



BRAGI

ÁRSRIT 2019



**ÞAÐ VERÐA
ALLIR AÐ TOGA
Í SÖMU ÁTT**



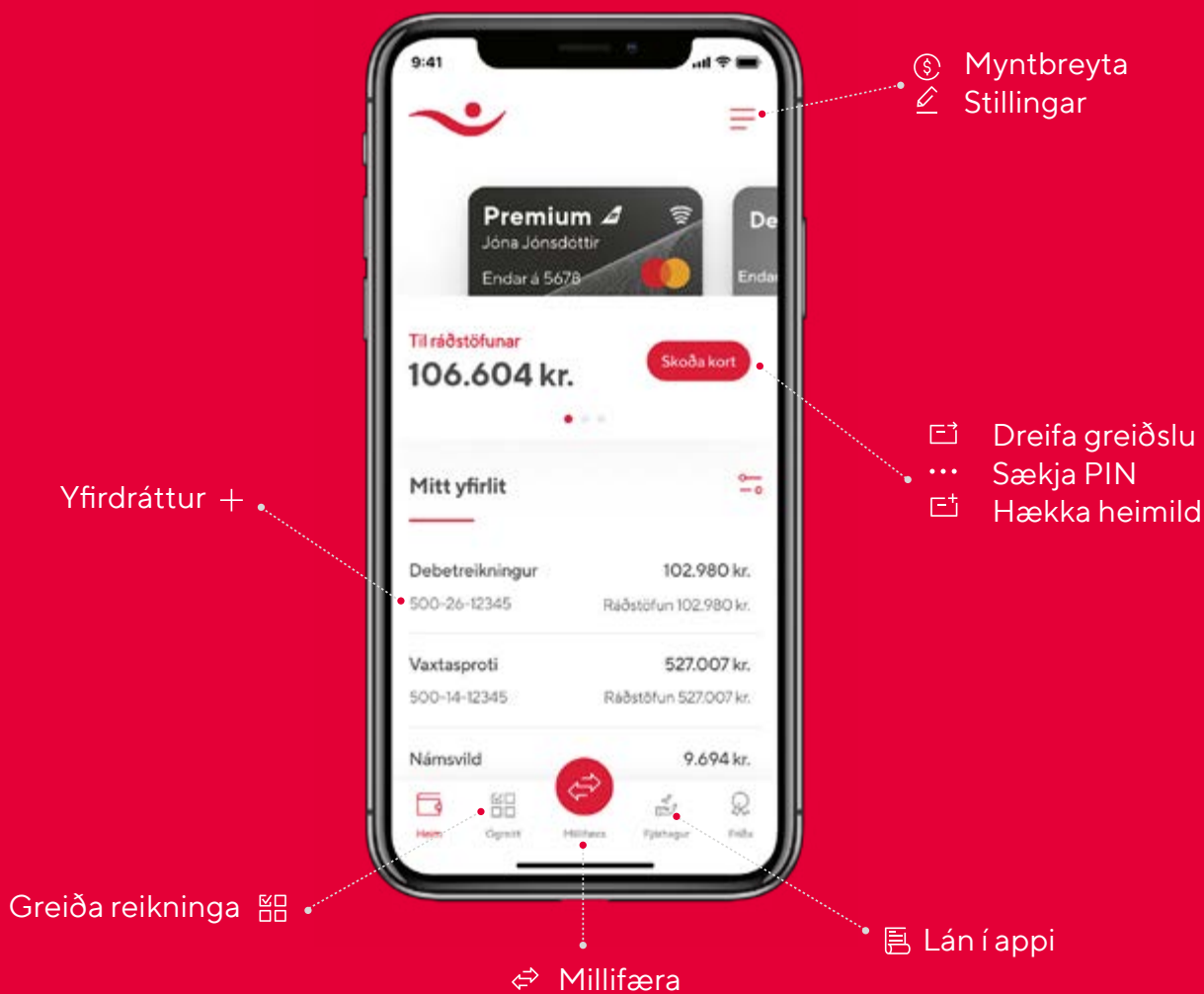
**HEFUR KEPPT
ÞRISVAR Á
HM Í JÚDÓ**



**SÝNING SEM
ENGINN VILL
MISSA AF**



Mánaðamót í appinu



Ráðgjafaverið er opið alla virka daga milli kl. 9:00 til 16:00



Netspjallið er opið alla virka daga milli kl. 9:00 til 18:00



Á islandsbanki.is getur þú **bókað tíma í símaráðgjöf** þegar þér hentar.

[Islandsbanki.is/covid](https://islandsbanki.is/covid)

efnisyfirlit



- 5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2019–2020
- 7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2019
- Verðlaunahátíð Umf. Selfoss 2019
- 8 Metnaðarfullt og faglegt starf
- 12 Tveir bikarar yfir brúna
– Hergeir og Anna María
- 16 Það þurfa allir að toga í sömu átt
– Einar Guðmundsson
- 20 Þrisvar á HM – Egill Blöndal
- 22 Þeir ná árangri sem ætla sér
– Mads Pind Lochmann Jensen
- 25 Það eru bjartir tímar fram undan
– Alfreð Elías Jóhannsson
- 28 Fylgist með á netinu í Selfosstreyjinni
– Vésteinn Hafsteinsson
- 31 Markmiðið að komast í eitt af toppliðunum – Janus Daði Smáráson
- 34 Hurðarbaksfrændur báru uppi sóknarleik íslenska liðsins
- 35 Annálaðir afreksmenn frá Hurðarbaki
- 36 Stór ættbogi – hópur afrekisfólks
- 37 Jólaveina- og þrettándanefnd

- 38 Sýning sem enginn vill missa af
- 41 Fimleikadeild – ársskýrsla 2019
- 49 Jólásýning fimleikadeilda
– myndasýrpa
- 50 Grýlupottahlaupið 50 ára
- 52 Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi 2021
- 53 Frjálsíþróttadeild – ársskýrsla 2019
- 57 Fimm keppendur frá Umf. Selfoss á Ólympíuhátíð æskunnar
- 58 Selfoss Íslandsmeistari í handbolta karla 2019
- 63 Handknattleiksdeild – ársskýrsla 2019
- 71 Júðódeild – ársskýrsla 2019
- 73 Markmiðið er sett á Ólympíuleikana – Hrafn Arnarson
- 74 Þetta er rosalega furðuleg íþrótt – Arnar Freyr Ólafsson
- 76 Selfoss bikarmeistari í knattspyrnu kvenna 2019
- 81 Knattspyrnudeild – ársskýrsla 2019

- 89 Lokahóf unglíngaráðs knattspyrnudeilda – myndasýrpa
- 92 Mótókrossdeild – ársskýrsla 2019
- 94 Hvetjandi að fá þessa viðurkenningu – Bjarki Breiðfjörð og Bergrós
- 96 Sunddeild – ársskýrsla 2019
- 99 Taekwondodeild – ársskýrsla
- 101 Minningarorð um Hörð S. Óskarsson
- 102 Minjaverndarnefnd varðveitir söguna
- 104 Starfsemi á vallarsvæðinu 46 helgar á síðasta ári
- 105 Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss og Svf. Árborgar 2019
- 106 Sundlaugin heillaði á kvöldin – Steinþór Guðjónsson
- 107 Íþróttafólk Umf. Selfoss
- 108 Heiðursfélagar, gull- og silfurmerkjahafar
- 109 UMFÍ bikarinn, Björns Blöndal bikarinn, formenn Umf. Selfoss frá upphafi
- 110 Samstæðureikningur Umf. Selfoss



BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2019

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.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.400 eintök.

Forsíðumynd: Anna María Friðgeirsdóttir, fyrirlíði kvennaliðs Selfoss í knattspyrnu, og Hergeir Grímsson, fyrirlíði karlaliðs Selfoss í handbolta, með bikarana við Ölfusárbrú. Ljósmynd: Guðmundur Karl Sigurdórsson.



UMFÍ



UNGLINGALANDSMÓT

Selfossi 30. júlí - 1. ágúst 2021

Ítarlegri upplýsingar og skráning á ulm.is



Aðalstjórn Umf. Selfoss 2019–2020



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 að loknum fundi 4. desember 2019. Efri röð f.v.: Aðalbjörg, Guðmundur P., Jón Steindór, Birgir Júlíus, Helgi, Þórir, Guðmundur G., Ófeigur Ágúst, Ingibjörg og Gissur. Fremri röð f.v.: Sverrir, Dýrfinna, Viktor, Sigrún og Hjalti.



Ingibjörg Garðarsdóttir
formaður fimleikadeildar
2017–



Helgi S. Haraldsson
formaður mótókross-
deildar 1998–



Þórir Haraldsson
formaður handknatt-
leiksdeildar 2018–



Birgir Júlíus Sigursteinsson
formaður júdódeildar
2018–



Jón Steindór Sveinsson
formaður knattspyrnu-
deildar 2017–



Guðmundur Gústafsson
formaður mótókross-
deildar 2017–



Guðmundur Pálsson
formaður sunddeildar
2016–



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



Gissur Jónsson fram-
kvæmdastjóri 2013–



Aðalbjörg Skúladóttir
bókari 2015–

LOTTÓ APPIÐ!

HAFÐU HEPPNINA
MEÐ ÞÉR Í SÍMANUM!



Náðu þér í happaapp þjóðarinnar!

Lottó appið er þegar búið að skila mörgum og stórum vinningum til þjóðarinnar. Appið er auðvelt og þægilegt í notkun og þar er miðinn þinn öruggur hvernig sem viðrar. Náðu þér í happaappið sem allir eru að tala um! **Nánar á lotto.is**



APPIÐ OKKAR

Íþróttafólk Umf. Selfoss 2019

Íþróttakarli Umf. Selfoss **HAUKUR PRASTARSON**

Haukur var lykilmáður í liði Selfoss sem landaði fyrsta Íslandsmeistarattitli félagsins í handbolta tímabilið 2018–2019. Liðið tók einnig þátt í Evrópukeppni félagsliða og var nálægt því að komast í riðlakeppnina.

Haukur endaði tímabilið 2019 sem stoðsendingahæsti leikmaður liðsins og annar markahæstur með 185 mörk í 36 leikjum í öllum keppnum ásamt því að vera mjög mikilvægur hlekkur í varnarleik liðsins.

Haukur var, annað árið í röð, valinn efni-legasti leikmaður Ólísdeildarinnar á verðlaunahófi HSÍ 2019.

Haukur hélt áfram að leika vel með ungu liði Selfoss í Ólísdeildinni á síðasta tímabili (2019–2020). Í lok árs 2019 var hann markahæsti og stoðsendingahæsti leikmaður deildarinnar og er í efsta sæti styrkleikalista HB-Statz yfir leikmenn í deildinni.

Haukur var fastamaður í A-landsliði Íslands árið 2019 og fór m.a. með liðinu á HM í Þýskalandi í janúar. Þar var hann yngsti leikmaður mótsins sem og yngsti leikmaður í sögu Íslands á stórmóti í handbolta. Hann hefur fengið stærra hlutverk í A-landsliðinu með hverju verkefni.

Sumarið 2019 fór Haukur með U-19 ára landsliði Íslands á HM og var hann markahæsti leikmaður liðsins á mótinu þrátt fyrir að leika ekki tvo síðustu leikina.

Haukur er mikill félagsmaður og hefur



Haukur Prastarson og Barbára Sól Gísladóttir, íþróttfólk Umf. Selfoss 2019.

um árabíl tekið virkan þátt í starfi jóla-sveinanevndar félagsins. Hann er góð fyrirmynd fyrir yngri iðkendur og er alltaf til í að hjálpa til og láta gott af sér leiða.

