur fyrir að ég nenni ekki á æfingu en það er sjaldan, einna helst eftir stórmót. En það er líka í lagi, þú þarft ekki alltaf að vera upplagður. Maður þarf að geta tekið því að vera stundum ekki upplagður. Svo kemstu aftur í gang. Það er erfiðast þegar líkaminn er ekki upplagður en hugurinn er það en stundum er maður bara þreyttur. Ef þú verður langþreyttur eru væntingar þínar til þín getulega enn þær sömu, það er svolítið erfið.

Æfingarnar standa í að minnsta kosti þrjár klukkustundir í senn en lengsta æfingin sem ég hef farið á stóð í sex klukkustundir með smá matarpásu. Landsliðið æfir fimm sinnum í viku, þú ert ekki að æfa með heimaliðinu og þú þarft að miða daginn við það. Þegar ég var í framhaldsskóla þurfti ég eftir skóla að fá mér vel að borða, keyra á æfingu, æfa í rúma þrjá tíma, keyra svo aftur heim, borða og fara í sturtu, þetta var alveg sex tíma prógram, þá átti ég eftir að læra og komið er undir miðnætti, svo þurfti að vakna aftur klukkan sjö næsta morgun. Þetta tók á.”

Dagsformið skiptir miklu

Á stórmótum er fjöldi afreksmanna mættur til leiks, Eysteinn Máni segir að marga sé hann farinn að kannast við og þeir spjalli saman utan hallar. „En á meðan á móti stendur erum við ekkert að spá í hvað hin liðin eru að gera. Við getum ekkert haft áhrif á þau og þau ekki á okkur.

En fimleikamót eru ólík til dæmis boltamótum við erum að keppa um hver er bestur, ekki að reyna að ná boltanum hvert af öðru. Við erum í raun öll vinir og allir eru jákvæðir.

Þegar þú ferð á stórmót þá getur þú ekki verið að fylgjast neitt með hinum sem keppa með þér í riðli. Liðið byrjar á að hita upp í öðrum sal, svo talar þjálfari við okkur, við förum inn í aðsalsalinn og gerum okkar umferð, eftir það förum við aftur í upphitunarsalinn og undirbúning næstu umferð. Við fylgjumst heldur ekki með einkunna-



Íslenska liðið var mjög samstillt í gólfæfingum. Eysteinn Máni er fyrir miðri mynd.

gjöf á meðan á móti stendur, það tekur spennuna úr mótinu.

Það eru mörg lið sem taka þátt í mótinu og topp þrjú liðin eru oft hnífjöfn. Lendingarnar skipta miklu máli og samsetning umferða. Allir eiga í raun möguleika á að sigra. Dagsformið skiptir líka gríðarlegu máli, ætli það sé ekki jafn mikilvægt, dagsformið og getan, og það er þetta tvennt sem skilar þér í efstu sætin.”

Meiðsli eru alltaf erfið

Krafturinn í fimleikum er mikill en meiðsli eru ekkert algengari en í öðrum íþróttum. „Ég hef verið tiltölulega heppinn hvað meiðsli snertir, ég hef til dæmis aldrei brotnað. Ég reif lærvöðva í fyrria og það tók um sex mánuði að ná honum aftur. Það hafði áhrif á mig, en ég náði að koma mér í gang fyrir EM. Ég finn enn fyrir þessu, ég veit að þetta er þarna en það angar mig ekki mikið. Meiðsli eru erfið ef að þau koma, yfirleitt eru menn ekki að meiða sig lítið í fimleikum, ef þeir meiða sig er það yfirleitt erfið. Iðkendur nota mikla krafta hvort sem er í uppstökki eða lendingum.”

Frábær undirbúningur fyrir lífið

Eysteinn Máni vinnur nú við þjálfun hjá Gerplu. Hann segir fimleika frábæra íþrótt. „Börn sem fara í fimleika fá geggjaðan grunn, þjálfunin hjálpar við allt. Þau fá mjög góða skynjun á líkama sinn og getu hans. Krakkarnir styrkja rýmisskynjun sína, læra að telja takt, teygja á og hjá þeim vaknar skynjun og hugsanir sem þeir

myndu ekki fá nema í fimleikum. Þeir öðlast mikið sjálfstraust við að gera eitthvað í dag sem þeir gátu ekki í gær og einn aðal kosturinn við íþróttina er að þú getur alltaf bætt við í stökktækni. Það er endalaust hægt að bæta sig.

Krakkarnir læra líka ákveðinn aga, að vinna saman í hóp, hlusta og taka fyrir mælum. Þú verður að hlusta á þjálfarann, annars verður þú ekki betri. Svo þegar iðkendur verða eldri læra þeir hvernig bregðast megi við alls konar aðstæðum. Kannski kannst þú stökk sem þjálfarinn ákveður að taka ekki með í keppni. Auðvitað er það svekkjandi en þjálfarinn þarf að hugsa um alla heildina, það er ekki bara þú. Þannig læra þeir að taka mótlæti. Það nýstist í lífinu.”

Þarf að vera gaman

Eysteinn Máni segir mikilvægt að hafa gaman af íþróttinni. „Ég get ekki svarað hvað er skemmtilegast, það er svo mismunandi eftir hvað þú ert að gera hverju sinni. En jú, það er skemmtilegast að lenda nýjum stökkum, þá veit ég að ég er orðinn betri. Það er stór áfangi að ná að lenda nýju stökki. Þú færð fullt af adrenalíni þegar þú ert í loftinu. Maður verður svolítið háður því.

Þegar þú byrjar að æfa fimleika er það oft félagsskapurinn sem trekkir, svo verður mjög gaman þegar árangur næst og ef þetta tvennt helst í hendur þá ertu í nokkuð góðum málum.”

Viðtal: bp.



Eysteinn Máni í stökki með íslenska landsliðinu á Evrópumótinu í Portugal 2018.

MARGRÉT

Ég verð að hafa markmið



Margrét Lúdvígsdóttir er Selfyssingum af góðu kunn, hún hefur í mörg ár verið einn máttarstólpa fimleikalíðs Ungmennafélags Selfoss, er einstaklega flott fimleikakona og hefur tekið þátt í fjölda móta hér innanlands sem erlendis. Hún var í kvennalandsliði Íslands sem keppti á EM í hópfimleikum í Odivelas í Portugal haustið 2018 þar sem liðið vann til silfurverðlauna.

Toppurinn að fara á stórmót

Margrét var barnung þegar hún byrjaði að æfa fimleika og varða strax lykilmáður í þeim liðum sem hún keppti með. Reynslu-bankinn er orðinn digur, hún hefur auk móta hér innanlands tvisvar keppt á Norðurlandamótum og þrisvar á Evrópumeistaramótum. „Það er toppurinn að keppa á stórmótum erlendis. Það er gaman að fá að keppa við lið frá öðrum löndum og sjá hvar maður stendur. Þetta er ákveðin reynsla og ótrúlega gaman. Auðvitað verður maður reynslumeiri með hverju móti, fær ákveðna þekkingu sem nýtist vel og þú lærir að „nóg“ er alls ekki nóg. Þú verður að gefa þig alla í verkefnið.“

Súrt að horfa á

Margrét keppti fyrst á EM í Danmörku 2012, hún var 16 ára og var í yngri flokki og liðið hlaut liðið gullverðlaun. Árið 2014 hafði hún ekki tök á að vera með, hafði nýlega lent í bílslysi og fann að skrokurinn var ekki búinn að ná sér þannig að hún ákvað að taka ekki þátt. Mótið var haldið á Íslandi og auðvitað lét Margrét sig ekki vanta í Höllina. „Það var mjög súrt og ótrúlega erfitt að horfa á. En ég lærði af þessu og kom sterkari til baka. Ég ætlaði ekki að horfa á aftur.“ 2016 var EM haldið í Slóveníu þar sem lið Margrétar hlaut bronsverðlaun og 2018 fengu þær silfurverðlaun í Portúgal. „Það er alltaf verið að bæta ferlið í kring-

um landsliðið. Ég sé mun í hvert sinn sem ég tek þátt. Álagið er minna á okkur, ekki verið að keyra okkur alveg út, skipulagið er betra og það er gott teymi sem styður við bakið á okkur, sjúkrahjálparar og sálfræðingar og fleiri. Eftir því sem iðkendur fara oftar í gegnum þetta ferli þora þeir frekar að nýta sér aðstoð þeirra sérfræðinga sem standa til boða. Fólk þekkir líka betur inn á skrokinn sinn og kann að hlusta á hann. Reynslan er dýrmæt og hefur mikið að segja. Svo koma þjálfararnir sterkara inn núna en þegar ég tók fyrst þátt.“

Fullt starf að taka þátt

Það er ljóst að iðkendur leggja ótrúlega mikið á sig í landsliðsverkefnum. „Æfingar taka mikinn tíma, hver æfing er að lágmarki þrjú klukkutímar, æft að minnsta kosti fimm sinnum í viku og ég keyri á milli. Þetta er eins og full vinna og tekur tíma frá öllu öðru. Við erum ýmist í skóla eða vinnu eða hvoru tveggja með æfingum og dagarnir eru alveg pakkaðir. Þá er um að gera að nýta tímann vel. Ég er búin að vera í lögregluskólanum í fjarnámi undanfarið ár. Það er gott að vera í fjarnámi. Ég tek fyrirlestrana



Landslið kvenna í gólfæfingum á EM í Portúgal 2018. Margrét er lengst til hægri á myndinni.

upp og nýti tímann þegar ég keyri á milli til að hlusta á þá. Það gagnast vel!”

Margrét er á því að þetta sé dýrt sport. „Ég keyri til Reykjavíkur á hverja æfingu, yfirleitt fimm sinnum í viku. Niðurgreiðslur Fimleikasambandsins hafa aukist, en við þurfum sjálf að leggja fram alveg helling. Það finnst mörgum fúlt. Við erum afreks-íþróttamenn að keppa fyrir Íslands hönd en þurfum að greiða helling fyrir þátttök-una. Það hafa oft verið alls konar fjárafl-anir og ég hef verið dugleg að taka þátt í þeim og það hjálpar mikið en það tekur tíma og orku.

Það er líka erfitt að sinna vinnu með landsliðsverkefnum einna best er að þjálfá fimleika með þessu og það gerum við mörg. Í deildunum er skilningur á því sem við erum að gera og ef við þurfum frí eða að fá að fara fyrr er það í lagi.”

Margrét er þjálfari hjá fimleikadeild Sel-foss þar sem íþróttin hefur verið mjög sterk. „Það er bjart yfir deildinni hér á Selfossi og við eigum marga efnilega iðkennur. Okkur sárvantar þó betri aðstöðu. Salurinn er lítill og þröngur, iðkendur margir, bara einn búningaklefi fyrir hvort kyn og eitt salerni fyrir allan þennan fjölda. Ef aðstaðan er ekki góð drögumst við aftur úr.”

Vil vera mikilvægur hlekkur

Það er langt í frá sjálfgefið að góður fimleikamaður komist í landslið. Langt úrtökuferli er áður en endanlegt lið er valið. „Við erum að æfa saman í um það bil hálf títal ári og alltaf fækkar í hópnum þar til endanlegt lið er ljóst. Ég er alltaf hrædd um að falla út. Ég er aldrei viss um að komast í liðið, en mér finnst líka gott að vera efnis, þá þarf ég að berjast, leggja mikið á mig. Ég æfi meira en venjulega og passa mig að leggja alltaf 100% á mig, er alltaf til staðar yfir félagana og vil vera mikilvægur hlekkur í hópnum.”

Í landsliðunum eru keppendur frá mörgum félögum. Þetta eru ungmenni sem í gegnum mörg ár hafa háð harðar keppnir um titla. Hvernig ætli gangi að eiga svo að vera saman í liði? „Það getur verið erfitt, en það var ekkert erfitt í ár. Við erum keppinautar á Íslandstímabilinu en svo stöndum við saman þegar að landsliðsverkefnum kemur.”

Það fylgir því ákveðið stress að fara á stórmót. „Það er alltaf ákveðið stress. Þú vilt standa þig bæði fyrir sjálfa þig og gagnvart liðinu. En eftir því sem þú verður eldri og reyndari lærir þú að nýta stressið á góðan hátt. Ég hefði áhyggjur ef ég væri ekkert stressuð fyrir stórmót.”

Hugsa vel um líkamann

Það horfði illa fyrir Margréti rétt áður en haldið var til Portúgal, því hún meiddist á keyrslumóti tveimur vikum áður en haldið var utan. „Ég var að stökkva á trampolíni og lenti vitlaust. Það kom sprunga og beinmar í fótleggsbein. Ég fór til bæklunarsérfræðings og hann sagði að það myndi taka um þrjá mánuði að lagast. Ég var alveg miður mín og spurði hann hvort ég myndi skemma eitthvað í fætinum ef ég keppti.



Kvinnalandslið Íslands hlaut silfurverðlaun á EM 2018. Margrét er sjöunda frá vinstri.

Hann sagði að ég myndi ekki skemma neitt en að ég myndi finna vel til í fætinum og ég ætti ekki að stökkva. Þannig að ég fékk grænt ljós til að taka þátt í gólfæfngum og beit bara á alla jaxlana.”

Margrét var langt í frá orðin góð í fætinum eftir að hún kom heim, enda bara nokkrar vikur liðnar af þriggja mánaða bataferli. „Mig langaði að taka inntökupróf í starfsnámið í lögregluskólanum en það var haldið rétt eftir að við komum heim. Það stóð bara einn dagur til boða til að taka prófið, ég sagði þeim frá fætinum, en það var ekki hægt að fá að taka það seinna. Þannig að ég ákvað að taka þátt, sagði engum nema mömmu frá því, beit aftur á jaxl-inn og skelti mér í prófið. Ég var mjög ánægð þegar ég stöðst og er komin í starfsnámið. Meiðsli fylgja öllum íþróttum, ég er á því að þau eru ekki meiri í fimleikum en öðrum greinum en allir íþróttamenn verða að hafa mjög ofarlega í huga að hugsa vel um líkama sinn.”

Vika á mótsstað

Landsliðið dvelur í viku á mótsstað, fær að prófa áhöldin og æfa sig og á mótinu sjálfur eru tveir keppnis dagar. Sex lið komast áfram í úrslit eftir fyrri keppnisdag. „Það er alltaf ótrúleg tilhökkun þegar við leggjum af stað á mótið. Við erum búin að leggja alveg ofboðslega á okkur og stefna að þessu lengi. Margar af mínum bestu minningum eru frá undirbúningsferlinu og þar hef ég eignast margar af mínum bestu vinnukonum

Á mótsstað er komið fram við okkur af mikilli virðingu og allt gert til að okkur líði vel. Það er einna helst að keppendur hafi kvartað undan matnum í höllinni. Við mættum með jákvæða hugafarið en það var bara ekki hægt að borða þetta þannig að það endaði með því að við fengum að borða á hótelinu okkar og svo vorum við sjálfar alltaf með eitthvað með okkur til að grípa í”

Gaman á stórmótum

Stórmót eru umfangsmikil og þeim fylgir mikil stemning. „Það er alltaf gaman að koma í keppnissalinn, ákveðið kitl. Það er skemmtilegt að sjá salinn í fyrsta sinn upp-

setttan og tilbúinn. Þá er þetta loksins orðið að veruleika.

Það kom mér eiginlega ekkert á óvart í Portúgal, ég er búin að fara á svo mörg stórmót og læra inn á þetta. Ég man þó hvað mér fannst þetta magnað þegar ég fór fyrst á EM með unglíngalandsliðinu til Danmerkur 2012. Þetta var svo stórt og svo ótrúlega margir að horfa. Í dag er þetta enn stærra, fleiri lið að keppa og mjög gaman. Norðurlöndin hafa keppt hart sín á milli en nú eru fleiri lönd, eins og til dæmis Bretland að koma sterk inn. Það er mjög gaman.

Keppnin er hörð, efstu liðin eru mjög jöfn. Á meðan á keppni stendur erum við ekkert að fylgjast með hinum og vitum ekkert hvað þau eru að gera en við komum alltaf saman eftir stórmót og horfum á allt mótið saman. Það munar oft litlu á stigum og getur verið erfitt að sjá hvað hefði mátt fara betur og skilað hærrí stigagjöf. Það munaði til dæmis bara 0,200 á lokaekinn okkar og Svíanna sem fengu gullið.”

Best að hafa nóg fyrir stafni

En hvað tekur við eftir að heim er komið? „Það er ótrúlegasta fólk að fylgjast með okkur og óska okkur til hamingju eftir að við komum heim. Fólk er ánæggt og margir sem maður rétt kannast við eru að gefa sig á tal við mann og óska til hamingju.

Ég fann lengi vel ekki fyrir neinu tómarúmi eftir að ég kom heim, en það kom núna síðast. Ég hef aldrei lent í því áður. Þá er best að halda sér mjög uppteknum. Ég vissi að ég þyrfti að finna mér önnur markmið að vinna að og gerði það. Svo er mikilvægt að halda áfram að heyra í stelpunum og reyna að halda hópinn.”

Margrét á orðið þrenn verðlaun frá EM móttum, gull frá 2012, brons frá 2016 og silfur frá 2018. „Ég er ekki búin að ákveða hvort ég gefi kost á mér 2020. Ég þarf að bíða og sjá hvernig skrokkurinn jafnar sig og þátttaka tekur ótrúlegan tíma. Sá dagur kemur að maður verður að segja stopp og fara að líta á eitthvað annað, en hvort sá tími sé kominn veit ég ekki alveg ennþá.”

Viðtal: ÞÞ.

ÁGÚSTA TRYGGVA

Maður væri ekki í þessu nema hafa gaman af þessu

Ágústa Tryggvadóttir er ein fremsta frjálsíþróttakona sem Umf. Selfoss hefur átt. Hún var um árabil með þeim bestu hér á landi og setti fjölda meta og þá einkum í barna- og unglingsflokkum. Hún keppti 16 ára á Ólympíudögum æskunnar og tvisvar með íslenska landsliðinu á Smáþjóðaleikum, auk þess að hafa tekið þátt í ýmsum fleirum landsliðsverkefnum bæði í unglings- og fullorðinsflokki. Eftir að Ágústa setti keppnisskóna á hilluna og fluttist aftur á Selfoss að námi loknu hefur hún þjálfað börn í frjálsíþróttadeildinni.

Ég byrjaði að æfa frjálsar íþróttir þegar ég var 7 ára en þá flutti ég á Brúna- staði í Hraungerðishreppi (nú Flóa- hreppi). Þá voru íþróttæfingar í gangi sem maður mætti á. Þar voru frjálsar meðal annars. Æfingarnar voru haldnar við Einbúa og voru á vegum Umf. Baldurs í Hraungerðis- hreppi. Þannig að Baldur er í rauninni mitt gamla félag. Ég flutti síðan á Selfoss þegar ég var 11 ára en hélt áfram að keppa fyrir Baldur í nokkur ár í viðbót," segir Ágústa.

Hjá ungmennafélaginu voru það ýmsir sem sáu um frjálsíþróttæfingarnar þessi ár, til að mynda Ragnheiður á Litlu-Reykjum, sem er látin núna, Baldur Rúnarsson og Helga Guðmundsdóttir. Æfingarnar voru í Einbúa á sumrin en í Þingborg á veturna.

Ágústa segist líka hafa fengið mikið út úr íþróttunum í Þingborgarskóla en þá var Haraldur Þórarinsson í Laugardælum íþróttakennari.

Fór svolítið snemma í meistaraflokk

„Þegar ég svo flutti á Selfoss byrjaði ég strax að æfa hjá Sigríði Önnu Guðjónsdóttur sem var með mig með mig fyrst. Ég fór reyndar svolítið snemma í meistaraflokkinn en þá var Kári Jónsson þjálfari þar. Ég lærði ótrúlega margar æfingar af honum. Síðan hafði ég ýmsa þjálfara en það má segja að Kári hafi mótað mig í byrjun. Þá var mjög öflugt frjálsíþróttastarf hér en síðan hafa komið hæðir og lægðir í því.“

Ágústa keppti lengi vel fyrir Baldur. Hún fór ekki að keppa fyrir Selfoss fyrr en hún var 13–14 ára. „Það var þegar ég var byrjuð að æfa hér á fullu. Ástæðan fyrir því að ég keppti fyrir Baldur var að tengingin mín við sveitina var svo mikil. Ég veit ekki hvort ég hefði farið að æfa frjálsar ef ég hefði ekki flutt í sveitina. Ég er ekki viss.“

Íslandsmet í þrístökki

Þegar Ágústa var 12–13 ára var hún orðin mjög góð í frjálsum. Hún setti fyrsta Íslands- metið sitt þegar hún var 12 ára og það met stendur enn. Það er í þrístökki án atrennu.

Setti Íslandsmet í þrístökki án atrennu 12 ára – metið stendur enn



Ágústa í keppni í hástökki á Meistarmóti Íslands.



Metið er 7,08 metrar, sett á Selfossi 4. nóvember 1995. Hún segir að það sé reyndar ekki oft orðið keppt í þessari grein í þessum aldursflokki. En það stendur enn og er ágætis met. Það eru ekkert allir fullorðnir sem ná að stökkva það.

Þegar Ágústa var á 16. ári í 10. bekk „toppaði hún“ eins og hún segir og var best í öllu. Þá komst hún líka í landsliðið og fór í fyrstu landsliðsferðirnar.

Gat aldrei valið

Ágústa var í öllum greinum í frjálsum lengi vel. „Ég gat aldrei valið. Það var bara þannig. Þannig að ég keppti mikið t.d. í sjöþraut. Fyrir utan sjöþrautina valdi ég mikið grindahlaup, kúluvarp, hástökk og þrístökk. Ég keppti með landsliðinu í þraut, kúluvarpi, hástökki og þrístökki.“

Á ferlinum setti Ágústa fjölda meta, bæði HSK-met og Íslandsmet. En það eru ekki mörg sem standa eftir. „Ég átti nokkur Íslandsmet í aldursflokki en hef aldrei sett met í fullorðinsflokki. Ég átti þrautarmet, kúluvarpsmet og þrístökksmet. Og líka eitthvað í grindahlaupi innanhúss, en þá var nýfarið að keppa í grind innanhúss í þessum aldursflokki.“

Höldum alltaf hópinn

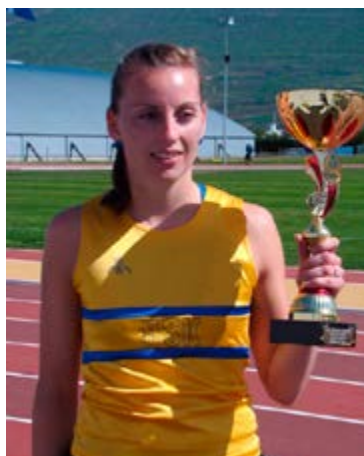
Aðspurð um æfingafélaga segir Ágústa að þær séu nokkrar sem haldi alltaf hópinn en þær voru æfingafélagar á menntaskólaárunum. Það voru Bryndís Eva Óskarsdóttir og tvíburasystur úr Fljótshlíðinni Eyrún og Eydís Guðmundsdætur. Þær voru mikið í stangarstökki. Við höldum ennþá hópinn og reynum að hittast á hverju ári með eða án barnanna okkar. Eitt árið var ekki þjálfari hérna, því miður, en við fjórar höldum samt áfram að æfa sjálfar. Þegar ég byrja að æfa með meistarflokki voru þar góðar kempur að æfa til að mynda Sigga Guðjóns, Ólafur Guðmundsson og Magnús Aron Hallgrímsson sem var góð hvatning fyrir mig á æfingum.“

Bætti mig í öllu

Þegar Ágústa er spurð hvaða þjálfarar hafi helst komið við sögu á hennar ferli nefnir hún fyrst Jón Oddsson sem þjálfaði hana þegar hún æfði með ÍR um tíma. „Hann var stökkþjálfari og lagði mjög góðan grunn með styrk. Svo var ég hjá Einari Einarssyni spretthlaupara hjá FH. Síðasta árið mitt sem ég æfði var ég hjá honum og toppaði allar greinar. Ég bætti mig í öllu. Þetta var árið 2009. Þá náð ég langbesta árangri mínum á ferlinum. Ég fótbrotnaði svo um haustið og var svolítið lengi að ná mér, en ég keppti aðeins innanhúss 2010. Síðan varð ég ólétt en tók fram skóna og æfði fyrir Landsmótið sem var á Selfossi 2013. Það má því segja að ég hafi lagt skóna á hilluna 2009 en ég keppti þó alveg fram til 2013.“

Ólympíudagar æskunnar

Ágústa segir að það hafi verið skemmtileg upplifun að hafa farið á Ólympíudaga æskunnar. Það var árið 1999 þegar hún var 16 ára en þá voru leikarnir haldnir í Danmörku. Svo minnst hún á skólaláþræutina sem hún tók þátt í fyrir Þingborg. „Það var fyrsta utanlandsferðin mín en þá var ég 13 ára.



Ágústa í keppni í langstökki í Laugardalshöllinni og með bikar sem stigahæsta kona á Landsmóti UMF á Akureyri 2009.



Ég s.s. vann skólaþríbrautina það árið og við fórum fjögur, tvær stelpur og tveir strákar, og kepptum á Eyrarsundsleikunum. Það var geggjuð upplifun. Svo vil ég líka nefna Smáþjóðaleikana en þar sendir Ísland keppendur í mörgum íþróttgreinum svo stemningin er svona eins og á „litlum“ Ólympíuleikum. Ég tók þátt í tveimur leikum, fór til Mónakó og Kýpur. Svo tók ég

þátt í nokkrum Evrópubíkarkeppnum og þær voru alltaf skemmtilegar.“

Alltaf í góðu formi á landsmótsári

„Svo var ég alltaf svolítil landsmótsmanneskja. Ég keppti á mörgum Landsmótum UMFÍ, í Borgarnesi 1997, á Egilsstöðum 2001, Sauðárkróki 2004, í Kópavogi 2007,



á Akureyri 2009 og á Selfossi 2013. Á fyrsta Landsmóttinu var ég 13 ára og komst á pall í þristökki. Það var svolítið óvænt en eftir það fann ég mig í þristökki. Það má segja að það hafi verið upphafið að ferlinum í þristökkinu. Það var einhvern veginn alltaf þannig að landsmótsár var ég í góðu formi. Ég veit ekki hvort það hafi verið hvati að því að ég var alveg upp og niður í árangrinum eins og gengur og gerist.“ Ágústa segist í gegnum árin hafa eignast fullt af vinum og félögum í tengslum við íþróttirnar, alls staðar af landinu. Þetta hafi verið í nokkuð mörg ár. Einhverjir hafi hætt og aðrir tekið við.

Sé oft hæfileika

„Þegar ég fluttist aftur á Selfoss 2009, en þá var ég orðin menntaður íþróttafræðingur, tók ég við einum hópi í frjálsum, þ.e. krökkum 8–10 ára. Og ég er bara enn-þá með þann aldurshóp. Það eru krakkar sem eru í 3. og 4. bekk. Mér finnst mjög gaman að vera með þessa krakka. Maður væri ekki í þessu nema hafa gaman af þessu. Mér finnst það passlegt fyrir mig, með kennslustarfinu, en ég er íþróttakennari í Sunnu-lækjarskóla, og til að hafa svo tíma með fjölskyldunni. Ég er samt vel innvinkluð í frjálssarnar þó það séu ekki mót um hverja helgi. Ég sé oft hæfileika en þegar þau eru búin að vera hjá mér halda þau áfram og fara til Þuríðar Ingvarsdóttur. Ég legg mikið upp úr hreyfifærni og svo erum við náttúrulega að æfa greinarnar í frjálsum. Ég reyni að leggja grunn að næstu árum.“

Bjart framundan

Þegar Ágústa er spurð um framtíðina svarar hún: „Ég held að það sé ekkert annað en bjart framundan í frjálsum á Selfossi, við erum komin með frábæran völl hér. Hann er með því besta sem gerist og hefur breytt miklu. Innanhússaðstaðan er ekki sú besta en maður getur gert gott úr henni og ég veit að það er von á betri aðstöðu. Það er líka mjög gott hvernig er farið að vinna frjálssíþróttastarfið t.d. með sveitirnar hér í kring. Það er keppt undir sameiginlegum merkjum en krakkarnir eru alltaf velkomin á Selfoss að æfa. Þau þurfa ekkert að skipta um félag þó þau séu að æfa hérna. Ég man að mig langaði ekkert að skipta um félag þó ég væri flutt á Selfoss. Mér fannst alveg frábært að fá að æfa hérna þrátt fyrir það.“

Ágústa á verðlaunapalli þar sem hún varð þriðja í spjót-kasti á JJ móti Ármanns. (Ásdís Hjálmsdóttir í 1. sæti og Helga Margrét Þorsteinsdóttir í 2. sæti).

Ágústa í keppni í spjót-kasti á JJ móttinu 2009.

„Svo hjálpar náttúrulega líka að það er komin frjálssíþróttakademía í FSu. Ég hefði sko alveg verið til í það þegar ég var í FSu. Það hefði án efa hjálpað manni. Ég sé alveg hvað krakkarnir þar eru að gera. Svo leiðir þetta líka til þess að þau eru lengur í frjálsum. Mér finnst það líka skipta máli. Við höfum alltaf verið að missa þau héðan. Þau eru þá allavega hérna í akademíunni í frjálsum að klára FSu. Hvort sem þau halda svo áfram í íþróttinni eftir þann tíma er þau sækja t.d. nám til Reykjavíkur þá munar um að hafa þau þessi unglingsár. Félögin á höfuðborgarsvæðinu hafa tekið vel á móti landsbyggðarfólkinu og leyft þeim að æfa með sér svo það er ekkert því til fyrirstöðu að halda áfram fram á fullorðins-ár,“ segir Ágústa.

Ágústa í fyrsta landsliðsverkefni sínu í Evrópubíkar-keppninni í Króatíu 1999. Með henni á myndinni eru keppendur og þjálfari frá HSK.

Viðtal: ÖG.

frjálsíþróttadeild

Starf frjálsíþróttadeildar var blómlegt á árinu, iðkendum fjölgaði á milli ári í öllum aldursflokkum, fjöldi meta voru slegin, hvort heldur var á keppnisvælinum í keppni við aðra eða við sjálfan sig með bætingum og framförum. Frjálsíþróttakademían við FSu styrkir sig í sessi með yfir tuttugu þátttakendur og styrkir um leið meistaraflokk deildarinnar. Litlar breytingar urðu á þjálfarateymi deildarinnar og enn og aftur erum við svo heppin að hafa sterkt teymi þjálfara sem hafa verið hjá deildinni í áratugi mörg hver og hafa mörgu að miðla til iðkenda og keppenda deildarinnar.

En það er ekki nóg að hafa góða þjálfara og stjórn, því nauðsynlegt er að foreldrar iðkenda taki þátt í starfinu þegar kemur að störfum fyrir deildina, hvort heldur er á mótum eða í fjárflokkum fyrir deildina. Fjárflokkar eru mikilvægur liður í starfinu þar sem deildin reynir að afla fjár til starfsins sem er notað í að kaupa áhöld og tæki til iðkunar og einnig til að niðurgreiða æfingagjöld, því iðkendagjöld eru ekki nægjanleg til að standa undir launum til þjálfara. Markmiðið er að æfingagjöld séu ekki hærrí en svo að allir geti, óháð fjárhag, stundað íþróttaiðkun.

Aðstöðumálin hafa á undanförunum árum verið á hægri uppleið eftir að nýr frjálsíþróttavöllur var tekinn í notkun á Selfossvelli. Hefur þá fyrst og fremst verið horft á aðstöðu innanhúss. Staðan í dag er sú að til stendur að byrja á fyrsta áfanga mikillar uppbyggingar á Selfossvelli, þar sem fyrsti áfangi er helmingur af fullbyggðu fjölnotahúsi, þar sem verður aðstaða fyrir knattspyrnu og frjálsar íþróttir. Um er að ræða stórt svæði fyrir frjálsar þar sem hægt verður að æfa allar greinar frjálsar íþróttar, utan hringhlaupa. Er ekki nokkur vafi á að þetta verður algjör bylting fyrir svæðið.