Haukur gekk til liðs við stórlíð Vive Targi Kielce frá Póllandi sem leikur í meistaraeild Evrópu sumarið 2020, en mikið var barist um hans krafta af stærstu liðum Evrópu, enda þykir hann einn efnilegast leikmaður heims um þessar mundir.

Íþróttakona Umf. Selfoss **BARBÁRA SÓL GÍSLADÓTTIR**

Barbára Sól var einn af lykilleikmönnum meistaraflokks Selfoss í knattspyrnu árið 2019 en liðið náði besta árangri sínum frá upphafi á tímabilinu.

Árið 2019 var frábært fyrir Barbáru Sól sem knattspyrnukonu. Hún fór með liði sínu alla leið á Laugardalsvöllinn í úrslitaleik í Mjólkurbikarkeppni KSÍ hvar liðið hampaði glæstum sigri á KR í framlengdum úrslitaleik.

Í Pepsi Max deildinni jafnaði liðið sinn besta árangur og endaði í þriðja sæti. Sem dæmi um dugnað Barbáru spilaði hún alla leiki í deild og bikar 2019. Þrátt fyrir ungan aldur er Barbára orðin einn leikreyndasti leikmaður kvennaliðs Selfoss og komin með 63 leiki í lok árs 2019 í deild og bikar. Í þessum leikjum skoraði hún þrettán mörk. Þá eru ótaldir æfingaleikir og leikir í vormótum KSÍ.

Barbára Sól hefur verið atkvæðamikil með yngri landsliðum Íslands og er komin með 31 leik fyrir Íslands hönd. Hún tók þátt í öllum þrettán leikjum U19 ára liðs Íslands árið 2019.

Barbára Sól er í dag ein mesta fyrirmynd í fótboltanum á Selfossi. Hún sýnir og sannar að Selfoss er góður staður til að vera á og að hér er aðstaða með því besta sem gerist á landsvísi. Hún hefur ávallt verið félagi sínu til sóma innan sem utan vallar.

VERÐLAUNAHÁTÍÐ UMF. SELFOSS 2019

Á verðlaunahátíð Umf. Selfoss, sem var haldin í félagsheimilinu Tíbrá miðvikudaginn 4. desember 2019, var íþróttafólk ársins í deildum félagsins heiðrað.

Hver deild innan félagsins gat tilnefnt íþróttakarli og íþróttakonu í sinni deild. Auk Barbáru Sól og Hauks voru eftirfarandi einstaklingar tilnefndir: Fimleikafólkið Evelyn Þóra Jósefsdóttir og Sindri Snær Bjarnason, frjálsíþróttafólkið Dagur Fannar Einarsson og Eva María Baldursdóttir, handknattleikskonan Hulda Dís Þrastardóttir, júdómaðurinn Egill Blöndal, knattspyrnumaðurinn Guðmundur Tyrfingsson, mótókrossmaðurinn Bjarki Breiðfjörð Björnsson, sundkonan Sara Ægisdóttir og taekwondofólkið Þorsteinn Ragnar Guðnason og Dagný María Pétursdóttir.



Íþróttafólk deilda Umf. Selfoss 2019. Aftari röð f.v.: Björn Ingi Gíslason (tók við viðurkenningu f.h. Barbáru Sól), Þorsteinn Ragnar, Haukur, Guðmundur, Dagur Fannar, Egill, Bjarki Breiðfjörð, Sindri Snær og Viktor S. Pálsson, formaður Umf. Selfoss. Fremri röð f.v.: Sara, Eva María, Hulda Dís, Evelyn Þóra og Ófeigur Ágúst Leifsson (tók við viðurkenningu f.h. Dagnýjar Maríu).

SÖGULEGT ÁR Í STARFI UNGMENNAFÉLAGS SELFOSS

Ekki þarf að fjölyrða um þau áhrif sem heimsfaraldurinn hefur haft á starfsemi Umf. Selfoss árið 2020 en Bragi, ársrit félagsins, er nú gefið út fimmta árið í röð í tengslum við aðalfund félagsins sem fresta þurfti á vordögum en hillir nú undir að verði haldinn í október. Sem fyrr þjónar ritnið tilgangi sínum sem ársskýrsla félagsins fyrir árið 2019 ásamt því sem það er söguleg heimild um starf félagsins á viðum grunni. Það inniheldur ársskýrslur deilda félagsins auk áhugaverðra viðtala og greina sem fjalla um metnaðarfullt starf félagsins í samfélaginu. Ritnefnd Braga er skipuð þeim Einari Sindra Ólafssyni, Erni Guðnasyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni og Þóru Þórarinsdóttur. Gissur Jónsson framkvæmdastjóri Umf. Selfoss ritstýrir ritinu. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöflun og greinaskrif ásamt yfirlestri og uppsetningu ritsins.

Stjórnunum deilda eru færðar þakkir fyrir að færa ársskýrslur sínar samviskusamlega til bókar. Samstæðureikning félagsins má finna í ritinu, en ársreikningar, lög félagsins og fundargerð síðasta aðalfundar eru í fundargögnum aðalfundar Umf. Selfoss ekki í ritinu. Þess í stað er nánari umfjöllun um einstök afrek ásamt viðtölum við félagsmenn af ýmsum 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.

Bikarinn yfir brúna

Árið 2019 verður um ókomna tíð skráð í sögubækur félagsins þar sem meistaraflokkar félagsins í handknattleik og knattspyrnu unnu fyrstu stóru titla félagsins í boltaíþróttum. Selfyssingum rennur seint úr minni gleði og samstaða íbúa og alls stuðningsfólks sem braust út þegar „bikarinn kom yfir brúna“, fyrst í maí og aftur í ágúst. Á þessum stundum kemur berlega í ljós mikilvægi þess að í samfélaginu sé rekið öflugt íþróttastarf, hvort heldur sem er faglegt starf fyrir yngri iðkendur eða kraftmikið starf meistaraflokka. Ábatann fyrir Sveitarfélagið Árborg er erfitt að meta að fullu en auðveldlega má sjá að þeir fjármunir sem lagðir eru inn skila sér margfalt til baka. Betri auglýsingu fyrir samfélagið er ekki hægt að hugsa sér. Nánar er fjallað um sigra Selfyssinga í ritinu.

Stjórn og deildir

Framkvæmdastjórn félagsins var óbreytt eftir seinasta aðalfund félagsins sem haldinn var í félagsheimilinu Tíbrá 4. apríl 2019. Undirritaður leiðir félagið áfram sem formaður en auk hans sátu í stjórn, Dýrfinna Sigurjónsdóttir sem gegnir embætti ritara, Hjalti Þorvarðarson sem heldur utanum

Skýrsla stjórnar 2019–2020



Gíslí Halldór Halldórsson (t.v.), bæjarstjóri Árborgar, og Viktor S. Pálsson, formaður Umf. Selfoss, undirrituðu viljayfirlýsingu um uppbyggingu íþróttamiðstöðvar Selfoss. Að baki þeim standa Guðbjörg Jónsdóttir, formaður íþrótt- og menningarnefndar og Tómas Ellert Tómasson, bæjarfulltrúi og formaður eigna- og veitunefndar.

embætti gjaldkera og Sigrún Hreiðarsdóttir og Sverrir Einarsson sem gegna hlutverki meðstjórna.

Innan félagsins eru starfandi átta virkar deildir og, ásamt fimm manna framkvæmdastjórn, mynda formenn allra deilda þrettán manna aðalstjórn sem fundaði átta sinn- um á starfsárinu. Framkvæmdastjórn félagsins fundaði níu sinnum á sama tímabili. Þess ber að geta að starfsárið var óvenjulengt þar sem fresta þurfti aðalfundi.

Stjórnir deilda og ráða funda að jafnaði einu sinni í mánuði og fjölmennustu deild-

irnar vikulega á keppnistímabilum sínum. Framkvæmdastjóri situr í forvarnarhópi Sveitarfélagsins Árborgar sem fundar mán- aðarlega og í starfshópi um framtíðarupp- byggingu 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 Fjölbrautaskóla Suðurlands rekur félagið íþróttakademíur við skólann. Fimmta árið í röð var frjálsíþróttakademía rekin af frjálsíþróttadeild og hefur hún fest sig í sessi meðal íþróttakademía skólans. Nærri sextíu þátttakendur skráðu sig til náms í handknattleiksakademíu, sem rekin er sem sjálfstæð rekstrar- eining innan handknattleiksdeilda, og knattspyrnuakademíu, sem rekin er af Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi í góðri samvinnu við knattspyrnu- deild Selfoss. Afar ánægjulegt var að fimleikaakademían komst aftur af stað eftir að starfsemi hennar féll niður í eitt ár.

Íþrótt- og útivistarklúbbur Ungmennafélags Selfoss var starfræktur í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg yfir sumarmánuðina og hélt fimm námskeið sumarið 2019. Sem fyrr var mikil ánægja með metnaðarfullt starf innan klúbbsins sem stýrt var af Heiðrunu Ósk Sævarsdóttur og Sesselju Sólveigu Jóhannesdóttur. Virkar nefndir eru íþróttavallarnefnd, jólasveina- og þrettándanefnd og minjaverndarnefnd.

Á árinu var unnið að stofnun rafíþróttanefndar innan Umf. Selfoss. Stofnfundur var haldinn í upphafi árs 2020.

Mikilvægt að efla þjónustu félagsins

Meginþunginn í rekstri félagsins er í þjónustumiðstöðinni í félagsheimilinu Tíbrá og hefur aðbúnaður og aðsókn tekið stakkaskiptum eftir umbætur á seinustu

Gissur Jónsson framkvæmdastjóri Umf. Selfoss (t.h.) og Kjartan Orri Sigurðsson frá Sideline Sports handsala samstarfssamning að viðstöddum hópi iðkenda úr 5. flokki í knattspyrnu.





Það dugði ekkert minna en að beita tuttugu og einni stunguskóflu til að taka fyrstu skóflustunguna að fjölnota íþróttahúsi á íþróttavellinum á Selfossi 8. nóvember 2019. Fremstir í flokki við þessa athöfn voru heiðursfélagar Ungmennafélagsins. Einnig munduðu skóflurnar stjórnarmenn og starfsmenn Ungmennafélagsins, starfsmenn Sveitarfélagsins, bæjarfulltrúar, hönnuðir og velunnarar.

árum. Skilar það sér svo sannarlega í lífandi starfi en ekki hvað síst í góðri 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 knattspyrnu- deildar, er með skrifstofu í Tíbrá. Í skrifstofu- aðstöðunni í austurenda félagsheimilisins störfuðu um áramót Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir sem lét af störfum sem framkvæmdastjóri fimleikadeildar í lok árs, Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari fimleikadeild-

ar, Gunnar Rafn Borgþórsson yfirþjálfari yngri flokka knattspyrnu- deildar, Ingi Rafn Ingibergsson starfsmaður knattspyrnu- deildar og Alfreð Elías Jóhannsson þjálfari meistaraflokks kvenna í knattspyrnu og knattspyrnuakademíu FSu. Á Selfossvelli starfa sem fyrr reynsluboltarnir Þórdís Rákel Hansen og Einar Örn Einarsson. Matráður í mótuneyti akademíunnar var Svandís Guðmundsdóttir og henni til aðstoðar fyrri hluta árs 2019 var Sigrún Margrét Hansen.

Mikið framfaraskref var að stefna að því að sameina starfsfólk félagsins undir einu

þaki en þó hefur ekki tekist að koma öllu starfsfólki félagsins í Tíbrá því Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, framkvæmdastjóri handknattleiksdeildar er með aðstöðu í Hleðsluhöllinni eða Iðu, íþróttahúsi FSu og Sigríður Anna Guðjónsdóttir, starfsmaður frjálsíþróttadeildar 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.



Bankþjónustan þín er í Landsbankaappinu

Þú getur afgreitt næstum öll þín fjármál í appinu:

- » Greitt reikninga
- » Breytt kreditkortaheimild
- » Skráð kortin þín í snertilausar greiðslur
- » Sótt um Aukalán
- » Millifært á innlenda og erlenda reikninga
- » Skoðað greiðsluseðla og rafræn skjöl
- » Stofnað netbankaaðgang og komið í viðskipti
- » Haft yfirsýn yfir öll þín fjármál
- » Og svo margt fleira



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

Iðkendur og félagsmenn eru drifkraftur samfélagsins

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 rúm 4% og hefur iðkendum félagsins fjölgað um rúmlega 30% seinasta áratug. Félagsmönnum Umf. Selfoss hefur einnig fjölgað mikið á seinustu árum og voru í lok árs 2019 tæplega fimm þúsund talsins.

Ávallt er nauðsynlegt er að huga að frekari uppbyggingu íþróttamannvirkja í sveitarfélaginu 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.

Á seinasta aðalfundi Umf. Selfoss var undirrituð viljayfirlýsing milli félagsins og bæjarstjórnar Árborgar varðandi uppbyggingu íþróttamannvirkja við Engjaveg. Á bæjarstjórn heiddur skilið fyrir að raungera



Rúnar Hjálmarsson og Sólveig Erla Oddsdóttir stóðu fyrir styrktar- og hreyfifærniámskeið fyrir krakka fædda 2004-2007 í Hleðsluhöllinni í júlí 2019.

metnaðarfullar hugmyndir Umf. Selfoss um uppbyggingu sameiginlegrar íþróttamiðstöðvar við Engjaveg á Selfossi. eru báðir aðilar sannfærðir um ágæti íþróttamannvirkjanna og fagnar félagið þeirri heilsteypu framtíðarsýn sem lögð hefur verið fram og hvetur til þess að haldið verði áfram á þeirri braut sem hefur verið mörkuð.

Unnið er skipulega að því markmiði félagsins að móta heilsteypur tillögur um uppbyggingu fyrir félagið í heild sinni, þ.e. hönnun og tímasettar áætlanir um framtíðaruppbyggingu fyrir íþróttavallarsvæðið. Með því móti verður viljayfirlýsingin að leiðarljósi sem hægt er að horfa til í hvert skipti sem þörf og/eða svigrúm er til frekari framkvæmda hjá sveitarfélaginu.

Þar sem þetta er skrifað á haustdögum 2020 liggur fyrir að Unglingalandsmót UMFÍ, sem fresta varð í sumar, fer fram á Selfossi árið 2021. Fastlega má gera ráð fyrir að á annan tug þúsunda keppenda og gesta muni sækja Selfoss heim að því tilefni. Stefnt er að því að vígja fyrsta áfanga íþróttamiðstöðvar á Selfossi á mótinu. Mun það bæta aðstöðu til keppnishalds til muna. Áfram verður þó að vinna ótulega að uppbyggingu íþróttamannvirkja svo að hægt verði að taka á móti keppendum og gestum með sóma. Það er keppikefli samfélagsins að bjóða gesti velkomna á Selfoss.

Langtímasamningar undir staða 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 yfirumsjón með rekstri þess. Meginþungi í starfsemi knattspyrnu-deildar og frjálsíþróttadeildar 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.

Í mjög góðu samstarfi við Sveitarfélagið

KALK

PRÓTEIN
KALK
JÓÐ
BHD VÍTAMÍN

HAUKUR ÞRASTARSON
LANDSLÍÐSMAÐUR Í HANDBOLTA

MJÓLKIN GEFUR STYRK

Öll sækjum við styrk í það sem byggir okkur upp og heldur með okkur alla leið. Þú sérð hvernig mjólkín styrkir þig á mjolk.is

Árborg sér móttokrossdeild um rekstur og uppbyggingu móttokrossbrautar við Hellismýri. Júddódeild sér um rekstur íþróttahúss Sandvíkurskóla og taekwondodeild sér um umhirðu á æfingasal deildarinnar á annarri hæð í Baulu, íþróttahúsi Sunnulaekjarskóla.

Sunddeildin er með sína starfsemi í glæsilegri aðstöðu í Sundhöll Selfoss, fimleikadeildin er með alla sína starfsemi við þróngan kost á jarðhæð í Baulu. Þá er handknattleiksdeildin með alla sína starfsemi í Hleðsluhöllinni eða lðu, íþróttahúsi FSU.

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

Í gildi er samstarfssamningur við Jako Sport á Íslandi um keppnis- og félagsbúning Umf. Selfoss sem gildir til ársins 2023. Mikil ánægja er innan félagsins með þjónustuna sem félagið fær frá fyrirtækinu. Hefur Jako lagt sig fram um að tryggja félaginu fallega vínrauða litinn í keppnisbúningnum og æfingafatnaði en liturinn saminnar félagið og er vínrauði þráðurinn í öllu okkar starfi.

Umfangsmikið afreksstarf

Íþróttastarf félagsins er sem fyrr umfangsmikið og hefur eflst jafnt og þétt undanfarin ár. Fjöldi keppnisliða úr öllum íþróttgreinum, sem stundaðar eru innan félagsins, tekur þátt í Íslandsmótum, bæði í einstaklingskeppnum og liðakeppnum. Hefur fjöldi iðkenda og keppenda hjá félaginu sjaldan verið meiri.

Félagsmenn í Umf. Selfoss voru 4.956 í lok árs 2019 og hafði fækkað um 277 frá fyrra ári. Skráðir iðkendir yngri en 18 ára hjá félaginu árið 2019 voru 1.676 og fjölgaði um tæplega eitt hundrad á milli ára. Auk þess eru iðkendir í meistaraflokkum í handbolta og knattspyrnu rétt um eitt hundrad talsins.

Örn Guðnason varaformaður UMFÍ (t.h.)
afhenti Jóhönnu Hlökkversdóttur lþr.
Garpi, Sigríði Önnu Guðjónsdóttur Umf. Selfoss og Guðmanni Óskari Magnússyni lþr.
Dímoni starfsmerki UMFÍ á héraðsþingi HSK á Laugalandi 2019.



Eins og fyrr ár var fjöldi einstaklinga innan deilda Umf. Selfoss kallaðir til ýmissa landsliðsverkefna bæði hjá yngri og eldri iðkendum á vegum sérsambanda ÍSí. Kepptu 23 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 sérsambanda.

Fjöldi ungmenna úr Umf. Selfoss lagði land undir fót til að taka þátt í unglíngalandsmóti UMFÍ sem haldið var á Höfn í Hornafirði um verslunarmannahelgina árið 2019.

Á héraðsþingi HSK sem haldið var á Laugalandi í Holtum 14. mars 2019 var Gissur Jónsson, framkvæmdarstjóri Umf. Selfoss, sæmdur silfurmerki HSK, Selvfysingurinn Sigríður Anna Guðjónsdóttir sæmd starfsmerki UMFÍ og einnig var Selvfysingurinn Marteinn Sigurgeirsson kjörinn öðlingur ársins. Á þinginu voru taekwondokonan Dagný María Pétursdóttir og handknattleiksmaðurinn Elvar Örn Jónsson valin íþróttafólk HSK fyrir árið 2018. Að lokum var kunngjört að stiga-

hæsta félag HSK 2018 var Umf. Selfoss.

Í þriðja sinn var verðlaunahátið Umf. Selfoss haldin í Tíbrá þar sem íþróttafólk ársins 2019 var heiðrað en það voru Haukur Prastarson úr Íslandsmeistaraliði Selfoss í handknattleik og Barbára Sól Gísladóttir úr bikarmeistaraliði Selfoss í knattspyrnu. Á uppskeruhátið íþróttar- og menningarnefndar Árborgar sem haldin var á Hótel Selfoss 27. desember voru þau einnig útnefnd íþróttakarlar og íþróttakona Árborgar 2019.

Öflugir sjálfboðaliðar eru uppspretta árangurs

Sem fyrr eru það störf sjálfboðaliða sem leggja grunninn að öflugu starfi Ungmennafélags Selfoss. Án þeirra væri ekki hægt að framkvæma nema brot af því sem gert er í dag. Starf þeirra í stjórnum, ráðum, nefndum og ótal verkefnum er helsti mannaður félagsins. Allt starf félagsins grundvallast á sjálfboðaliðum og verður þeim aldrei fullþakkað fyrir sitt framlag.

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



JAKO

SPORT ÍSLANDI



Stolt íþróttafólk með bikara við Ölfusárbrú. Hergeir Grímsson, fyrirlíði handknattleikslíðs Selfoss, með Íslandsbikarinn og Anna María Friðgeirsdóttir, fyrirlíði knattspyrnuliðs Selfoss, með Mjólurbikarinn.

AD KEYRA YFIR BRÚNA MED BIKARINN, BLYS OG FLUGELDA OG TROÐFULLT ÞÚSUND MANNA TORG ER ENGU LÍKT

Slagorðið „bikarinn yfir brúna“ hefur hljómað lengi á Selfossi. Í því hefur falist draumur um að vinna stóran titil og koma með bikar yfir Ölfusárbrúna. Blandað lið Selfoss í hópímleikum vann þrennuna tvö ár í röð, 2015 og 2016. Í stóru boltagreinunum tveimur, handknattleik og knattspyrnu, hafa lið frá Selfossi nokkrum sinnum komist nálægt því að koma bikarinn yfir brúna en það var

ekki fyrr en á síðasta ári, þ.e. í maí 2019, sem draumurinn rættist þegar meistaraflokkur karla varð Íslandsmeistari í handbolta. Strákarnir unnu reyndar bikarinn í Hleðsluhöllinni á Selfossi en fóru að leik loknum út fyrir á og komu keyrandi í rútu frá Guðmundi Tyrfingssyni með bikarinn yfir brúna. Annar bikar kom síðan yfir brúna. Annar bikar kom síðan yfir brúna í ágúst 2019 þegar stelpurnar í meistaraflokki kvenna í knattspyrnu komu með Mjólurbikarinn á Selfoss.

Þessi tvö glæsilegu afrek sem unnin voru á síðasta ári eru án efa þau stærstu í íþróttasögu Selfoss.

Fyrirlíðar liðanna, **Hergeir Grímsson** og **Anna María Friðgeirsdóttir**, settust niður með Erni Guðnasyni í Tryggvaskála (í maí 2020) og rífuðu upp stemninguna sem fylgdi sigrunum. Einnig var rætt um það sem liggur að baki svona afrekum og hvaða áhrif þau hafa á íþróttalífið innan félagsins og á samfélagið.



Flugeldar fóru á loft á Tryggvatorgi.



Hergeir og Anna María prófa að halda á bikurum hvors annars.

Hergeir var fyrst spurður hvað hafi farið í gegnum hugann þegar hann stóð á pallinum í Hleðsluhöllinni og tók á móti Íslandsbikarnum fyrir framan fjölda stuðningsmanna.