Sameiginlegt lið HSK/Selfoss hélt áfram að gera það gott, svo eftir var tekið, á meistaramótum Íslands, en í flokki 11–14 ára sigraði það bæði innanhúss og utanhúss. Í flokki 15–22 ára sigraði það innanhúss og varð í öðru sæti utanhúss. Frábær árangur og sýnir fjöldann af öflugum einstaklingum á svæðinu og mikla breidd.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, vil ég einnig þakka öllum þjálfurum fyrir samstarfið og foreldrum og iðkendum. Án allra þessa væri ekkert starf og engin starfsemi.

Sérstaklega vil ég þakka Svanhildi Bjarnadóttur fyrir samstarfið og góða vinnu í stjórn deildarinnar undanfarin ár.

Helgi Sigurður Haraldsson,
formaður frjálsíþróttadeildar



Glæsilegur hópur Sunnlendinga sem tók þátt í Gautaborgarleikunum.

Meistaraflokkur

Sumarið 2018 gekk með miklum ágætum hjá iðkendum meistaraflokks. Þrátt fyrir að veðrið hafi ekki leikið við iðkendur var engin bilbug á þeim að finna. Frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Völlurinn virkar sem aðráttarafi enda hefur iðkendum í meistaraflokknum fjölgað verulega. Árangur sumarsins var endá glæsilegur og óteljandi héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar. Iðkendur meistaraflokks unnu Íslands- og bikarmeistaratitla auk unglíngalandsmótstítla og héraðsmeistaratitla. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið.

Helstu mót sumarsins

JJ mót Ármanns fór fram 23. maí. Þetta var fyrsta mót sumarsins og átti Selfoss einn keppanda í fullorðinsflokki á mótinu,

Kristín Þór Kristinsson, sem bar sig úr bitum í 800 m hlaupi.

Vormót HSK var haldið á Selfossvelli 30. maí. Fín þátttaka var á mótinu og ágætis árangur leit dagsins ljós. Selfoss átti nítján keppendur á mótinu, stóðu þau sig vel. Alls unnu keppendur Selfoss sex gullverðlaun, fjögur silfurverðlaun og tvenn bronsverðlaun.

Vormót ÍR fór fram 13. júní. Þar átti Selfoss sjö flotta keppendur sem unnu 14 verðlaun þ.e. 7 gullverðlaun, 4 silfurverðlaun og 3 bronsverðlaun.

Héraðsmót HSK fór fram 19.–20. júní á Selfossvelli. Selfoss sendi fjölmennt lið til leiks en alls kepptu 26 keppendur fyrir Selfoss. Í stigakeppninni sigraði Selfoss með miklum yfirburðum með 248 stig en liðið vann 21 gull, 7 silfur og 12 brons, alls 40 verðlaun. Dagur Fannar Einarsson vann til flestra gullverðlauna á mótinu eða 5 talsins. Fjóra Signý Hannesdóttir vann til flestra gullverðlauna í kvennaflokki alls 4.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum fór fram 23. júní. Þar keppti Dagur Fannar í tugþraut pílta 16–17 ára og hafnaði í 2. sæti með 5.602 stig.

Meistaraflokkur Selfoss átti þrettán keppendur á **Gautaborgarleikunum** sem fóru fram 29. júní til 1. júlí. Hópurinn var hluti af um 60 keppendum 12 ára og eldri víðs vegar af héraðssvæðinu. Ferðin lukkaðist afar vel og verður lengi í minnum höfð. Mikið var um bætingar og góðan árangur þó svo að engar medaljur hafi unnist. Dagur Fannar komst í úrslit í langstökki pílta 16 ára, stökk hann 6,44 m og hafnaði í 5. sæti. Eva María var grátlega nálægt verðlaunum í hástökki stúlkna 15 ára. Hún endaði í 4. sæti með stökk upp á 1,68 m eins



Silfurmerkjahafar UMF. Selfoss á aðalfundi frjálsíþróttadeildar 2018. F.v.: Emma Gränz, Svanhildur Bjarnadóttir, Elísabet Ingvarsdóttir og María Óladóttir ásamt Guðmundi Kr. Jónssyni formanni UMF. Selfoss.



Ásrún Aldís Hreinsdóttir kastar spjóti á JJ móti Ármanns

og stúlkurnar í 2. og 3. sæti en Eva María felldi lægri hæðir. Sú sem sigraði stókk 1,71 m.

Meistaramót Íslands fór fram 14.–15. júlí á Sauðárkróki. Alls mættu 18 keppendur frá HSK/Selfoss til leiks. Mótið gekk ágætlega. Alls unnu keppendur HSK/Selfoss 6 verðlaun. Fjóra Signý vann silfur í 400 m grind, Dagur Fannar vann brons í 400 m grind og Kristinn Þór vann gull í 800 m hlaupi.

Bikarkeppni FRÍ fór fram 28. júlí í Borgarnesi og sendi HSK/Selfoss öflugt lið til leiks sem hafnaði í fjórða sæti með 64 stig. Dagur Fannar Magnússon varð annar í sleggjukasti, Hildur Helga Einarsdóttir varð önnur í spjótkesti, Thelma Björk Einarsdóttir varð í þriðja í kringlukasti kvenna og Eva María þriðja í hástökki.

Unglingalandsmót UMFÍ fór fram í Þorlákshöfn helgina 3.–5. ágúst. Var mótið skemmtilegt og vel heppnað. Selfoss átti 13 keppendur í frjálsum á mótinu sem unnu alls til 11 verðlauna, 5 gull, 3 silfur og 3 brons. Hildur Helga var sigursæl og vann til þriggja gullverðlauna.

Meistaraflokkur Selfoss átti 13 keppendur á **Unglingamóti HSK** sem fór fram 14. ágúst. Alls unnu keppendur Selfoss til 37 verðlauna, 22 gull, 8 silfur og 7 brons. Þá vann Selfoss stigakeppnina með miklum yfirburðum með 222 stig. Dagur Fannar var sigursælasti keppandi mótsins en hann sigraði í sjö greinum í flokki pílta 16–17 ára. Eva María vann til 5 verðlauna í flokki stúlkna 15 ára og Hildur Helga vann einnig til 5 gullverðlauna í flokki stúlkna 16–17 ára.

HSK/Selfoss sendi tvö gríðarlega sterk lið til **bikarkeppni 15 ára og yngri** sem fór fram 19. ágúst. Fór svo að A-lið HSK/Selfoss bar sigur út bitum á mótinu með 141 stig, 7 stigum á undan sameiginlegu liði UFA og HSP. B-lið Selfoss hafnaði í 6. sæti með 88 stig. Glæsilegur árangur hjá báðum liðum og framtíðin er björt.

Mí 15–22 ára fór fram 25.–26. ágúst þar sem HSK/Selfoss háði harða baráttu við ÍR um Íslandsmeistaratilinn. Svo fór að ÍR hafði betur með 409,5 stig og HSK/Selfoss fylgdi rétt á eftir með 384,5 stig. Alls átti meistaraflokkur Selfoss 13 keppendur á

mótinu sem unnu 27 verðlauna, 13 gull, 7 silfur og 7 brons. Dagur Fannar varð Íslandsmeistari í þremur greinum í flokki 16–17 ára pílta. Hjalti Snær Helgason varð tvöfaldur Íslandsmeistari í flokki 15 ára pílta. Eva María varð þrefaldur Íslandsmeistari í flokki 15 ára stúlkna. Hildur Helga varð tvöfaldur Íslandsmeistari í flokki 16–17 ára stúlkna. Thelma Björk varð Íslandsmeistari í kringlukasti í flokki 20–22 ára stúlkna. Ýmir Atlason varð tvöfaldur Íslandsmeistari í flokki 18–19 ára.

Alls unnu Selfyssingar til 64 verðlauna á MÍ mótum, bikarkeppnum og Unglingalandsmóti á árinu 2018. Þá settu félagar í meistarahópi frjálsíþróttadeildar Selfoss samtals 78 HSK-met á árinu 2018, 39 innanhúss og 39 utanhúss. Þjálfarar ársins voru þeir Ólafur Guðmundsson og Rúnar Hjálmarsson.

Landslið Íslands

Frjálsíþróttadeild Selfoss átti einn A-landsliðsmann árið 2018, Kristinn Þór Kristinsson millivegalengdarhlaupara en hann hefur átt fast sæti í landsliði Íslands undanfarin ár. Hann keppti á Smáþjóðaleikumum í Liechtenstein í byrjun júní í 800 m hlaupi og stóð sig vel. Hann keppti á nokkrum öðrum mótum erlendis þar sem hann náði m.a. sínum besta tíma á árinu, 1:50,91 mín í 800 metrum sem er rétt við hans besta hlaup á ferlinum. Kristinn Þór hefur verið valinn í landsliðshópinum fyrir árið 2019. Fleiri eru að banka á landsliðsdyrnar og vonum við að innan ekki mjög langs tíma eignumst við fleira landsliðsfolk.

Úrvalshópur unginga hjá FRÍ 15–19 ára

FRÍ valdi efnilega iðkendur í úrvalshóp 2018–2019 og á HSK sex einstaklinga í hópnun og þar af eru þrjú frá Umf. Selfoss. Það eru Eva María Baldursdóttir (f. 2003) í hástökki og þrístökki, Hildur Helga Einarsdóttir (f. 2002) í kúluvarpi, kringlukasti og spjótkesti og Dagur Fannar Einarsson (f. 2002) í 100 m, 200 m, 400 m, 110 m grind, 300 m grind og langstökki.



Eva María Baldursdóttir og Dagur Fannar Magnússon.

FRJÁ



Nemendur frjálsíþróttakademíu FSu haustið 2018.

Frjálsíþróttakademía Selfoss og FSu

Frjálsíþróttakademían hóf sitt fjórða starfsár síðastliðið haust og var samstarfs-samningur milli frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss og Fjölbautaskóla Suðurlands endurnýjaður. Þetta er mjög jákvætt og er orðið ljóst að frjálsíþróttakademían er komin til að vera. Síðastliðið vor voru fyrstu nemendur akademíunnar útskrifaðir en þeir hafa lokið öllum sex önnunum sem í boði eru. Þessir nemendur voru Harpa Svansdóttir frá Selfossi og Bjarki Óskarsson, Róbert Kortchai og Arthúr Guðnason allir úr Þorlákshöfn. Tuttugu og einn nemandi var skráðir til leiks á haustönn 2018 en á vorönn 2019 eru nemendur 20. Fjórir æfingar eru á viku á skólatíma, 55 mínútur hver, en auk þess gefst nemendum kostur á að æfa á kvöldin með meistarahópi frjálsíþróttadeildar.

Viðfangsefni frjálsíþróttakademíunnar eru af ýmsum toga, svo sem tækniþjálfun frjálsíþróttagreina, styrktarþjálfun og hlaupaþjálfun ásamt teygjum og slökun. Þá eru bóklegar kennslustundir nokkrar á önninni þar sem farið er í skipulagningu



Sumarslútt 2018 hjá 8–10 ára.



Sveit HSK/Selfoss fagnar sigri í 4x200 m boðhlaupi 13 ára pílta á MÍ innanhúss. Sveitina skipaðu Sigurjón, Tómas, Daði Kolviður og Einar Breki.

LSAR



F.v.: Arthúr, Bjarki, Róbert og Harpa, útskrifuð úr frjálssípróttakademíu FSu vorið 2018

þjálfunar, næringarfræði og fleira. Nemendur skrifa undir svokallaðan nemendasmning í upphafi annar eins og gert er í öðrum akademíum við skólann.

Aðstaða fyrir frjálssar er með ágætum á Selfossi, allt frá íþróttta- og þreksal í lðu upp í fullkominn frjálssípróttavöll sem er nýttur eins og kostur er. Hingað til hefur vantað innanhússaðstöðu fyrir frjálssar íþróttir en nú hillir í að við fáum fjölnota íþróttahús með frjálssíprótttaðstöðu á íþróttavallarsvæðinu innan tveggja ára en það verður bylting fyrir frjálssar á Selfossi og nágrenni.

Akademían gengur vel og er nemendahópurinn flottur hópur unglinga víðs vegar af Suðurlandinu sem eru jákvæðir fyrir að prófa sem flest viðfangsefni en meginmarkmið akademíunnar er að nemendur prófi sem flestar greinar frjálssípróttta, 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 æfa með meistarahópi frjálssípróttadeildar á kvöldin og mynda sterkt frjálssípróttalið í unglingsflokkum hjá HSK/Selfoss.

Sigríður Anna Guðjónsdóttir

Sumarstarfið hjá 11–14 ára

Í ár breyttum við æfingátímunum aðeins og skiptum hópnum í tvennt. Þetta var gert til að geta sinnt iðkendum betur enda mjög margir orðnir á æfingum. Krakkar 11–12 ára æfa þrisvar sinnum í viku 1–1½ tíma í senn og 13–14 ára æfa þrisvar sinnum á viku yfir vetrartímann og fjórum sinnum yfir sumartímann 1½ tíma í senn. Á sumrin er stundum erfitt að stoppa þegar er gott veður og einstaka iðkendur mæta á völlinn í sínum frítíma til að æfa aukalega og „leika“ sér í frjálsum sem er frábært.

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 það að reyna að passa upp á að allir taki þátt í a.m.k. HSK-mótum og meistaramótum en ég legg mikla áherslu á það.

Það stórkostlega við frjálssar íþróttir er hversu auðvelt er að mæla árangur og sjá framfarir hjá krökkunum og besta leiðin til þess er að keppa og reyna svo við 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 hjá okkur á HSK-móti 14. janúar í Kaplakrika í Hafnarfirði. Þar áttum við stóran hóp í öllum flokkum. Við unnum 21 gull, 17 silfur og 19 brons, samtals 57 verðlaun. Selfoss sigraði mótið með yfirburðum.

Þann tuttugasta fóru nokkrir úr hópnum og kepptu á Stórmóti ÍR í Laugardalshöllinni. Mikið var um bætingar hjá krökkunum og unnu þau til samtals 22 verðlauna, 7 gull, 6 silfur og 9 brons.

MÍ 11–14 ára var haldið 27.–28. janúar í Kaplakrika. HSK/Selfoss liðið átti þar langflestu keppendur og stóðum við uppi sem Íslandsmeistarar 11–14 ára. Í aldursflokkum unnum við fjóra flokka, urðum í öðru sæti í tveimur og fjórða sæti í einum. Eftir mótið var farið í sund, út að borða og síðan var gíst í skóla, þessar ferðir eru algjört æði og allir í skjýjunum eftir svona helgi.

Mars: Bikarkeppni 15 ára og yngri var um miðjan mars. Þangað sendum við öflug lið. A og B lið. Skemmt er frá því að segja að A-liðið varð bikarmeistari og B-liðið varð í 5. sæti af níu liðum. Í liðunum eru

nokkrir 13–14 ára krakkar en uppstaðan í liðunum voru samt 15 ára krakkarnir okkar. Íslandsmet Evu Maríu Baldursdóttur í hástökki 1,72 m stóð klárlega upp úr.

Maí: Fyrsta utanhússmótið okkar var grunnskólámót Árborgar 31. maí. Þar kepptu flestir okkar iðkendur fyrir hönd síns skóla og keyrðu sig í gang fyrir sumarið og margir byrjuðu á að bæta sig.

Júní: Júnímánuður var mjög viðburðaríkur í ár. Þann 10. júní var aldursflokkamót HSK í Þorlákshöfn. Þangað fórum við með 36 keppendur og 6 boðhlaupssveitir og stóðu sig allir mjög vel. Selfoss sigraði stigakeppnina örugglega og vann til 72 verðlauna.

Strax eftir HSK-mótið tók stór hópur þátt í Frjálssípróttaskóla UMF 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 til Gautaborgar sem farin var í sumar með 13 ára og eldri.

Helgina 23.–24. júní var Meistaramót Íslands haldið á Egilsstöðum. Haldið var af stað í rútu á föstudagsmorgni og stoppað af og til á leiðinni. HSK/Selfoss bar höfuð og herðar yfir önnur lið á mótinu. Við vorum með langflestu keppendur, sigruðum mótið með nærri 800 stiga mun (af 1.100) og sigruðum alla flokkana átta. Við unnum 23 Íslandsmeistarattíla, 18 silfur og 24 brons, samtals 65 verðlaun. Eftir mótið á laugardegnum var farið í sund og boðið var upp á mat. Eftir keppni á sunnudag var keyrt heim. Frábær helgi sem allir nutu í botn.

Aðfaramótt miðvikudags eftir Egilsstaðferðina fóru elstu iðkendurnir aftur af stað og nú til Gautaborgar. Keppnisferð sem búið var að bíða eftir í tvö ár. Flogið var til Kaupmannahafnar og þaðan ekið til Gautaborgar í rútu. Gíst var á flottu hóteli í miðbænum, í göngufæri við völlinn. Keppnin stóð yfir í þrjá daga en einnig var farið í tívoli og að vatni með stökkpöllum í algjörra bongóblíðu. Eitthvað fengu iðkendur að kíkja í búðir og fóru allir sáttir



Karólína Helga Jóhannsdóttir varð Íslandsmeistari í 80 m grindahlaupi 13 ára stúlkna á Meistaramóti Íslands 11-14 ára á Egilsstöðum.



Prefaldur Selfosssigur í kúluvarpi 14 ára pílta á Meistaramóti Íslands innanhúss. F.v.: Sæþór, Sebastian Þór og Benjamín.

heim reynslunni ríkari.

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 fjölda ungingalandsmóttitla og fleiri verðlaun. Á þessu móti er leikgleðin í fyrirrúmi og á tjaldsvæðinu er mikil stemning en í ár vorum við að halda mótið í Þorlákshöfn og gekk það mjög vel.

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 fjórðöflun og fer beint í rekstur deildarinnar.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var 19. ágúst í Hafnarfirði. Þangað fóru nokkrir úr þessum flokki ásamt 15 ára krökkunum í tveimur liðum A og B. A-liðið varð bikarmeistari og B-liðið endaði í áttunda sæti. Fjöldi verðlauna kom í hús hjá hópnum og alltaf jafn gaman að keppa í bikar.

Í lok ágúst héldum við tvö bætingamót á Selfossi fyrir krakkana í óhefðbundnum greinum eins og þrístökki, 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. Þar stendur upp úr árangur Álfrúnar Diljár Kristínardóttur í sleggjukasti en hún setti Íslandsmet í flokki 12 ára.

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 til 6 verðlauna.

Silfurleikar ÍR í Laugardalshöllinni voru um miðjan nóvember og þangað fóru einnig nokkrir sem unnu til 21 verðlauna samtals. Á þessum síðustu mótum ársins voru síðustu tækifæri krakkanna til að bæta sinn árangur áður en þau færðust upp um aldursflokka um áramótin og margir nýttu tækifærið vel.

Framfararvikar 14 ára og yngri

Ásrún Aldis Hreinsdóttir hefur sýnt miklar framfarir og stundað æfingar vel. Hún er



Sigurlið HSK/Selfoss á MÍ 11-14 ára á Egilsstöðum.



Thelma Björk Einarsdóttir, ein af reyndari keppendum Selfoss.

einnig góður félagi og mjög liðtæk í að aðstoða þegar á þarf að halda. Ásrún Aldis er mjög áhugasöm og alltaf til í að keppa fyrir félagið og leggja sitt af mörkum. Hennar helsta grein er kúluvarp en auk þess bætti hún sig í spjótkesti, kringlukasti og 60 metra hlaupi á árinu.

Afreksmaður 14 ára og yngri

Sebastian Þór Bjarnason er mjög fjölhæfur og liðtækur í nánast öllum greinum. Sem dæmi má nefna að þá skorar hann 997-1047 afreksstig í 80 m grind, langstökki, þrístökki og spjótkesti, sem er mjög vel

gert. Á árinu vann Sebastian Þór átta Íslandsmeistararitla og ein silfurverðlaun. Á Unglingalandsmótinu vann hann sex titla, auk þessa var hann í boðhlaupsveitum á öllum þessum mótum sem unnu til verðlauna. Í 60 m og 300 m hlaupum setti hann einnig HSK-met á árinu.

Puríður Ingvarsdóttir

Sumarstarf 8-10 ára

Æfingar hófust af krafti í byrjun júní enda voru héraðsleikar HSK 10. júní þar sem hluti hópsins keppti. Keppt var í 60 m spretthlaupi, langstökki og 400 m hlaupi og fékk elsti árgangurinn (10 ára) einnig að keppa í kúluvarpi og hástökki.

Ekki var veðrið alltaf hagstætt þetta sumarið en það reddaðist alveg ótrúlega vel og fjölmargir blíðudagar sem náðust við æfingar. Fyrir utan helstu greinar í frjálsum og þrautum tengdu því var ýmislegt gert til tilbreytingar og komnar eru á ýmsar hefðir á sumaræfingunum. Það var farið í frísbíggj sem er við hliðina á frjálssþróttavellinum, „furðuleikarnir“ og hin vinsæla „vatnaæfing“ voru á sínum stað og stundum var hitað upp í leikjum í „ævintýraskóginum“ sem þykir spennandi.

Sumaræfingum lauk með sumarslúttmóti á vellinum 23. ágúst og gekk mótið vel fyrir sig. Foreldrar aðstoðuðu við mælingar og önnur störf, börnin fengu viðurkenningarskjal fyrir þátttöku og grillaðar voru pylsur í allan mannskapinn. Vel tókst til og það var flottur árangur sem náðist hjá börnunum þar sem fjölmargar bætingar litu dagsins ljós.

Að sumaræfingunum loknum var komið að því að taka saman hver mætti best á æfingar og voru það Bjarki Sigurður Geirmundsson og Elvar Ingi Stefánsson sem mættu best af öllum en þeir mættu á jafn margar æfingar á sumar.

Ágústa Tryggvadóttir

Sumarstarfð hjá 7 ára og yngri

Yngsti hópur frjálssþróttaiðkenda hóf sumaræfingar sínar í byrjun júní. Æfingarnar voru utanhús á frjálssþróttavelli Selfoss. Krakkarnir æfðu tvisvar í viku í klukkutíma í senn. Markmið æfinganna var að efla hreyfifærni iðkenda og kynna fyrir þeim helstu greinar í frjálsum íþróttum líkt og



Heimir Gamalíel Helgason varð Íslandsmeistari í hástökki 11 ára pílta á MÍ innanhúss.



Keppendur HSK/Selfoss á MÍ 11-14 ára innanhúss.

spretthlaup, langstökk, þristökk, kúluvarp, hástökk og fleira. Mikið var lagt upp úr því að iðkendur hefðu gaman að því að mæta á æfingar en æfingarnar byggðust mikið á leikjum með sérstakri áherslu á samvinnu og gleði. Sumaræfingarnar gengu vel og við vorum lánsöm með veður þrátt fyrir mikið rigningarumar.

Sumarið endaði á innanfélagsmóti, sumarslúttmóti Selfoss. Yngstu iðkendurnir kepptu í spretthlaupi, boltakasti og langstökki. Mótið var skemmtilegur endir á góðu sumri og gekk það vel með góðri aðstoð frá aðstoðarmönnum og foreldrum. Allir keppendur fengu viðurkenningar skjal með skráðum árangri og boðið var upp á grillaðar pylsur og djús þegar öllu var lokið.

Sesselja Auður Óskarsdóttir



Þrefaldur Selfosssigur í 600 m hlaupi 13 ára stúlkna á Aldursflokksmóti HSK utanhúss. (F.v.) Jóhanna Elín Halldórsdóttir, Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir og Álfrún Diljá Kristínardóttir.



Sumarslútt 2018 hjá 7 ára og yngri.

Framfarabikar 2018

Jónas Grétarsson keppti á yngri ári í flokki 16–17 ára árið 2018. Hann keppti á öllum helstu mótum ársins og stóð sig frábærliga. Jónas er mjög fjölhæfur, bætti sig mjög mikið milli ára og varð sterkari eftir því sem leið á árið. Jónas var og er einn af mættarstólpum í Selfossliðinu, bæði í sínum flokki og flokki fullorðinna á HSK-mótunum. Hann er sömuleiðis mjög mikilvægur liði HSK/Selfoss á meistaramótum og í bikarkeppnum síns flokks og í fullorðinsflokki. Jónas 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 stemningin er frábær og iðkendur hafa stuðning hver af öðrum.

Afreksmaður frjálsíþróttadeildar 2018

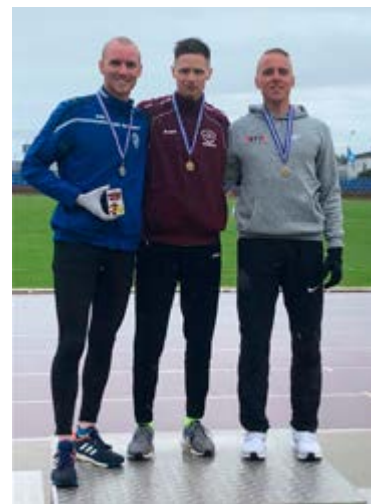
Kristinn Þór Kristinsson náði að vanda glæsilegum árangri á frjálsíþróttavellinum á árinu. Hans aðalgrein er 800 metra hlaup en undanfarin sjö ár hefur hann borið höfuð og herðar yfir aðra hlaupara á Íslandi í 800 m hlaupi. Hann var með besta tíma Íslendinga á árinu í 800 m hlaupi utanhúss, 1:50,91 mín. Kristinn Þór er Íslandsmeistari í 800 m hlaupi utanhúss en hann náði ekki að keppa í 800 eða 1.500 m hlaupi á MÍ innanhúss vegna meiðsla en varð þess í stað Íslandsmeistari í 3.000 m hlaupi. Hann



Álfrún Diljá Kristínardóttir setti Íslandsmet í sleggjukasti 12 ára stúlkna á Sleggju- og kringlumóti Selfoss í nóvember.

keppti á nokkrum mótum innanlands til viðbótar í þessum greinum og sigraði í þeim öllum.

Kristinn Þór er einn af burðarásam HSK-liðsins en hann sigraði af öryggi í 1.500 m hlaupi á bikarkeppni FRÍ innanhúss. Hann hefur átt fast sæti í landsliði Íslands undan-



Kristinn Þór (fyrir miðju) Íslandsmeistari í 800 m hlaupi.

farin ár og keppti í 800 m hlaupi með landsliðinu á Smáþjóðaleikunum. Hann keppti á nokkrum mótum erlendis þar sem hann náði m.a. sínum ársbesta tíma 1:50,91 mín í 800 m sem er rétt við hans besta hlaup á ferlinum 1:50,38 mín.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:



Guðmundur Tyrfingsson ehf



FRJÁLS- ÍPRÓTTA- SKÓLI UMFÍ

Júní í sumar verður Frjálsíþróttaskóli UMFÍ starfræktur í ellefta sinn á HSK-svæðinu í samstarfi við frjálsíþróttaráð HSK. Skólinn sem er haldinn á Selfossi er ætlaður fyrir börn og ungmenni á aldrinum 11 til 18 ára.

FJÖLBREYTT DAGSKRÁ

Skólinn er fimm daga sumarbúðir þar sem aðaláhersla er lögð á kennslu í frjáls-um íþróttum. Dagskráin er fjölbreytt og skemmtileg. Auk frjálsra íþróttar er til dæmis farið í sund, ýmis konar leiki s.s. ljósmyndaratleik og hópefli. Einnig eru haldnar kvöldvökur og svo endar skólinn með móti og pylsuveislu.

FAGMENNTAÐIR KENNARAR

Aðalumsjónarmenn með skólanum 2019 líkt og undafarin ár eru Ágústa Tryggvadóttir og Fjóla Signý Hannesdóttir. Einnig vinna fleiri þjálfarar og aðstoðarmenn við skólann. Lagt er upp með að fagmenntaðir kennarar sjái um kennsluna á hverjum stað til að tryggja sem besta kennslu fyrir ungmennin.

KREFJANDI EN SKEMMTILEG VIKU

„Skólinn hefur fengið eindæma góð viðbrögð og ungmennin hafa farið sátt heim eftir lærdómsríka, krefjandi en umfram allt skemmtilega viku,“ segja þær Fjóla og Ágústa.

SKÓLINN OPNAR AUGU UNGMENNA FYRIR ÁGÆTI ÍPRÓTTAÍÐKUNAR

„Skólinn gegnir mikilvægu hlutverki í að opna augu ungmenna fyrir ágæti íþróttaiðkunar. Fjölmargar rannsóknir styðja þá fullyrðingu að ungmenni sem stunda íþróttir leiðast síður út í óreglu síðar á lífsleiðinni. Síðast en ekki síst öðlast ungmennin tækifæri til að kynnst hvert öðru, mynda tengslanet og auka hæfni sína í mannlegum samskiptum.“

HÁMARKSFJÖLDI MIÐAST VIÐ 60

Undafarin ár hefur skólinn yfirleitt verið fullbókaður en hámarksfjöldi miðast við 60 iðkendur.



Brúarhlaupið 2018





EVROPUKEPPNI FÉLAGSLIÐA 2018



Meistaraflokkur karla í handknattleik tók þátt í Evrópukeppni félagsliða (EHF Cup) nú í haust, en 24 ár voru frá því Selfoss tók síðast þátt í Evrópukeppni. Liðið gerði sér lítið fyrir og komst alla leið í þriðju umferð keppinnar og var hársbreidd frá því að komast inn í riðla-

keppnina þar sem liðið átti möguleika á að mæta liðum á borð við Kiel, Hannover-Burgdorf og Álaborg. Liðið sigraði Litháenmeistarara í Dragunas og stórlíðið RD Ribnica frá Slóveníu. Pólska liðið Azoty-Puławy var hins vegar of stór biti eftir sjö marka tap úti í Póllandi. Engu að síður frábær árangur hjá liðinu.

ÞÁTTTÖKURÉTTUR VEGNA GÓÐS ÁRANGURS

Vegna þess góða árangurs sem liðið náði á tímabilinu 2017–18 átti það rétt á að sækja um þátttöku í Áskorendabikar Evrópu. Það hugnaðist hvorki þjálfurum né stjórn eftir sirkusinn sem íslenskt lið hafa lent í keppninni undanfarin ár. Undanþága fékkst frá EHF um þátttöku í Evrópukeppni félagsliða, næst stærstu keppni í Evrópu á eftir Meistaradeild Evrópu. Um miðjan júlí var dregið í fyrstu tvær umferðir keppinnar og ljóst að liðið myndi mæta Dragunas frá Litháen í fyrstu umferð og síðan RD Ribnica frá Slóveníu ef liðið myndi slá út Dragunas.

Í EVRÓPUKEPPNI EFTIR 24 ÁR

Það var því ljóst að liðið væri að fara taka þátt í Evrópukeppni félagsliða í fyrsta skipti í 24 ár, frá því gullaldarliðið var og hét. Fyrsta skiptið sem Selfoss var skráð til keppni var tímabilið 1993–94 og fór liðið þá alla leið í 8-liða úrslit þar sem það féll úr leik fyrir ungerska stórlíðinu Pick Szeged á færri skorudum mörkum á útivelli.

Grímur Hergeirsson hefur tekið þátt í öll þrjú skiptin, nú sem aðstoðarþjálfari en

áður sem leikmaður. „Við náðum frábærum árangri í Evrópukeppninni fyrra tímabilið. Á þeim tíma var það gríðarlega sterkt. Handboltinn hefur þróast á þeim 25 árum sem liðin eru og fleiri góð lið um alla Evrópu nú en var þá. Að sama skapi hafa gæðin vaxið, að mínu mati þá er Selfossliðið í dag umtalsvert sterkara á flestum sviðum íþróttarinnar en við vorum á sínum tíma.“ segir Grímur. Selfoss tók þátt aftur ári seinna þar sem liðið féll út strax í fyrstu umferð gegn RK Gorenje Valnenja frá Slóveníu.

GÓÐUR STUÐNINGUR VIÐ LIÐIÐ

Stuðningur við liðið var áberandi í einvígum premur, bæði hér heima og ytra. Mikil stemming var í Hleðsluhöllinni og var húsið m.a. vígt í fyrsta leik gegn Dragunas þann 1. september. Stúkan var hins vegar ekki komin í húsið og því þurfti að koma upp bráðabirgðastúku fyrir þennan eina leik. Áhugi á liðinu óx þegar leið á keppnina og árangur liðsins varð ljós. Mikill áhugi var á því að fylgja liðinu út til Litháen í fyrstu umferð og voru alls 22 stuðningsmenn sem ferðuðust til Litháen og studdu við liðið. Einnig var svipaður fjöldi sem fylgdi liðinu út til Slóveníu og Póllands. Alls staðar var liðinu og

stuðningsmönnum vel tekið og stuðningurinn við liðið var eftirtektarverður.