HG: Ég var ekkert búinn að pæla í þessu. Við vorum búnir að vinna leikinn sem var rosalega gaman. Þá kemur Grímur faðir minn, sem var aðstoðarþjálfari Patta, og segir: „Núna ert þú að fara að taka við bikarnum.“ Þá fattaði ég allt í einu, „Já, OK.“ Þá kom tilfinningin. Ég var ekki neitt búinn að pæla í því hvað væri að fara að gerast. Þetta var svo eitthvað sem gleymist aldrei. Þetta var ólýsanleg tilfinning. Ég á eftir að lifa á þessu það sem eftir er.

Anna María var einnig spurð hvað hafi flogið í gegnum hugann þegar ljóst var að Selfoss væri að tryggja sér Mjólkurbikarinn í fyrsta sinn.

AMF: Ég var ekkert að pæla í því að ég væri að fara að taka á móti þessum bikar. Ég var bara svo ánægð með að við hefðum unnið leikinn, unnið KR fyrir framan fulla stúku af okkar fólki. Bikarinn var einhvern veginn aukaatriði.

ÖG: Hvernig var svo tilfinningin þegar þú fékkst bikarinn afhentan?

AMF: Allt hjá KSÍ var mjög vel skipulagt. Ég fékk leiðbeiningar strax eftir leik um hvernig þetta ætti að fara fram. Ég mátti t.d. ekki lyfta bikarnum strax. Þurfti að bíða eftir að fólkið væri farið frá. Þetta er ákveðin athöfn og var dálítið skrítið. Það var svo alveg frábært þegar við lyftum bikarnum og allir voru með okkur. Það er tilfinning sem maður á aldrei eftir að gleyma. Maður á eftir að segja börnum og barnabörnum, og bara öllum, frá þessu.

ÖG: Hvenær sáuð þið að þessi draumur var að fara að rætast?

HG: Tímabilið á undan, fyrsta árið hans Patta, var mjög gott. Við lentum í öðru sæti í deildarkeppninni og duttum svo út í undanúrslitum. Þá vissum við í raun að við gætum þetta alveg. Og verandi íþróttamenn með mikið keppnisþag, þá förum við náttúrulega í alla leiki til að vinna og höfum mikla trú á sjálfum okkur. Við komum líka inn í annað tímabilið með rosalega mikið sjálfstraust. Við vissum alveg að við gætum unnið titil og við vorum staðráðnir í að gera það.

AMF: Þetta var þriðji bikarúrslitaleikurinn hjá mér. Fram að því höfðum við alltaf tapað fyrir Stjörnunni í bikarnum og svo einu sinni fyrir ÍBV. Þegar við svo unnum Stjörnunna í framlengingu í 16-liða úrslitunum í fyrra þá var þetta aldrei spurning fyrir mig. Ég ákvað það reyndar strax í byrjun árs með Alfreð þjálfara að við ætl-uðum að verða bikarmeistarar. Það var eitt af markmiðunum á blaði hjá mér og stendur enn. Þegar við svo vorum komnar í úrslitaleikinn var ekki séns að við værum að fara tapa þessum þriðja leik. Það kom ekki til greina. Úrslitaleikurinn 2015 var leikur sem við hefðum átt að vinna. Við spiluðum hann mjög vel. Þá féllu hlutirirnir ekki okkar megin, en núna á móti KR lenti þetta okkar megin þó við hefðum ekki spilað okkar besta leik.

ÖG: Hvað fór í gegnum hausinn þegar þið voruð lentar 1:0 undir?

AMF: Það pirraði mig ekki neitt. Við höfum oft í þessum stóru leikjum verið seinar í gang og þurft smá tusku í andlitið til þess að byrja. Við svoruðum því svo með geggjúðu einstaklingsframtaki hjá Friðu sem skoraði mark og kom okkur aftur inn í leikinn. Þá einhvern veginn var þetta allt í járnnum. Svo kláraði Þóra leikinn í framlengingunni.

ÖG: Voru einhverjar hugsanir í gangi hjá ykkur Hergeir þegar staðan í einvíginu var 1:1? Eða voruð þið jafn ákveðnir í að halda áfram?

HG: Við pældum ekkert í því þannig séð. Það var bara næsti leikur. Við töpuðum reyndar öðrum leiknum á flautumarki í restina. Í svona keppni hefur maður ekki tíma til að svekkja sig á hlutunum. Og í rauninni ekki heldur til að fagna neinum sigrum af því að það er svo stutt á milli leikja.

ÖG: Var ekki svolítill áskorun að fara í fjórða leikinn eftir sigur í leik þrjú og staðan í einvíginu orðin 1:2?

HG: Mér fannst við í raun vinna Íslandsmeistaratitilinn í leik þrjú af því að þá vorum við að spila á þeirra heimavelli. Við vorum sex mörkum undir þegar níu mínútur voru eftir og þeir eiginlega með unnið leik í höndunum. Við jöfnuðum svo á einhverjum 4–5 mínútum og förum í framlengingu og unnum. Svona eftir á finnst mér eins og að þá hefðum við unnið þetta. Í leik fjögur áttu þeir aldrei breik.

„Við vissum alveg að við gætum unnið titil og við vorum staðráðnir í að gera það.“

– Hergeir

ÖG: Fjórði leikurinn, var hann aldrei spurning, eða hvað?

HG: Mér fannst stemningin vera þannig, sérstaklega í stúkunni, þegar við unnum þriðja leikinn. Stúkan var ekkert eðlilega tryllt. Þetta var aldrei spurning í fjórða leiknum.

ÖG: Hver haldið þið að sé skýringin á því að við vinnum þessa bikara fyrst núna?

AMF: Akademiurnar hérna á Selfossi eru að skila sínu. Ég var með þeim fyrstu sem fór í gegnum knattspyrnuakademíuna. Ég bý að því enn í dag. Það hjálpar manni að geta verið að æfa íþróttina sína á skólatíma og að fá aukaæfingar og tækniæfingar. Það að fá toppæfingar á skólatíma skilar ofboðslega miklu.

Ég held líka að hugarfarið skíni svolítið í gegn, bæði hjá okkur og handboltastrákuunum, hvað við vorum einbeitt á verkefnið. Við tökum bara einn leik í einu. Hjá okkur var svolítið langt frá því að við tryggðum okkur inn í bikarúrslitin fram að leik.

Alltaf þegar maður hittir einhvern úti í búð eða á röltinu úti í bæ þá voru þeir að spyrja um stóra leikinn. Við vorum ekkert að hugsa of mikið um hann. Ekki fyrr en hann var næsti leikur. Hjá okkur er einbeitingin alltaf bara fyrir næsta leik, fara inn í þann leik eins og hann væri sá síðasti. Það er svolítið hugarfarið sem við höfum verið að vinna með. Það hefur skilað okkur mjög góðum árangri.

HG: Ég er sammála með akademíuna. Þaðan eru að koma margir góðir strákar inn í liðið. Við höfum líka verið duglegir að æfa og erum með frábæra þjálfara. Einnig mjög gott prógramm þar sem allir eru á sömu blaðsíðunni og tilbúnir að leggja mjög mikið á sig.

AMF: Bæði lið eru líka byggð mikið upp á heimafólki, fólki sem er að spila fyrir félagið sitt og er stolt af Selfossmerkinu á brjóstinu. Við erum þekktar fyrir góða stemningu. Utanaðkomandi stelpur sem koma inn í liðið okkar finnst þær vera Sel-



fyssingar. Þær spila fyrir Selfoss eins og við.

ÖG: Selfosshjartað er því stór lykilmáttur.

AMF: Já það er einmitt þessi grunnþáttur. Akademián er líka að skila upp betri heimamönnum með meiri gæði. Það er það sem mér finnst akademián vera að gera best fyrir okkur. Þá eru heimamenn að spila fyrir liðið sitt. Það er ákveðinn rómans að spila fyrir uppeldisfélagið sitt.

ÖG: Tölum aðeins um Selfosshjartað. Það er ekki síður hinum megin þ.e. á áhorfendapöllumunum. Hvaða þýðingu hefur það fyrir ykkur?

HG: Það skipti öllu máli. Við hefðum aldrei unnið Íslandsmeistararitilinn ef við hefðum ekki haft allt þetta fólk með okkur. Það er erfitt að lýsa því en maður fær alltaf svona ákveðna orku og nærast á stemningunni, sérstaklega þegar maður þekkir margt af þessu fólki. Það var rosalega mikil stemning daginn sem við spiluðum síðasta leikinn, sungið í skólum og flaggað út um allan bæ. Þá hugsaði maður einhvern veginn að við gætum ekki tapað þessum leik.

AMF: Ég er alveg sammála þessu. Líka bara stemningin sem myndast í bænum, eins og Hergeir segir, á leikdeginum. Fólk mætti út á hótél fyrir allar aldir. Þar var grillað og trallað og síðan mætt með rútum í Reykjavík. Þetta er náttúrulega einstakt. Maður sækir sér svo mikla orku í stúkuna. Fyrir mér er þetta algjörlega okkar tölfti maður. Þegar maður er alveg á síðustu metrunum og þarf að skila sér til baka, taka einhvern svaka sprett eða henda sér í tæklingu, þá gefur stúkan manni þetta extra. Þá einhvern veginn gleymir maður sér. Adrenalínið fer að vinna fyrir mann.

ÖG: Er svo ekki alveg sérstakur kafli að safnast saman með stuðningsmönnum eftir svona magnaðan sigurleik?

AMF: Að keyra yfir brúna með bikarinn, blys og flugelda og troðfullt þúsund manna torg er engu líkt. Hótelið opnaði



Hergeir tekur á móti Íslandsbikarum í Hleðsluhöllinni.



líka dyrnar fyrir okkur til þess að við gætum fagnað með stuðningsmönnum okkar. Maður hefur aldrei heyrt um neitt slíkt annars staðar.



„Þegar við svo vorum komnar í úrslitaleikinn var ekki séns að við værum að fara tapa þessum þriðja leik.“

– Anna María



Anna María lyftir Mjólkurbikarnum á Laugardalsvælinum.



HG: Mér fannst líka gaman þegar við fórum allir saman strákarnir á leikinn hjá stelpunum. Þá var eins og við værum að upplifa þetta aftur. Við vorum búnir að gera þetta fyrr um vorið. Það var geðveikt

gaman að upplifa þetta, líka sem stuðningsmaður af áhorfendapöllum.

AMF: Við gerðum líka það sama, þ.e. þær sem fengu miða á leikinn. Það gaf okkur ótrúlega mikið að þeir skyldu vinna þennan titil. Það setti smá pressu á okkur en var líka gott fyrir okkur að sjá að þetta var hægt. Við höfðum svo oft verið nálægt þessu en ekki náð að klára verkefnið. Það gaf okkur trúna á verkefnið, það að sjá þá vera búna að ná þessu. Það var náttúrulega geggjáð afrek hjá þeim að gera þetta fyrir okkur.

ÖG: Nú er fullt af krökkum á Selfossi að fylgjast með og líta upp til ykkar. Það hlýtur að kveikja eitthvað í litlum kollum að sjá hetjurnar sínar koma með bikar yfir brúna?

HG: Þegar ég var yngri var alveg nóg að sjá meistarflokkskarlana, sama hvort það var í handbolta eða fótbolta. Maður var alveg heillaður. Ég held að það sé enn flottara núna fyrir krakkana að sjá meistaraflökkana vinna titla.