„Það var einstaklega ánægjulegt að upplifa hvað þátttakan í keppninni vakti mikla athygli hér heima og ómetanlegt fyrir strákana að finna allan þann góða stuðning sem við fengum frá okkar heimaförki. Ég held að það efla líka sjálfstraust samfélagsins okkar hér á Selfossi að ná svo góðum árangri í íþróttum eins og raunin var hjá okkur í Evrópukeppninni,“ sagði Grímur.



Einar Sverrisson í leik gegn Dragūnas Klaipėda á Selfossi.



Gímur Hergeirsson, aðstoðarþjálfari:

Mikil reynsla fyrir strákana

„Við vorum einungis hársbreidd frá því að komast í riðlakeppni EHF keppinnar sem verður að teljast frábær árangur. Við lékum samtals sex leiki gegn sterkum andstæðingum en bæði leikmenn Ribnica og Pulawy eru flestir atvinnu-menn í boltanum. Strákarnir fengu mikla reynslu af því að taka þátt í Evrópu-



keppninni. Það er talsvert frábrugðið hinum hefðbundnu deildar- og bikarleikjum hér heima og mun stærra svið að flestu leyti. Ég er sannfærður um að Selfossliðið getur náð enn lengra í framtíðinni bæði úti í Evrópu og hér heima ef rétt er haldið á spöðunum. Í rauninni eru engin takmörk fyrir því hvað hægt er að gera ef við höfum trú á verkefninu hverju sinni.“ Sagði Gímur aðspurður að því hvernig hann horfi á árangur liðsins í keppninni og í framtíðina.



Áhorfendur fagna marki gegn Azoty-Pulawy í Hleðsluhöllinni á Selfossi.



ÁRANGUR LIÐSINS

1. UMFERÐ

Selfoss lék gegn litháensku meisturunum í Dragūnas Klaipėda í



1. umferð og fór fyrri leikurinn fram hér heima þann 1. september. Var það jafnframt fyrsti keppnisleikurinn í nýrri keppnishöll handboltans á Selfossi, Hleðsluhöllinni.

Selfyssingar byrjuðu leikinn vel og höfðu forystuna frá fyrstu mínútu. Staðan í hálfleik var 17-13. Í seinni hálfleik náðu strákarnir mest níu marka forystu, 28-19. Dragūnasmenn hrukku þá í gang og náðu að minnka muninn niður í fjögur mörk, 30-26. Nær komust þeir ekki og Selfoss vann að lokum sex marka sigur, 34-28.

Markahæstur Selfyssinga var Einar Sverrisson með 8 mörk. Næstur var Árni Steinn með 7 mörk. Hergeir skoraði 6 mörk og þeir Haukur og Atli Ævar 5 mörk hvor. Guðni skoraði 2 mörk og Elvar Örn 1 mark. Pawel varði vel í leiknum og endaði með 16 skot varin, Helgi varði eitt vitakast.

Seinni leikurinn fór fram út í Litháen þar sem Selfoss tapaði með einu marki, 27-26. Jafnræði var með liðunum í fyrri hálfleik og var staðan í hálfleik 12-12. Dragūnas byrjaði seinni hálfleik betur og náðu þeir mest fimm marka forystu, 21-16 um miðjan seinni hálfleik. Selfyssingar náðu vopnum sínum aftur og minnkuðu muninn niður í eitt mark fyrir leikslok, lokatölur 27-26.

Árni Steinn var markahæstur með 6 mörk, Haukur skoraði 4, Hergeir, Elvar Örn, Atli Ævar og Alexander Már með 3 mörk hver, Guðni 2 og þeir Richard og Sverrir 1 mark hvor. Pawel varði 6 skot (23%) og Helgi Hlynsson 2 (22%).

Selfoss fór því áfram í aðra umferð með fimm mörk í plús, 60-55 samanlagt.



2. UMFERÐ

Næst var komið að slóvenska liðinu RD Riko Ribnica. Fyrri leikurinn fór fram úti í



Slóveníu þann 13. október þar sem Selfoss tapaði með þremur mörkum, 30-27.

Selfyssingar byrjuðu betur í leiknum og komstu í 2-6 en þá hrukku Ribnica menn í gang og komust yfir 12-9. Ribnica var fjór- um mörkum yfir í hálfleik, 17-13. Selfoss náði að minnka muninn í seinni hálfleik niður í tvö mörk, en nær must þeir ekki og þriggja marka tap staðreynd, 30-27.

Markahæstur var Árni Steinn með 6 mörk, Elvar Örn skoraði 5 og Guðjón Baldur og Einar 4 mörk hvor, Haukur skoraði 3 mörk, Hergeir og Atli Ævar voru með 2 mörk hvor og Pawel skoraði eitt mark. Pawel varði 10 skot í markinu og Helgi var með 2.

Seinni leikurinn fór fram í Hleðsluhöllinni viku seinna og unnu Selfyssingar þá frækinn sex marka sigur, 32-26. Selfoss hafði undirtökin á leiknum allan tímann og staðan í hálfleik var 15-10. Selfyssingar héldu Slóvenunum allan tímann fjórum til sex mörkum frá sér og unnu að lokum sex marka sigur, 32-26.

Alexander Már var markahæstur með 8 mörk, Einar skoraði 6 og Elvar Örn 5. Hergeir og Atli Ævar skoruðu báðir 4 mörk og þeir Haukur og Árni Steinn voru með 2 mörk hvor. Markmennirnir áttu stórleik, Pawel var með 12 skot varin (57%) og Sölvi 10 skot (63%).

Selfoss fór áfram með samanlagt 59-56 sigur úr leikjunum tveimur.



3. UMFERÐ

Í þriðju umferð drógu Selfyssingar gegn pólska liðinu Azoty-Puławy. Fyrri leikurinn fór fram í Póllandi



17. nóvember. Selfyssingar fengu rækilegan skell í þeim leik og töpuðu honum með sjö mörkum, 33-26.

Selfoss byrjaði illa í leiknum og Pólverjarnir voru fljótlega komnir með fimm marka forskot. Selfyssingar náðu að minnka muninn niður í eitt mark undir lok fyrri hálfleiks en staðan var 16-14 í leikhléi. Heimamenn byrjuðu seinni hálfleikinn af miklum krafti og juku forskotið í sjö mörk. Strákarnir sáu aldrei til sólar eftir það, munurinn varð mestur níu mörk en Selfoss náði þó að klóra í bakkann í lokin og minnka muninn niður í sjö mörk, lokatölur 33-26.

Markahæstur var Einar Sverrisson með 8 mörk, en hann var einnig valinn leikmaður Selfoss í leiknum. Atli Ævar skoraði 5 mörk, Árni Steinn 4 og þeir Elvar Örn og Haukur skoruðu 3 mörk hvor. Pawel varði 8 skot (33%) og Sölvi 2 skot (22%).

Það var brött brekka fyrir Selfyssinga í seinni leiknum, sem fram fór viku seinna í Hleðsluhöllinni, að vinna upp sjö marka tap. Bæði lið fóru varfærnislega af stað og ekki var mikið skorað fyrstu 20 mínúturnar. Liðin skiptust á að hafa frumkvæðið, en munurinn varð aldrei meiri en tvö mörk í fyrri hálfleik. Staðan að honum loknum jöfn, 13-13.

Í upphafi síðari hálfleiks gerðu strákarnir okkar alvöru áhlaup á gestina. Selfoss náði fjögurra marka forystu, 18-14, á 37. mínútu og hefðu getað komist fimm mörkum yfir. Á þeim tímapunkti vöknudu gestirnir, stigu á díselgjöfina og jöfnuðu leikinn á næstu 10 mínútum. Þar með var orðið nokkuð ljóst hvort liðið kæmist áfram í riðlakeppnina. Selfyssingar börðust allt til enda og skilaði það þeim eins marks sigri gegn sterkum andstæðingi, 28-27. Selfoss var því fallið úr keppninni, samtals 54-60.

Elvar Örn var markahæstur með 10 mörk og Árni Steinn skoraði 8. Einar skoraði 4 mörk og þeir Atli Ævar og Guðjón Baldur 3 mörk hvor, Hergeir var með 2 og Alexander Már skoraði 1. Pawel varði 8 skot í markinu (27%) og Sölvi 4 skot (40%).

handknattleiksdeild

Árið 2018 var viðburðaríkt hjá handknattleiksdeildinni. Báðir meistaraflokkar Selfoss spiluðu í efstu deildum og náðu besta árangri í Íslandsmóti HSÍ frá upphafi á árinu. Meistaraflokkur karla tók þátt í Evrópukeppni félagsliða og náði eftirtektarverðum árangri þar. Ákveðið var að skrá ungmennið einnig til leiks á árinu og er Selfoss því með þrjá meistaraflokka í Íslandsmóti á yfirstandandi tímabili. Yngri flokka starfið er í miklum blóma og aldrei hafa jafn margir stund að nám við handknattleiksakademíu FSU. Þá má einnig nefna að deildin flutti allt sitt starf úr íþróttahúsi Vallaskóla yfir í íþróttahúsið Iðu (Hleðsluhöllina).

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla, undir stjórn Patreks Jóhannessonar var það lið sem mest kom á óvart í Ólísdeildinni sl. vetur. Liðið var í toppbaráttunni allt til vors og náði besta árangri félagsliðs frá Selfossi með því að landa öðru sæti Ólísdeildarinnar. Það setti svip á umræðuna að ÍBV náði að landa titlinum með ólöglegu marki á lokasekúndum viðureignar sinnar við Fram. Atvik sem Selfoss kærði til HSÍ sem því miður hafði ekki kjark til að taka á ólöglegri framkvæmd leiks.

Hjá karlaliðinu tók við æsispennandi úrslitakeppni þar sem Selfoss átti góða möguleika á að komast alla leið í úrslitaleikinn en tapaði oddaviðureign við FH. Mjög góð aðsókn var að heimaleikjum og m.a. uppselt á síðustu leiki í úrslitakeppninni. Í bikarkeppninni komst karlaliðið í fjögurra liða úrslit „Final 4“ í Laugardalshöllinni en féll út í undanúrslitum eftir framlengdan leik og vítakeppni við Fram. Um haustið hélt karlaliðið uppteknum hætti og hefur í allan vetur verið í baráttu efstu liða í Ólísdeildinni



Leikmenn sem fengu viðurkenningar á lokahófi fyrir 100 leiki.



Haukur Prastarson og Perla Ruth Albertsdóttir, leikmenn ársins.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna, undir stjórn Arnar Prastarsonar, náði einnig sínum besta árangri frá upphafi með því að ná sjötta sæti Ólísdeildarinnar þrátt fyrir erfið meiðsli lykilmanna eins og Hrafnhildar Hönnu Prastardóttur. Þá stigu aðrir leikmenn upp og skiluðu frábærum árangri og fengu margar af yngri stelpunum stærra svið sem þær nýttu vel. Í haust hefur róðurinn verið heldur þungur hjá stelpunum þrátt fyrir góða frammistöðu hafa meiðsli hrjáð lykilleikmenn og stigin látið á sér standa í Ólísdeildinni.

Verðlaun og viðurkenningar

Í lok tímabilsins var haldið veglegt lokahóf þar sem veitt voru verðlaun fyrir tímabilið.

Konur

Markadrottning: Perla Ruth Albertsdóttir
Varnarmaður ársins: Hulda Dís Prastardóttir
Sóknarmaður ársins: Kristrún Steinþórsd.
Efnilegasti leikmaður: Ída Bjarklind Magnúsd.
Baráttubikarinn: Harpa Sólveig Brynjarsd.

Karlar

Markakóngur: Teitur Örn Einarsson
Besti leikmaður í úrslitakeppninni: Einar Sverrisson
Varnarmaður ársins: Hergeir Grímsson
Sóknarmaður ársins: Teitur Örn Einarsson
Efnilegasti leikmaður: Haukur Prastarson
Baráttubikarinn: Eyvindur Hrnann Gunnarsson.
Leikmaður ársins: Haukur Prastarson.

Lokahóf HSÍ endurspegladi gott gengi karlaliðs félagsins þar sem Selfoss hirti flest verðlaun. Teitur Örn Einarsson var markahæsti leikmaður Ólísdeildarinnar með 160 mörk. Elvar Örn Jónsson var kosinn besti leikmaður Ólísdeildarinnar af leikmönnum og þjálfurum, Haukur Prastarson besti nýliðinn og Patrekur Jóhannesson var valinn þjálfari ársins. Þá hlaut Perla Ruth Albertsdóttir háttvísisverðlaun dómara á vegum HSÍ.

Leikmenn í atvinnumennsku

Eftir tímabilið kvaddi Teitur Örn Einarsson sitt uppeldisfélag og hélt í atvinnumennsku til toppliðs Kristianstad í Svíþjóð þar sem hann hefur staðið sig vel. Aðrir leikmenn héldu áfram að frátöldum Eyvindi Hrnannari Gunnarssyni sem fór til vinnu til Danmerkur.

Í sumar var lögd áhersla á að styrkja hópinn og í ágúst kom til liðsins Pawel Kieplski, markvörður frá Póllandi en heimamenn skipuðu aðrar stöður og kom Alexander Egan aftur til baka úr láni. Í nóvember fór Richard Sæþór Sigurðsson til náms erlendis. Þjálfarahópurinn er óbreyttur undir forystu Patreks Jóhannessonar en með honum starfa Grímur Hergeirsson og Þórir



Meistaraflokkur kvenna sem vann Ragnarsmótið 2018.



Einar Sverrisson lætur vaða í Evrópuleik Selfoss í Litháen.

Ólafsson sem aðstoðarþjálfarar, Rúnar Hjálmarsson sem styrktarþjálfari og Jón Birgir Guðmundsson sjúkráþjálfari. Ljóst er að breytingar eru framundan þar sem þeir Patrekur Jóhannesson og Elvar Örn Jónsson munu ganga til liðs við danska stórveldið Skjern í sumar. Þeim er báðum óskað velfarnaðar í öðrum verkefnum og þökkun samvinnan.

Í kvennaflokknum var einnig leitað styrkingar og kom Katrín Ósk Magnúsdóttir markvörður heim frá námi í Danmörku ásamt Sarah Boye sem er örvhentur hornamaður og skytta. Víviann Petersen fór aftur heim til Færeyja en þrátt fyrir mikla leit fannst ekki viðbótar styrking og hafa yngri leikmenn því stigið inn. Örn Þrastarson hélt áfram sem þjálfari ásamt Rúnari Hjálmarssyni sem er honum til aðstoðar auk þess að sjá um styrktarþjálfun. Liðsstjóri er Jósef Geir Guðmundsson og Ketill Heiðar Hauksson er sjúkráþjálfari liðsins.

Evrópukeppnin

Eftir lok tímabilsins var ljóst að karlalíð Selfoss ætti keppnisrétt í Evrópukeppni á grundvelli annars sætis í Ólísdeildinni. Stjórn hafði samráð við þjálfara og leikmenn áður en ákveðið var að skrá liðið til keppni í Evrópukeppni félagsliða (EHF cup). Það var einróma niðurstaða að þegar liðið vinnur sér inn keppnisrétt og hópurinn er tilbúin til átaka, bæði á keppnisvælinum og við fjáröflun, verður deildin að þora að takast á við slíkt stórvæfni. Það að spila á stærra sviði við óþekktu og sterka andstæðinga er ein af leiðunum til framfara. Skemmt er frá því að segja að liðið skilaði besta árangri íslenskra liða, vann fyrstu tvo mótherja sína sem þó voru firnasterk lið. Dragunas frá Litháen (sigur heima 34:28 en tap í Litháen 26:27) og RD Riko Ribnica frá Slóveníu (tap úti 27:30 en sigur heima 32:26) en féll naumlega úr leik eftir tap á útivelli (26:33) en sigur á heimavelli (28:27) gegn stórlíði KS Azoty-Pulawy SA frá Póllandi. Lið okkar kláraði því keppnina ósigur á heimavelli og einu skrefi frá riðlakeppni EHF keppninnar. Góður árangur liðsins vakti mikla athygli innanlands og

utan. Hátt í þrjátíu stuðningsmenn fylgdu liðinu í alla útileiki og héldu uppi góðri stemningu og öflugum stuðningi við liðið, svo eftir var tekið.

Virkjað var sérstakt Evrópuráð sem kom stjórn til aðstoðar við undirbúning og framkvæmd heimaleikja, sérstakt átak var gert í fjáröflun og naut deildin mikils velvilja í þessu átaki. Það verður þó að viðurkennast að deildin hefur varla bolmagn til að taka þátt í stórvæfni sem þessu þegar eingöngu er starfsmaður í hálfu starfi og sjálfbóðaliðar hafa meira en nóg á sinni könnu. Einföld atriði eins og að kaupa farmiða, skipulag og samskipti taka mikinn kvæmdastjóri skiluðu frábæru starfi sem skilaði árangri og góðri kynningu á starfinu.

Flutningar í Hleðsluhöllina

Í sumar flutti deildin starfsemi sína í íþróttahúsið Iðu sem hlaut nafnið Hleðsluhöllin eftir samning við MS. Flutningar í og frá gangur hússins gengu brósuglega og fjöldi verkefna sem tók allt of langan tíma að leysa og sum eru enn óleyst. Sveitarfélagið Árborg varð við beiðni deildarinnar um að leggja nýtt parketgólf af bestu gæðum á húsið og ber að þakka þá ákvörðun en deildin létti undir fjárhagshliðinni með því að leggja fram sjálfbóðavinnu við rif og brottflutning á efni. Ákveðið var að skipta um áhorfendastúku því gamla stúkan rúmasti ekki nema hluta af þeim áhorfendum sem þurfa að komast í húsið. Stúkan kom of seint og þurfti að koma upp bráðabirgðapöllum á fyrstu leikjum haustsins áður en endanleg stúka kom, sem ekki er þó búið að ganga frá að fullu. Þá hafa atriði eins og leikkluuka, varamannabekkir og ýmis smærri atriði reynst torlestari en búist var við. Þrátt fyrir nokkra vankanta fer vel um starfsemi í húsinu og hefur tekist að ná upp mjög góðri stemningu og njóta áhorfendur og leikmenn vel nálægðarinnar í húsinu.



Perla Ruth í leik með landsíði Íslands.

HAND



Teitur Örn Einarsson byrjaði í atvinnumennsku haustið 2018.



Patrekur Jóhannesson þjálfari meistaraflokks karla.



Elvar Örn í teik gegn FH í Úrslitakeppninni



Leikmenn 3. flokks kvenna. F.v: Elín Krista, Agnes, Sigríður Lilja, Rakel og Katla María.

BOLTI



Frá undirritun styrktarsamnings við Hótel Selfoss.



Áhorfendur studdu vel við bakið á karlaliðinu í Final4 í Höllinni.

Mikill kraftur í deildinni

Á undanförunum árum hefur verið mikill kraftur í uppbyggingu handknattleiksdeildarinnar. Þar hafa komið margir að, þjálfarar, foreldrar, sjálfbóðaliðar, forystumenn og sterkur stuðningur samfélagsins. Á árinu fékk deildin og íþróttafólk okkar endurtekið staðfestingu á stuðningi samfélagsins þegar handboltinn var á hvers manns vörum, góður árangur sameinaði íbúa og íþrótaáhugafólk, sem hefur m.a. fjölmennt á alla útileiki félagsins til þess að styðja sitt lið, auk þess að mæta og fylla íþróttahúsið okkar á leikjum. Ein birtingarmynd þessa kraftmikla starfs er sá fjöldi ungmenna sem á fast sæti í yngri landsliðum og afrekshópum HSl og er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs gengis í framhaldinu.

Árangur Selfoss í handbolta hefur verið hvað áþreifanlegastur í landsliðum fullorðinna. Kvennamegin hefur félagið yfirleitt átt tvo fulltrúa; Hrafnhildi Hönnu Þrastardóttur og Perla Ruth Albertsdóttur sem hafa leikið þar stórt hlutverk. Í landsliði karla hafa Selfyssingar verið mjög áberandi. Deildin hefur átt lykilmenn í öllum verkefnum karlalandslíðsins á árinu, allt að sex Selfyssingar hafa verið í liðinu í einu og á síðari hluta ársins höfum við átt byrjunarliðsmenn í leikstjórnanda og skyttustöðum. Þannig hafa Elvar Örn Jónsson, Haukur Þrastarson, Teitur Örn Einarsson, Ómar Ingi Magnússon, Janus Daði Smáráson og Bjarki Már Elísson allir spilað landsleiki á þessu ári og leikið stórt hlutverk með landsliðinu. Þessir frábæru íþróttamenn hafa vakið óskipta athygli bæði hérlendis og erlendis, og svo mjög að uppbygging deildarinnar og sá frábæri árangur sem starf deildarinnar hefur skilað er nú orðið víðurkennt rannsóknarefni til meistararitgerða við erlenda háskóla enda örugglega heimsmet að fimm leikmenn uppaldir í sveitarfélagi á stærð við Árborg skuli spila með landsliði í lokakeppni HM.

Góður stuðningur er ómetanlegur

Aukið starf hefur kallað á aukid fjármagn og umsjón. Verulegur áfangi náðist á árinu þegar fékkst fjármagn frá Árborg til að kosta hálfstarf framkvæmdastjóra. Í starfið var ráðinn Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson sem þá lét af starfi gjaldkera en við því tók Sandra Dís Hafþórsdóttir. Hann hefur staðið sig með þryði í erfiðum og fjölbreyttum verkefnum haustsins. Mikil vinna hefur farið í að afla styrkja og styrktaraðila sem að mestu hefur legið á stjórn. Góður árangur og mikil umfjöllun hefur auðveldað það starf, jafnt við sölu auglýsinga í Hleðsluhöllina, á sérstaka viðburði og sérstaka fjáröflun vegna þátttöku í Evrópukeppninni. Að því starfi koma margir og má nefna hugmynd um áheitasöfnunina Evrópumarkið þar sem fjöldi fyrirtækja, einstaklinga og annarra studdi dyggilega við starfið, mörg að eigin frumkvæði, eins og t.d. Sveitarfélagið Árborg, Landsbankinn og Verkefnasjóður HSK.

Bak við starf og árangur deildarinnar liggur ótrúlega mikil vinna fjölmargra einstaklinga til margra ára. Það er okkar verkefni að halda uppbyggingunni ótrauð áfram, styðja við unga fólk og styrkja afreksstarfið, allt styður það og styrkir hvert annað. Stuðningur samfélagsins er ómetanlegur á sama tíma og starfið, jákvæð umfjöllun og auglýsing sem okkar starf skilar er ómetanlegt fyrir samfélagið. Meiri og betri auglýsing fyrir samfélagið er ekki hægt að fá. Sjálfbóðaliðum, þjálfurum, stuðningsaðilum, íbúum en ekki síst íþróttafólkinu er þakkað fyrir frábært ár, frábæra skemmtun, frábærar stundir. Við erum öll Selfoss.

Þórir Haraldsson,
formaður handknattleiksdeildar



Þriðji flokkur karla, Íslandsmeistarar í B-úrslitum 2018.

Handknattleiks-akademían

Í akademíunni eru alls 34 iðkendur í vetur, 24 strákar og tíu stelpur og hafa þeir aldrei verið fleiri. Þar af munu fjórir iðkendur útskrifast í vor.

Þjálfarar akademíunnar eru þeir Patrekur Jóhannesson, Örn Þrastarson og Rúnar Hjálmarsson sem séð hefur alveg um styrktarþjálfun iðkenda. Í haust var ákveðið að fjölga akademíuáæfingum um eina og eru þær nú fimm í viku, þrjár boltaæfingar og tvær lyftingæfingar.

U-lið karla

Þjálfarar: Örn Þrastarson, Richard Sæþór Sigurðsson og Alexander Már Egan.

Tekin var upp sú nýjung í vetur að skrá til leiks ungmennalið í meistaraflokki karla í Íslandsmótinu og leikur liðið í 2. deild. Tilgangurinn var að gefa stærri hópi iðkenda tækifæri til að spreyta sig í meistaraflokki. Í liðinu spila strákar sem eru ýmist í 3. flokki eða nýskriðnir upp úr flokknum ásamt nokkrum reynsluboltum. Hafa strákarnir verið í toppbaráttu allt tímabilið og nokkuð nálægt því að tryggja sér sæti í Grill66-deildinni.

3. flokkur karla

Þjálfarar: Örn Þrastarson, Richard Sæþór Sigurðsson og Alexander Már Egan.

Í 3. flokki eru þrjátíu leikmenn að æfa

og er teft fram tveimur liðum. Selfoss 1 hefur tekið þátt í 1. deild og Selfoss 2 hefur verið í 3. deild. Bæði lið hafa verið í toppbaráttu í sinni deild og hafa strákarnir sýnt miklar framfarir í vetur.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Rúnar Hjálmarsson.

Í 3. flokki kvenna eru tíu stelpur að æfa og spila þær í 2. deild. Hafa stelpurnar verið í toppbaráttu í sinni deild í vetur. Stelpurnar æfa saman tvisvar sinnum í viku en einnig æfa þær nánast allar í akademíunni og mjög margar æfa líka með meistara-flokki.



Selfyssingar sem æfðu með yngri landsliðum Íslands. F.v.: Daníel, Hans, Einar, Lena, Tinna og Hugarún.



Selfyssingar í handboltaskóla í Kiel í Þýskalandi.



Stelpur í 6. flokki með Huldu Dís Þrastardóttur, þjálfara sínum.

Unglingaráð

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

4. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson.

4. flokkur teflir fram þremur liðum í vetur. 26 strákar hafa lagt mikið kapp á æfingar og eru að uppskera eftir því. Eldra árið er að berjast í efri hlutanum í deildinni og



Stelpur á Landsbankamótinu á Selfossi.



Þriðji flokkur karla í Granollers á Spáni.



Stelpur í 8. flokki ásamt Tinnu Sigurrós, þjálfara sínum.

er þegar þetta er skrifað í 1.–2. sæti og úrslitakeppni framundan. B-lið eldra árs er í fyrsta 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 yngra árinu eru sem stendur í fjórða sæti deildarinnar þegar fjórir leikir eru eftir af mótinu og hafa þegar tryggt sér sæti í úrslitakeppninni. Þeir komust í undanúrslit í bikarkeppninni þar sem þeir töpuðu naumlega. Þessi hópur drengja fæddir 2003–2004 er mjög samheldinn og flottur og mikið af flottum íþróttamönnum á uppleið. Strákarnir á yngra árinu fara síðan 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.



Fjórdi flokkur karla eldra ár, silfurhafar á Íslandsmóti.



Þórir Ólafsson, þjálfari og 5. flokkur karla á Ákamótinu í Kópavogi.



Fjórdi flokkur karla yngra ár, bikarmeistarar 2018.

5. flokkur karla

Þjálfari: 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: Örn Þrastarson.

Rúmlega þrjátíu strákar hafa æft með 6. flokki í vetur. Þeir æfa þrisvar sinnum í viku og mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp í að verða betri. Flokkurinn hefur verið að senda tvö lið til leiks í Íslandsmóti á bæði yngra og eldra ári, og eftir mikla fjölgun iðkenda í kjölfar HM í janúar verða líklega þrjú lið á yngra ári á lokamóti vetrarins. Drengirnir eru í mikilli framför og í harðri baráttu að tryggja sig í efstu deild og þar af leiðandi í hóp með fimm bestu liðum landsins bæði á yngra og eldra ári, en báðir árgangar eru eins og er í toppbaráttu í 2. deild. Mjög skemmtilegur og samheldinn hópur sem á framtíðina fyrir sér.

7. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson.

Það eru margir strákar að æfa handbolta í 7. flokki karla undir merkjum Selfoss og virðist handboltinn ná til margra 8–9 ára drengja. Á 7. flokks mótum eru úrslit leikja ekki talin opinberlega og er leikgleðin og kennsla í handbolta í fyrirrúmi ásamt því að upplifa að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Yfir þrjátíu strákar voru að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 7. flokki. Seinasta mótið er haldið á Selfossi og það er tveggja daga handboltamót með öllu tilheyrandi og er það mikil upplifun fyrir strákana.

8. flokkur karla

Þjálfari: Helgi Hlynsson.

Í 8. flokki eru yngstu handboltaiðkennurnir og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrstu skref í handboltanum. Handboltinn er kenndur mikið í gegnum leikjaform og er reglum handboltans stigvaxandi komið inn í leikina. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki og er aðalatriðið að kenna drengjunum undirstöðuatriði handboltans. Það byrjuðu frekar fáir að æfa handbolta í haust en þegar liða fór á veturinn hefur fjölgað hressilega. Um tuttugu strákar voru að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 8. flokki. Tvö fyrir



Tryggvi, Ísak og Reynir Freyr með U16 landsliðinu ásamt Katli (t.v.) og Erni Þrastar (t.h.).



Strákar í 8. flokki Selfoss á TM-móti.



Stelpur í 8. flokki Selfoss.



Strákar á Landsbankamóttinu á Selfossi.



Stelpur á Landsbankamóttinu á Selfossi.



Stelpur í 8. flokki Selfoss á móti á Seltjarnarnesi.



Stelpur í 8. flokki Selfoss.

jól og tvö eftir jól og er mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig mjög vel.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar: Richard Sæþór Sigurðsson og Alexander Egan.

Það eru um 15 stelpur að æfa þetta árið í 5. flokki en aðeins er einn árgangur er í flokknum. Þessar stelpur eru mjög metnaðarfullar og tilbúnar að gera það sem þarf til að bæta sig. Stelpurnar hafa sýnt miklar framfarir. Margar þeirra eru gríðarlega efnilegar og eiga framtíðina svo sannarlega fyrir sér. Þær sem mæta á æfingar eru alltaf á fullu og tilbúnar að læra mikið og æfa af hörku. Mjög skemmtilegur flokkur. Stelpurnar eru að keppast um að komast í efstu deild og halda sér þar og miðað við þær framfarir sem þær hafa sýnt er það góður möguleiki.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Perla Ruth Albertsdóttir.

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 eldri og yngri ári og sendum við tvö lið til leiks í hvorum árgangi. Mótin hafa gengið mjög vel og gaman að fylgjast með þessum stelpum. Það er ljóst að framtíðin er björt á Selfossi.

7.–8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.

Þetta er flokkurinn með yngstu iðkendumna og er óhætt að segja að sprenging sé í flokknum. Það var reiknað með um tuttugu stelpum að æfa í vetur en eins og staðan er núna eru þær tæplega fimmtíu. Það er einn stærsti flokkur í boltagrein á Selfossi. Þær æfa þrisvar sinnum í viku í Hleðsluhöllinni og er mætingin alltaf til mikillar fyrirmyndar. Mótin sem stelpurnar fara á eru fjögur talsins og síðasta mótið er það stærsta. Það er tveggja daga mót sem haldið er á Selfossi. Félagslegi þátturinn er mikilvægur og var farið í bioferð fyrir jól og er stefnt á vídeó og pizzaparty með vorinu.

Landsbankamótið

Helgina 26.–29. apríl 2018 fór fram eitt fjölmennasta íþróttamót á Suðurlandi á árinu þegar Landsbankamótið í handbolta fór fram á Selfossi. Mótið var haldið í ellefta skiptið og voru um 1.300 keppendur sem komu á Selfoss þessa helgi og búast má við að annar eins fjöldi af foreldrum og liðsstjórum hafi fylgt með. Það voru um 300 lið skráð til leiks og leikið var í íþróttahúsi Vallaskóla og íþróttahúsinu lðu. Liðin gistu í Vallaskóla, voru þar í mat og á kvöldin voru þar kvöldvökur.

Mótið hófst sumardaginn fyrsta með 8. flokks móti, á föstudeginum tók 7. flokkur við og stóð mótið fram yfir hádegi á sunnudag. Það eru um 80 starfsmenn sem komu að móttinu sem krefst mikillar skipulagn-

ingar. En þökk sé öflugum foreldrastarfi hjá deildinni og fjölmörgum sjálfbodaliðum sem tilbúnir eru að leggja hönd á plóg að þá gengur mótið alltaf mjög vel og er árviss viðburður hjá ungu handboltafólki. Foreldrar strákanna í 4. flokki sjá um sjoppu en allur ágóði af sjoppusölu fer í ferðasjóð. Aftla má að rúmlega 2.000 manns hafi heimsótt Selfoss um helgina í tengslum við mótið.

Öflugt yngri flokka starf

Umfang handknattleiksdeilda er ykkst ár frá ári, iðkendum hefur fjölgað undanfarin ár, árangurinn hefur verið mjög góður og flestir árgangar eru á topp fimm á landsvísu. Yngri flokka starfið á Selfossi hefur verið í fremstu röð á landsvísu undanfarin 15–20 ár og engin breyting að verða þar á.

Það eru yfir 350 einstaklingar sem stunda handbolta af fullum krafti á Selfossi og þær æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Á síðasta keppnistímabili léku lið á vegum handknattleiksdeilda Selfoss tæplega 600 leiki ásamt því að halda Landsbankamótið í 7. flokki drengja og stúlkna en á því voru leiknir um 500 leikir. Þarna eru ekki taldir með æfingaleikir og æfingamót sem lið tóku þátt í heldur aðeins leikir í opinberum mótum. Auk þess fóru tveir flokkar á mót erlendis á keppnistímabilinu.

Þessi samantekt sýnir hvers umfangsmikið starfið er, hjá handknattleiksdeild starfa 15 þjálfarar, 12 manns stíja í stjórn og unglíngaræði og mun fleiri í foreldraráðum. Á vegum handknattleiksdeildarinnar fara fram um 40 æfingar á viku.

Samtals eru nú rúmlega tveir tugir ungmenna frá Selfossi í yngri landsliðum HSÍ. Þetta eru unglíngar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldra í handknattleik á landinu, og ef að líkum lætur á bara eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar leikmanna með framtíðar landsliðsmönnum.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeilda Umf. Selfoss:



handbolta myndir Jóhannes Ásgeir Eiríksson



Menn geta æft júdó á meðan þeir draga andann



Garðar Skaptason hefur unnið mikið starf hjá júdódeild Umf. Selfoss síðustu árin og meðal annars komið að þjálfun allra okkar sterkstu júdómanna. Garðar flutti á Selfoss árið 2004 og kom fljótlega til starfa hjá deildinni.

Drengurinn minn yngsti hafði verið að æfa júdó hjá Júdófélagi Reykjavíkur og hann byrjaði að æfa hérna á Selfossi þegar við fluttum. Þá fer ég að fylgjast með starfinu hér þó að ég hafi ekki komið strax inn í þjálfunina. Bergur Pálsson hefur auðvitað borið hitann og þungan af starfi deildarinnar í langan tíma. Hann er gríðarlega duglegur og deildin á honum mikið að þakka. Ég byrja fljótlega að vera honum innan handar og hlaupa í skarðið fyrir hann og þannig má segja að þetta hafi byrjað hjá mér hérna á Selfossi. Síðan þá er ég búinn að vera meira og minna starfandi með deildinni öll þessi ár og komið að starfinu með einum eða öðrum hætti," segir Garðar.

Ármann var langflottasti klúbburinn

„Ég byrjaði að æfa júdó árið 1970, þannig að árið 2020 á ég 50 ára afmæli í sportinu. Ég byrjaði í júdódeild Ármanns í Ármúla 32, sem var þá langflottasti klúbburinn með mjög öflugt starf. Það verður sjálfsgagt aldrei of oft sagt að það er ákveðin fjölskylda sem á heiðurinn af því að koma með júdó til Íslands, öðrum fremur og að öllum öðrum ólöstuðum það verður sjálfsgagt aldrei of oft sagt að það er ákveðin fjölskylda sem á heiðurinn af því öfluga starfi, öðrum fremur og að öllum öðrum ólöstuðum. Það eru Jóhanna Tryggvadóttir og maðurinn hennar, Jónas Bjarnason læknir. Þau höfðu kynnst júdóinu, sennilega úti í Portúgal og þau komu þaðan með japansk- an þjálfara til Íslands, Kiyoshi Kobayashi.

Á þeim tíma var ekki jafn mikið úrval af affreyngu og núna og þá var svokölluð frúarleikfimi í húsinu, meira eða minna allan daginn. Þá var júdódeild Ármanns með tvo sali og aðskilin böð og sauna og setustofu og starfsemi allan daginn. Þarna er starfið gríðarlega öflugt og þarna byrja ég að æfa júdó, hjá japönskum þjálfara,

Yamamoto. Svo kemur Naoki Murata til Íslands að þjálfra og í framhaldi af því Yoshihiko Iura. Hann er núna búsettur á Íslandi, er 8. dan og okkar færasti júdómaður, kallaður til þjálfunar og kennslu úti um allan heim. Fyrstu tíu árin sem ég er í júdóinu er ég svo heppinn að hafa þessa þjálfara og svo í framhaldinu auðvitað fleiri góða menn.

Ég er í Ármanni fyrstu tíu, fimmtán árin. Svo verður þarna ákveðið uppgjör innan Ármanns og þá fer ég ásamt mörgum félögum mínum yfir í Júdófélag Reykjavíkur og er búinn að vera þar síðan. Í rauninni er ég skráður þar ennþá og það hefur staðið til lengi að flytja sig yfir í Selfoss. Ég hef trú á því að það gerist á næstunni enda er ég minntur á það reglulega af félögum mínum hérna," segir Garðar og hlær.

Maður er ekki lengur tvítugur

Á þessum næstum fimmtíu ára júdóferli hefur Garðar nánast æft íþróttina allan tímann.

„Já, nánast, það eru nokkur ár þarna sem ég hef æft lítið sem ekkert en stærstan

SIKAPÞÁSON GARÐAR

hluta af þessum tíma hef ég verið að æfa júdó. Þetta er góð íþrótt fyrir fólk á öllum aldri. Það er kannski erfitt að vera byrjandi á mínum aldri, en málið er það að ef menn eru komnir á þann stað sem þeir eiga að vera og hafa náð þeim þroska sem þeir eiga að hafa náð, þá geta menn æft júdó á meðan þeir draga andann. Ég vitna til Thors Vilhjálmssonar sem æfði júdó í vikunni sem hann dó, 85 ára gamall. Auðvitað eru æfingarnar öðruvísi hjá eldri mönnum og menn verða að sýna skynsemi. Það má ekki gleyma að maður er ekki lengur tvítugur, en það á nú við í öllu.“

Deildin stendur mjög traustum fótum

Hjá Ármanni var starfið á sínum tíma borið uppi af hugsjónafólkinu Jóhönnu og Jónasi og Garðar segir að það verði oft þannig í litlum deildum að starfið hvíli á herðum fárra hugsjónamanna.

„Það á auðvitað við um margar íþróttir. Eftir því sem greinar eru fjölmennari þá geta menn haft fleiri fætur undir borðinu. Við erum mjög heppnir hér því við erum með þennan frábæra þjálfara í barnastarf-



Garðar og Egill Blöndal á keppnisferðalagi í Tokyo árið 2017.

inu, Einar Ottó Antonsson, sem hefur reynst okkur alveg stórkostlega. Hann er með unga menn með sér úr unglingsflokknum, sem hann temur í leiðinni, þjálfar og kennir ýmislegt annað – hvernig á að umgangast börnin og leiðbeina.

Síðan hefur Egill Blöndal séð um aldursflokkinn 11–15 ára undanfarna vetur og við sem erum eldri höfum hlaupið í skarðið ef hann er erlendis eða ef eitthvað kemur uppá og svo hjálpast að þrír með fullorðinsflokkinn. Við erum það heppnir að við erum ekki háðir því að ef einn forfallast þá er bara lokað, en vissulega eru sum félög í þessari stöðu. Við erum vel mannaðir og deildin stendur mjög traustum fótum.

Bergur hefur sinnt þjálfuninni mest undanfarin ár. Ég var í nokkur ár með alla þjálfunina, nema yngstu krakkana, en svo hefur þetta færst aftur meira yfir á herðar Bergs. Ég hef verið með og yngri menn komið inn í þetta, til dæmis Egill. En við erum svo heppnir að það eru margar axlir til að bera þetta starf. Það er mjög erfitt í fámennum deildum þegar þjálfunin hvílir á herðum eins manns. Það er mjög erfitt. En við erum svo heppnir hér að við höfum verið nokkrir sem hjálpast að við þetta og svo erum við auðvitað líka að æfa saman,” segir Garðar.

Ekki mitt hlutverk að standa hérna úti á gólfi

„Ég var að þjálfva unglingsflokkana á sínum tíma en hef lítið verið í því síðustu ár nema þá í forföllum. Annars hefur mitt starf mest verið í fullorðinsflokknum og auðvitað má segja að með tímanum í þessari íþrótt sé ekki síður mitt hlutverk að aðstoða þjálfarana. Það sem ég vil koma til leiðar fer ekki endilega beint frá mér til nemendanna. Það getur líka farið í gegnum þá sem eru að vinna með þeim. Við reynum að undirbyggja jarðveginn og leggja ákveðnar áherslur, þannig að mín áhrif geta verið alveg jafn mikið óbein. Það er ekki mitt

hlutverk að standa hérna úti á gólfi og segja mönnum hvað þeir eiga að gera.“

Egill getur farið þangað sem hann vill

Egill Blöndal er sterkasti júdómaður okkar Selvesinga í dag og Garðar hefur þjálfað hann undanfarin ár og fylgst með honum vaxa og dafna.

„Við Egill höfum fylgst að í mörg ár og ég hef komið að þjálfun hans alveg frá því að hann var í unglingsflokki. Egill er annar af öflugustu júdómönnum okkar Íslandinga í dag, hinn er Sveinbjörn Lura, sonur fyrrnefnds Yoshihiko Lura. Egill hefur allt sem þarf. Hann hefur einbeitinguna og hefur gaman af því að keppa. Hann hefur líka alla líkamega þætti sem þarf, hann er sterkur, hann er fimur og teknískur, þannig að hann getur farið þangað sem hann vill. Hann hefur verið að keppa við bestu júdómenn í heimi og hefur sýnt – þó hann hafi kannski ekki náð að sigra þá – að þá sést að hann er ekkert langt frá þeim. Það er einfaldlega þannig að sá sem er sigurvegarinn og hefur verið á toppnum, hann hefur alltaf ákveðið andlegt forskot. Alveg eins og í knattspyrnu, þó að það sé hópur manna, þá hafa meistararnir alltaf svolítið forskot. Það er eins í okkar íþrótt, en Egill hefur sýnt að hann á í fullu tré við þá bestu,” segir Garðar.

Egill sýndi styrk sinn á heimsmeistararnótinu í Baku í Azerbaíjan í september 2018 þegar hann vann sína fyrstu glímu á heimsmeistararnóti, gegn Pakistananum Qaisar Khan. Næsti andstæðingur Egils var Spánverjinn Nikoloz Sherazadishvili en hann lagði Egil að velli og varð svo heimsmeistari í lok móts.

„Spánverjinn var einn af þeim bestu fyrir mótið og það var engin tilviljun að hann vann. Hann var einn af þessum örfáu sem menn veðjuðu á fyrirfram. En það má líka segja að það er gaman að keppa við þá sem eru góðir og Egill hefur örugglega fundið það að hann átti erindi þarna. Hann vann fyrstu glímuna, gegn Pakistananum, af miklu öryggi en það má segja að það sé ákveðin óheppni að lenda svo í verðandi heimsmeistara í næstu glímu,” segir Garðar.

Ótrúlegt að þeir komi allir frá sama félaginu

Fleiri öflugir júdómenn hafa látið að sér kveða síðustu árin, til dæmis Þór Davíðsson, sem hefur lengi verið í fremstu röð en Garðar nefnir líka til sögunnar unga og efnilega kappu sem hafa þegar náð góðum árangri.

„Hrafn Arnarson er mjög efnilegur og svo eignum við frábæra menn eins og Úlf Þór Böðvarsson og einn af okkar ungu stjörnum er Grímur Ívarsson, sem flutti reyndar í byrjun vetrar til Danmerkur. Þessir drengir hafa afrekað flotta hluti hingað til. Árið 2016 fórum við til dæmis á Norðurlandamót þar sem þeir kepptu í junioraflokki, sem er undir 21 árs. Egill var þá tvítugur og hinir þaðan af yngri. Þar tókum við fyrsta, annað og þriðja sæti; Egill, Grímur



Naoki Murata, fyrrverandi þjálfari Garðars hjá júdódeild Ármanns, kom í heimsókn til Íslands sumarið 2018 í boði júdódeildar Selfoss, þar sem hann kynntist starfi Umf. Selfoss og júdódeildarinnar sérstaklega. Hér færir Birgir Júlíus Sigursteinsson, formaður júdódeildar Selfoss, Murata minjagrip um heimsóknina.



Það var stór stund fyrir júdódeild Ungmennafélags Selfoss þegar keppendur hennar unnu þrefaldan sigur á Norðurlandameistaramótinu árið 2016. Egill efstur á palli, Grímur með silfur og Úlfur Þór með brons.



Júdokappar frá júdódeild Selfoss eftir vel heppnað mót í Laugardalshöllinni í janúar 2018.



Gömlu vinirnir Naoki Murata, Garðar og Yoshihiko Iura, líklega árið 1978.

og Úlfur. Það var eftir þessu tekið. Það hefði verið magnaður árangur að ná þremur sætum með keppendum frá Íslandi. En að þeir komi allir frá sama félaginu, það er náttúrulega alveg ótrúlegt. Þannig að við erum auðvitað svolítið spertir hér stundum og ánægðir með okkur," segir Garðar og brosir.

Fáar konur í júdóinu

Það eru fáar konur að æfa með júdódeild Selfoss, og þeim hefur fækkað ef eitthvað er síðustu misseri. Garðar segir að viljann vanti ekki hjá stjórninni en finna þurfi leiðir til þess að fjölga konum í íþróttinni.

„Já, því miður eru fáar konur. Það var mikið tjón hjá okkur þegar júdófjölskyldan á Stokkseyri, Böðvar Þór Karlsson, Þóra Þorsteinsdóttir og dætur þeirra, Þórdíss og Bergþóra, flutti í burtu. Í kringum þær var alltaf dálítið af konum og þetta var ágætis hópur. Ég held reyndar að þetta sé ekki algengt hjá öðrum fjölgum, því miður. Ætli það sé ekki helst á Akureyri þar sem Anna Soffía Víkingsdóttir er að þjálfa. Hún er okkar sterkasta júdókona, sennilega fyrr og síðar. Þar er meiri drift í kvennajúdóinu.

Við erum reyndar með efnilega júdókonu hérna í unglingsfloknum en þær mættu vera fleiri. Þetta er ákveðið vandamál og við höfum svo sem rætt þetta og höfum nokkrar væntingar um að geta fengið hingað öflugna júdókonu sem gæti unnið að því með okkur að fjölga konum í deildinni. Það er mikil nálægð í þessari íþrótt og það er auðveldara fyrir stelpur

að byrja að æfa júdó með öðrum stelpum. En ég veit aftur á móti að um leið og þær eru komnar áleiðis og búnað að læra dálítið þá skiptir þær engu máli lengur við hvern þær eru að glíma, þá breytist allt," segir Garðar.

Hátt til lofts – en ekki nógu vítt til veggja

Júdódeild Selfoss hefur aðsetur í íþróttasalnum í gamla barnaskólanum á Selfossi við Bankaveg. Frá því deildin var formlega stofnuð árið 1985 hefur hún þurft að sætta sig við misjafnan húsakost og jafnvel verið á hrakhólum í lengri tíma. Garðar segir menn mjög ánægðir með núverandi aðstöðu í elsta íþróttasal bæjarins.

„Miðað við aðrar júdódeildir þá erum við mjög vel settir og við erum mjög ánægð hérna. Júdomenn hafa oft þurft að sætta sig við mjög slakt húsnæði þar sem þeir þurfa jafnvel að leggja vellina fyrir hverja æfingu. En hér erum við í björtum og góðum sal með hátt til lofts, sem þýðir að það er hreint loft, þannig að þetta er frábært. Við erum svo ánægðir og höfum átt gott samstarf við bæjaryfirvöld, þannig að við viljum ekki láta það hljóma eins og við séum að kvarta, en völlurinn okkar kemst ekki allur niður, þannig að við getum til dæmis ekki haldið mót hérna inni nema í barnaflokkum. Auðvitað vildum við húsnæði þar sem við getum verið með löglegan keppnisvöll, en sem æfingasalur er salurinn mjög góður og ég ítreka að við erum mjög ánægðir hérna.“

Þeir eru haltir og skakkir, með ónýtt hné og axlir

Sem fyrr segir á Garðar 50 ára júdóafmæli árið 2020 og hann nýtur þess í dag að fara í gallann og rækta líkamann. Hann segist löngu hættur að keppa og hafi í raun og veru engan áhuga á því, þó það væri í boði.

„Nei, ég er hættur að keppa. Ég gæti svo sem keppt í old boys, en ég tími því ekki. Ég keppti árum saman en minn áhugi beindist meira að sportinu beint. Ég nota það á vini mína sem eru að grobba sig af öllum sínum verðlaunum. Þeir eru haltir og skakkir, með ónýtt hné og axlir og allir puttarnir eru bognir. Þeir eiga sín verðlaun og það er allt í lagi með það, en ég á skrokk sem er í lagi – og færri medalíur. Þú leggur undir í þessu. Aðalatriðið fyrir mig er júdóíð sem slíkt; þátttakan, lífsstíllinn og heilbrigðið. Að njóta þess að vera til og æfa góða íþrótt. Síðan er það rósin í hnappagatið ef við eigum unga og efnilega keppnismenn, auðvitað. En við getum aldrei keyrt á því. Úr fjöldanum færðu hæfileikamennina og sumir hafa áhuga og tíma til þess að gera þetta og aðrir ekki. En það geta aldrei orðið til frábærir og góðir keppnismenn nema hinir séu að æfa. Það er alltaf þungamiðjan, þessir almennu júdomenn, sem eru góðir keppnismenn en velja samt ekki endilega að fara þá leið. Það er miklu stærri hluti sem velur bardagaíþróttirnar til þess að rækta líkamann og júdó er frábært til þess," segir Garðar að lokum.

Viðtal: GKS

júdo deild

Starfið í júdódeild Umf. Selfoss gekk sinn vanagang árið 2018. Iðkendum fjölgaði töluvert, sérstaklega í yngri hópnum.

Þannig fengum við mun fleiri iðkendur í yngsta hópinn að æfa hjá okkur og því var brugðið á það ráð að skipta upp hópnum og fá aukaaðstoð með þjálfara.

Þann 14. júní fékk júdódeildin í heimsókn Naoki Murata, 8. Dan sem er forstöðumaður Kodokan júdósafnsins í Tokyo og einnig varaforseti Japanese Academy of Budo. Hann er mjög virtur í júdóheiminum og er jafnframt fyrrverandi landsliðsþjálfari Íslands. Hann hitti helstu forsvarsmenn íþróttamála í bænum og var haldin veisla honum til heiðurs. Var það mikill heiður fyrir alla júdóíðkendur á landinu.

Naoki Murata var þjálfari júdódeildar

Ármanns á árunum 1973 til 1975 og hefur alla tíð síðan haldið tryggð við Ísland. Hann hafði með störfum sínum mikil áhrif á þróun júdó á Íslandi. Hafa íslenskir júdómenn sem dvalið hafa við æfingar í Japan jafnan átt vísan stuðning hjá Naoki Murata. Þess má geta að Kodokan þýðir í raun „staður til að læra leiðina“ sem er upphafstaður júdó íþróttarinnar.

Lóa og Bjarni hafa haldið vel utan um krakkana utan hefðbundinna æfingatíma og eiga mikið hrós skilið fyrir það. T.d. má nefna ferð til Blönduós og svo stóru ferðina á Budo Nord 2018.

Góður árangur náðist á júdóvelliðum á árinu bæði í yngri og eldri flokkum en nánar er farið yfir árangur og verðlaun keppenda í skýrslu þjálfara.

Við lentum í því að það fór að leka inn

í salinn hjá okkur í október en með okkar úrræðagóða fólki tókst okkur að lágmarka rask á almennu starfi deildarinnar. Það á eftir að laga þetta vandamál sem við stöndum frammi fyrir fullkomlega en það er í höndum Sveitarfélagsins Árborgar og erum við þess fullviss að farið verði í að laga þetta af fullum þunga þegar deildin fer í sumarfrí.

Töluvert var keypt af búnaði fyrir deildina á árinu og einnig voru settir upp kaðlar í æfingasalnum.

Mig langar í lokin að þakka öllum sem koma að því að aðstoða okkur við starf deildarinnar okkar á árinu. Þið eruð öll að vinna frábært starf og þess vegna blómstrar starf deildarinnar.

*Birgir Júlíus Sigursteinsson
formaður júdódeildar*



Úlfur Þór með gull á Opna sænska.



Keppendur Selfoss á Íslandsmóti yngri flokka.



Keppendur Selfoss á Vormóti JSÍ.



Silfursveit Selfyssinga í sveitakeppni JSÍ f.v.: Þór Davíðsson, Úlfur Þór Böðvarsson, Ýmir Örn Ingólfsson, Hrafn Arnarsson og Haukur Þór Ólafsson.



Hrafn, Grímur og Garðar að loknu belta-
prófi hjá Grími fyrir 1. dan svartbelti.



Egill (lengst t.v.) með silfur
á Opna danska 2018.

Skýrsla yfirþjálfara

Starf júdódeildarinnar gekk mjög vel síð-
astliðið ár, eins og undanfarin ár. Einar
Ottó Antonsson hefur þjálfað yngstu
flokkana 6–7 ára og 8–10 ára, æfingar hjá
þessum flokkum eru tvisvar í viku. Einar
Ottó til aðstoðar hafa verið þeir Haukur
Þór Ólafsson og Jakob Tomacyk. Einar Ottó
hefur verið mjög duglegur að fara með
krakkana í heimsóknir til annarra júdófél-
aga og fóru hann og Garðar Skaftason með
hópinn til Blönduós og gistu eina nótt þar.
Mikil aukning hefur verið í þessum aldurs-
flokki sem er mjög ánægjulegt.

Þjálfarar 11–14 ára hafa verið Egill Blönd-
dal, Bergur Pálsson og Birgir Júlíus Sigur-
steinsson, auk þess sem Bergur hefur séð
um gráðanir. Eins og í yngri flokkunum er
nokkur fjölgun á iðkendum frá fyrri árum.
Júdóíðkendir í þessum flokki hafa lagt
mikið á sig og verið duglegir við æfingar
enda hefur árangurinn ekki látið á sér
standa. Þau unnu mörg verðlaun þar af
átta á Íslandsmeistaramóti, og enduðu
gott tímabil á æfinga og keppnisferð til
Budo Nord í Svíþjóð þar sem þau unnu til
fjölða verðlauna.

Þjálfarar 15 ára og eldri hafa verið Garðar
Skaftason, Bergur Pálsson og Egill Blöndal.
Æfingar í þessum flokki hafa gengið mjög
vel og árangur verið góður. Í flokki U18
eignuðumst við tvo Íslandsmeistara, í flokki
U21 eignuðumst við einn Íslandsmeistara
og einn í flokki Seniora.

Halldór Bjarnason og Hrafn Arnarson
voru valdir til að keppa á Norðurlandamót-
inu sem fram fór í Danmörku. Einnig voru
Grímur Ivarsson og Úlfur Bøðvarsson vald-
ir til að keppa í flokki U21 og Egill Blöndal
og Breki Bernharðsson í flokki Seniora.

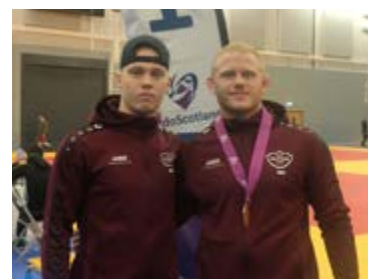
Aðalstyrktaraðilar júdódeildar Umf. Selfoss:



JÚDÓ



Egill Blöndal á júdómóti á Spáni.



Egill og Breki á Opna skoska.

Grímur hlaut silfur í sínum flokki -100kg
U21 og Egill fékk brons með sveit Íslands.
Grímur og Úlfur kepptu á fjórum sterkum
juniora-mótum í Evrópu þ.e. í Póllandi,
Ungverjalandi, Slóvakíu og Tékklandi. Þeir
voru einnig í æfingabúðum á öllum þess-
um stöðum og öðluðust mikla reynslu
með þessari þátttöku. Breki, Egill og Hrafn
hafa verið duglegir að sækja landsliðs-
æfingar til Reykjavíkur.

Egill tók þátt í mörgum sterkum mótum
viðsvegar um heiminn og einnig fjölða
æfingabúða með sterkustu júdómönnum
heims, Toppurinn var þegar hann var val-
inn til að taka þátt í heimsmeistaramótinu
í Bakú í Aserbaidsjan en þar komst hann í
32-manna úrslit.

Þá fóru þeir félagar Egill og Breki til
Japans og voru þar við æfingar og keppni.
Egill varð fyrir því óláni að meiðast í Japan
en Breki keppti í Hong Kong og vann þar
eina viðureign. Egill endaði árið í 115. sæti
á heimslista í -90 kg flokki og Breki endaði
í 347. sæti í -73 kg flokki. Þeir stefna báðir
á Ólympíuleikana í Tokyo 2020 og þarf
því að styðja vel við bakið á þeim. Egill
Blöndal var kosin júdómaður ársins 2018
hjá júdódeild Umf. Selfoss.

Bergur Pálsson, yfirþjálfari.



Stjórn júdódeildar Selfoss 2018. F.v.: Bergur Pálsson, Olivera Ilic,
Þórdís Rákel Hansen, Margrét Jóhannudóttir og Birgir Júlíus
Sigursteinsson formaður.



Ungir iðkendir júdódeildar Selfoss að loknu beltaþrófi.

Átti ekki von á að enda í svona stóru hlutverki

„Ég bjóst alls ekki við því að vera valinn leikmaður ársins, ég sá alveg fyrir mér að verða valinn efnilegastur, en hitt kom mér mjög á óvart,“ segir Guðmundur Axel Hilmarsson sem var bæði besti og efnilegasti leikmaður karlalíðs Selfoss í knattspyrnu, sautján ára gamall sumarið 2018.

„Þetta er auðvitað þvilíkur heiður, að vera valinn bestur í þessum stóra klúbbski og ég viðurkenni að ég var hissa á því,“ segir Guðmundur en hann spilaði sinn fyrsta meistaraflokksleik í 4. umferð Innkasso-deildarinnar þann 26. maí í 2-1 sigri á Magna frá Grenivík.



Guðmundur með verðlaun sín á lokahófi Selfoss ásamt Sævari Þór Gíslasyni, gjaldkera deildarinnar.

Þetta var erfitt tímabil

„Fyrir tímabilið hafði ég gert mér vonir um að fá að spila með meistaraflokki um sumarið og stefndi alltaf á það. Ég hafði verið meiddur um vorið og ekkert spilað í vormótunum. Ég átti von á því að fá að spila einn og einn leik en svo gekk mér vel og þegar leið á sumarið fékk ég stærra og stærra hlutverk og var farinn að byrja alla leikina. Fyrirfram átti ég alls ekki von á því að enda sumarið í svona stóru hlutverki,“ segir Guðmundur en það gekk á ýmsu um sumarið og meðal annars var skipt um þjálfara þegar tímabilið var rúmlega hálfnað.

„Þetta var erfitt tímabil. Ég var auðvitað mjög ánægður með að fá að spila og þakka Gunnari Borgþórssyni traustið. En þetta var mjög erfitt andlega að tapa hverjum leiknum á fætur öðrum. Og í leikjunum var maður að hugsa að vonandi yrði þetta ekki stórt tap. Þetta var mjög brothætt hjá okkur enda voru nokkrir leikir þarna þar sem við vorum í góðri stöðu og enduðum á að tapa. Það er alls ekki gaman að rífa þetta upp en auðvitað fer þetta í reynslubankann. Ég vona að þetta komi aldrei fyrir aftur. Svo kom Dean Martin inn í þjálfunina og hann reyndi eins og hann gat að halda okkur uppi. Því miður tókst það ekki en ég hef mikla trú á Dean sem þjálfara og hlakka til að fara inn í nýtt tímabil af fullum krafti undir hans stjórn,“ segir Guðmundur sem er fæddur á Selfossi árið 2001 en fimm ára flutti hann til Reykjavíkur.



GUÐMUNDUR AXEL

Þar þar. Þróttur er flottur klúbbur og ég æfði þar þangað til að ég var hálfnaður með 3. flokkinn, en þá fluttum við aftur á Selfoss, um jólin 2016.“

Eftirminnilegt sigurmark gegn Rússum

Auk þess að spila með Selfossi hefur Guðmundur spilað fjórtán U17 ára landsleiki, þar af sex árið 2018.

„Við fórum með U17 á æfingamót í Hvíta-Rússlandi í janúar og svo í milliriðil fyrir EM í Hollandi í mars. Minn árgangur fluttist svo upp í U18 á miðju ári og lék þá tvo æfingaleiki gegn Lettum í Riga í Lettlandi. Á mótinu í Hvíta-Rússlandi spilaði ég mjög eftirminnilegan leik gegn Rússlandi þar sem ég kom inná sem varamaður og skoraði sigurmarkið í 1-0 sigri. Annars eru þetta mjög skemmtilegar ferðir en þær snúast ekki um neitt annað en fótbolta. Við reynum að eyða tímanum vel, hvíla okkur og vera tilbúnir í næsta leik. Svo er æft og fundað. Það er mjög gaman í þessum ferðum enda eru þetta mjög finir strákar sem eru þarna með mér. Það eru yfirleitt sömu strákarnir kallaðir í þessi verkefni og maður er farinn að þekkja þessa gæja vel. Þetta er mjög góður árgangur, 2001 módelið, með sterka leikmenn,“ segir Guðmundur Axel að lokum.



Guðmundur eftir landsleikinn gegn Rússum þar sem hann skoraði sigurmarkið.

„Ég byrjaði að æfa fótbolta í Val, 6 ára gamall. Æskuvinur minn sem átti heima í sömu blokk í Hlíðunum leiddi mig á æfingar þangað. Svo fluttum við í Álheimana og þá fór ég yfir í Þrótt og átti mörg góð

Viðtal: GKS

MAGDALENA ANNA



Allir voru svo yndislegir og mér fannst ég strax svo velkomin

prófaði að kíkja hingað í heimsókn. Og allir hér voru svo yndislegir og mér fannst ég vera svo velkomin inn í samfélagið og inn í leikmannahópinn þannig að mér leist strax vel á þetta,” segir Magda.

Mikilvægt að vera góður félagsmaður

Selfoss hefur fengið nokkra leikmenn utan af landi á síðustu árum, reyndar allfresta frá Egilsstöðum, og hefur sá háttur gjarnan verið hafður á að stúlkunum hefur verið komið fyrir hjá fjölskyldum á Selfossi. Þetta fyrirkomulag hefur reynst vel en Magda hefur búið nánast óslitið hjá Hafðísi Jónu Guðmundsdóttur og Gissuri Jónssyni og það vill svo vel til að þau eru bæði lykilmótt í starfi ungmennafélagsins.

„Þegar ég kom fyrst í heimsókn fékk ég gistingu hjá Hafðísi Jónu og Gissuri og var hjá þeim í fjóra daga. Þegar ég ákvað svo að flytja á Selfoss þá var ég fyrst á heimavistinni í Fjölbrautaskóla Suðurlands en var stundum að fara til Hafðísar og Gissurar í mat eða að passa, því ég náði vel saman við krakkana þeirra og var oft að passa þann yngsta. Svo þegar sumarið kom þá vantaði mig gistingu og það var í boði að vera hjá þeim og ég hikaði ekki við það enda var ég búin að kynna þeim vel. Svo er ég bara búin að vera föst hjá þeim í fjögur ár,” segir Magda og hlær, „og það er alveg frábært. Þau starfa mikið í kringum félagið, ekki bara fótboltann, og ég hef líka gaman af því enda hef ég mikinn áhuga á öðrum íþróttum, sama hvort það er handbolti eða körfubolti eða hvað sem er og er dugleg að mæta á leiki. Vera með í samfélaginu og sérstaklega íþróttasamfélaginu. Það er bara hluti af því að vera góður félagsmaður og mér finnst það mikilvægt.“

Ég hef mikinn áhuga á öðrum íþróttum, sama hvaða grein það er og er dugleg að mæta á leiki, til dæmis í handboltnum eða körfunni. Vera með í samfélaginu og sérstaklega íþróttasamfélaginu. Það er bara hluti af því að vera góður félagsmaður og mér finnst það mikilvægt.“

Þetta segir Magdalena Anna Reimus sem hefur verið lykilmáður í meistaraflokksliði Selfoss í knattspyrnu á undanföllum árum. Magda er fædd í Póllandi og uppalin í Skórcz, 3.500 manna bæ skammt sunnan við Gdańsk, en fjölskylda hennar flutti til Íslands í júní árið 2006 og kom sér fyrir á Egilsstöðum. Þar byrjaði Magda að sparka í bolta fyrir alvöru.