AMF: Sem lítil fótboltastelpa á Selfossi átti ég mér enga fyrirmynd. Það var enginn meistaraflökkur kvenna. Auðvitað leit ég upp til Sævars Gísla. Við vorum oft að leika okkur í fótbolta í götunni, en foreldrar hans bjuggu þar. Það var þannig séð enginn á svæðinu sem maður gat leitað til. Það voru bara fótboltastrákarnir.

ÖG: Nú er þetta breytt. Í dag ert þú orðin fyrirmynd.

AMF: Já maður finnur það alveg og það setur á mann smá pressu, þ.e. að vera fyrirmynd fyrir þessar litlu stelpur. Ég gef mér oft tíma á sumrin, jafnvel 45 mínútur fyrir æfingar, til að fylgjast aðeins með æfingum hjá þeim. Það gefur þeim svakalega mikið að vita að það er verið að fylgjast með þeim. Við höfum haldið opnar æfingar og margar hafa komið og fengið eiginhandaráritanir. Það er ótrúlega skemmtilegt. Þetta er auðvitað líka smá pressa, þ.e.

að vera fyrirmynd og þurfa að standa sig. En það er virkilega jákvætt.

ÖG: Margir hafa rætt um það á undanförunum árum að umgjörðin utan um íþróttirnar hér á Selfossi hafi breyst og sé metnaðarfullri en áður. Hefur það haft áhrif á árangurinn að ykkar mati?

AMF: Það skiptir öllu máli. Líka bara að hafa alla þessa sjálfbóðaliða og allt þetta fólk í kringum okkur. Það gerir okkur kleift að hugsa bara um að mæta á æfingar og spila leikina. Við þurfum ekki að vera að pæla í því að skera niður ávexti fyrir leik eða grilla eða hvernig við komumst á leikstað, annast búningana o.fl. Það er frábært fólk í kringum liðin sem sér um þetta.

ÖG: Hvernig sjáist þið framtíðina í ykkar íþrótt hér á Selfossi?

HG: Ég sé fyrir mér sama og verið hefur síðustu ár. Ég held að við séum með mjög góða yngri flokka og við erum enn með mjög gott lið í dag. Við erum líka með topp þjálfara sem halda vel utan um þetta, líka í yngri flokkunum. Ég sé bara bjarta framtíð, alla vega í handboltnum. Við eigum alveg möguleika á að vinna bikarinn aftur það er engin spurning.

AMF: Það hefur orðið gríðarlega mikil uppbygging, bæði karla og kvenna megin. Við erum með virkilega flotta yngri flokka. Það skiptir miklu máli að hafa góða þjálfara í yngri flokkunum. Þetta eru árin sem þú ert að læra og bæta þig og ert mótækilegust. Maður er eins og svampur á þessum yngri árum. Það er því virkilega mikilvægt og það er mikil áhersla hjá fótboltnum að það séu góðir þjálfarar allt frá byrjun. Ég sé ekkert því til fyrirstöðu að bikaraskápurinn í Tíbrá verði fljótlega fullur.

ÖG: Er ekki það sama upp á teningnum með bikaraskápinn í Hleðsluhöllinni?

HG: Jú ég get alveg tekið undir það.

Viðtal: ÖG

ÞAÐ ÞURFA ALLIR AÐ TOGA Í SÖMU ÁTT

Miðvikudagurinn 22. maí 2019 markar ákveðin tíma-
mót í íþróttasögu Selfoss. Þann dag varð meistara-
flokkur karla Íslandsmeistari í handbolta. Var það jafn-
framt fyrsti stóri titillinn sem lið frá Selfossi vinnur í bolta-
íþróttum. Aldrei áður hafði náðst það markmið að koma
með „bikarinn yfir brúna“. Allt bæjarfélagið lifði sig inn í
úrslitakeppnina og fagnaði sigrinum innilega.

Undanfarin ár hefur átt sér stað
mikil uppbygging í handboltan-
um á Selfossi og er óhætt að
segja að hún hafi skilað þessum fyrsta
titli því liðið var nær eingöngu byggt á
uppöldum heimamönnum. Einnig má
nefna að fjöldi frábærra leikmanna hefur
komið úr unglíngastarfi félagsins undan-
farin ár. Nokkrir þeirra eru nú í atvinnu-
mennsku og hafa einnig verið valdir í
landslíðið.

Þeir sem fylgst hafa með handboltan-
um á Selfossi í gegnum tíðina vita að þessi
árangur er ekki nein tilviljun heldur árangur
af frábæru barna og yngri flokka starfi.
Einn af þeim sem standa að baki þessu
starfi er **Einar Guðmundsson** sem er
fæddur og uppalinn á Selfossi. Hann byrj-
aði að æfa handbolta haustið 1978, spil-
aði upp alla yngri flokkana og endaði með
félögum sínum í meistaraflokki og var
hluti af hinu svokallaða „gullaldarliði“.
Þegar keppnisferlinum lauk tóku þjálfara-
störf við. Einar var fenginn í viðtal í janúar
sl. þar sem hann var spurður út í hand-
boltann á Selfossi.

Fyrsti árgangurinn sem fór upp alla flokka

Haustið 1978 var íþróttahús Vallaskóla
tekið í notkun og í kjölfar þessi hófst upp-
gangur handboltans á Selfossi. Upphaf
hans má reyndar rekja allt til ársins 1965
er kvennalið HSK tók þátt í Landsmótinu
á Laugarvatni, en handknattleiksdeildin
var formlega stofnuð 1972.

Einar Guðmundsson var í kringum tíu
ára aldurinn þegar hann byrjaði í hand-
bolta í nýja íþróttahúsinu í Vallaskóla.
Hans árgangur (f. 1969) var sá fyrsti sem
fór upp í gegnum alla flokka. „Við æfðum
í einum þriðja af salnum og vorum 20–30
á æfingum, eina eða tvær æfingar á viku.
Þetta var svolítið frumstætt, hinir og þess-
ir að þjálfá á gallabuxunum og stundum
féllu niður æfingar því þjálfarinn mætti
ekki. Við vorum sjálfir í því að leita að
styrkjum fyrir búningum, ferðalögum og
öðru. Þegar við vorum sautján til nítján
ára vorum við sjálfir að sjá um þetta allt,
vorum í stjórn og að spila líka,“ segir Einar.
Hann æfði á þessum tíma fótbolta líka
jöfnum höndum.

Næstum því allir farnir í KR

Með tímanum fór strákarnir í árgangi
Einars að ná góðum árangri og að berjast
um Íslandsmeistaratitilinn. „Við vorum bara
dálítið góðir og fengum m.a. fyrirspurnir
frá Reykjavík hvort við ætluðum ekki að
koma í bæinn en það kom okkur svolítið í
opna skjöldu. Einu sinni vorum við næst-
um því allir farnir í KR en það var þegar
Jóhann Ingi Gunnarsson var að þjálfá þá
og Alfreð Gíslason að spila með þeim. Við
ætluðum að keyra á milli heilan vetur en
foreldrararnir stoppuðu það. Við vorum allir
nýkomnir með bílpróf og þeim leist ekki
á þetta.“

Gullaldarliðið verður til

„Við héldum hópinn þó hann væri ekki
fjöldmennur. Með mér voru Gústaf Bjarna-
son, Einar Gunnar Sigurðsson, Sverrir Ein-
arsson og Sigurður Þórðarson. Sigurjón
Bjarnason kom svo til baka og var með
okkur. Við spiluðum fyrst í 3. deild en kom-
ust svo upp í efstu deild og náðum að
halda okkur þar.“

Sumarið 1991 kom hérna öflug stjórn
þar sem Þorgeir Ingi Njálsson var formað-
ur. Einar Þorvarðarson kom að þjálfá og
Siggi Sveins kom inn í liðið. Einnig Hall-
grímur Jónasson, Gísli Felix Bjarnason,
Jón Þórir Jónsson og fleiri. Þá byrjaði þetta
svokallaða gullaldarskeið hjá því liði. Það
var frá 1992 til 1994. Ég spilaði sem leik-
stjórnandi með því liði allan þann tíma.
Síðan kvarnaðist úr þessu og fjárhagur
deildarinnar varð erfiður. Nokkru seinna
hætti ég að spila og fór að þjálfá í
Noregi.“

Gullaldarlið Selfoss náði frábærum ár-
angri á sínum tíma. Liðið varð í 3. sæti í
deildarkeppninni vorið 1992, í 5. sæti 1993
og 3. sæti 1994. Liðið lék til úrslita við FH
um Íslandsmeistaratitilinn vorið 1992 en
varð að lúta í lægra haldi 3:1. Liðið tók
einnig tvisvar þátt í Evrópukeppninni og
spilaði marga eftirminnilega leiki.

Einar
GUÐMUNDS



**„Lykilpátturinn
að þessum góða
árangri sem náðist
í handboltanum hér
á Selfossi síðastliðið
vor er að mínu viti
umhverfið“**

„Þú þarft bara að segja þeim hvers er ætlast til af þeim og þá gera þau það sem þau eru beðin um. Það er það sem stundum vantar“

Uppgving upp úr aldamótum

Þegar Einar kom heim frá Noregi árið 2000 fannst honum yngri flokka starfið í handboltanum á Selfossi orðið „ansi dapurt“, eins og hann orðar það. Fleiri íþróttagreinar voru í boði og æfingátímum hafði fækkað gríðarlega. Flokkum hafði líka fækkað í handboltanum og erfitt var að halda úti hópum. Hann segir að með baráttu og mikilli vinnu hafi tekist að efla handboltann og bæta aðstöðuna. „Við fórum í að byggja þetta smám saman upp frá réttum enda og byrjuðum á að leggja áherslu á yngstu flokkana. Það var þó áfram bras með meistaraflokkinn. Sebastian Alexandersson kom svo hérna og þjálfaði meistaraflokkinn í tíu ár og vann kraftaverk. Hann rak þetta áfram á eigin metnaði og dugnaði. Ég var með yngri flokka starfið og fékk til liðs við mig góða menn. Ég er kannski arkitektinn að því hvernig við ætluðum að æfa og hvernig við vildum gera þetta, en með mikilli vinnu og samstilltu átaki tókst okkur að byggja þetta upp. Með mér voru menn eins og Arnar Gunnarsson og Stefán Árnason sem unnu hér alveg gríðarlega mikla vinnu við að búa til með mér þetta handboltasamfélag, þennan æfingakúltúr eða þessa menningu sem við viljum hafa. Seinna bættist Örn Prastarson við og vann mikið með okkur og einnig Eyþór Lárusson, svo dæmi séu tekin.“

Frábærir árgangar koma fram

Einar segir að nokkrir frábærir árgangar hafi komið fram á síðustu árum og nefnir sem dæmi árgangana 1988 og 1990. Þar voru Ragnar Jóhannsson, Guðmundur Árni Ólafsson og fleiri. „Ég þjálfaði þá stráka þegar þeir voru að berjast um titla og einnig í unglingslandsliðinu, en ég þjálfaði unglingslandslið frá 2006–2016. Við fengum síðan nokkra sterka árganga þar á eftir. En svo kemur þessi mjög sterki árgangur skipaður leikmönnum fæddum 1997. Í honum voru Ómar Ingi Magnússon, Elvar Örn Jónsson, Hergeir Grímsson, Richard Sæþór Sigurðsson, Óliver Gyflason, Alexander Már Egan og Magnús Öder Einarsson. Teitur Örn Einarsson spilaði upp fyrir sig með þeim en hann er einu ári yngri en þeir. Stefán Árnason tók svo við þeim af mér. Þeir unnu m.a. Partille Cup, stærsta handboltamót í heimi í 16 ára flokki þar sem voru 120 þátttökulið. Ég efast um að fámennara sveitarfélag hafi unnið Partille Cup. Þessi kjarni er síðan uppistaðan í þessu liði sem náði Íslandsmeistararitlinum í meistaraflokki síðastliðið vor. Stefán Árnason gerði frábæra hluti með þá og Patrekur tók svo við þeim á hárréttum tíma. Þetta er sá kjarni sem byggt var á til að vinna þennan titil,“ segir Einar.