„Við fluttum til Íslands þegar ég er 10 ára að verða 11. Ég get ekki sagt að ég hafi neitt verið í fótbolta áður, fór kannski á tvær eða þrjár æfingar þegar ég var 7 ára. Ég var búin að prófa ymislegt, var til dæmis í tennis í Póllandi og svo hef ég prófað blak og körfubolta. En þegar ég byrjaði í skólanum á Egilsstöðum um haustið fórum við að leika okkur í fótbolta og stelpurnar vildu að ég myndi mæta á æfingu. Ég var alveg til í það og hef ekki hætt síðan,” segir Magda sem þarna var á eldra ári í 5. flokki. Hún fór upp yngri flokkana hjá Hetti og spilaði sinn fyrsta meistaraflokksleik 14 ára gömul sumarið 2009.

Leist strax vel á Selfoss

„Það var mjög skemmtilegt í fótboltanum á Egilsstöðum og ég spilaði þar til ársins 2014. Það sumar gekk okkur mjög vel en í kjölfarið gekk mjög illa að halda hópnum saman. Ég átti gott sumar þetta ár og skoraði 13 mörk í 16 leikjum í 1. deildinni og fór síðan um haustið norður á Laugar í framhaldsskólann. Svo var ég farin að sakna fótboltans og prófaði að fara á æfingar hjá Þór á Akureyri. Sigríður Þorlákssdóttir Baxter, þjálfari minn hjá Hetti, stakk svo upp á því að ég myndi fara á Selfoss. Hún vissi hvernig ég er sem fótboltamaður og manneskja og sagði að það væri fint fyrir mig að fara á Selfoss. Hún þekkti Gunnar Borgþórsson og heyrði í honum, þannig að ég

Settum okkur raunhæf markmið

Selfoss féll úr Pepsideild kvenna sumarið 2016 eftir fimm ára veru í deildinni en fór rակleidis beint upp aftur með góðu sumri 2017. Leikmannahópurinn hélt svipaður í gegnum þennan öldudal og því voru nokkrar væntingar um að „nýliðarnir“ myndu standa sig í deildinni 2018. Magda segir að sumarið hafi verið kaflaskipt en heilt yfir megi segja að 6. sætið hafi verið góður árangur.

„Þetta var dálítið upp og niður hjá okkur. Við byrjuðum ekki vel í mótinu og alls ekki eins og við vildum. En það var stígandi í þessu og það tók dálitinn tíma að þúsli liðinu saman. Við vorum með marga leikmenn sem komu seint inn í mótið úr



Magdalena vinnur skallaeinvigi í leik gegn HK/Vikingi í Pepsideildinni 2018.

háskólaboltanum í Bandaríkjunum og mér finnst erfitt þegar leikmennirnir eru að koma svona seint inn. Þó að maður þekki þessar stelpur og sé vanur að spila með þeim þá tekur það alltaf smá tíma að stilla þetta saman aftur. Leikmaður getur breyst mikið á einu ári, bæði þær sem eru úti í Bandaríkjunum og við sem erum hérna heima. Þannig að það tekur alltaf tíma að aðlagast þessu upp á nýtt," segir Magda en eftir 4-1 sigur á FH í 4. umferð fór liðið að komast á beinu brautina.

„Þegar allt var búið að smella saman fannst mér þetta vera mjög fint hjá okkur. Auðvitað fengum við ekki alltaf úrslitin sem við vildum, þetta var kaflaskipt og við töpuðum stigum í leikjum þar sem við stóðum okkur vel og áttum meira skilið. Heilt yfir fannst mér þetta ganga vel en við gerðum oft lítil mistök sem okkur var refsað fyrir," segir Magda og bætir við að fyrri reynsla Selfoss úr deildinni hafi skipt máli.

„Þetta var góður árangur hjá okkur. Við settum markið hátt en settum okkur samt raunhæf markmið. Þó við höfum verið nýliðar í deildinni erum við vanar að spila í Pepsi en það er kannski ekki hægt að segja það um alla nýliða. Við vissum hvernig við áttum að fara í leiki og hvað við þurftum að gera á æfingum til þess að undirbúa okkur. Undirbúningurinn fyrir mót var góður og ég held að við getum verið ánægð með 6. sætið þó að við vildum auðvitað enda aðeins ofar.“

Íslenska eða pólska landsliðið?

Eftir gott sumar í Pepsideildinni fékk Magda svo góða viðurkenningu í nóvember þegar hún var kölluð inn í æfingahóp A-landsliðs kvenna þegar Jón Þór Hauksson, nýráðinn landsliðsþjálfari, boðaði sinn fyrsta æfingahóp.

„Mér fannst það þvilíkur heiður. Þetta var mjög skemmtileg helgi og gaman að fá að æfa með svona mörgum frábærum leikmönnum. Ég held að ég hafi bara staðið mig vel," segir Magda og brosir.

„Ég held að allir sem hafa mikinn metnað stefni á að spila fyrir landsliðið. Mér finnst það fyrst og fremst mikill heiður. Þú ert að spila fyrir heila þjóð, ekki fyrir sjálfan þig eða fjölskylduna. Það er öll þjóðin að horfa á þig. Ég held að maður stefni alltaf á þetta en þetta er ekkert eina markmiðið mitt. Það væri samt gaman að fá allavega einn leik," segir Magda, sem á líka möguleika á að spila fyrir pólska landsliðið, þó að landsliðsþjálfarinn hafi ekki ennþá hringt í hana.

„Það er ekki víst að þeir viti af mér," segir Magda hlæjandi. „En ef hann myndi hringja þá held ég að ég gæti ekki sagt nei. Ég hef alveg hugsað út í þennan möguleika. Þetta væri frábært tækifæri fyrir mig og fjölskyldan yrði stolt af mér. Pólskur kvennafótbolti er alltaf að verða betri og betri. Landsliðið er núna í 34. sæti heimslistans en íslenska liðið í 22. sæti þannig að það sést á pappírnum að íslenska liðið er sterkara. Ísland byrjaði miklu fyrr í kvennafótboltanum að leggja grunninn hjá yngri iðkendum og það er farið að skila sér. Pólland er ekki komið eins langt en það er



Magdalena með boltann í rokleik í Grindavík í Pepsideildinni 2018.



Magdalena fagnar 1-0 sigri á ÍBV í lokaumferð Pepsideildarinnar 2018 þar sem hún skoraði sigurmarkið úr vítaspyrnu í blálökin.

búið að vera vaxandi og mun skila sér síðar. Besta fótboltakonan í Póllandi, Ewa Pajor, er að spila í Wolfsburg í Þýsku Bundesligunni með Söru Björk Gunnarsdóttur og er að byrja alla leiki þar og skora helling af mörkum. Pólland þarf fleiri svona leikmenn



Magdalena litla í Hattarbúningnum fagnar góðum árangri á þæjumóti á Sauðárkróki árið 2007.

og þetta er kannski svipað hérna á Íslandi að við erum með sterka og jafna deild en við viljum auðvitað að okkar stelpur fari út í atvinnumennsku til þess að fá krefjandi og öðruvísi verkefni til þess að gera landsliðið okkar betra," segir Magda. Hún hefur sjálf látið sig dreyma um að reyna fyrir sér erlendis.

Þjálfararnir hugsa ekki um annað en okkur

„Ég væri til í að prófa að fara út og spila einhvers staðar, hvort sem það væri á Norðurlöndunum eða á Englandi. Ekkert bara til þess að geta sagst hafa farið í atvinnumennsku heldur til þess að læra af fleira fólki. Ég er búin að læra mikið hér á Selfossi, bæði af samherjum og andstæðingum. En mig langar að kynnast því hvað er í gangi annarsstaðar og að fleiri þjálfarar geti kennt mér að verða betri leikmaður. Ég á vonandi mörg ár eftir í fótboltanum og ef þetta gerist þá mun ég fá meiri reynslu og síðan taka þessa þekkingu með mér heim aftur," segir Magda en í dag er hún mjög ánægð á Selfossi.

„Það er allt mjög þægilegt hérna og hugsað vel um kvennafótboltann. Ég get til dæmis nefnt Svandísi Báru Pálsdóttur og Hafdísi Jónu, tvær frábærar konur sem gera allt fyrir okkur og sjá um allt í kringum liðið. Þjálfarateymið hugsar um okkur allan sólarhringinn. Ég held að þeir hugsi ekki um neitt mikið annað en okkur. Það eru góðar æfingar og aðstaðan er mjög fin þó að það vanti auðvitað inniádstöðu yfir veturinn en annars er þetta mjög gott. Það er góður hópur sem vinnur í kringum liðið og allir eru að gera sitt besta fyrir okkur og ég er mjög ánægð með það. Stjórnin er til dæmis að berjast fyrir bættari aðstöðu fyrir okkur og það er mjög mikilvægt og ég er mjög þakklát fyrir allt sem þetta góða fólk er að leggja á sig," segir Magda að lokum.

Viðtal: GKS.



Viðburðaríkur áratugur á vellinum

Sveinbjörn Músson hefur verið uallarstjóri Selfossuallar og framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar Selfoss undanfarin tíu ár. Hann hóf störf árið 2008 en þá tók knattspyrnudeildin við rekstri Selfossuallar og um leið var ráðinn framkvæmdastjóri hjá deildinni í hálfu starfi á móti hálfu starfi uallarstjóra.

„Aðstaðan hérna hefur breyst mikið frá því ég byrjaði hérna. Þá var nýlega búið að vígja gervigrasvöllinn, en stóra breytingin verður svo árið 2010 þegar nýr aðalvöllur fyrir knattspyrnu og nýr frjálssíbróttavöllur eru teknir í notkun. Knattspyrnuvöllurinn var vígður 20. ágúst 2010 með mjög eftirminnilegum leik gegn Keflavík í Pepsideild karla þar sem við unnum 3-2,“ rifjar Sveinbjörn upp.



Sveinbjörn ásamt starfsmönnum Verkis í maí 2018 að taka tilraunaholur á æfingarsvæðinu á Selfossvelli fyrir fjölnota hús sem þar á að rísa.

Samvinna deildanna aldrei verið betri

„Í dag höfum við besta grasvöll á Íslandi og í raun og veru eina bestu frjálsíþróttaðstöðu á Íslandi líka. Mönnum hugnaðist það í þessu samráðsferli sem deildirnar fengu að koma að á sínum tíma, að stíja þetta í sundur, sem er frábært fyrir alla. Áður fyrr voru báðar deildir að bitast um plássið á gamla aðalvelliinum en eftir að nýju vellirnir voru teknir í notkun hefur líklega aldrei verið betri samvinna á milli knattspyrnudeildarinnar og frjálsíþróttadeildarinnar,” segir Sveinbjörn og sér ekkert eftir gamla grasvelliinum sem var tekinn í notkun árið 1978.

„Gamli aðalvöllurinn var bara búinn. Honum var mokað í burtu haustið 2008 og sumarið 2009, þegar við vinnum okkur í fyrsta skipti sæti í efstu deild spilum við allt sumarið á æfingarsvæðinu. Það var mjög eftirminnilegt sumar og stærsta sumarið í sögu knattspyrnudeildarinnar.“

Fótboltinn skemmtilegri á grasi

Síðustu misseri hefur það færst í aukana að grasvöllum sé mokað í burtu og gervigras lagt þess í stað. Nýleg dæmi eru í Lautinni í Árbænum og á Kópavogsvelli þar sem glæsilegur grasvöllur vék fyrir fyrsta flokks gervigrasi. Sveinbjörn segir að endalaust megi ræða þetta og gervigrasið hafi sína kosti og galla.

„Það fylgja því miklir kostir upp á nýtingu að hafa gervigras. En svo verður fótboltinn alltaf skemmtilegri á grasvelli, ég tala nú ekki um ef grasið er gott eins og hér. Það er miklu skemmtilegra. Svo er það þannig að nýjasta gervigrasið sem menn eru að leggja í dag á þessa keppnisvelli, býður bara upp á takmarkaða notkun vegna þess að það hefur bara ákveðinn endingartíma. Það má bara nota þessa velli í ákveðið margar klukkustundir til þess að halda í vottunina um að þetta sé fyrsta flokks völlur. Auðvitað væri margfalt betri nýting að

geta leyft öllum að spila á gervigrasi á aðalvelliinum og þurfa ekki að spá í neitt. Grasið þarf sína umhirðu og það er dýrt að halda því úti en gervigrasið þarf líka viðhald og það er einnig þrældýrt,” segir Sveinbjörn og nefnir núverandi gervigrasvöll sem hefur verið haldið vel við á undanförunum árum.

Slyshætta af vellinum

„Nú er það hins vegar orðið þannig að gervigrasvöllurinn okkar er ónytur. Þetta er elsti gervigrasvöllur á landinu í dag, með sínu svarta gúmmí sem menn töluðu mikið um að væri ekki hollt eða gott, hvað sem verður nú sannað í því. En nýtt gervigras á þennan völl er klárlega það sem þarf að gera næst. Ef þetta hús er að koma á vallasvæðið sem menn eru að tala um núna þá þyrfti samhliða byggingu þess að leggja nýtt gervigras á núverandi gervigrasvöll. Það er alveg nauðsynlegt. Það er slyshætta af vellinum í dag og hann stenst engar kröfur sem eru gerðar til gervigrasvalla í dag. Vonandi verður þetta að veruleika og ég veit ekki betur en að bæjarstjórnin sé að fara að klára þetta hús. Það yrði draumaaðstaða bæði fyrir frjálsíþróttafólk og knattspyrnufólk,” segir Sveinbjörn og bætir við að gervigrasvöllurinn sé mest nýtt íþróttamannvirkið á Selfossi.

„Það er bara þannig og það er meira að segja ekkert mannvirki sem kemst nálægt gervigrasvelliinum í nýtingu allan ársins hring. Það er hitalögn undir vellinum og við höldum hita á honum yfir vetrartímann þannig að það frýs yfirleitt ekki á grasinu. En ef það kemur mikill snjór þá ræður hitakerfið ekki við að bræða hann. Við höfum verið að fara með yngri flokkana á æfingar í Hamarshöllinni í Hveragerði til þess að létta á vellinum yfir þennan tíma. Það fara allir flokkar í rútu einu sinni í viku á æfingu í Hveragerði, frá október og fram í miðjan mars. Þá eru í raun rútuþeningarnir búnir sem sveitarfélagið borgar. Undanfarin ár höfum við borgað með ferðunum, bara

til þess að geta haldið þessu úti, af því að styrkurinn hefur ekki dugað.“

Ótrúlegt viðhald sem þarf á vellina

Í dag eru tveir fastir starfsmenn á vellinum, auk Sveinbjörns og svo bætist við fjóldi af sumarstarfsmönnum yfir háannatímann.

„Stærsta verkefnið er auðvitað að halda svæðinu í notkun. Við erum með gríðarlegt magn af æfingum hérna yfir sumartímann, bæði frá knattspyrnufólki og frjálsíþróttafólki. Það er komin ákveðin rútna í þessu en það er ótrúlegt viðhald sem þarf á vellina, hvort sem það er fótbolta- eða frjálsíþróttavöllurinn. Golfklúbbur Selfoss sér um að slá fyrir okkur vellina en það þarf að mála og merkja og slá kantana. Það er líka mikil umhirða á frjálsíþróttavelliinum og að öllum öðrum frjálsíþróttavöllum ólöstuðum þá er þetta lang best hirti frjálsíþróttavöllurinn á landinu. Það segja það allir sem koma hingað. Allar gryfjur eru pældar í hverri viku, málaðir kastgeirar fyrir spjót og kringlu og kalkaðir kúluvarpsgeirarnir og sleggjukastsvæðið. Þetta er hellings viðhald en við höfum metnað fyrir því að gera þetta vel og bjóða upp á góða aðstöðu,” segir vallasjórnirinn en tekur líka fram að allt stærra viðhald á svæðinu sitji á hakanum.

„Það bætast hérna við þrjár til fjórir auka starfsmenn yfir sumartímann og þar fyrir utan fæ ég inn krakka frá sveitarfélaginu, sem eru í unglingavinnunni. Þau eru líka í aðstoð við þjálfun en fyrst og fremst vinna þau við að hirða um svæðið, hvort sem það er að klippa tré, slá, raka eða mála grindverk. Við þurfum að hirða allar þessar brekkur og grassvæði í kringum vellina og það er heilmikil vinna í allar áttir en allt stærra viðhald situr svolítið á hakanum því það er ekki til fjármagn í það, til dæmis varðandi gamla búningasklefan, geymsluskemmu, aðstöðu fyrir vallasarfsfólk og girðingar í kringum svæðið.“



Vallasvæðið skartaði sínu fegursta á Landsmóti UMFÍ árið 2013.



Fulltrúar FIFA skoðuðu Selfossvöll á sínum tíma en völlurinn var fyrsti keppnisvöllurinn sem sáð er í á Íslandi. F.v.: Stuart Larman frá FIFA, Sveinbjörn Másson, Siggeir Ingólfsson, dr. Steven W. Baker, Björn Ólafsson og Jóhann Kristinsson frá KSÍ.

Þetta er alltaf að stækka

Íþróttasvæðið á Selfossi hefur á undanförmum árum hýst Unglingalandsmót UMFÍ, Landsmót UMFÍ, allar gerðir af frjálsíþróttamótum, leiki í efstu deild og stór barnamót í fótboltanum.

„Krakkamótin okkar í fótboltanum, sem eru orðin fjögur, eru stærsta fjáröflun knattspyrnudeildarinnar. Við höfum haldið stóra viðburði hérna og þetta rúmast allt vel hér á svæðinu, hvort sem það tilheyrir fótbolta eða frjálsum. Það má segja að sumaraðstaðan hérna er frábær og gerist varla betri á Íslandi en vetraraðstaðan er skelfileg,“ segir Sveinbjörn. Þrátt fyrir það er líf á svæðinu allt árið.

„Íþróttasvæðið er hjartað í bænum og það krossast svollitið af göngustigakerfinu í bænum, sem er þá æðakerfið í kringum hjartað í allar áttir og tengir öll hverfin hér í kring saman. Ég hugsa að fólk yrði hissa ef það kæmi hingað reglulega yfir sumarið og sæi hvað það er mikil umferð og mikið líf hérna í gegnum svæðið hjá okkur. Hérna eru eldri borgarar töluvert á göngu yfir vetrartímann. Yfirleitt er gervigrasvöllurinn eini auði bletturinn á Selfossi þegar snjór er yfir og þá hefur eldra fólk verið duglegt

að koma hingað til þess að labba. Svo hafa komið hérna ýmsir hópar á vegum VIRK í ýmis verkefni, hvort sem það er að hlaupa í brekkunum eða ganga um svæðið. Hér hafa verið mömmumorgnar og fólk í einkaþjálfun að hlaupa í tröppunum í stúkunnni. Það er ýmislegt í gangi hérna. Svo erum við auðvitað með heimaleiki í knattspyrnu fyrir Selfoss og Árborg og á vormánuðum fyrir Stokkseyri og nágrenna okkar í Rangárvallasýslu, Vestmannaeyjum og alveg austur á Hornaförð,“ segir Sveinbjörn og nefnir sem dæmi að síðasta sumar hafi verið fleiri en 1.200 knattspyrnuleikir spilaðir á vallarsvæðinu.

„Og leikjafjöldinn mun halda áfram að aukast með stækkanði samsagt tíu ára starfsafmæli árið 2018 og hann segir að það sé alltaf skemmtilegt að mæta í vinnuna.“

Endalaust líf og fjör

Vallarstjórinn fagnaði samsagt tíu ára starfsafmæli árið 2018 og hann segir að það sé alltaf skemmtilegt að mæta í vinnuna.

„Annars væri ég ekki hérna ennþá. Það



Sveinbjörn ábúðarfullur formaður kjörbréfanefndar á aðalfundi Umf. Selfoss.



Forstöðumenn íþróttamannvirkja á Selfossi taka við hjartastuð-tækjum í júlí 2018 en þau voru gjöf frá jólasveinanevnd Umf. Selfoss. F.v.: Sveinbjörn, Þröstur, Guðmundur og Svanur Ingvarssynir, Gunnar Guðmundsson, Bergur Sigurjónsson, Þórarinn Ingólfsson og hundurinn Pinni.

er alltaf eitthvað nýtt í gangi og nóg að gera allt árið. Margir halda til dæmis að janúar og febrúar sé rólegur tími en það er ekki þannig. Eini tíminn sem maður finnur að það er rólegra er í október og fram í nóvember, þegar keppnistímabilinu er nýlökkið. Annars er þetta bara endalaust líf og fjör.“

Viðtal: GKS



knattspyrnu deild

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 yfir 500 iðkendur og fer þeim fjölgandi. Knattspyrnudeildin hefur undanfarin ár átt mjög gott samstarf við knattspyrnufélög í nágrenni Selfoss og höfum við teft fram sameiginlegu liði í 2.–4. flokki.

Stærstan hluta ársins sækja iðkendur sínar æfingar á æfingasvæði félagsins við Engjaveg. Yfir vetrartímann erum við þó enn að aka yngri flokkum einu sinni í viku í Hamarshöllina í Hveragerði. Undanfarin tvö ár hefur mikil vinna hefur verið lögð í undirbúning að byggingu knattshúss á Íþróttavallarsvæðinu. Hönnunarvinnu er að ljúka og vonast er til að framkvæmdir geti hafist við byggingu fyrsta hluta fjölnota íþróttahúss á vormánuðum. Fyrsti hluti gerir ráð fyrir knattshúsi með hálfan keppnisvöll og aðstöðu fyrir frjálssar íþróttir, sunnan við núverandi gervigrasvöll. Það er ljóst að nýtt knattshús á Selfossi mun breyta allri starfsemi félagsins og hafa gríðarlega jákvæð áhrif á íþróttaiðkun ekki bara á Selfossi heldur á öllu Suðurlandi.

Nýtt skipurit yngri flokka

Undanfarin ár hefur iðkendum yngri flokka deildarinnar farið fjölgandi og til að bregðast við þeirri fjölgun hefur þjálfurum félagsins í yngri flokkum verið fjölgað verulega og hefur það verið mikið gæfuspor fyrir deildina.



Frá afhendingu minningagjafar um Benedikt Reyni Ásgeirsson.



Stelpurnar fagna marki Allyson Paige Haran í Pepsideildinni.

Meistaraflokkur kvenna

Á síðasta tímabili stýrði Alfreð Elías Jóhannsson kvennaliðinu í Pepsi-deild, aðstoðarþjálfari var Óttar Guðlaugsson. Gaman var að fylgjast með stelpunum okkar takast á við þær bestu og stöðu þær sig vel á stóra sviðinu. Liðið var styrkt með erlendum leikmönnum. Margar ungar og efnilegar stelpur stigu sín fyrstu skref og alveg ljóst að framtíðin er björt á Selfossi.

Kvennaliðið endaði í sjötta sæti sem verður að teljast góður árangur á fyrsta ári eftir að koma úr fyrstu deild. Nokkrir leikmenn eru í háskóla í Bandaríkjunum og spila þar með sínum skólaliðum. Þær komu heim í sumar og tóku þátt í nokkrum leikjum með okkur. Þrátt fyrir að það sé súrt að missa þessar stelpur í nám erlendis verður að segja að það sé frábært fyrir þær að fá tækifæri til að fara erlendis að mennta sig og fá námsstyrk vegna knattspyrnuhæfileika þeirra.

Selfoss átti leikmenn sem tóku þátt í landsliðsverkefnum á árinu. Barbára Sól Gísladóttir og Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir voru mikið með sínum landsliðum og svo var Magdalena Anna Reimus valin í úrtakshóp A-landsliðsins.

Verðlaunahafar 2018

Besti leikmaður: Allyson Paige Haran.

Efnilegasti leikmaður: Barbára Sól Gísladóttir.

Mestu framfarir: Unnur Dóra Bergsdóttir.

Guðjónsbikarinn: Caitlyn Alyssa Clem.

Markahæst: Eva Lind Elíasdóttir.



Meistaraflokkur kvenna í æfingaferð á Spáni.



Eva Lind Elíasdóttir í bikarleik gegn Fjölni.



Áslaug Dóra og Anna María handsala leikmannasamninga við Guðmund Karl.

2. flokkur kvenna

Þjálfari 2. flokks kvenna var Óttar Guðlaugsson. Tefti var fram sameiginlegu liði Selfoss/Hamar/Ægir. Margar stelpur úr 2. flokki fengu tækifæri með meistaraflokki í sumar og nokkrar eru fastamenn í meistaraflokknum. Það var því ljóst að það yrðu tíðar breytingar á leikmannahópnum þetta sumarið. 2. flokkur kvenna spilaði í B-deild og lentu stelpurnar í 2. sæti sem er mjög flottur árangur og munu þær því spila í A-deild að ári. Margar efnilegar stelpur eru í flokknum og framtíðin björt. Stefna deildarinnar er að þroska okkar stelpur sem leikmenn til að bera uppi meistaraflokkinn innan fárra ára.

Verðlaunahafar 2018

Besti leikmaður: Friðný Fjöla Jónsdóttir.
Framför og ástundun: Ásta Sól Stefánsd.
Markahæst: Brynhildur Brá Gunnlaugsd.

Meistaraflokkur karla

Gunnar Borgþórsson var aðalþjálfari liðsins á árinu og fór inn í sitt þriðja tímabil með liðið. Gunnar hefur reynst félaginu griðarlega vel í gegnum árin. Þekkir innviði félagsins mjög vel og verið yfirþjálfari yngri flokka. Hann er starfsmaður deildarinnar og hefur verið potturinn og pannan í skipulagningu á barnamótunum sem við höfum haldið. Aðstoðarþjálfari var Jóhann Bjarnason.



Austurríska landsliðskonan Sophie Maierhofer var einn af leikmönnum Selfoss sumarið 2018.

Hópurinn var frekar lítill og skipaður blönduðu liði heimamanna, erlendra leikmanna og nokkurra leikmanna úr Reykjavík. Sumarið gekk frekar erfiðlega og um mitt sumar óskaði Gunnar eftir því að fá að stíga til hliðar og var Dean Martin þá ráðinn sem aðalþjálfari. Því miður náðist ekki að snúa genginu við og endaði karla-liðið í neðsta sæti Inkasso-deildarinnar og leikur því í 2. deild á næsta ári.

Þó nokkur endurskipulagning er í gangi fyrir næsta tímabil. Stefnan er að komast sem fyrst upp í 1. deild aftur og koma ungu leikmönnum okkar á það getustig að geta keppt í efri hluta Inkasso-deildarinnar og í framhaldinu spilað í Pepsi-deild.

Framtíðin er björt og spiluðu nokkrir ungir leikmenn landsleiki á árinu eða voru í landsliðsúrtökum. Guðmundur Axel Hilmarsson og Guðmundur Tyrfinngsson spiluðu nokkra landsleiki á árinu með sínum aldursflokkum.

Verðlaunahafar 2018

Besti leikmaður: Guðmundur Axel Hilmarsson.
Efnilegasti leikmaður: Guðmundur Axel Hilmarsson.
Mestu framfarir: Pétur Logi Pétursson.
Guðjónsbikarinn: Stefán Logi Magnússon.
Markahæstur: Hrvoje Tokic.



Hvolsvellingurinn Þormar Elvarsson hendir sér í fullorðinstæklingu í leik gegn HK í Inkassodeildinni.

KNAT



Landsliðsfólk knattspyrnudeilda Selfoss. F.v.: Guðmundur Axel Hilmarsson, Barbára Sól Gísladóttir, Halldóra Birta Sigfúsdóttir og Ísabella Sara Halldórsdóttir

2. flokkur karla

Annar flokkur karla spilaði í C-deild í sumar. Þjálfari liðsins var Guðmundur Sigmarsson. Liðið spilaði undir sameiginlegum merkjum Selfoss/KFR/Hamar/Ægir og tókst samstarfið vel. Drengirnir æfðu vel og var stemningin í hópnum mjög góð. Hópurinn var talsvert stór og margir leikmenn sem komu við sögu. Liðinu tókst því miður ekki að komast upp um deild en voru ansi nálægt því á tímabili. Annar flokkur mun því spila í C-deild á næsta ári. Margir efnilegir leikmenn spiluðu í sumar og hafa nokkrir þeirra stimplað sig inn í meistaraflokkinn. Það verður gaman að fylgjast með þessum strákum í framtíðinni.

Verðlaunahafar 2018

Besti leikmaður: Alexander Hrafnkelsson og Þormar Elvarsson.
Framför og ástundun: Andri Einarsson
Markahæstur: Brynjólfur Þór Eypórsson.



Ungir iðkendur með leikmönnum fyrir leik í Inkassodeildinni.



Arnar Logi Sveinsson í baráttunni í deildarleik gegn Fram.

TSPYRNA



Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir (nr. 4) með U16 landsliðinu fyrir leik gegn Hollandi á Opna Norðurlandamóttinu í Noregi.

Viðurkenningar á lokahófi knattspyrnudeildar

50 leikir: Berggrós Ásgeirsdóttir og Sunneva Hrönn Sigurvinsdóttir.

100 leikir: Erna Guðjónsdóttir, Hrafnhildur Hauksdóttir og Svavar Berg Jóhannsson.

150 leikir: Þorsteinn Daníel Þorsteinsson og Stefán Ragnar Guðlaugsson.

200 leikir: Anna María Friðgeirsdóttir.

250 leikir: Ingi Rafn Ingibergsson.

Viðurkenning fyrir óeigingjarnt starf í þágu deildar: Selma Sigurjónsdóttir, Alma Sigurjónsdóttir og Anna Dóra Ágústsdóttir.

Félagi ársins: Jón Karl Jónsson.

Fjármál

Gríðarlega mikil ábyrgð fylgir því að stýra knattspyrnudeild. Starf félagsins er að mestu leiti byggt á sjálfbodaliðastarfi. Margir lögðu hönd á plóginn í sumar, sjálfbodaliðar sem unnið hafa ómetanlegt starf fyrir deildina. Deildin er með nokkra aðila í fullu starfi, bæði sem starfsmenn deildarinnar og þjálfara. Reksturinn er viðamikill og veltan á við meðalstórt fyrirtæki á Selfossi. Við þurfum að tryggja okkur fasta tekjustofna sem við getum gengið að á hverju ári og haga kostnaðaráætlun félagsins eftir því innstreymi. Það er ekki hægt að reka knattspyrnudeild eftir draumum eða skammtímaárangri. 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 það þarf að bæta við tekjupóstum á næsta ári og leita nýrra leiða til að fá fleiri samstarfsaðila til liðs við deildina.

Helstu verkefni

Helstu verkefni deildarinnar og fjáraflanir eru herrakvöld, flugeldasala, Guðjónsmót og barnamóttin okkar; Olísmótið, SET-mótið og Lindex-mótið sem haldið er fyrir stúlkur, hafa fest sig vel í sessi sem lykilmáttarflanir. Við förum af stað með fjórða mótið í sumar sem heitir Selfossmótið og á eftir að finna styrktaraðila fyrir það mót en mótið gekk mjög vel. Mikil skipulagning er að baki þessum viðburðum og margir aðilar sem koma að þeim. Það er alveg ljóst að án sjálfbodaliða væri þetta óframkvæmanlegt.

Niðurlag

Framundan er spennandi tímar. Við þurfum að hlúa vel að okkar fólki; iðkendum, þjálfurum, stjórnendum og félagsmönnum. Við eigum að vera stolt af félaginu okkar, við erum að gera frábæra hluti og horft er til okkar frá öðrum félögum. Horfum bjartsýn fram á veginn.

*Jón Steindór Sveinsson,
formaður knattspyrnudeildar*



Alfreð Elías Jóhannsson, þjálfari meistaraflokks kvenna, ræðir við liðið sitt eftir sigurleik gegn FH í Kaplakrika.



Eitt af liðum Selfoss í 6. flokki á Orkumótinu.



Eitt af liðum Selfoss í 5. flokki á Síamótinu.



Eitt af liðum Selfoss í 5. flokki á N1 mótinu.

Unglingaráð knattspyrnudeildar

Stjórn unglíngaráðs 2018 skipuðu Anna Dóra Ágústsdóttir, Selma Sigurjónsdóttir og Eiríkur Búason. Starfsmenn unglíngaráðs eru Sveinbjörn Mássón, Gunnar Rafn Borgþórsson, Ingi Rafn Ingibergsson og Alfreð Elías Jóhannsson og eru þeir allir í fullu starfi hjá deildinni og sinna hinum ýmsu verkefnum til að innra starf verði betra og markvissara. Iðkendum deildarinnar fjölgaði mikið á árinu og eru nú um 500 talsins.

Verkefni ársins

Mikið var um að vera á liðnu tímabili en auk Faxaflóamóts og Íslandsmóts fóru allir flokkar á sín hefðbundnu mót og má þar nefna Þæjumót og Orkumót í Eyjum, Norðurálsmót á Akranesi, Síamót í Kópavogi og N1 mótið á Akureyri auk fleiri minni móta. Krakkarnir stóðu sig að vanda vel á

þessum mótum og voru félaginu sínu til sóma bæði innan vallar sem utan. Árangur á Íslandsmótinu var mjög góður og margir flokkar sem spila í A-riðli.

Í sumar fóru bæði 3. flokkur karla og kvenna til Spánar þar sem þau tóku þátt í Barcelona Cup með góðum árangri. Áframhald var á samstarfi við Ægi, Hamar og KFR.

Mót yngri flokka

Olísmótið var haldið í 14. skipti í ágúst. Að vanda heimsóttu okkur fjölmörg lið frá öllu landinu þessa helgi en þátttakendur voru um 500. Mótið gekk mjög vel í góðu veðri. Auk Olísmótsins héldum við Set-mótið í fjórða skiptið. Mótið er haldið fyrir yngra ár í 6. flokki karla og heppnaðist einkar vel, um 500 strákar mættu til leiks frá fjölmörgum félögum. Línex mótið var haldið í annað skiptið, glæsilegt mót með 330 þátttakendum úr 6. flokki kvenna.

Í ár bættum við svo við enn einu mótinu. Selfoss-mótið var haldið fyrir yngra árið í 7. flokki og mættu tæplega 300 strákar



Selfyssingar náðu góðum árangri á Olísmótinu á Selfossi.



Guðmundur Tyrfinngsson (nr. 13) skoraði í tveimur æfingaleikjum með U15 ára liði Íslands.



5. flokkur kvenna ásamt foreldrum á TM-mótinu í Eyjum.

sem skemmtu sér vel og stefnum við á að halda þessu móti áfram.

Mótahald er orðin stærsta tekjuöflun deildarinnar og leggja margir hönd á plóg til að gera þessi mót að veruleika, hvort sem er leikmenn meistaraflokka karla og kvenna, iðkendur yngri flokka eða foreldrar. Unglingaráð vil þakka öllum þeim sjálfbóðaliðum sem komu að mótunum fyrir hjálpinu.

Eins og áður sagði var árangur á Íslandsmótinu góður og hefur sennilega sjaldan verið betri. En betur má ef duga skal og er ljóst að með tilkomu fótboltahús yrði árangurinn jafnvel enn betri.

F.h. unglíngaráðs knattspyrnudeildar, Selma Sigurjónsdóttir



Stelpurnar í 6. flokki náðu góðum árangri á Lindex-móttinu á Selfossi.



5. flokkur kvenna tók þátt í ljósmyndasamkeppni fyrir TM-mótið í Eyjum.



Yngstu iðkendur fengu viðurkenningu á lokahófi yngri flokka.



Stelpurnar í 6. flokki tóku þátt í Njarðvíkurmóttinu.

7. flokkur karla

Þjálfarar voru Gunnar Borgþórsson, Ingi Rafn Ingibergsson og Aron Fannar Birgisson auk aðstoðarmanna og hafa iðkendur verið í kringum 60 en voru komnir yfir 70 í lok sumars.

Flokkurinn tók þátt í nokkrum mótum, Selfoss-móttinu, nýju móti fyrir 7. flokk í byrjun júní, Norðurálmóttinu á Akranesi um miðjan júní, TM-móttinu í Garðabæ, Weetos-móttinu á Tungubökkum í ágúst auk styttri móta og heimsókna. Mest fór Selfoss með tólf lið á Weetos-mótið í lok ágúst og hefur Selfoss aldrei verið með eins mörg lið í sama flokknum í keppni. Tímabilið gekk frábærlega, mikil og góð bæting hjá nánast öllum iðkendum, mikil fjölgun og áhugi hjá iðkendum.

Störf foreldraráðs voru með hefðbundnu sniði en ráðið hélt að mestu utan um skipulag á Norðurálmóttinu og happadrætti knattspyrnudeildarinnar í desember.

7. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Dagný Brynjarsdóttir og Magdalena Anna Reimus. Það voru aðeins 8 iðkendur þegar við byrjuðum veturinn en áður en sumarið kláraðist vorum komnar fimmtán stelpur að æfa.

Flokkurinn tók þátt í jólamóti hjá Hamri í Hamarshöll í byrjun desember, einnig var farið á GeoSilicia-mótið í Keflavík í febrúar, páskamót Hamars í mars og TM-mót Stjórnunnar í lok apríl. Flokkurinn spilaði á Síamóttinu 12.–15. júlí og endaði sumarið á Weetos-móttinu sem er haldið á Tungubökkum í Mosfellsbæ 27. ágúst. Skráð voru tvö lið á öllum mótunum, ýmist A- og B-lið eða A- og C-lið. Þetta var fámennur en góður og flottur hópur sem er virkilega samrýndur.

Foreldraráðið stóð sig mjög vel og sá

um stærri mótin sem og að sjá um kaup á fatnaði fyrir stelpurnar.

6. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigmar Karlsson og Ingi Rafn Ingibergsson. Iðkendur hafa verið í kringum 55 á tímabilinu. Flokkurinn tók þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamóti Hamars í Hamarshöllinni. Í sumar tók yngra árið þátt í SET-móttinu 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 en þar komust nokkur lið alla leið í úrslitin. Í lok sumarsins tók flokkurinn þátt í Extramóttinu í Grafarvogi.

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

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 fyrirmynda.



Svo skemmtilega vildi til að sex tvíburapör æfðu knattspyrnu með 5. flokki Selfoss á seinasta ári. Þetta eru f.v. Arnar Freyr (fyrir aftan) og Alexander Þór Jónssynir, Þórhildur Sara og Þorsteinn Dagur Jónasarbörn, Jóhanna Elín og Halldór Halldórsbörn, Oddur Olav (fyrir aftan) og Auðunn Ingi Davíðssynir, Jónas Karl (fyrir aftan) og Sverrir Steinn Gunnlaugs-synir og Elsa Katrín og Guðmundur Stefánsbörn. Þá æfðu tvíburarnir Birkir Óli Gunnars-son og Þorvaldur Gauti Hafsteinnsson einnig með 5. flokki en ekki systur þeirra.



Hressir strákar í 7. flokki á Norðurálmótinu.



Skrifað undir samning við Íslandsbanka. Jón Steindór Sveinsson og Jón Bjarnason ásamt ungum knattspyrnukonum úr 4. flokki.

6. flokkur kvenna

Þjálfari var Magdalena Anna Reimus og voru iðkendur 25–30. Flokkurinn tók þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamóti Hamars í Hamarshöllinni ásamt Njarðvíkurmótinu. Í sumar var mótahald með hefðbundnu sniði. Flokkurinn tók þátt í Hnátumóti og voru fimm lið skráð í A, B, C og D riðla. Þá tók flokkurinn þátt á Lindexmóti á Selfossi, Síamóti í Kópavogi og Weetosmóti í Mosfellsbæ.

Stelpurnar stóðu sig frábærlega á mótum innan sem utan vallar, miklar framfarir hafa verið á stelpunum. Fjöldi iðkenda hefur aukist og áhugi stelpnanna er mikill.

Störf foreldraráðs voru með hefðbundnu sniði. Ráðið hélt utan um fjáraflanir flokksins og stóðu sig með sóma í því. Helst ber þar að nefna sölu happdrættismiða og annað sem var hugsað til að dekkja kostnað vegna Síamóts. Ráðið sá alfarið um skipulag varðandi Síamótið og öðru.

5. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigmar Karlsson og Trausti Rafn Björnsson. Iðkendur hafa verið í kringum 55 á tímabilinu. Flokkurinn tók þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur eins og páska- og jólamóti Hamars í Hamarshöllinni ásamt Faxaflóamótinu. Í sumar var mótahald með hefðbundnu sniði. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmótinu og spilaði þar í A-riðli ásamt því að taka þátt í N1-mótinu á Akureyri og Olísmótinu á Selfossi.

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 þarf að nefna sölu happdrættismiða og fótoltamarabon 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 Olísmótinu.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Alfreð Elías Jóhannsson og Magdalena Anna Reimus. Fjöldi iðkenda hefur verið allt upp í 22 stelpur á æfingum niður í 12 um há sumartíman.

Flokkurinn var með tvö lið í Faxaflóamótinu og tvö lið í Íslandsmótinu. Flokkurinn fór á TM-mótið í Vestmannaeyjum 12.–15. júní og fór með tvö lið á Síamótið 13.–15. júlí.

Flokkurinn hefur tekið 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. Buðu þau í nokkur skipti upp á ávexti eftir æfingar í vetur og pönnukökur. Frábært foreldraráð sem fær 10+ í einkunn.

4. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigurður Reynir Ragnhildarson og Gísli Rúnar Magnússon. Iðkendur voru í kringum 40 á tímabilinu.

Flokkurinn tók þátt í Faxaflóamótinu, Íslandsmótinu og spilaði þar í A-riðli ásamt því að taka þátt í ReyCup í Reykjavík. Strákarnir stóðu sig með þryði og héldum við sæti okkar í A riðli á Íslandsmótinu. Farin var æfingiferð til Þorlákshafnar þar sem gíst var eina nótt og tókst hún mjög vel.

Störf foreldraráðs voru með hefðbundnu sniði. Ráðið hélt utan um fjáraflanir flokksins og stóðu sig með sóma í því. Helst ber þar að nefna sölu happdrættismiða, fjölnota poka og útburð kosningablaða.

Einnig sáu þau um ýmis tilfallandi verkefni eins og að útvega mat fyrir æfingiferðina og gefa svöngum Þrótturum sem voru hjá okkur í æfingiferð að snæða. Þá sá ráðið alfarið um skipulag varðandi ReyCup.

4. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Ingi Rafn Ingibergsson og Dagný Brynjarsdóttir. Virkir iðkendur á Selfossi eru um 18 stelpur en með samstarfinu eru 28 stelpur að æfa með 4. flokki. Flokkurinn fór með tvö lið í Faxaflóamótið

í samstarfi við 5. flokk kvenna. Flokkurinn var með tvö lið í Íslandsmótinu í sumar og var þetta mjög lærdómsríkt tímabil. Meirihlutinn af liðinu var að spila sitt fyrsta tímabil í 11 manna fótbolta og gekk erfðilega framan af. Með góðum úrslitum seinniþart sumars enduðum við tímabilið á góðum nótum og höfum eitthvað til að byggja á inn í nýtt tímabil. Hópurinn fór með tvö lið á ReyCup í sumar og var það skemmtileg helgi sem gleymist seint. Stelpurnar 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.

Foreldraráð 4. flokks á hrós skilið fyrir frábæra vinnu síðasta tímabil, allt frá sölu happdrættismiða í að skipuleggja og sjá um allt varðandi ReyCup. Svo var hrint af stað frábærri fjáröflun í kringum HM í sumar sem greiddi upp keppnisferð til Akureyrar í lok sumars.

3. flokkur karla

Þjálfari var Pachu Martinez. Flokkurinn er í samstarfi við Hamar, Ægi og KFR og voru að jafnaði 25 strákar að æfa. Þriðji flokkur sendi A- og B-lið í Faxaflóamót og Íslandsmót og eitt lið í bikarkeppni Suðvesturlands. Flokkurinn endaði þriðja í sæti í A-riðli Íslandsmótsins sem er frábær árangur. Þá fór flokkurinn í frábæra keppnis- og æfingiferð til Spánar í júní.

Foreldraráð sá um fjáraflanir og kom að skipulagningu ferða.

3. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Óttar Guðlaugsson og Hafdís Jóna Guðmundsdóttir. Iðkendur voru 25–30 stelpur. Flokkurinn tók þátt í Faxaflóamóti, Íslandsmóti og Barcelona Summer Cup.

Gaman var að sjá framfarirnar hjá liðinu og leikmönnum sem byrjaði tímabilið á að tapa öllum leikjunum í Faxaflóamótinu en endaði á að komast í úrslitakeppni Íslandsmóts. Í millitíðinni náði hópurinn einnig góðum úrslitum á Barcelona Summer Cup þar sem liðið sigraði B-úrslit. Starf foreldraráðs þessa tímabils fólst aðallega að skipuleggja ferð flokksins á Barcelona Summer Cup. Mikið og gott utanumhald þarf til að svona ferð gangi upp og stöð foreldraráðið sig afskaplega vel í að halda utan um fjáraflanir fyrir ferðina og hópinn á Spáni. Við þökkum þeim mikið vel fyrir vel unnin störf á tímabilinu.

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:



lokahófi myndir Guðmundur Karl



5. flokkur

F.v.: Soffía Náttsó, Elsa Katrín og Jóhanna Elín.



5. flokkur

F.v.: Frey, Atli Dagur og Jónas Karl.



6. flokkur

F.v.: Óli Frey, Jón Tryggvi, Jakob Máni og Gestur Helgi.



4. flokkur

F.v.: Aron Lucas, Þorsteinn Aron og Alexander Clive.



3. flokkur

F.v.: Sigurður Óli, Jón Vignir, Guðmundur og Elfar Ísak.



4. flokkur

F.v.: Embla Dís og Rebecca Jasmine.



3. flokkur

F.v.: Brynhildur Sif, Selma og Emilía.



6. flokkur

F.v.: Áslaug Hulda, Margrét Sigþórsdóttir (f.h. Dagnýjar Rutar), Freyja Mjöll, Diana og Freyja.

Verðlaunahafar á lokahófi unglingsráðs knattspyrnudeildar 2018

Flokkur	Leikmaður ársins – eldra ár	Leikmaður ársins – yngra ár	Mestu framfarir	Besta ástundun
3. fl. karla	Elfar Ísak Halldórsson	Guðmundur Tyrfingsson	Sigurður Óli Guðjónsson	Jón Vignir Pétursson
4. fl. karla	Þorsteinn Aron Antonsson	Alexander Clive Vokes	Birgir Smári Bergsson	Aron Lucas Vokes
5. fl. karla	Jónas Karl Gunnlaugsson	Freyr Héðinsson	Atli Dagur Guðmundsson	Dagur Rafn Gíslason
6. fl. karla	Gestur Helgi Snorrason	Óli Frey Sveinsson	Jakob Máni Hafþórsson	Jón Tryggvi Sverrisson
3. fl. kvenna	Brynhildur Sif Viktorsdóttir	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir	Emilía Torfadóttir Selma Friðriksdóttir	María Ísabella Snorradóttir
4. fl. kvenna	Brynja Líf Jónsdóttir	Embla Dís Gunnarsdóttir	Rebecca Jasmine Pierre	Katrín Ágústsdóttir
5. fl. kvenna	Jóhanna Elín Halldórsdóttir	Þórhildur Sara Jónasdóttir	Elsa Katrín Stefánsdóttir	Soffía Náttsó Andradóttir
6. fl. kvenna	Áslaug Hulda Gísladóttir	Freyja Hrafnadóttir Freyja Mjöll Gíssuradóttir	Diana Hrafnkelsdóttir	Dagný Rut Einarsdóttir

JÓHANN ÓLAFUR SIGURÐSSON

Unnið langt fram á kvöld í Rússlandi

Jóhann Ólafur Sigurðsson fór á sitt annað stórmót í knattspyrnu þegar HM í Rússlandi fór fram sumarið 2018. Áður hafði hann farið á EM í Frakklandi 2016 sem starfsmaður fjölmiðladeildar UEFA en í Rússlandi starfaði hann fyrir KSÍ sem fjölmiðlafulltrúi íslenska landsliðs.

„Það var alveg mögnuð upplifun að fá að starfa á heimsmeistaramótinu í knattspyrnu. Ég var vissulega í aðeins öðruvísi hlutverki núna en ég held að það sé mjög auðvelt að segja að HM er miklu stærra en EM. Á heimsmeistaramótinu eru að sjálfsögðu lið hvaðanæva úr heiminum og því miklu meiri áhugi og áhorf á mótinu. Við fundum mjög vel fyrir þessu í kringum samfélagsmiðla okkar þar sem fylgjendaaugningin var tugir prósentu mánuðina fyrir mót. Svo sjáum við Hannes Þór Halldórsson verja víti frá Lionel Messi og það verður atvik sem er rætt út um allan heim. Til að mynda er það ennþá stórt í Kína,“ segir Jóhann.

Ótrúlegur andi sem myndast á svona mótum

Í daglegum störfum sínum á mótinu sá Jóhann Ólafur um að uppfæra alla miðla knattspyrnusambandsins með nýju efni daglega.

„Þarna erum við að tala um heimasíðuna, Twitter, Facebook og Instagram. Samfélagsmiðlarnir eru alltaf að verða stærrir og stærrir og það er mikilvægt fyrir okkar litla samband að nýta álíka glugga og við vorum í kringum HM. Venjulegur vinnudagur fólst í því að það var oftast æfing á morgnana þar sem ég tók myndir, myndbönd og efni upp fyrir samfélagsmiðla okkar ásamt því að hjálpa til við að þjónusta blaðamennina sem voru mættir á svæðið. Eftir að æfingunni lauk var komið að því að vinna úr því efni sem ég tók upp á æfingunni og koma því á okkar miðla, ásamt því að skrifa fréttir og annað slíkt tengt hlutum heima. Vinnudagurinn var mjög fjölbreyttur og engir tveir dagar eins. Það var mikið unnið og oft langt fram á kvöld, en stemningin í hópnum var alltaf frábær og ótrúlegur andi sem myndast á svona mótum,“ segir Jóhann og bætir við að vegna mikillar vinnu hafi honum ekki tekist að sjá eins mikið af leikjum á mótinu og hann er vanur að gera.

„Maður var að sjálfsögðu á öllum leikjum okkar að sjá um að uppfæra okkar miðla, en maður reyndi nú að horfa á eins marga



Jóhann Ólafur á Spartak Stadium í Moskvu fyrir leik Íslands og Argentínu í riðlakeppni HM.

leiki og tími gafst.“

Ísland komst ekki upp úr undanriðlinum á HM og Jóhann segir að það hafi vissulega verið vonbrigði eftir frábært gengi liðsins á Evrópumótinu tveimur árum áður.

Varslan hjá Hannesi mjög nálægt toppnum

„En það má ekki gleyma því að við vorum í gríðarlega sterkum riðli með Argentínu, Nígíeríu og Króatíu. Eftir frábært jafntefli í fyrsta leik gegn Argentínu voru úrslitin gegn Nígíeríu að sjálfsögðu vonbrigði. Svo voru strákarnir grátlega nálægt því að ná þeim úrslitum sem þurfti gegn Króatíu en því miður tókst það ekki. Það er stutt á milli í þessu, en svona er fótboltinn og ég held að allt liðið hafi farið stolt með sína frammi-stöðu frá Rússlandi,“ segir Jóhann og spurður að því hvort eitt atvik á mótinu stangi uppúr hjá honum umfram annað á hann auðvelt að svara:

„Sem fyrrum markvörður þá er varslan hjá Hannesi frá Messi í vítinu mjög nálægt toppi mótsins. Annað sem er minnstætt er þessi rosalega öryggisgæsla sem var í kringum okkur, t.a.m. ef við hjóluðum eða röltum niður í bæ voru þar óeinkennis-klaeddri lögreglumenn að passa upp á okkur ásamt því að það voru þungvopnaðir menn í kringum hótelið okkar og æfingar. Að lokum er ekki hægt annað en að minnst andans í hópnum á meðan á mótinu stóð, sem skiptir miklu máli þegar menn eru saman í þetta langan tíma.“

Viðtal: GKS



Selfyssingurinn Jón Daði Böðvarsson var í byrjunarliði Íslands gegn Nígíeríu á HM.

mótokross deild

Aðalfundur mótokrossdeildar Selfoss var haldinn í Tíbrá þann 22. febrúar 2018. Guðmundur Gústafsson var endurkjörinn formaður, Karl Ágúst Hoffritz gaf aftur kost á sér sem gjaldkeri og Brynjar Örn Áskelsson hélt áfram sem ritari. Aðrir í stjórn eru Magnús Ragnar Magnússon, Heiðar Örn Sverrisson og Gyða Dögg Heiðarsdóttir. Við bættust tveir varamenn þeir Birgir Rafn Sigurjónsson og Jóhann Fannar Pálmarsson.

Að veltu var sumrinu startað í lok maí á Kirkjubæjarklaustri þar sem félagsmenn deildarinnar tóku þátt í þolaksturskeppni. Keppnin stendur venjulega yfir í sex klukkustundir en í ár var hún stytta í fjórar klukkustundir vegna mikilla rigninga og voru aðstæður í brautinni gríðarlega krefjandi. Okkar fólk komst á pall í nokkrum flokkum. Alexander Adam Kuc náði þriðja sæti í 85 cc flokki, Elmar Darri Vilhelmsson varð í öðru sæti í þrímenning. Ásta Petrea Hannesdóttir sigraði í tvímenning kvenna og Ragnheiður Brynjólfssdóttir lenti í öðru sæti í tvímenning kvenna.

Strax í kjölfarið á Klausturkeppninni var farið í undirbúning fyrir Íslandsmótið í mótokrossi. Gekk sá undirbúningur frekar illa sökum mikillar rigningartíðar og þurfti að loka brautinni nokkuð oft vegna bleytu. Keppnisdagur var 23. júní. Það rigndi eldi og brennisteini á okkur þann dag eins og svo marga daga árið 2018 og varð keppnin fyrir vikið keppendum mjög erfið. Brautin kom mjög illa undan keppninni sem varð til þess að við gátum ekki opnað brautina almennilega aftur fyrr en í lok júlí.

Æfingarnar voru með aðeins breyttu sniði þetta árið. Við bættum við keppnisæfingum sem voru klukkustund lengur en hefðbundnu æfingarnar og var það hugsað fyrir þá sem ætluðu að keppa í Íslandsmótinu. Þrátt fyrir að brautin væri oft ófær í

sumar vegna bleytu voru æfingarnar vel sóttar. Þá daga sem var lokað hjá okkur fengum við að vera með æfingar í Þorlákshöfn og í Bolaöldu hjá félagsmönnum í Vík og erum við afar þakklát fyrir það.

Þjálfarar voru Gyða Dögg Heiðarsdóttir og Heiðar Örn Sverrisson og var þetta þriðja árið þeirra sem þjálfarar hjá okkur. Þau hafa ákveðið að hætta þjálfun eftir sumarið. Deildin vill þakka þeim fyrir frábært starf í þágu deildarinnar. Samningar við nýja þjálfara eru í fullum gangi og hægt verður að skýra frá þeim fljótlega.

Uppskeruhátíð Mótörhjóla- og snjósléðasambands Íslands (MSÍ) var haldin í lok október og voru iðkendur okkar í aðalhlutverki þar. Hæst bar árangur Gyðu Daggar Heiðarsdóttur sem varð Íslandsmeistari í Mx kvenna sem og í enduro þar sem hún keppti í fyrsta skipti í sumar. Hún var einnig valin akstursþróttakona MSÍ á lokahófinu. Heiðar Örn Sverrisson varð Íslandsmeistari í Mx 40+ sem og í tvímenningi í enduro. Elmar Darri Vilhelmsson varð í öðru sæti í

Mx2. Alexander Adam Kuc varð í öðru sæti í 85 cc flokki og Eric Máni Guðmundsson í þriðja sæti í 85 cc.

Þá voru Bríet Anna Heiðarsdóttir og Eric Máni Guðmundsson valin nýliðar ársins 2018 hjá MSÍ sem er mikil viðurkenning á áhuga þeirra og framförum í íþróttinni en ekki síður mikil viðurkenning á öflugum barna- og unglíngastarfi deildarinnar.

Í lok sumars var ákveðið endurnýja dráttarvél deildarinnar og var sú fjárfesting gerð í lok árs.

Stjórnin vill nota tækifærið og þakka öllum þeim sem lögðu sitt af mörkum í þeim fjölmörgu verkum deildarinnar sem féllu til í sumar. Án ykkar aðstoðar væri þetta ekki hægt!

*Guðmundur Gústafsson,
formaður mótokrossdeildar.*



Eric Máni Guðmundsson.



Gyða Dögg Heiðarsdóttir á fullu í drullu.



Verðlaunahafar Selfoss á lokahófi MSÍ 2018. F.v. Eric Máni Guðmundsson, Elmar Darri Vilhelmsson, Heiðar Örn Sverrisson, Alexander Adam Kuc, Gyða Dögg Heiðarsdóttir og Bríet Anna Heiðarsdóttir.



Coca-Cola



TASTE THE FEELING®



MÓTOKROSS



Aðalstyrktaraðili mótokross-
deildar Umf. Selfoss:



Íþróttá- og útivistarklúbburinn

Íþróttá- og útivistarklúbburinn var starfræktur hjá Umf. Selfoss sumarið 2018 líkt og fyrri sumur. Umsjónarmenn klúbbsins voru Óttar Guðlaugsson og Sesselja Anna Óskarsdóttir.

Í upphafi sumars var ekki gert ráð fyrir flokksstjóra í starfsmannahópnum sem reyndust vera mistök. Umsjónarmenn sáu fljótt að starfið gæti gengið betur með flokksstjóra sem starfsfólk gæti leitað til varðandi skipulag og ákvarðanatöku. Unnur Dóra Bergsdóttir var gerð að flokksstjóra þar sem leiðtoga-hæfileikar hennar nýttust vel og stóð hún sig mjög vel. Fjórir aðrir starfsmenn voru ráðnir inn af Umf. Selfoss en það voru þau Bjarni Anton Theódórsson, Vilhelmina Þór Óskarsdóttir, Elva Rún Óskarsdóttir og Ída Bjarklind Magnúsdóttir. Klúbburinn fékk í upphafi sex starfsmenn frá vinnuskóla Árborgar, fleiri þegar álag jókst, auk fimm einstaklinga í gegnum félagsþjónustu Árborgar. Starfsfólk námskeiðsins stóð sig vel í krefjandi starfi.



Námskeiðin í ár voru fimm talsins og stóð hvert þeirra yfir í tvær vikur. Aðsókn var mikil á námskeiðin og kalla þurftu inn fleiri starfsmenn eftir því sem á leið sumarið vegna mikils fjölda skráninga. Líkt og áður hafði klúbburinn aðsetur í Vallaskóla og aðgang að íþróttamannvirkjum og útivistarsvæðum sveitarfélagsins. Í Vallaskóla var allt til alls til að þjónusta námskeiðin og leið bæði starfsfólki og börnum vel en þar var nægilegt rými fyrir alla þátttakendur ásamt góðum matsal og matreiðslu-aðstöðu. Vegna framkvæmda í Vallaskóla var síðasta námskeið sumarsins haldið í Pakkhúsinu sem er ekki eins hentugt húsnæði.

Námskeiðin voru að mestu leyti eins uppbyggð og fyrri sumur en mikið var lagt upp úr útiveru og leik ásamt því að kynna þátttakendum mismunandi íþróttir. Farið var reglulega í sund og hjólreiðaferðir. Í lok hvers námskeiðs var farið með rútu í sérstaka lokaferð og grillaðar pylsur.

Óttar Guðlaugsson og
Sesselja Anna Óskarsdóttir

UNGLINGALANDSMÓT Á HÖFN Í HORNAFIRÐI UM VERSLUNARMANNAHELGINA

SJÁUMST Í SUMAR

LANDSMÓT UMFÍ 50+ Í NESKAUPSTAÐ 28. - 30 JÚNÍ

sunddeild

Hjá sunddeild Umf. Selfoss eru á þessum vetri starfræktir fjórir æfingahópar. Koparhópur fyrir iðkendur 7–10 ára sem Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir þjálfar, bronshópur (10–12 ára), silfurhópur (12–14 ára) og gullhópur (14 ára og eldri) sem Magnús Tryggvason, yfirþjálfari sunddeildarinnar, þjálfar. Sem fyrr starfrækir Guðbjörg ungbarnasund og sundskóla fyrir börn allt að 7 ára undir nafninu Guggusund.

Það sem hefur einkennt árið 2018 er að ásamt því að sundiðkendum deildarinnar hefur fjölgað hafa hlutfallslega fleiri iðkendur deildarinnar keppt á sundmótum, stórum sem smáum. Sundmótum sem deildin hefur sótt hefur einnig fjölgað. Stærsta sundmót Sundsambands Íslands (SSI) er aldursflokkameistaramót Íslands (AMI) sem haldið var á Akureyri síðasta sumar. Til að komast á mótið þarf að ná lágmarkum sem gefin eru út í byrjun árs. Sunddeildin getur með stolti sagt frá því að þrír iðkendur deildarinnar náðu lágmarkum síðasta árs og stóðu sig með þryði á AMI-mötinu.

Til að byrja með heyja flestir sundiðkendur frumraun sína í keppni á æfingarsundmóti þ.e. páskasundmóti deildarinnar sem var haldið helgina fyrir pálmásunnudag, 18. mars á síðasta ári. Á því móti keppta allir hóparnir. Ekki er keppt til verðlaunasætis en allir fengu páskaegg sem þátttökuverðlaun. Mjög góð mæting hefur verið á páskamót sunddeildarinnar sem er sérstaklega ánægjulegt því það er m.a. markmið deildarinnar að efla sjálfstraust iðkenda og „...að sundiðkun á vegum deildarinnar skuli vera þroskandi líkamlega, sálrænt og félagslega“ svo vitnað sé í handbók deildarinnar.

Handbók sunddeildar Umf. Selfoss má finna á vefsvæði deildarinnar. Tilvera hennar og regluleg endurskoðun eru megin-skilyrði þess að íþróttafélög séu viðurkennd sem fyrirmyndarfélag á vegum ÍSí. Í ár hefur sunddeild Umf. Selfoss verið fyrirmyndardeild ÍSí í tíu ár. Handbókin er leiðarvísir um starfsemi og reglur deildarinnar og gerir t.d. nýju stjórnarfélagi mun auðveldara að taka við starfsemi af þeim sem fara úr stjórn.

Á síðasta aðalfundi voru kosin í stjórn; Guðmundur Pálsson, formaður, Ægir Sigurðsson, ritari, Sigurður Torfi Sigurðsson, gjaldkeri og Anna Guðrún Sigurðardóttir og Vilhelmina Smáradóttir, meðstjórnendur. Á alla stjórnarfundum mætti Magnús yfirþjálfari og fór yfir stöðu mála. Rekstur deildarinnar er í jafnvægi en svolítil hagnaður var á síðasta ári eins og hin síðustu ár. Með fjölgun sundiðkenda hefur lítið þurft að hækka æfingagjöld síðustu þrjú árin til



Viðurkenningar á aðalfundi. F.v.: Guðbjörg Lísa Guðmundsdóttir Johnsen, fyrir framfarir og ástundun, Magnús Tryggvason yfirþjálfari og Ólafía Ósk Svanbergadóttir sundmáður ársins.

að veða á móti eðlilegum launahækkunum.