Gerist ekki á einni nóttu

Þegar talið berst að Íslandsmeistararitlinum sem vannst síðastliðið vor segir Einar

að svona árangur gerist ekki á einni nóttu heldur liggi að baki gríðarleg vinna og stefnumótun. Hann segir að það þurfi að vera skörp sýn á hvernig menn vilji hafa hlutina og hvert þeir vilji stefna. „Við þurfum að vera með hóp góðra þjálfara sem veit hvert hann vill fara og að allir séu að toga í sömu átt. Við leggjum línurnar og búum til þennan kúltúr hjá krökkunum. Við æfum mikið og af miklum krafti og leggjum töluvert á börnin og unglingsana. Margir halda eflaust að það stuðlaði að brottfalli og allir gefist upp. Staðreyndin er sú að svo er ekki. Þau lið sem ná bestum árangri eru með flesta iðkendur. Það er samasemmerki þarna á milli. Þar sem er öflugt starf og æft af miklum krafti, þar endast krakkarnir. Ég segi alltaf, komandi úr skólaumhverfi líka, að börnin vilja frelsi en þau vilja líka aga. Þú þarft bara að segja þeim hvers er ætlast til af þeim og þá gera þau það sem þau eru beðin um. Það er það sem stundum vantar. Þá vantar þessa stefnu og þessa sýn, þ.e. hvernig þau ætla að gera hlutina. Síðastliðið vor var ég t.d. með Íslandsmeistara í 4. flokki sem var frábært. Ég var samt miklu stoltari af því að b-liðið endaði í sjötta sæti af tuttugu og fjórum liðum. Það var miklu skemmtilegra að sjá þá bæta sig og taka fram úr lykilmönnum í öðrum félögum heldur en að vinna Íslandsmeistararitlinum með hinum. Þó einhverjir af þessum strákum hætti er það allt í lagi. Þetta mun fylgja þeim og þeir sjá að þeir geta þetta. Ég segi alltaf, „Mundu að þú ert búinn að fara í gegnum þetta ferli, þú er búinn að leggja mikið á þig. Ekki gefast upp. Þetta mun alltaf skila sér, í hverju sem þú tekur þér fyrir hendur.“ Ég var búinn að láta þá æfa mjög mikið í tvö ár og þeir voru stundum alveg að gefast upp. Ég segi líka: „En mundu það þegar þú ferð inn í skólann, þegar þú lendir í einhverju mótlæti og þá geturðu þetta líka þar.“

Foreldrarnir eiga að koma með sína sýn á þetta líka

„Á vinnumarkaðnum dag er miklu meira spurt – hvað geturðu? Ekki hvað þú getur þulið utanbókar upp úr einhverjum bókum. Þú þarft að læra að koma fram, þú þarft að læra að tjá þig og vera búinn að sýna fram á að þú hefur lagt eitthvað á þig og sért til í að takast á við mótlæti, sýna öguð vinnubrögð og hafir einhverja sýn og sért sterkur persónuleiki. Íþróttirnar hjálpa mikið til við þetta. Það er í raun þetta sem foreldrarnir eru að borga fyrir. Þeir borga tiltölulega hátt verð en eiga líka að fá góða þjónustu til baka. Foreldrar eiga að láta sig þetta varða og fylgja börnunum eftir. Það á ekki að vera einkamál okkar hvernig við gerum þetta. Foreldrarnir eiga að koma með sína sýn á þetta líka. Við erum mjög heppin að þessu leyti til því við erum með mjög öflugt foreldrastarf.“

Hjá handknattleiksdeild Selfoss er fjárhagur yngri flokkanna algjörlega aðskilinn fjárhag meistaraflokkanna. Einar segir að þannig verði það líka að vera. Það sé mjög mikilvægt. Foreldrar verði að geta treyst því að þetta sé algjörlega aðskilið, að þeir peningar sem eru settir í unglingsstarfið séu nýttir í það starf ekki til að borga taprekstur á meistaraflokki.

Gott umhverfi, góður andi og góð sýn

„Þessi árangur sem við náðum hér á Selfossi gerðist ekkert af sjálfu sér. Við þurftum að berjast svolítið fyrir þessum kúltúr. Hér áður fyrr voru engar fyrirmyndir sem dæmi. Ég hafði engar fyrirmyndir, það voru engar stjórnur sem ég gat litið upp til. Nú sjá krakkarnir þetta – þessi fórn í gegnum þetta hér. Hingað komu fyrir skömmu tveir mastersnemar frá Danmörku en þeir voru að vinna að ritgerð um það hvernig lítið bæjarfélag á Íslandi getur átt 6–8 leikmenn sem eru að taka þátt í stórmótum og unnið Partille Cup. – Hvernig fóru þeir að þessu, hvað er það sem þeir gerðu?“

Ég las eitt sinn að bandarískir vísindamenn hefðu get rannsókn á skóla sem var með mikið af afburða nemendum. Þeir gerðu rannsókn á því hvort það væri eitt-hvað gáfaðra fólk sem byggir í þessum hverfum, en fundu engin afburða gen heldur afburða umhverfi. Umhverfið í kringum skólann var afburða gott. Þar voru góðir kennarar og gott skólastarf. Þar var góður andi og gótt sýn um það hvernig þeir vildu hafa hlutina. Ég nota þetta svolítið sem leiðarljós hérna í því sem ég er að gera,“ segir Einar.

Selfossbragur á þessu liði

„Ég verð voða glaður þegar einhver segir að það sé Selfossbragur á þessu liði. Ég hef t.d. gaman af að fylgjast með KA-liðinu núna. Það er Selfossbragur á því þar sem Stefán Árnason þjálfar það. Það eru þessar sömu hreyfingar og þessi sami taktur. Eitt af því sem einkennir leikmenn frá Selfossi er þessi afburða leikskilningur. Allir leikstjórnendur landsliðsins á síðasta stórmóti voru frá Selfossi. Ómar Ingi og Teitur Örn eru líka með afburða leikskilning. Ég sem gamall leikstjórnandi er voða ánægður með það og að hér sjáum við leikmenn með mikinn leikskilning.“

Krakkarnir sjá að þau geta ýmislegt

Einar segist ekki síður vera stoltur af öllum þeim krökkum sem hafa æft handbolta á Selfossi og fundið sig síðan í einhverju öðru. „Mér finnst það alveg jafn skemmtilegt. Það kemur með aldrinum kannski. Mér finnst voða gaman þegar einhver skarar fram úr einhver staðar annars staðar, hvort sem það er í skóla eða vinnu. Þá sjá krakkarnir að þeir geta ýmislegt.“

Íþróttir henta alls ekki öllum. Það er um 80% barna sem æfa íþróttir, en þau eru aðallega að æfa af því að félagar þeirra eru að æfa. Menn eiga ekki að hafa áhyggjur af brottfalli á unglingsárum. Það er bara eðlilegt. Það eru ekkert allir sem þrífast í



Einar með Íslandsmeisturum Selfs í 4. flokki karla sem hann þjálfaði 2018–2019.

afreksumhverfi og nenna að standa í táfýl- unni á hverjum einasta degi. Þetta er oft hundleiðinlegt og erfitt. Ef þú hefur ekki þennan svakalega áhuga þá gengur það ekki upp. Ég man t.d. eftir einum stráki úr Flóahreppi sem var ofboðslegt talent, sennilega eitt mesta efni sem ég hef þjálf- að í handbolta. Hann hafði engan áhuga á þessu. Hann vissi ekkert um handbolta. Þegar ég sagði að við værum að fara að spila við Fram á morgun spurði hann – já eru þeir góðir? Eða þá – í hvernig búning- um eru KR? Hann hafði voða gaman af að vera með strákunum. Einu sinni fékk hann frí á æfingu hjá mér af því að hann var að fara á hrútasýningu. Hann hefði getað náð mjög langt en hafði bara áhuga á öðru, sem er í finu lagi.“

Umhverfið lykilþátturinn

„Lykilþátturinn að þessum góða árangri sem náðist í handboltanum hér á Selfossi síðastliðið vor er að mínu viti umhverfið. Það tekur mjög langan tíma að búa til svona kultúr. Það þarf að vera þannig að allir þjálfarar togi í sömu átt. Ég er alltaf að minna krakkana á þetta. Ég er t.d. með mjög stuttar æfingar, oft bara klukkutíma æfingar. Ég keyri æfingarnar á ofboðslegu tempói. Sumir halda jafnvel að ég sé eitt- hvað ruglaður, krakkarnir verði svo þreytt- ir. Ef krakkarnir eru vanin á að æfa á þessu tempói þá er þetta ekkert mál. Ég vil ekki æfa í einn og hálfan tíma eða tvo í ein- hverju dúlleríi. Kannski er maður eitthvað litauður af því að hafa fáa æfingartíma, maður vildi nýta hverja einustu mínútu inni í sal á gólfinu í botn. Ég vil að allir séu rjóð- ir og dasaðir þegar þeir fara út og séu búnir að reyna vel á sig. Okkar kultúr gengur svolítið út á að við æfum í litlum hópum af mikilli ákefð þar sem allir fá að njóta sín. Það eru þessi lykilorði. Við spilum eigin- lega aldrei 7 á 7. Við spilum oftast 3 á 3

eða 4 á 4 og stundum jafnvel 2 á 2. Við spilum í litlum hópum á mörgum völlum þar sem allir fá að skora mikið, gera mikið og framkvæma mikið.“

Blessuð Flóamennskan

Einar segir að á Selfossi séu menn enn að berjast við hina svokölluðu „Flóamennsku“. „Þegar einhver sagði við mig í vor að við ættum að fagna þessum Íslandsmeistar- titli vel af því að þetta muni aldrei gerast aftur, sagði ég við sjáfan mig – Nei, ég ætla ekki að taka enn eina ræðuna á þetta. Þetta er kannski lítið dæmi um það hvernig við eigum ekki að hugsa. Þegar Patrekur kom hingað var það fyrsta sem ég gerði að útskýra fyrir honum hvað Flóamennska væri. Stutta lýsingin fyrir Flóamennsku er „meðalmennskubrjálæði“, sem felst í þeim hugsunahætti að við eigum ekkert að vera að trana okkur fram eða láta á okkur bera. Þetta hugarfar hef- ur verið alltof lengi við lýði hér á Selfossi og ég hef barist við þennan hugsanagang í áratugi og er enn að glíma við þetta. Einu sinni á aðalfundi handknattleiksdeildar sagði einn stjórnarmaður að við yrðum bara að sætta okkur við það að við yrðum aldrei annað en uppeldisstöð fyrir stóru liðin í Reykjavík. Svona hugsanagangur er auðvitað algjörlega galinn. Eins það að auglýsa eftir þjálfara úr Reykjavík, að það sé málið. Á sama tíma vilja lið úr Reykja- vík og erlendis frá koma og kynna sér hvað við höfum verið að gera hérna. Eins er með aðstöðuleysi sem við glímd- um við í mörg ár. Það hefur þýtt að maður var t.d. að þjálf á föstudagskvöldum kl. níu til tíu. Fjöldi íþróttageina gerði það að verkum að hver íþróttagein fékk færri tíma í húsunum. Nú er þetta reyndar öðru- vísí og betra. Ég er samt með 47 þeyja saman á æfingum sem er kannski ekki alveg nógu gott. Eins látum við flokka

„Okkar kultúr gengur svolítið út á að við æfum í litlum hópum af mikilli ákefð þar sem allir fá að njóta sín“

æfa saman til að redda því. Við þurfum líka að hafa æfingarnar styttri og markvissari því tímarnir í húsunum eru ekki nógu marg- ir. Einu sinni gátum við ekki æft á milli jóla og nýjárs en það er ekki lengur, sem er gott.

Ég held samt að þeim kynslóðum sem eru að vaxa úr grasi hjá okkur finnst þær ekki vera einhver lítil peð heldur hafa farið í gegnum vandað og krefjandi æfinga- og keppnisferli sem mun nýttast þeim í hverju sem þær taka sér fyrir hend- ur í framtíðinni,“ segir Einar.

Áfram í fremstu röð

Einar var að lokum spurður hvar við værum stödd í dag með handboltann á Selfossi og hvert við eigum að stefna.

„Það er ekkert því til fyrirstöðu að Selfoss verði áfram í fremstu röð í handbolta á Íslandi, bæði í yngri flokkum og meist- araflokkum. Við höfum allt til alls, aðstöðu, þekkingu, umhverfi og menningu. En við þurfum alltaf að uppfæra okkur og þróa og byggja ofan á það sem við höfum ver- ið að gera. Einnig þurfum við að vera minn- ug þess að árangur kemur ekki af sjálfu sér. Þetta er stöðug vinna og mikilvægt fyrir félagið og samfélagið að hafa skýra sýn á það hvert skal stefna. Handbolti og íþróttir almennt eiga að hafa áhrif á þroska einstaklinga þannig að þeir verði betri í hverju því sem þeir taki sér fyrir hendur í framtíðinni. Það er alltaf tilgangurinn með þessu starfi,“ segir Einar að lokum.

Viðtal: ÖG



Egill í glímu við Slóvakann Peter Zilka í annarri umferð á heimsmeistaramótinu í Tókýó 2019. Ljósmynd: Mayorova Marina.

ÞRISVAR Á

Júðókappinn Egill Ásbjörnsson Blöndal hefur náð þeim merka áfanga að keppa í þriggung á heimsmeistaramótum í íþrótt sinni. Hann er hvergi nærri hættur, en draumurinn um þátttöku á Ólympíuleikum verður enn að bíða þar sem hann glímur nú við meiðsli.

Það er ótrúlega gaman að fara á svona stórmót. Þar mæta allir þeir bestu og aðbúnaður er allur til fyrirmyndar," segir Egill. Hann fór fyrst á HM í Ungverjalandi 2017, svo til Aserbadsjan 2018 og árið 2019 var keppt í Tokýó.

Undirbúningur skiptir miklu

„Ég fór til Japan mánuði fyrir mótið. Ég vildi gefa mér góðan tíma til að venjast hitanum og rakanum sem er þar á sumrin. Þessi hiti og raki er mjög erfiður, það er ekki auðvelt að sinna íþróttum í þessu loftslagi og það reyndi á. Sem dæmi missti ég 7 kíló á þessum eina mánuði. Þetta var í fjórða sinn sem ég fór til Japan, þannig að ég þekkti orðið svolítið til. Ég skráði mig í júðóskóla þennan mánuð, til að vera í sem bestu formi.“

Keppendur á HM skrá sig inn á mótið

4–5 dögum fyrir keppni. „Þetta er mikið til sama fólkið sem er að keppa á stórmótum víða um heim. Í mínum þyngdarflokki -90 kg voru rétt um 50 keppendur en á mótinu öllu kepptu um 800 júðómenn, karlar og konur í ýmsum þyngdarflokjum. Við erum mörg farin að þekkjast ágætlega, við hittumst á mótum og við erum mörg að sækja æfingabúðir á sömu staði.“

Egill segir keppendur mjög einbeitta fyrir mót og hugsu um fátt annað en að mæta í sem besta formi. „Mótið stendur yfirleitt í 5 daga og minn þyngdarflokkur keppir oftast á næst síðasta degi mótsins. Þegar ég er búinn að skrá mig inn á mótið hugsa ég um ekkert annað en að vera í sem besta formi. Það er mjög vel búið að keppendum, við höfum sér æfingasal til afnota og við hugsum mikið um mataræði okkar. Ég þurfti að ná 6

kílóm af mér fyrir keppni og það er hundleiðinlegt að standa í því. Ég passa mig að borða sem minnst af kolvetnum og ekkert salt og minnka alla matarskammta. Svo losa ég vökva með því að svitna og léttist þannig líka.“

Frábærir júðómenn mættir

„Landsliðið hér heima ákveður hverjir fara á HM fyrir Íslands hönd. Mótið er stórt og mikilvægt þar sem það telur vel í punktastöfnun fyrir Ólympíuleika. Til að komast á Ólympíuleika þarf að fara á 10–15 mót viðs vegar um heiminn og safna stigum og þá telur HM mest.“

Tveir keppendur voru frá Íslandi að þessu sinni, Egill og Sveinbjörn lura og þjálfari þeirra, Jón Þór Þórarinnsson var með í för. „Við sátum báðir hjá í fyrstu umferð og svo mætti ég Peter Zilka frá Slóveníu. Glíman byrjaði vel en svo náði



Egill Blöndal lagði Qaisar Khan frá Pakistan að velli í fyrstu umferð á heimsmeistaramótin í Baku 2018. Ljósmynd: Alenezi Fawaz.

HIM

hann mér og sigraði. Það er svolítið svekkjandi að vera búinn að undirbúa sig mikið í langan tíma og ferðast um langan veg og detta svo út úr keppni, þá getur maður orðið svolítið fúll. En á sama hátt er allt æðislegt þegar maður vinnur. Það er eiginlega alger fíkn að sigra á mótum. Eftir keppni er oft spennandi að fylgjast með öðrum glímum. Það eru margir fráþærir júdmenn mættir og gaman að fylgjast með."

Þó að Egill hafi ferðast víða um heiminn sér hann sjaldnast mikið af þeim löndum sem hann ferðast til. „Maður er bara á kafi í að undirbúa sig sem best og hefur enga orku umfram til að vera að skoða eitthvað. Ég hef nú reyndar dvalist í Japan nokkrum sinnum, þannig að ég hef kynnst landi og þjóð nokkuð og kann mjög vel við þá. Það er ekki erfitt að komast í æfingabúðir, þú sækir um og ef þú ert þekkt-

ur í greininni kemstu að, svo er það undir þér komið hvernig áframhaldið er, ef þú kemur vel fram þá vilja þeir fá þig aftur og aftur. En það er dýrt að vera æfingabúðum og ekki hvað síst í Japan. Ég er launalaus allan tímann, borga ferðir og upphald, er bara að æfa, get ekki stundað nám á meðan og er í raun að fórna ansi miklu. En mér finnst það þess virði."

Líður illa án hreyfingar

Egill fór í aðgerð síðasta vetur, laga þurfti tvihöfðann sem rífaði. „Svo þarf eitthvað að eiga við úlnliðinn, ég brotnaði fyrir tæpum tveimur árum og úlnliðurinn hefur ekki náð sér. Það var mikið líkamlegt álag á mér á síðasta ári." Það var því ljóst að Egill færi ekki á Ólympíuleikana í ár, en svo var leikunum frestað um ár vegna heimsfaraldursins af völdum Covid-19. „Þetta er

enn óljóst, nú þarf ég að jafna mig. Ég ég er orðinn sæmilega góður í líkamanum og í góðu standi. Ég er ekki byrjaður neitt í júdó nema að þjálf krakkana. Það á margt eftir að koma á ljós. Það er til dæmis ekki vitað hver verður landliðsþjálfari eða hvernig mótum og því verður háttað. Ég þyrfti að stefna á að byrja á að vinna aftur Íslandsmeistaratilinn og vinna svo út frá því. Ég mun fara á fullt ef við fáum góðan þjálfara og gott skipulag til að komast á Ólympíuleikana en ef það gengur ekki eftir þá er ég ekki viss um að ég hafi áhuga að leggja þetta á mig því þetta er það stórt ferli."

Egill þjálfar hjá júdódeild Umf. Selfoss og var í vetur að fara með iðkendum á mót erlendis. „Það gekk mjög vel og mér finnst það skemmtilegt. Ég sé alveg fyrir mér að ég haldi áfram að þjálf eftir að keppnisferli mínum lýkur, þó að það sé vonandi enn langt í það að honum ljúki. Ég mun alltaf vera í einhverjum íþróttum, það er lífsstíll. Mér líður illa ef ég hreyfi mig ekki."

Viðtal: PP

Egill BLÖNDAL

ÞEIR NÁ ÁRANGRI SEM AETLA SÉR

Fimleikadeild Ungmennafélags Selfoss státar af því að hafa meðal þjálfara sinna **Mads Pind Lochmann Jensen**, margverðlaunaðan fyrrum landsliðsmann Dana í fimleikum. Hann er mjög áhugasamur um íþróttina og segir fimleika vera frábæran undirbúning fyrir allt lífið.



Fimleikar eru mjög góð íþrótt sem undirbýr þig vel fyrir lífið," segir Mads, sem sestur er að á Selfossi. „Þeir eru góður grunnur fyrir allt lífið. Þú lærir góða líkamsbeitingu og líkamsstjórn, styrk, snerpu og liðleika. Þú lærir mikið um lífið, að koma fram undir álagi, að skerpa þig og aga. Fimleikar eru góður grunnur fyrir allt, hvort sem þú villt skipta um íþrótt seinna eða bara undirbúa þig vel undir lífið.“

Vel búið að Íslensku íþróttafólki

Mads er mjög ánægður með hvernig Íslendingar styðja við íþróttafólk sitt. „Ísland er gott dæmi um hvernig íþróttamenn geta komist vel áfram ef þá virkilega langar og leggja í það vinnu, hér geta bæði iðkendur og þjálfarar náð langt. Ég tel að færri hæfileikar sóist í litlu landi. Á Íslandi er miklu betri áhersla lögð á að búa til gott íþróttafólk heldur en í Danmörku sem dæmi. Það er mikil vinna lögð í iðkendur hér, við erum svo fá hérna að við verðum að einbeita okkur að vinnu en ekki bara hæfileikum.“

Mads er vinsæll þjálfari og krakkarnir hópast að honum. „Mér finnst gaman að þjálfra alla aldurshópa svo lengi sem iðkendur mæta til að læra. Viljinn til að læra og ná framförum skiptir mestu. Ef löngun iðkenda er til staðar og þeir leggja sig fram er alltaf gaman að þjálfra, sama hver

aldurshópurinn er og sama hver getan er. En um leið er ofboðslega erfitt að þjálfra einstaklinga sem ekki langar að leggja mikið á sig. Mér finnst líka gaman að þjálfra hópa sem vilja hafa gaman og njóta þess að vera í salnum svo lengi sem þeir gæta þess að trufla aldrei aðra iðkendur.