Tekjur deildarinnar koma úr ýmsum áttum. Helsta tekjulind sunddeildarinnar fyrir utan æfingagjöldin og tekjur af Guggusundi eru í formi dósasafnana um Selfoss sem fara fram nokkrum sinnum á ári. Þær hafa gengið mjög vel og kunnum við Selfossbúum bestu þakkir fyrir stuðninginn. Einnig fær sunddeildin ýmsa styrki t.d. fyrir að sjá um kaffiveitingar á aðalfundi Umf. Selfoss, vegna auglýsingaskilta á sundlaugarsvæðinu og lottótækjur. Þá fær sunddeildin góðan styrk frá Sveitarfélaginu Árborg bæði barna- og unglíngastyrk og sem fyrr segir þar sem deildin er skráð sem fyrirmyndardeild hjá ÍSí.

Hluti af tekjum sem koma af dósasöfnunum fara í alls konar uppákomur fyrir iðkendur. Keilufærð í upphafi árs er orðinn fastur liður og hefur alltaf verið mjög góð mæting í hana. Í lok maí var vorslútt koparhóps þar sem haldið var í Hellisskógi, farið í leiki og grillað. Sundhópar Magnúsar voru með sitt vorslútt í lok júní enda æfa hópar hans út júnímánuð. Hátiðin fór fram í Hveragerðislaug í samvinnu við sunddeild Hamars. Þar var sett upp mögnuð þrautabraut sem sunddeild Hamars lumar á. Í árslok var svo jólaþjóf hjá koparhóp og kertasund hjá öllum deildum.

Við í stjórn viljum að þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemi sunddeildarinnar, sérstaklega foreldrum. Án þeirra hjálpar færi lítið fyrir starfsemi okkar. Ber sérstaklega nefna frábæra mætingu í síðustu dósasöfnun. Við þökkum okkar góðu þjálfurum frábært samstarf, starfsfólki Sundhallar Selfoss, Sveitarfélaginu Árborg 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 í mikilli framþróun. Deildin fer sannarlega vaxandi og verður gaman að fylgjast með ykkur í framtíðinni.

Áfram sunddeild Selfoss!

Guðmundur Pálsson,
formaður sunddeildar



Keppendur og þjálfarar sunddeildar Umf. Selfoss á unglíngamóti HSK 2018.



F.v.: Hallgerður, Sara og Birgitta Ósk, sem kepptu á AMÍ á Akureyri.



Sara, Hallgerður, Birgitta Ósk, Guðjón og Bergþór Óli á Hafsmóti.

SUND



Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins, afhenti Brynju Hjálmtýsdóttur silfurmerki Umf. Selfoss á aðalfundi deildarinnar.

Skýrsla yfirþjálfara

Ágætis gangur var í starfi sunddeildarinnar árið 2018. Þökendum fjölgar jafnt og þétt og árangur verður betri og betri.

Guðbjörg H. Bjarnadóttir sinnir kennslu og þjálfun yngri sundmanna. Magnús Tryggvason sinnir kennslu 10 ára og eldri sundfólksins.

Selfoss sigraði á öllum mótum HSK; aldursflokkmóti, héraðsmóti og unglingsmóti. Sundfólk okkar tók þátt í ýmsum mótum á höfuðborgarsvæðinu má þar nefna RIG í janúar, Vormóti Fjölnis, Landsbanka-

mót ÍRB. Speedmót ÍRB fyrir 12 ára og yngri.

Stærsta mót ársins hjá okkar fólki var aldursflokkmót Íslands (AMÍ) sem fram fór á Akureyri í júní. Þrjár sundkonur náðu lágmarkum á mótið, þær Birgitta Ósk Hlökkversdóttir, Hallgerður Höskuldsdóttir og Sara Ægisdóttir. Frammistaða þeirra var til fyrirmyndar og framfarir góðar.

Sundmaður ársins var Sara Ægisdóttir og Guðjón Árnason fékk viðurkenningu fyrir framfarir og ástundun.

Magnús Tryggvason, yfirþjálfari sunddeildar



Keppendur á aldursflokkmóti HSK 2018.



Guggusund, ungbarnasund nýtur stanslausra vinsælda.

Aðalstyrktaraðili sunddeildar Umf. Selfoss:

 Arion banki

tækwondo deild

Starf deildarinnar á árinu var gott og iðkendur héldu áfram að mæta á æfingar undir styrki stjórn Daníels Jens Péturssonar yfirþjálfara. Yngri iðkendum fjölgaði en brottfall var hjá þeim eldri. Iðkendum á Suðra-æfingum fjölgaði og fjölgðu við æfingatímum sem komu vel út.

Árangur á mótum kemur fram í skýrslu yfirþjálfara en ég vil nefna sérstaklega fimm iðkendum sem náðu frábærum árangri á árinu. Það eru Íslandsmeistararnir í bardaga, Daníel Jens Pétursson og Kristín Björg Hrólfsdóttir, sem unnu til gullverðlauna í sínum flokkum og voru þau auk þess valin keppendur mótsins. Dagný María Pétursdóttir varð Norðurlandameistari í bardaga og Natan Hugi Hjaltason vann silfur í sínum flokki á sama móti. Þá var Þorsteinn Ragnar Guðnason valinn í landslið Íslands í unglingsflokki í formum (poomsae) og keppti á heimsmeistaramóti í Taipei og fleiri mótum. Stjórn deildarinnar óskar þessum keppendum til hamingju með árangurinn.

Á haustdögum hélt deildin upp á tíu ára starfsafmæli sitt og voru haldnar æfingabúðir af því tilefni þar sem mættu gesta-



Keppendur á Nurtzi Open.



Dagný María Pétursdóttir, Norðurlandameistari í bardaga 2018.



Keppendur ásamt meistara Sigursteini Snorrassyni á Íslandsmeistaramótnu.



Guðmundur Kr., formaður Umf. Selfoss, sæmndi Daníel Jens Pétursson silfurmerki félagsins á aðalfundi deildarinnar 2018.

kennarar og gamlir iðkendur. Deildin heiðraði sérstaklega Sigurstein Snorrason og Magneu Ómarsdóttur fyrir framlag þeirra þ.e. að hefja æfingar í taekwondo á Selfossi árið 2003.

Á haustönn tók deildin við þrifum á æfingarsalnum í Baulu. Var það til mikilla bóta fyrir aðstöðu deildarinnar.

Í lokin vill formaður þakka Daníel Jens og hans aðstoðarfólki fyrir frábært starf í þágu deildarinnar og stjórnarfólki samstarfð á árinu. Einnig vil formaður koma á framfæri þökkum til Gissurar framkvæmdarstjóra Umf. Selfoss fyrir mjög gott samstarf á árinu 2018.

Ófeigur Ágúst Leifsson
formaður taekwondodeildar



Natan Hugi Hjaltason með silfurverðlaun á Norðurlandameistaramóti 2018.



Keppendur og þjálfarar frá taekwondodeild Umf. Selfoss ásamt master Sigursteini Snorrassyni á Norðurlandameistaramótnu 2018.



Frá móti taekwondoakademíunnar.



Þorsteinn Ragnar Guðnason keppti á HM í formum í Taipei.

TAEKWONDO

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2018 var á heildina litið mjög gott hjá taekwondodeildinni. Við höldum okkar striki í menntun þjálfara, í dómaramálum og sendum einnig þjálfara á skyndihjálparnámskeið, sem ég tel að allir hafi haft gott af. Við tókum þátt í mótum erlendis og innanlands með góðum árangri.

Síðastliðið haust tókum við að okkur þríf á sal deildarinnar í Baulu í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg. Hefur það gengið vel og tel ég að þetta henti okkur og öðrum sem nota salinn í Baulu mun betur.

Við bættum ekki við okkur svörtum beltum þetta árið en það eru nokkrir iðkendur hjá okkur búnir að vera í svokölluðum Dan Camp æfingum í vetur og eru þeir aðilar á próflista fyrir árið 2019. Ég óska öllum sem stefna á að þreyta dan próf góðs gengis og veit að þeir verða deildinni til sóma.

Iðkendur og þjálfarar deildarinnar fóru á fjöldann allan af námskeiðum, æfingabúðum og öðrum taekwondo tengdum viðburðum. Hæst ber að nefna Next Level Camp sem er haldið ár hvert í Skellefteå í Svíþjóð. Einnig fengum við tvo Ólympíufara til okkar í desember, þá Servet Tazgul sem vann gull á Ólympíuleikunum í London 2012 og Levent Tuncat sem er fimmtánfaldur Þýskalandsmeistari og þrefaldur Evrópumeistari auk þess sem hann hefur keppt tvisvar á Ólympíuleikum. Þessir viðburðir voru allir unnir í samstarfi við Mudo gym.

Í haust höldum við upp á að taekwondo hefur verið iðkað á Selfossi í fimmtán ár og að því tilefni stöðum við fyrir afmælisæfingabúðum í Vallaskóla þar sem við buðum öllum iðkendum, gömlum sem nýjum, að koma og fagna með okkur.

Við veittum stofnendum deildarinnar smá þakklætisvott í lok æfingabúðanna



Dómaranámskeið hjá Malsor Tafa.

en það voru þau Sigursteinn Snorrason (7. dan) og Magna Kristín Ómarsdóttir (4. dan) sem hófu æfingar á Selfossi árið 2003 í gamla júdósalnum í Gagnheiði og var það þá sem ég tók mín fyrstu spörk í þessari yndislegu íþrótt. Að lokum buðum við öllum í pylsugrill í Selinu.

Við höldum áfram samstarfi okkar við Íþróttfélagið Suðra og bjóðum upp á æfingar fyrir þau tvisvar í viku. Hefur það gengið vel og vonumst við eftir fleiri iðkendum í þann hóp hjá okkur næsta haust. Sigurjón Bergur Eiríksson (2. dan) hefur stýrt æfingunum og honum til halds og trausts er Björn Jóel Björgvinsson (1. dan) og eiga þeir hrós skilið fyrir flott starf.

Við erum einnig í samstarfi við Umf. Heklu og Íþróttfélagið Dímon með æfingar á Hellu og Hvolsvelli þar sem Þorsteinn Ragnar Guðnason (1. dan) hefur aðstoðað mig í vetur og staðið sig mjög vel. Þá höfum við fengið fréttir af því að Umf. Hekla séu að hugsa til okkar og við fáum nýjan sal undir æfingar í viðbyggingu við Íþróttahúsið á Hellu. Takk fyrir það.

Þjálfarateymið í ár er að mínu mati gott og þykir mér afar gott að geta alltaf treyst

á mitt fólk, en þjálfarar þetta árið eru: Daniel Jens Pétursson (4. dan) yfirþjálfari, Sigurjón Bergur Eiríksson (2. dan) yfirþjálfari Suðra, Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (1. dan) þjálfari og aðalreddari deildarinnar, Björn Jóel Björgvinsson (1. dan) þjálfari, Þorsteinn Ragnar Guðnason (1. dan) þjálfari, Halldór Gunnar Þorsteinsson (1. geup) þjálfari og Natan Hugl Hjaltonson (1. geup) þjálfari. Ólöf Ólafsdóttir (1. dan) hefur verið í fæðingarorlofi þetta tímabil en við hlökkum til að fá hana aftur til starfa sem fyrst. Að venju hefur Sigursteinn Snorrason (7. dan) meistari deildarinnar séð um að gráða iðkendur deildarinnar og er það stefna yfirþjálfara að skila alltaf af sér betri nemendum í hverju prófi.

Árangur á mótum var góður og eignuðumst við meðal annars Norðurlandameistara í bardaga, Dagnýju Maríu Pétursdóttur. Einnig eignuðumst við tvo íslandsmeistara bardaga. Þorsteinn Ragnar Guðnason fór á fjöldann allan af mótum í formum, meðal annars á HM í formum í Taipei.

Ég vil að lokum þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg á árinu, sérstaklega formanni deildarinnar Ófeigi Ágústi Leifssyni fyrir frábært starf og vona að hann verði formaður hjá okkur að minnsta kosti tíu ár í viðbót. Einnig vil ég þakka Umf. Selfoss, HSK og Mudo Gym fyrir stuðninginn á árinu.

Daniel Jens Pétursson,
yfirþjálfari taekwondodeildar

Aðalstyrktaraðilar
taekwondodeildar
Umf. Selfoss:



Jólasveina- og þrettándanefnd

Starfið hófst í desember með fundi í Tíbrá þar sem búningar voru afhentir, farið yfir starfið og jóla-lögin sungin við undirleik okkar snjöllu harmóníkuleikara.

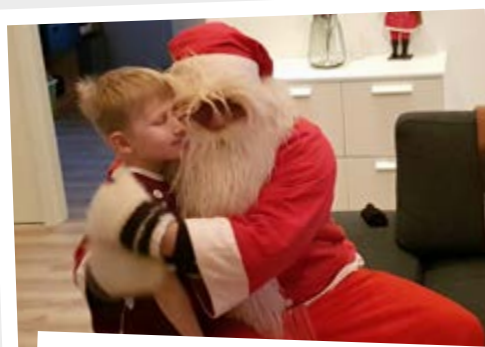
Jólasveinarnir komu á Tryggvatorg laugardaginn 8. desember kl. 16:00 og heilsuðu upp á bæjarbúa. Grýla og Leppalúði voru með í för en létu duga að veifa til mannfjöldans af þaki Hótel-sins, ásamt þeim Leppi og Skreppi. Það voru fagnaðarfundir er jólasveinarnir komu á torgið, eins og venjulega tók þá drjúga stund að komast í gegnum mannfjöldann og tala við börnin. Það er sennilega einsdæmi á landinu sú mikla nálægð við jólasveinana sem börnin á Selfossi fá að njóta. Dagskráin gekk fljótt og vel fyrir sig við söng og dans í fallega skreyttum miðbænum. Í sex skipti fór skemmtunin fram vestan við Ráðhúsið. Nú, eins og í fyrra 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 stemningu. Í 21 ár var kveikt á jólatrénu við þetta tækifæri en núna í sjötta sinn var búið að því, ef svo má segja, því um mánaðamótin var kveikt á jólaljósunum við Austurvegin en ekki var sérstakt

jólatré. Sennilega vegna framkvæmda í miðbænum.

Um 40 ungmennafélagar brugðu sér í búning einu sinni eða oftar um þessi jól, enda var mikið að gera. Að frátaldri innkomunni, aðfangadegi og þrettándanum, fóru bræðurnir á um þrjátíu jóla-skemmtanir hverskonar, mjög svipaðan fjölda og undanfarin ár. Mest var farið á sex skemmtanir sama daginn. Á aðfangadagsmorgun voru 33 jólasveinar á ferð um bæinn og afhentu um 780 pakka í yfir 250 húsum.

Þrettándageldin fór fram í mjög góðu veðri og var 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 þrettánda sinn á tjaldsvæðinu við Gesthús. Flugeldasýningin var glæsileg og til þess tekið hve hávaðinn var mikill. Björgunarfélagið aðstoðaði okkar skotmenn í sextánda sinn og lánaði rafbúnað, auk þess að stjórna umferð. Um þrjátíu 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 bálið logaði glatt. Dagskránni lauk um kl. 20:45.

Jólasveina- og þrettándanefndin þakk-



ar 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

Sjóvá

440 2000

Sjóvá er efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvuginni.

Við gleðjumst yfir því að viðskiptavinir okkar séu ánægðari.

Gerum tryggingar betri



ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVINNI

SIJÓVÁ

HEIÐA



Besta líkamsrækt sem ég hef nokkurn tímann farið í

Bjarnheiður Ástgeirsdóttir hefur starfað með taekwondodeild Umf. Selfoss frá stofnun hennar 2007. Hún hefur setið í stjórn deildarinnar frá upphafi og er gjaldkeri hennar. Upphaf íþróttarinnar á Selfossi má rekja til ársins 2003 þegar Bjarnheiður og fjölskylda hennar fengu þjálfara til að koma á Selfoss og vera með æfingar. Bjarnheiður, eða Heiða eins og hún er oftast kölluð, kom að starfinu alveg frá byrjun, fyrst sem foreldri og stjórnarmaður og síðan einnig sem iðkandi, en hún hefur stunda íþróttina í 11 ár.

Svo kom bara janúar

Bjarnheiður var fyrst spurð hvornig hún hefði kynnst íþróttinni og hvornig það kom til að hún fór að æfa hana sjálf.

„Ég kynntist íþróttinni í gegnum Daníel Jens son minn þegar sem hann byrjaði að æfa 2003. Mér fannst þetta í byrjun hálf bjánaleg íþrótt. Þetta var svolítið eins og dansballettæfingar. Svo var hann alltaf að suða í mér hvort ég vildi ekki koma og æfa. Ég nefndi þá bara einhverja dagsetningu svona í bríaríi „ég skal koma bara í janúar 2008“. Mig minnir að þetta hafi verið sagt 2005 og því var langt í þetta og ég þurfti ekkert að fara að æfa. Svo kom bara janúar 2008 og hann sagði: „Jæja manna nú er komið 2008 og það er æfing á morgun“. Þannig að ég varð bara að mæta. Ég gat ekki gengið á bak orða minna með það,“ segir Bjarnheiður.

Skildi íþróttina betur

Þarna kemur Bjarnheiður því inn í íþróttina og verður iðkandi sem hún er síðan búin að vera í ellefu ár. „Það var náttúrulega erfitt að byrja. Fyrst voru bara hærri og lægri belti hjá okkur. Það voru því fullorðnir og börn, lægri belti, og fullorðnir og börn, hærri belti. Þannig að ég byrjaði bara með krökkunum. Ég hef síðan unnið mig upp með því að taka beltaprófin eins og allir krakkarnir gera.“

„Ég var yfirleitt rosa stressuð fyrir beltaprófin og fannst ég ekki kunna neitt. Þá fór ég að skilja íþróttina miklu betur. Ég skildi hana aldrei áður þegar Daníel var að æfa forminn inn í stofu til dæmis. Dagný dóttir mín byrjaði hálfu ári á undan mér að æfa og Davíð hinn sonur minn 2004. Ég skildi ekkert þetta þegar þau voru að æfa og voru rosa stressuð fyrir próf. Svo þegar ég fór í þetta sjálf þá skildi ég þetta miklu betur. Núna finnst mér líka gaman þegar krakkarnir segja það er mót um helgina, viltu koma og horfa á? eða, mamma það er próf viltu koma og horfa á? Núna er ég partur af þessu og tek þátt í þessu. Það eru æfingabúðir, geturðu keyrt mig? Núna er þetta orðið miklu meira öll fjölskyldan sem er í þessu.“

Enginn afsláttur gefinn

Heiða er spurð hvort það hafi ekki verið erfitt að koma inn í íþróttina og byrja að æfa? „Jú, þetta var mjög erfitt af því að það er enginn afsláttur gefinn. Það eiga allir að gera allar æfingarnar og það er passað upp á það. Það skiptir ekki máli hvort maður er gamall eða ungur, kona eða karl, það þarf að gera allar þessar armbeygjur og spörk. Ég er ekki eins ung og Daníel og get því ekki gert allt sem hann getur. En jú, það var erfitt. Sem krakki var ég í frjálsum og svo var ég badminton. Ég vinn reyndar alltaf Daníel í badminton og hann þolir það ekki.“

Í góðu formi

Hvað gerir þetta fyrir þig líkamlega þ.e. að æfa taekwondo? „Líkaminn verður náttúrulega miklu sterkari. Þetta er sú besta líkamsrækt sem ég hef nokkurn tímann farið í. Hún er alhiða og tekur á öllum vöðvum. Ég

held að ég hafi aldrei verið í eins góðu formi og eftir að ég byrjaði að æfa. Þó maður hafi oft verið í ræktinni er þetta miklu betra. Ég er líka búin að æfa þetta í ellefu ár.“

Ekki hægt að svindla

Heiða segir að það séu ennþá nokkrir full-orðnir sem æfa hjá deildinni. Svo sé alltaf einn og einn fullorðinn að koma inn. „Við erum með nokkuð góðan og stóran hóp sem æfir alltaf. Ég hvet fullorðið fólk eindregið til að fara í þetta. Það er algjörlega passað upp á fólk. Það er ekkert hægt að svindla, eins og að fara í ræktina og gera eitthvað smávegis. Það verða allir að gera það sem á að gera og vera með. Daniel passar vel upp á það.“

Daníel að þakka

Upphaf taekwondoíðkunar á Selfossi má rekja til Heiðu og fjölskyldu hennar. „Það er í raun allt Daníel að þakka. Hann fann sig ekki í öðrum íþróttum. Hann var í frjálsum og var búinn að prófa handbolta, fótbolta og körfubolta. Honum fannst gaman í frjálsum en var yfirleitt búinn að sprengja sig áður en hann fór að keppa til dæmis. Orkan var svo mikil.“

Svo þegar hann var 7–8 ára sá hann frænda sinn í taekwondo og það heillaði hann algerlega. Hann byrjaði að suða í frænda sínum um að koma og kenna. Þeir komu svo og kynntu þetta á 17. júní árið 2003. Svo var farið á fullt að leita að einhverjum stað eða æfingahúsnæði þar sem við gátum verið.

Þetta byrjaði í Gagnheiðinni en þá var körfubolti kenndur þar líka. Þá var fyrst verið á venjulegu gólfi. Þá voru það Arnar Bragason og Magnea Kristín Ómarsdóttir sem komu og kenndu. Þau gerðu þetta á eigin vegum og rúkkðu m.a. æfingagjöldin líka. Þetta var þeirra deild í raun og veru en þau voru í Fjölni.

Við reyndum síðan um tíma að komast inn í ungmennafélagið og urðu svo loks lögleg deild innan félagsins á aðalfundi 2008. Sigursteinn Snorrason tók krakkana upp á sína arma í byrjun og þau kepptu því undir hans merkjum til að byrja með. Eftir að við urðum lögleg deild innan Umf. Selfoss gátum við keppt undir merkjum Selfoss.“

Þetta er hans líf og yndi

„Það voru nokkuð margir sem voru á æfingum þarna fyrst en Daníel er sá eini af þeim sem er eftir. Þetta er hans líf og yndi þannig að það má segja að hann eigi þessa deild. Þegar ég byrjaði að æfa var hann með rautt belti með svörtum röndum. Ég man þegar ég fór í mitt fyrsta beltapróf á skírdag 2008 og Daníel tók svarta beltið á laugardeginum þar á eftir.“

Í stjórn frá byrjun

Aðkoma Heiðu að deildinni var fyrst sem foreldri og svo sem iðkandi. Hún er líka búin að vera í stjórn frá byrjun og er ennþá að kenna líka.

„Ég var fyrst meðstjórnandi en er búin að vera gjaldkeri býsna lengi og er í dag. Ófeigur Leifsson, sem er formaður núna,



Daníel Jens bregður á leik með mömmu sinni í æfingasalnum í Sunnulækjarskóla.

er búinn að vera með mér frá upphafi. Hann er búinn að vera formaður allan tímann nema 1-2 ár. Við tvö erum því búin að vera í stjórninni svo til frá upphafi.“

Ákveðin þáttaskil urðu hjá deildinni 2012 þegar hún flutti úr Gagnheiðinni í íþróttahús Sunnulækjarskóla. Síðan hefur verið stöðugur vöxtur hjá deildinni.



Bjarnheiður Ástgeirsdóttir 1. dan ásamt syni sínum Daníel Jens Péturssyni 4. dan.

Fullt í öllum hópum

„Daníel er að kenna fimm hópum á dag, þremur krakkahópum og tveimur fullorðinshópum. Það er nánast fullt í öllum hópum. Minnst þó í lægri beltunum.“

„Davið byrjaði að æfa 2004. Dagný María byrjaði 2007 og var því alltaf einu belti á undan mér sem ég held að hafi verið mjög gott fyrir hana þ.e. að vera komin aðeins lengra heldur en mamman. Við vorum samt saman í svartbeltisprófi. Dagný og Daníel tóku sólarhringspróf og svo komum við inn í það próf. Í dag er Daníel kominn með 4. dan sem er meistaraþrúga, Dagný, Davið og ég erum öll með 1. dan. Það er verið að þrýsta á okkur Dagný að fara saman í próf í desember. Við eigum eftir að ræða hvort við eigum að æfa saman og fara í 2. dan.“

Alltaf að bætast við

Þegar Heiða er spurð um framtíð íþróttarinnar á Selfossi segir hún að hún sé björt. „Það eru alltaf að bætast við hjá okkur iðkendur þó auðvitað detti líka einhverjir út. Þetta er alltaf jafn vinsælt. Það eina sem mér finnst að er að það er oft erfitt fyrir okkar deild að fá styrktaraðila. Það er eins og fyrirtækin sjái ekkert nema stóru deildirnar í Umf Selfoss, sem gleypa allt. Við höfum ekki verið að fara fram á háar fjárhæðir. Það myndi hjálpa okkur mikið að fá fleiri styrki. Framtíðin er samt alveg björt. Ekki síst ef það kemur nýtt íþróttahús með betri aðstöðu. Aðstaðan í Sunnulækjarskóla er búin að vera allt of þröng lengi.“

Vantar fleiri kennara

Við höfum líka aðeins verið að breiða úr okkur. Við vorum með æfingar á Stokks-eyri, Eyrarbakka og Þorlákshöfn. Vandamálið er að við höfum ekki kennara til að fara út um allt. Daníel kennir núna á Hellu og Hvolsvelli. Við erum að vonast eftir að það verði byrjaði í Hveragerði í haust. Bæjaryfirvöld þar hafa tekið okkur rosalega vel. Ég hef líka verið að þreifa fyrir mér í Vík en ég hef verið að vinna þar. Það byggist svolítið á að félagið þar komi inn í þetta,” segir Heiða.

Viðtal: ÖG.



FLUTNINGUR HANDBOLTANS Í ÍPRÓTTAHÚSÍÐ IÐU

Fyrir um tveimur árum varð ljóst að íþróttahúsið Vallaskóla yrði ekki nothæft til keppni í handknattleik í óbreyttri mynd. Þetta kom fram í stöðuskýrslu sem Handknattleiksambands Íslands gerði þegar meistaraflokkur karla tryggði sér sæti í efstu deild 2016.

Íþróttahús Vallaskóla stóðst ekki kröfur um mótsleiki í efstu deildum í handknattleik. Þar var einnig bent á að íþróttahúsið Iða væri mun betri kostur þótt húsið uppfyllti ekki heldur allar kröfur, en með smá lagfæringum væri aðstaðan þar viðunandi.

Sveitarfélagið Árborg og handknattleiksdeild Umf. Selfoss hófu því vandræður um keppnisaðstöðu deildarinnar. Strax var óskað eftir undanþágu tímabilið 2016–17 með þeim formerkjum að fundin yrði viðunandi lausn í málinu í framhaldi.

Ljóst var að lagfæra þyrfti nokkra hluti í báðum íþróttahúsum. Mátti þar nefna skorklukku og fjölmiðlaaðstöðu í Iðu og aukakörfur og þrekaðstöðu í Vallaskóla. Síðastliðið vor var síðan farið á fullt að færa handknattleiksdeildina yfir í Iðu á meðan körfubolti, frjálsar íþróttir, fótubolti og íþróttir fatlaðra, flyttust yfir í íþróttahús Vallaskóla.

Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildarinnar kom að þessum breytingum:

„Keppnissalurinn í Vallaskóla uppfyllti ekki reglur um öryggissvæði utan með leikvælinum, hann var of þröngur og talinn hættulegur leikmönnum. Deildin gerði tilögur að breytingum á húsinu til að salurinn uppfyllti öryggiskröfur en það var talið of dýrt að breyta því. Eftir að hafa verið á undanþágu og síðan á lokafresti frá HSÍ, var eina leiðin að færa leikina úr Vallaskóla og í íþróttahúsið Iðu. Þannig var það í raun ekki ákvörðun deildarinnar að flytja kapp-leikina í Iðu. Við lögðum áherslu á að sem stærstur hluti starfseminnar væri á einum



Helga Guðmundsdóttir, starfsmaður Landsbankans á Selfossi, afhendir Þóri Haraldssyni, formanni handknattleiksdeildar, styrk til deildarinnar í nýjum heimkynnum í Hleðsluhöllinni í Iðu.

stað og því var ákveðið að færa æfingar og starfsemina í Iðu.“
Hvernig fer svo um handknattleiksdeildina í nýjum heimkynnum?

„Íþróttahús Vallaskóla var heimili deildarinnar í 40 ár þannig að húsið er náteingt uppbyggingu og starfsemi hennar. Það var því kvatt með söknuði í sumar. Það fer að mestu leyti vel um deildina í Iðu. Við erum enn að koma okkur fyrir og við söknum margra hluta frá Vallaskóla. Þannig var ýmis aðstaða rýmri í Vallaskóla, sérstaklega anddyri. Einnig voru þar fleiri búningasklefar og meira pláss fyrir iðkendur sem eru að koma til æfinga og keppni o.s.frv. Salurinn í Iðu er hins vegar stærrri til æfinga þegar áhorfendabekkir eru ekki útdregin. Á móti kemur að æfingatímum fækkaði við flutninginn, sem við höfum ekki fengið skýringu á. Í Iðu er góð lyftingaaðstaða sem er

mikið notuð en með veru allra íþróttakaademía FSu í Iðu og fjölgun í handboltakademíunni þá er hún orðin ansi þröng.“

En hvernig gengu flutningarnir sjálfir fyrir sig?

„Flutningarnir sjálfir gengu ágætlega fyrir sig, loksins þegar þeir hófust. Framkvæmdir við húsið sjálf stóðust ekki áætlanir þannig að meistaraflokkar urðu að byrja æfingatímabilið annars staðar svo sem í Hveragerði og Þorlákshöfn. Ýmislegt varðandi flutningana var allt of seint á ferðinni og það olli deildinni vandræðum, kallaði á mikla vinnu sjálfbóðaliða og þjálfara og truflaði starfið.

Framkvæmdir og innkaup reyndust einnig flókin þar sem margir aðilar koma að vegna eignarhalds hússins. Við höfum mátt sæta því að nauðsynleg áhöld komu allt of seint líkt og handboltamörk, áhorfendastúka og varmannabekkir, sem eru nýkomnir upp.“

Hvað má læra af þessum flutningum?

„Fyrst og fremst að hafa sterka verkefnastjórn allra þeirra aðila sem þurfa að koma að ákvarðanatöku. Þar getur aðalstjórn félagsins komið að. Ráðnir starfsmenn ættu að mínu mati að bera þungann af skipulagi og eftirfylgni með aðstöð og sérþekkingu frá sjálfbóðaliðum og þjálfurum.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem komu að flutningunum. Sjálfbóðaliðar og þjálfarar hafa eytt gríðarmiklum tíma í verkefni sem við höfum gjarnan viljað nota til annarra verka. Þar eiga þeir hrós skilið!“

Viðtal: ESÓ



 LÖGMENN SUÐURLANDI

Átt þú rétt á bótum?



ALMENN RÁÐGJÖF



FASTEGNASALA



SLYSA- OG BÓTAMÁL

Slysa- og skaðabætur

Flestir eru vel tryggðir en þekkjast ekki rétt sinn. Ef þú hefur orðið fyrir skaða í slysi eða af öðrum völdum þá áttu í flestum tilfellum rétt á bótum. Fyrsta viðtal við lögmann þar sem lagt er mat á réttarstöðu þína er þér alltaf að kostnaðarlausu.

Í rúm 20 ár hafa Lögmenn Suðurlandi annast slysa- og skaðabótamál. Reyndsla okkar skilar sér í skjótri þjónustu sem sparar þér bæði tíma og peninga.

- Umferðarslys
- Vinnuslys
- Slysi í frítíma
- Íþróttaslys
- Annar skaði, s.s. vegna líkamsárásar

Við erum umboðsmenn þínir.

Sendu okkur tölvupóst á netfangið selffoss@log.is, hringdu í síma 480 2900 eða komdu við á skrifstofu okkar milli kl. 9:00–17:00.

Á MARGAN HÁTT GOTT ÁR FYRIR SELFOSSVÖLL

Árið var með hefðbundnu sniði og hófst með vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnu-deild, frjálsíþróttadeild og knattspyrnu-akademíu. Fyrstu mánuðir ársins voru mjög erfiðir vegna veðurs og því mikið af æfingum sem féllu niður. Á móti kom að haustið var nokkuð gott.

Ljóst er að brýnt er að hefjast þegar í stað handa við bygging á nýju fjölnota húsi þar sem hægt er að æfa knattspyrnu og frjálsar íþróttir inni yfir vetrarmánuði. Myndi sú framkvæmd koma svæðinu á topplista yfir aðstöðu til útivistar og hreyfingar á landinu. Miðað við nýjustu fréttir frá Sveitarfélaginu Árborg eru bundnar vonir við að farið verði í að grafa fyrir húsi síðsumars 2019 sem er fagnaðarefni ef rétt reynist.

Þegar vora tók komust æfingar á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikið var um vorleiki hjá knattspyrnufólki. Eins byrjaði frjálsíþróttafólk snemma að æfa úti og sannaði glæsileg aðstaða á frjálsíþróttavellinum og kastsvæðinu gildi sitt enn einu sinni og var vel nýtt.

Áfram var unnið í samstarfi við Golfklúbb Selfoss sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllum. Hefur það samstarf verið mjög gott. Vellirnir komu ágætlega undan vetri en þó tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand.

Ástand svæðisins yfir sumarmánuðina var nokkuð gott en ljóst er að komið er að því að merkja upp línur á tartanbrautum við frjálsíþróttavöllinn og verður það gert á vormánuðum 2019. Knattspyrnuvöllurinn var færður um 3 metra til vesturs og 2 metra til suðurs til að dreifa mesta álaginu á grasinu og kom það vel út.

Vallarstarfsmenn sjá um aðra umhirðu á svæðinu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi eins og að laga girðingu í



Samvinna í fyrirrúmi enda vinna margar hendur létt verk.

kringum frjálsíþróttavöll sem verður alltaf fyrir miklu tjóni á hverjum vetri. Okkar nýju tæki til að viðhalda gervigrasi virka vel en þar sem það er orðið elsta gervigras á Íslandi er kominn tími á að skipta því út áður en það fer að valda frekari meiðslum á iðkendum. Einnig þarf nýjan vallarbil og fjórhjól eða álika tæki sem gæti þjónustað svæðið, ýtt snjó yfir veturinn og verið í hinum ýmsu störfum um svæðið allt árið.

Það sem þarf að breytast á svæðinu er að gera starfsmenn betur í stakk búna til að gera hlutina sjálfa. Til þess þarf að bæta við tækum til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu.

Komið er að nokkru viðhaldi á svæðinu og margir hlutir sem þarf að laga. Árið 2018 voru nokkrar framkvæmdir og fjárfestingar gerðar; m.a. fjárfest í nýjum sláttuvélum, orfi og kerru ásamt því að pöntuð var ný hurð í skemmuna og kemur hún á vormánuðum 2019. Enn eru þó fleiri verkefni sem bíða, flóðlýsing á gervigrasi lýsir

t.d. ekki vel enda orðin gömul. Þar væri hægt að ná fram sparnaði með því að skipta um perur og fá betri lýsingu með nýrri tækni. Leggja þarf nýtt gervigras og koma í veg fyrir leka í stúku sem er búinn að vera viðvarandi í nokkur ár og liggur byggingin undir skemmdum. Gömlu búningsklefarnir þurfa að fá alvöru viðgerð eða taka ákvörðun um að rífa húsnaðið. Einnig þarf að gera lagfæringar á klæðningu og gluggum á Tíbrá. Þá þarf að ljúka við framkvæmdir á bilastæðum fyrir framan völlinn með malbikun.

Á síðasta ári voru tveir starfsmenn í fullu starfi allt árið auk vallarstjóra sem er í 50% stöðu yfir vetrarmánuðina en í fullu starfi á sumrin. Yfir sumarmánuðina fjólgar starfsmönnum töluvert. Fjórir starfsmenn voru ráðnir til vallarstjórnar yfir sumarið og einnig komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar. Sem dæmi um frábæra nýtingu á svæðinu má nefna að starfsemi var á Selfossvelli 45 helgar á



Snjó rutt af gervigrasinu.



Tilraunaholur fyrir íþróttamannvirki.



Selfossvöllur í létttri vetrarkápu.

árinu og lætur nærri að utan stórhátíða sé starfsemi allar helgar ársins.

Árið 2018 var gott fyrir Selfossvöll á margan hátt. Aldrei hafa verið spilaðir fleiri leikir í knattspyrnu eða haldin fleiri knattspynumót fyrir yngri flokka. Ekki var eins mikið um stór mót hjá frjálsíþróttafólki en mun fleiri æfingamót. Síffellt er verið að lengja tímabilið sem keppt er í utanhúss.

Ljóst er að starfsmenn á Selfossvelli eru orðnir nokkuð góðir í að halda viðburði og getum við sagt með stolti að vallarsvæðið og starfsfólk sé með því besta á landinu og við getum ráðið við hvaða mót sem er.

Félagsheimilið Tíbrá, okkar góða heimili, sinnir hlutverki sínu vel en er orðið of lítið miðað við alla starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar sem gerðar voru haustið 2016 á skrifstofurými geta fastráðnir starfsmenn frá öllum deildum verið með starfsemi sína í húsinu ásamt mótuneyti fyrir íþróttakademiur og mætir rúmur tugur fólks til vinnu sinnar í Tíbrá á hverjum degi. Tíbrá, sem er eitt mest notaða húsnæði á Selfossi, nýtist sem skrifstofa, fundaaðstaða fyrir allar deildir, sjoppa á leikjum, fyrir mótuneyti og getraunastarf, jólasveinapjónustu og flugeldasölu. Ótrú-

legt er hvað hægt var að nýta húsið vel, en á árinu 2018 var húsið opið í 341 dag og voru 364 formlegir fundir færðir til bókar. Vallarsvæðið okkar er hjarta Selfoss, staðsett í miðju bæjarins. Það á að vera stolt okkar að vera með eitt besta íþróttavallarsvæði á Íslandi, í ört vaxandi bæjarfélagi, sem iðar að lífi. Reikna má með að yfir sumarmánuðina fari um svæðið allt að 1.500 manns á dag, sem er hreint ekki lítið.

*Sveinbjörn Másson,
vallarstjóri*

BYKKO

GERUM ÞETTA SAMAN

UPPBYGGING ÍPRÓTTAMIDSTÖÐVAR SELFOSS VIÐ ENGJAVEG

Fljótlega eftir sveitarstjórnarkosningar síðastliðið vor óskaði nýr bæjarstjórnarmeirihluti í Árborg eftir því í samtölum við íþróttahreyfinguna að fá rými til að veða og meta þær tillögur sem þegar voru komnar fram um uppbyggingu íþróttamannvirkja á svæðinu við Engjaveg á Selfossi. Í því fólst meðal annars að fá að vita hverjar helstu óskir hreyfingarinnar væru og hvar mesta þörfin væri fyrir uppbyggingu íþróttamannvirkja. Í þeim samtölum kom fram að vilji hreyfingarinnar og helstu óskir væru að koma sem mestu af starfsemi Umf. Selfoss fyrir á einum stað og að sem fyrst yrði farið í byggingu á fjölnota íþróttahúsi sem myndi nýttast knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild, auk annarra íþróttagreina sem stundaðar eru á Selfossi.

Aðkoma ALARK arkitekta
Í framhaldi af viðræðum við Umf. Selfoss var haft samband við ALARK arkitekta sem hafa mikla reynslu í hönnun og skipulagi stórra íþróttamannvirkja á landinu. ALARK voru upplýstir um óskir Umf. Selfoss og fengu einnig í hendur fundargerðir og önnur gögn sem Ungmennafélagið hefur unnið að á undanförunum árum. Verkefni ALARK var að finna út úr því hvernig best væri og hagkvæmast að uppfylla óskir og þarfir félagsins. Skipulagið sem nú hefur litið dagsins ljós er afrakstur þeirrar vinnu.

Skipulagstillagan

Skipulagstillaga ALARK gerir ráð fyrir að hægt sé að byggja upp íþróttamiðstöð við Engjaveg í nokkrum áföngum þar sem reiknað er með að verkþættir geti unnist á ýmsa vegu bæði í tíma og rúmi. Fullbyggð mun íþróttamiðstöðin verða nálægt 22.000 fermetrar. Áætlaður kostnaður er ríflega fimm milljarðar króna á núvirði.

Öllum sem koma að þessu verkefni er ljóst að hér er um framtíðarsýn að ræða sem ekki verður framkvæmd á einu ári. Röð verkþátta og framkvæmdahraði mun taka mið af óskum íþróttahreyfingarinnar og efnahag sveitarfélagsins hverju sinni.

Kosturinn við tillöguna er sá að hún uppfyllir óskir og þarfir íþróttahreyfingarinnar til langs tíma, ekki bara á Selfossi heldur í Sveitarfélaginu Árborg og á Suðurlandi öllu. Einnig verður mögulegt að framkvæma hina ýmsu verkþætti á mismunandi tímum, auk þess sem að lokum verður til ein rekstrareining í stað margra sem dreifðar eru vítt og breitt um sveitarfélagið.

Byrjað verður á því að byggja fyrsta áfanga fjölnota húss sem er 6.300 m² en það er um 2/3 af fullbyggðu húsi.

Verkþættir og stærðir skv. áætlun ALARK:

Áfangar	Stærðir m ²
Íþróttasalur - Handbolti / körfubolti	2.300
Búningsklefar	560
Forrymi	1.470
Skrifstofur / samkomusalir	1.000
Líkamsrækt	320
Bardagaíþróttir	700
Geymslur	400
Fimleikahús	2.000
Fjölnota íþróttahús – 1. áfangi	6.300
Fjölnota íþróttahús – 2. áfangi	3.200
Áhorfendastúkur / búningsklefar, frjálsar	550
Áhorfendastúkur / búningsklefar, stækkun	550
Áhorfendasvæði, lokun leikvangs	1.500
Yfirbyggður aðalás	650
Samtals	21.500





Ungmennafélagið fagnar metnaðarfullri framtíðarsýn

Framkvæmdastjórn Umf. Selfoss samþykkti eftirfarandi ályktun á fundi sínum 15. október 2018:

„Ungmennafélag Selfoss fagnar metnaðarfullri framtíðarsýn sem kynnt hefur verið varðandi uppbyggingu íþróttamannvirkja á Selfossvelli. Félagið lýsir yfir fullum stuðningi við að áfram verði unnið með þessar hugmyndir og þær

verði útfærðar nánar með fulltrúum félagsins. Mikilvægt er að tryggja aðkomu allra notenda að hönnunarvinnu sem framundan er þ.m.t. að tekið verði tillit til ábendinga sem stjórn knattspyrnudeildar hefur gert greinifyrir. Þær snúa að því að breytingar verðigerðar á tímasetningum varðandi uppbygginguna og að skoðað verði hvort hægt sé að gera tilfærslu á húsinu til suðurs.

Ungmennafélag Selfoss telur að með þessum tillögum sé komin framtíðarsýn sem falli vel að fyrri hugmyndum félagsins og þær verði notaðar við frekari skipulagningu og uppbyggingu á svæðinu. Ungmennafélagið hvetur sveitarfélagið til dáða í uppbyggingu íþróttamannvirkja og mun hér eftir sem hingað til styðja við allar metnaðarfullar hugmyndir sveitarfélagsins.“



Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdo	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	31.271.350	33.500.000	8.868.537	5.713.009	57.672.402	3.086.878	55.034.785	2.260.839	1.356.957	1.985.336	200.750.093
Tekjur af mótum	0	0	2.037.091	0	19.620.210	0	22.580.091	168.525	0	89.800	44.495.717
Auglýsingatekjur	430.000	0	570.600	0	100.000	450.000	5.325.000	0	1.134.900	0	8.010.500
Æfingagjöld	0	0	40.943.583	6.633.445	16.906.856	2.380.501	36.378.086	870.982	2.805.522	3.972.186	110.891.161
Húsa- og vallarleigutekjur	0	240.000	0	0	0	0	0	87.600	0	0	327.600
Aðrar tekjur	4.851.368	0	9.008.651	2.538.932	19.440.190	88.500	27.618.052	19.060	1.685.786	89.600	65.340.139
Rekstrartekjur alls	36.552.718	33.740.000	61.428.462	14.885.386	113.739.658	6.005.879	146.936.014	3.407.006	6.983.165	6.136.922	429.815.210

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	19.902.602	22.224.806	49.003.145	10.628.225	64.588.338	3.296.696	62.551.274	625.000	5.062.868	5.131.754	243.014.708
Styrkir til deilda	2.839.025	0	0	0	600.000	982.674	300.000	100.000	0	0	4.821.699
Félagaskipti og sala leikm.	0	0	0	0	1.157.208	0	628.030	0	0	0	1.785.238
Æfingar utan héraðs	0	0	0	436.890	0	0	3.092.500	0	0	54.000	3.583.390
Áhöld og tæki	0	0	2.226.239	426.832	2.739.461	500.254	6.400.734	89.530	0	379.417	12.762.467
Þátttaka í mótum	0	0	1.256.965	292.678	20.209.939	584.228	11.012.017	279.680	752.416	585.221	34.973.144
Rekstur véla og mannvirkja	260.860	10.972.341	0	0	3.491.814	45.974	3.737.554	1.548.020	0	48.804	20.105.367
Kostn. vegna mótahalds	38.710	0	662.130	728.294	5.387.243	29.505	12.431.028	0	23.816	11.780	19.312.506
Rekstur skrifstofu	3.470.857	1.003.276	540.332	118.034	983.830	95.345	9.841.199	41.905	117.816	35.176	16.247.770
Kynning, fræðsla og útb.	9.906.241	0	1.391.975	380.750	707.000	153.157	2.850.609	30.835	25.936	120.000	15.566.503
Kostn. v/samkeppnisrek.	75.192	0	1.355.656	502.162	3.337.429	20.000	6.134.124	0	108.478	0	11.533.041
Önnur gjöld	686.688	281.156	4.134.940	793.437	8.180.888	28.672	9.816.877	592.119	101.345	357.396	24.973.518
Rekstrargjöld alls	37.180.175	34.481.579	60.571.382	14.307.302	111.383.150	5.736.505	128.795.946	3.307.089	6.192.675	6.723.548	408.679.351
Hagn.(tap) án fjárm.liða	(627.457)	(741.579)	857.080	578.084	2.356.508	269.374	18.140.068	99.917	790.490	(586.626)	21.135.859

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	331.764	6.102	39.441	129.518	98.088	77.822	864.946	63.466	40.711	1.077	1.652.935
Vaxtagjöld	(23.459)	(8.216)	(113.297)	(3.718)	(2.141.136)	(640)	(2.727.639)	(1.650)	(35.112)	(433)	(5.055.300)
Þjónustugjöld banka	(83.911)	(29.880)	(361.747)	(6.949)	(265.359)	(20.248)	(718.069)	(16.774)	(26.460)	(27.002)	(1.556.399)
Fjármagnstekjuskattur	(65.931)	(1.340)	(4.162)	(28.480)	(3.158)	(17.109)	(7.715)	(12.774)	(8.937)	(200)	(149.806)
Fjármagnsliðir alls	158.463	(33.334)	(439.765)	90.371	(2.311.565)	39.825	(2.588.477)	32.268	(29.798)	(26.558)	(5.108.570)
Hagn.(tap) tímabilsins	(468.994)	(774.913)	417.315	668.455	44.943	309.199	15.551.591	132.185	760.692	(613.184)	16.027.289

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	1.400.000	0	0	0	1.400.000
Varanl. rekstrarfjármunir	44.171.260	3.129.048	2.459.137	2.043.233	0	0	26.677.508	4.136.466	0	0	82.616.652
Fastafjármunir alls	44.171.260	3.129.048	2.459.137	2.043.233	0	0	28.077.508	4.136.466	0	0	84.016.652

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	293.810	0	0	1.356.788	1.650.598
Skammtímakröfur	835.286	2.000.000	762.700	0	5.821.083	0	21.100.518	0	1.955.778	238.047	32.713.412
Handbært fé	13.326.922	2.577.620	9.903.993	8.959.841	4.376.205	6.554.627	36.755.876	1.894.880	3.427.351	1.378.813	89.156.128
Veltufjármunir alls	14.162.208	4.577.620	10.666.693	8.959.841	10.197.288	6.554.627	58.150.204	1.894.880	5.383.129	2.973.648	123.520.138

Eignir samtals	58.333.468	7.706.668	13.125.830	11.003.074	10.197.288	6.554.627	86.227.712	6.031.346	5.383.129	2.973.648	207.536.790
-----------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------

Skuldir og eigið fé Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	39.224.909	2.840.484	9.249.976	9.806.574	(4.936.189)	5.895.561	41.301.414	5.899.161	4.087.274	3.506.819	116.875.983
Endurmatsreikningur	12.292.531	0	0	0	0	0	1.400.000	0	0	0	13.692.531
Tekjuafgangur ársins	(468.994)	(774.913)	417.315	668.455	44.943	309.199	15.551.591	132.185	760.692	(613.184)	16.027.289
Eigið fé alls	51.048.446	2.065.571	9.667.291	10.475.029	(4.891.246)	6.204.760	58.253.005	6.031.346	4.847.966	2.893.635	146.595.803

Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	14.080.792				14.080.792
Skammtímaskuldir	7.285.022	5.641.097	3.458.539	528.044	15.088.534	349.867	13.893.915	0	535.163	80.013	46.860.194
Skuldir alls	7.285.022	5.641.097	3.458.539	528.044	15.088.534	349.867	27.974.707	0	535.163	80.013	60.940.986

Skuldir og eigið fé samt.	58.333.468	7.706.668	13.125.830	11.003.073	10.197.288	6.554.627	86.227.712	6.031.346	5.383.129	2.973.648	207.536.789
----------------------------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------------------

Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grimur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafss. †	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 Ingi Gíslason	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Jónsson	1.6. 1986
Gylfi P. Gíslason	1.6. 1986
Hafsteinn Þorvaldsson	1.6. 1986
Helgi Björgvinsson	1.6. 1986
Hergeir Kristgeirsson	1.6. 1986
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1986
Ingólfur Bárðarson	1.6. 1986
Kristján Jónsson	1.6. 1986
Páll Lýðsson	1.6. 1986
Sigurður Ingimundarson	1.6. 1986
Sigurður Jónsson	1.6. 1986
Arnold Pétursson	30.12. 1989
Garðar Jónsson	30.12. 1989
Sveinborg Jónsdóttir	30.12. 1989
Einar Jónsson	1.6. 2011
Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 2011
Gísli Árni Jónsson	1.6. 2011
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 2011
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
Próstur 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
Puríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017
Marteinn Sigurgeirsson	22.3. 2018
Vésteinn Hafsteinnsson	27.12. 2018

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



Viktor Pálsson, formaður Umf. Selfoss afhendir Vésteini Hafsteinnsson gullmerki.



Frá afhendingu gullmerkis, Marteinn Sigurgeirsson og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins.



Frá afhendingu silfurmerkis, Guðmundur S. Ólafsson og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins.



Frá afhendingu silfurmerkis. F.v.: Gísli Felix Bjarnason, Sigríður Árnadóttir, Guðmundur Árnason og Guðmundur Kr. Jónsson, formaður félagsins.

Ingólfur Bárðarson	1.6. 1971	Kristján Már Gunnarsson	1.6. 1986
Kristján Guðmundsson	1.6. 1971	Marteinn Sigurgeirsson	1.6. 1986
Oddur Helgason	1.6. 1971	Sigmundur Stefánsson	1.6. 1986
Sigurður Árnason	1.6. 1971	Sigurður Grétarsson	1.6. 1986
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 1971	Sumarliði Guðbjartsson	1.6. 1986
Bjarni Sigurjónsson	1.6. 1986	Tryggvi Gunnarsson	1.6. 1986
Diðrik Haraldsson	1.6. 1986	Tryggvi Helgason	1.6. 1986
Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 1986	Vésteinn Hafsteinnsson	1.6. 1986
Einar Jónsson	1.6. 1986	Þórður Gunnarsson	1.6. 1986
Gísli Árni Jónsson	1.6. 1986	Þórir Hergeirsson	1.6. 1986
Gísli Magnússon	1.6. 1986	Þráinn Hafsteinnsson	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Ingvarss.	1.6. 1986	Einar Guðmundsson	1.6. 2011
Hjalti Sigurðsson	1.6. 1986	Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	1.6. 2011
Hugi Harðarson	1.6. 1986	Guðmundur Tr. Ólafsson	1.6. 2011
Kári Jónsson	1.6. 1986	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
Puríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Próstur 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
Agústa Tryggvadóttir	20.2. 2017
Ingibjörg Jóhannsd.	20.2. 2017
Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017
Baldur Pálsson	27.2. 2017
Garðar Skaftason	27.2. 2017
Þórdís Rakel H. Smárad.	27.2. 2017
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017
Sigríður Runólfssdóttir	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
Grimur Hergeirsson	30.3. 2017
Jón Birgir Guðmundss.	30.3. 2017
Ólafur Ragnarsson	30.3. 2017
Sverrir Einarsson	6.4. 2017
Sigrún Helga Einarssd.	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 Ingi Bragason	6.12. 2017
Brynja Hjalmtýsdóttir	19.2. 2018
Guðmundur S. Ólafsson	20.2. 2018
Daníel Jens Pétursson	20.2. 2018
Emma Gränz	13.3. 2018
Elisabet Ingvarsdóttir	13.3. 2018
María Óladóttir	13.3. 2018
Svanhildur Bjarnadóttir	13.3. 2018
Sigríður Árnadóttir	15.3. 2018
Guðmundur Árnason	15.3. 2018
Gísli Felix Bjarnason	15.3. 2018



Íþróttafólk Umf. Selfoss

- 2018** Elvar Örn Jónsson og Perla Ruth Albertsdóttir
- 2017** Elvar Örn Jónsson og Perla Ruth Albertsdóttir
- 2016** Rikharð Atli Oddsson og Margrét Lúðvígsdóttir
- 2015** Daníel Jens Pétursson og Hrafnhildur Hanna Prastardóttir
- 2014** Daníel Jens Pétursson og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2013** Egill Blöndal og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2012** Jón Daði Böðvarsson og Hrafnhildur Hanna Prastardóttir
- 2011** Jón Daði Böðvarsson og Fjóra Signý Hannesdóttir
- 2010** Ragnar Jóhannsson og Guðmunda Brynja Óladóttir
- 2009** Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir
- 2008** Sævar Þór Gíslason og Katrín Ösp Jónasdóttir
- 2007** Sævar Þór Gíslason og Ágústa Tryggvadóttir
- 2006** Örn Davíðsson og Bergþóra Kristín 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** Hugí S. Harðarson
- 1979** Hugí S. Harðarson
- 1978** Hugí S. Harðarson
- 1977** Hugí S. Harðarson
- 1976** Steinþór Guðjónsson

Úthlutanir úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss og Svf. Árborgar 2018

Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir (EM junior).....	15.000 kr.
Frjálsar	Dagur Fannar Einarsson (NM U20).....	15.000 kr.
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir (NM U20).....	15.000 kr.
Frjálsar	Kristinn Þór Kristinsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Hrafnhildur Hanna Prastardóttir (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Perla Ruth Albertsdóttir (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Elvar Örn Jónsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Handbolti	Haukur Prastarson (A-landslið & U18).....	130.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson (U16).....	15.000 kr.
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson (U16).....	15.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson (U16).....	15.000 kr.
Handbolti	Vilhelm Freyr Steindórsson (U16).....	15.000 kr.
Júdí	Breki Bernhardsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Júdí	Egill Blöndal Ásbjörnsson (A-landslið).....	130.000 kr.
Júdí	Grimur Ívarsson (U21 & A-landslið).....	130.000 kr.
Júdí	Úlfur Þór Böðvarsson (U21 & A-landslið).....	130.000 kr.
Júdí	Halldór Bjarnason (U18).....	15.000 kr.
Júdí	Hrafn Arnarsson (U18).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Guðmundur Axel Hilmarsson (U17).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Barbára Sól Gísladóttir (U17).....	15.000 kr.
Knattspyrna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir (U17).....	15.000 kr.
Taekwondo	Ingibjörg Erla Grétarsdóttir (NM).....	130.000 kr.
Taekwondo	Kristín Björg Hrólfssdóttir (NM).....	130.000 kr.
Taekwondo	Dagný María Pétursdóttir (NM).....	130.000 kr.
Taekwondo	Daníel Jens Pétursson (NM).....	130.000 kr.
Taekwondo	Gunnar Snorri Svanlaugsson (Alþjóðleg mót).....	15.000 kr.
Taekwondo	Þorsteinn Ragnar Guðnason (HM & NM junior).....	15.000 kr.
Taekwondo	Natan Hugi Hjaltason (NM).....	15.000 kr.

Samtals landsliðsfólk 1.915.000 kr.

Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir.....	100.000 kr.
Frjálsar	Dagur Fannar Einarsson (NM U20).....	65.000 kr.
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir (NM U20).....	65.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson (U16).....	60.000 kr.
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson (U16).....	60.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson (U16).....	60.000 kr.
Handbolti	Vilhelm Freyr Steindórsson (U16).....	40.000 kr.
Júdí	Halldór Bjarnason (U18).....	25.000 kr.
Júdí	Hrafn Arnarsson (U18).....	50.000 kr.
Taekwondo	Gunnar Snorri Svanlaugsson (Alþjóðleg mót).....	45.000 kr.
Taekwondo	Þorsteinn Ragnar Guðnason (HM & NM junior).....	100.000 kr.
Taekwondo	Natan Hugi Hjaltason (NM).....	25.000 kr.

Samtals kostnaður landsliðsfólks 695.000 kr.

Námskeið

Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1A.....	15.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 1C.....	15.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið FSÍ 2A.....	20.000 kr.
Fimleikar	Móttökunámskeið 1 í hópfimleikum.....	15.000 kr.
Fimleikar	Dómaranámskeið.....	20.000 kr.
Fimleikar	Fræðsludagur - Ýmsir fyrirlestrar.....	20.000 kr.
Handbolti	Þjálfaranámskeið HSÍ.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Unglingadómaranámskeið.....	20.000 kr.
Knattspyrna	Endurmenntunarnámskeið UEFA Youth Elite.....	40.000 kr.
Knattspyrna	Þjálfaranámskeið KSÍ 3.....	20.000 kr.

Samtals námskeið 205.000 kr.

Nýjungar í starfi

Öllum umsóknum hafnað..... 0 kr.

Samtals nýjungar í starfi 0 kr.

Íþróttakarlfólk Umf. Selfoss..... 100.000 kr.

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

Samtals íþróttafólk ársins 200.000 kr.

Samtals úthlutað 3.015.000 kr.

UMFÍ bikarinn

- 2018** Handknattleiksdeild.
– Fyrir góðan árangur meistaraflokks karla í Evrópu-keppni og Íslandsmóti.
- 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** Knattspyrnu deild.
– Fyrir frábæran árangur meistaraflokks kvenna.

- 2013** Handknattleiksdeild.
– Fyrir eflingu kvennahandbolta og öflugt starf yngri flokka.
- 2012** Fimleikadeild.
– Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.
- 2011** Knattspyrnu deild.
– Fyrir öflugt starf meistaraflokka og unglingaráðs.
- 2010** Júdódeild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild.
– Fyrir útbreiðslu, foreldrarstarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnu deild.
– Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og fyrirm.deild ÍSÍ.
- 2007** Fimleikadeild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.

- 2006** Handknattleiksdeild.
– Fyrir stofnun handbolta-akademíu og gott barna- og unglिंगastarf.
- 2005** Sunddeild.
– Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglिंगastarf.
- 2004** Knattspyrnu deild.
– Fyrir yngri flokka starf.
- 2003** Handknattleiksdeild.
– Fyrir gott félagsstarf.
- 2002** Fimleikadeild.
- 2001** Knattspyrnu deild.
- 2000** Frjálsíþróttadeild.
- 1999** Knattspyrnu deild.
- 1998** Knattspyrnu deild.
- 1997** Fimleikadeild.
- 1996** Sunddeild.
- 1995** Knattspyrnu deild.

Hafsteins bikarinn

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

Björns Blöndal bikarinn

2018	Guðmundur Karl Sigurdórsson	2010	Helgi S. Haraldsson	2002	Guðrún S. Þorsteinsd.	1993	Þórður G. Árnason	1984	Sigmundur Stefánsson
2017	Guðrún Tryggvadóttir	2009	Bergur Pálsson	2001	Ólafur Ragnarsson	1992	Guðm. Kr. Ingvarsson	1983	Sigurður Jónsson
2016	Guðbjörg H. Bjarnad.	2008	Þróstur Ingvarsson	2000	Gylfi Þorkelsson	1991	Gunnar Guðmundss.	1982	Sigurður Ingimundars.
2015	Örn Guðnason	2007	Jóhannes Óli Kjartansson	1999	Þórarinn Ingólfsson	1990	Smári Kristjánsson	1981	Guðm. Kr. Jónsson
2014	Sveinn Jónsson	2006	Ragnheiður Thorlacius	1998	Ólafur Sigurðsson	1989	Gísli Á. Jónsson	1980	Kristján Jónsson
2013	Guðni Andreassen	2005	Sigríður Jensdóttir	1997	Svanur Ingvarsson	1988	Aðalbjörg Hafsteinsd.	1979	Björn Ingi Gíslason
2012	Þórir Haraldsson	2004	Bergur Guðmundss.	1996	Guðmunda Auðunsd.	1987	Sveinn Á. Sigurðsson	1978	Þórður Gunnarsson
2011	Hallur Halldórsson	2003	Stefán Ólafsson	1995	Garðar Gestsson	1986	Ingvar Gunnlaugsson	1977	Hörður S. Óskarsson
				1994	Einar Jónsson	1985	Bárður Guðmundsson	1976	Páll Lýðsson

Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

2018–	Víktor S. Pálsson	1992–1995	Gísli Á. Jónsson	1963	Hörður S. Óskarsson	1946	Arnold Pétursson kosinn
2014–2017	Guðm. Kr. Jónsson	1990–1991	Elinborg Gunnarsdóttir	1962	Hafsteinn Þorvaldsson		Guðmundur Jónss. tók við
2012–2013	Kristín Bára Gunnarsd.	1984–1989	Björn Ingi Gíslason	1960–1961	Enginn kosinn	1944–1945	Leifur Eyjólfsson
2009–2011	Grímur Hergeirsson	1983	Gunnar Kristjánsson	1959	Grímur Thorarensen	1943	Sigfús Sigurðsson
2008–2009	Axel Þór Gissurarson		Bárður Guðmundsson tók við á miðju ári	1956–1958	Enginn kosinn, Kristján Guðmundsson stýrði	1938–1942	Grímur Thorarensen
2004–2007	Þórir Haraldsson			1955	Hafsteinn Sveinsson	1937	Björn Blöndal Guðmundsson
1999–2003	Sigurður Jónsson	1980–1982	Sigmundur Stefánsson	1953–1954	Árni Guðmundsson	1936	Vernharður Jónsson
1997–1998	Þórður G. Árnason	1977–1979	Sigurður Jónsson	1949–1952	Guðm. Geir Ólafsson		
1996	Gísli Á. Jónsson	1970–1976	Hörður S. Óskarsson	1948	Helgi Ólafsson		
	Þórður G. Árnason tók við á miðju ári	1965–1969	Kristján S. Jónsson	1947	Leifur Eyjólfsson		
		1964	Sigfús Sigurðsson				



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
1.650 kr.

Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)

Stakt skipti: 1.000 kr.

10 skipta kort: 4.100 kr.

30 skipta kort: 8.400 kr.

Árskort: 29.500 kr.

FRÍTT fyrir öll börn að 10 ára
aldri (miðast við 1. júní)

Börn (10–18 ára)

Stakt skipti: 150 kr.*

10 skipti: 1.200 kr.

30 skipti: 3.400 kr.

*Börn búsett í Árborg fá gefins árskort.



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 búsettir í Árborg fá frían aðgang.
200 kr. fyrir 67 ára og eldri búsettir utan Árborgar.
Öryrkjar fá frían aðgang en verða að framvísa korti.

Gæði – alla leið!

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS – FYRIR ÞIG

Stefán Geirsson og Silja Rún
Kjartansdóttir í Gerðum eru hluti
þeirra 900 bænda sem eiga SS.



Oddur Árnason
KJÖTMEISTARI ÍSLANDS 2018

„Til að skapa afbragðs SS kjötvörur þá eru gæði hráefnisins og uppruni lykilatriði. Vönduð vinnubrögð góðra bænda ásamt réttri meðhöndlun tryggja að kjötvörur frá SS skila gæðum alla leið á diskinn þinn.“