Ég tel að allir geti orðið góðir í fimleikum. Þig þarf að langa til að verða góður. Auðvitað er það auðveldara fyrir suma en aðra, þar ræður líkamsgerð miklu, en allir sem æfa sig mikið og eru einbeittir geta orðið góðir.“

Leggja þarf aukalega á sig

En hvað þarf til svo þú verðir virkilega góður í fimleikum? „Iðkendur þurfa að sýna áhuga, hlusta á þjálfara og spá svolítið í aðra hluti en fimleika. Vera leitandi, spyrja sig; Hvar finn ég gott þrek?, Hvernig get ég nýtt kraftinn til hins ítrasta? Hvað gagnast öðrum og hvað gæti gagnast mér? Svo þurfa þeir að vinna aukalega, allir þeir sem eru viljugir til að leggja meira á sig ná árangri og allt sem þú gerir aukalega skilar sér. Þú þarft að fara í ræktina, passa sjálfan þig, teygja vel, styrkja skrokkinn og passa að ekki verði ofálag á líka-



Landslið Dana 2012, Mads er lengst til vinstri í efri röð.



Meistaraflokkur Umf. Selfössi í hópfimleikum. Þau voru fyrst allra deilda Ungmennafélagsins til að hampa öllum titlum þegar þau urðu deildarmeistarar, bikarmeistarar og Íslandsmeistarar 2016.

mann. Þeir sem ætla sér ná árangri. En hver og einn þarf að passa sig að vinna út frá sínum líkama."

Þurfum að sinna öllum sem hafa áhuga

Stundum heyrast gagnrýnisráddir sem segja að íþróttir miði um of að keppni. „Jú, það er mikið talað um að krakkar séu látnir keppa of ungir, en á sama tíma, þá sjáum við árangur í kjölfar keppni. Íslendingar eru að standa sig mjög vel á NM, EM og HM í öllum íþróttum, kannski er það vegna þess að þeir byrja snemma að keppa og kunna að keppa?"

Mér finnst að fimleikar eigi bæði að bjóðast fyrir þá sem vilja keppa sem þá sem vilja æfa vegna líkamsræktarinnar og félagsskaparins. Við þurfum að hafa hópa fyrir þá allra bestu en líka að sinna þeim sem eru meira að æfa vegna félagsskaparins. Það fer eftir vilja krakkanna og foreldra þeirra hvaða áherslur eru en þegar við erum komin upp í fyrsta flokk eða meistaraflokk er meiri áhersla lögð á mót og keppni. Við bjóðum líka upp á fullorðinsfimleika á Selfossi, það er mjög gott. Margir mæta og njóta þess að styrkja sig."

Þurfum karlalandslið

Hann hvetur foreldra til að leyfa börnum sínum að prófa að æfa fimleika. „Fimleikar eru góðir og skemmtilegir fyrir alla, bæði

stráka og stelpur. Ungum strákum er að fjölga í deildinni, við erum með marga mjög efnilega drengi í yngri flokkunum. Hér á landi líta of margir á fimleika sem stelpuþrótt, það er ekki þannig í Danmörku. Þar er löng hefð fyrir fimleika og margir strákar eru í fimleikum. Það myndi hjálpa mikið ef við værum með landslið karla. Þeir yrðu strax ákveðin fyrirmynd, jákvæð ímynd fyrir stráka."

Foreldrar mikilvægur bakhjarl

Þjálfarar fimleika vinna mjög náið með iðkendum og gott samstarf við foreldra skiptir máli. „Jú, samstarf við foreldra skiptir miklu máli. Við erum með ákveðnar reglur í sal og fyrir liðin og foreldrar styðja við þær. Við tökum starf okkar alvarlega og leitum eftir samstarfi við foreldra. Þeir geta verið góð hjálp, auðvitað sumir meira en aðrir, en við verðum að muna að foreldrarnir eru þeir sem þekkja barnið best."

Margfaldur meistari

Mads byrjaði ungur að æfa íþróttir en áhuginn beindist fljótt að fimleikunum. „Mér fannst svo gaman að stunda fimleika. Ég kem frá Grimstrup, litlum bæ í Danmörku þar sem hefð var fyrir því að æfa fimleika á veturna og fótbolta á sumrin. Ég gerði það í nokkur ár, en þegar ég var 10 ára fannst mér orðið miklu skemmtilegra í fimleikum svo ég snéri mér alfarið að þeim. Þegar ég byrjaði í 8. bekk var hægt að fara í eins konar eftirskóla þar sem maður æfði fimleika og ég byrjaði á því. Þar með var ég farinn að æfa daglega. Ég var í svo kölluðu „power-tumbling“, fannst það skemmtilegast. Ég komst í landsliðið í power tumbling þegar ég var 14 ára en ég náði aldrei að fara með þeim á stórmót. Það voru ansi margir góðir og við þessir yngri vorum á varamannabekknunum. En árið 2010 byrjaði Danmörk að keppa í hópfimleikum og ég komst í junior-strákalíðið. Við kepptum á EM í

Mads Pind
LOCHMANN JENSEN

Malmö, það var fyrsta stórmótið sem ég tók þátt í. Við unnum gullið. Eftir það fór ég að æfa með Gellerup sem er öflug fimleikadeild í Danmörku. Ég keppti með þeim í nokkur ár. Við vorum Danmerkurmeistarar fjögur ár í röð frá 2011 og líka 2017, við kepptum á Norðurlandameistaramóti 2011 og 2013 og fengum brons í bæði skiptin og á Evrópu-meistaramótum 2010 og 2012 unnum við gull í bæði skiptin.”

Pindi-stökkkið

Í heimi fimleika er Mads heimspekkur fyrir stökk sem hann var fyrstur til að lenda og flestir nefna eftir honum, Pindi-stökk. „Það heitir það ekki opinberlega en gengur undir því nafni meðal iðkenda. Í áhaldafimleikum er venjan að sá sem fyrstur keppir með ákveðið stökk fær stökkkið nefnt eftir sér. Það hefur ekki tíðkast í hóp-fimleikum en ég var fyrstur til að lenda tvöfaldan streight með fjórum og hálfri skrófu og margir kalla það Pindi-stökk, mér til heiðurs. Það er mjög gaman. Það höfðu nokkrir verið að reyna þetta stökk, en engum tekist að lenda, ég var bara heppinn. Það var mikið talað um þetta á sínum tíma, 2012, en stökkkið er ekki mikið notað á mótum. Það eru til einfaldari stökk sem gefa sömu stig og eru auðveldari að keppa með, þannig að miðað við erfðleika er að varla þess virði að nota þetta stökk á mótum. Hins vegar þurfa iðkendur að fá að gera eitthvað sem þeim finnst skemmtilegt. Það þarf líka að hugsa um hvað hvetur þá áfram, hvað er gaman og spennandi, þó að það sé ekki alltaf jafn öruggt, þá er gaman að fá að stökkva stökk sem þú jafnvel ætlar aldrei að keppa með.”

Langaði að starfa við þjálfun

En hvernig stóð á því að Mads kom til Íslands? „Ég flutti til Íslands árið 2014. Ég var nýbúinn í íþróttaskólanum í Ollerup og hafði heyrt þar að á Íslandi væru menn í launaðri vinnu við að þjálfa fimleika. Í Danmörku er þetta meira sjálfbóðaliðastarf. Þjálfarar eru að fá eingreiðslu, um það bil 200 þúsund íslenskar fyrir allan veturinn. Mér fannst þetta mjög spennandi og sótti um hjá Gerplu. Þeir gáfu mér mjög jákvætt svar, en svo kom í ljós að þá vantaði ekki þjálfara. Þá hafði Olga, framkvæmdastjóri deildarinnar hér á Selfossi, samband við mig og það fór svo að ég kom á Selfoss um haustið. Ég var hér í tvo vetur, fór svo aftur heim, en kom svo aftur hingað 2018.”

Heimamenn eru styrkur deildarinnar

Mads segir fimleikadeildina öflug og að staða fimleika sé mjög góð á Selfossi. „Við höfum reyndar ekki verið með meistaraflökk í nokkur ár, en það stendur til bóta á næsta ári. Hópunum okkar gengur vel og 1. flokkur kvenna varð Íslandsmeistari í fyrra.

Það háir okkur þó hvað það er þröngt í salnum hjá okkur og okkur vantar sárlega meira pláss. Við erum oft að bjarga málum fyrir horn og lendum oft í því að hópar eru ekki með áhald á æfingu af því að iðkendur eru svo margir. Styrkur



Þrefaldir meistarar. Blandað lið meistaraflokks Selfoss að ljúka gólfæfingu 2016. Liðið vann deildarmeistara-, bikarmeistara- og Íslandsmeistaratitil.



Mikil gleði braust út þegar Mads lenti tvöfaldum streight með fjórum og hálfri skrófu fyrstur manna og margir kalla það Pindi-stökkkið honum til heiðurs.



Mads við þjálfun á Selfossi ásamt Tönju Birgisdóttur, í stökkinu er Elsa Karen Sigmundsdóttir.

deildarinnar er hins vegar hvað við erum með marga þjálfara sem eru heimamenn. Margar deildir eru að ráða til sín þjálfara erlendis frá en þeir fara oft eftir einn vetur og þá koma nýir menn og nýjar áherslur, hvað gera menn þá? Hér er mjög sterkur kjarni þjálfara sem heldur deildinni saman. Það er ómetanlegur styrkur.”

Framtíðin er spennandi

Framtíð deildarinnar er björt þó að margt sé óljóst í ljósi aðstæðna í heiminum. „Við stefndum á að senda bæði kvennalið og mixlið í 1. flokki á NM í júní þar sem tvö stigahæstu lið hvers lands fá þátttökurétt. Mixliðið okkar ávann sér keppnisrétt en svo var mótinu frestað vegna Covid.

Við erum með marga öflugra iðkendur og nokkrir þeirra voru farnir að æfa með landsliði juniora fyrir EM sem halda átti í Danmörku í haust. Því móti hefur líka verið frestað og verður í apríl á næsta ári. Það verður valið í liðið í vetur og spennandi að sjá hverjir ná inn. Við stefnum að því að ná eins mörgum stelpum og strákum í landslið unglinga og við mögulega getum. Selfoss hefur í gegnum árin átt marga iðkendur í landsliðum fimleika og það sýnir að deildin er að gera góða hluti og að iðkendur okkar eru að standa sig mjög vel.”

Mads er hættur að æfa sjálfur en þegar hann þjálfði meistaraflokk Selfoss á árunum 2015–2016 keppti hann svolítið með liðinu. „Það var mjög gott lið, enda vann það alla titlana, þau urðu deildarmeistarar, bikarmeistarar og Íslandsmeistarar. Flottir iðkendur. Við verðum með meistaraflokk aftur á næsta ári og það verður spennandi að fylgja þeim eftir.”

Framtíðin er óljós, en Mads er ekki kvíðinn. „Það er ekkert ákveðið með framtíðina. Eg ætla að halda áfram að þjálfa á meðan mér finnst gaman og ég stend mig. Ef ég finn að ég er hættur að gera mitt besta þá er kannski góð hugmynd að finna sér eitthvað annað að gera.”

Viðtal: ÞB



ÞAÐ ERU BJARTIR TÍMAR FRAM UNÐAN

Alfreð Elias ásamt eiginkonu sinni Berglinni Friðriksdóttur og dætrum eftir bikarsigurinn á Laugardalsvelli. (F.v.) Saga, Berglind, Alfreð og elsta dóttirin, Rakel Sif sem heldur á Þöreyju.

Árangur kvennaliðs Selfoss í knattspyrnu árið 2019 fór ekki framhjá neinum. Liðið varð bikarmeistari í fyrsta skipti og hafnaði í 3. sæti Pepsi Max deildarinnar. Liðið jafnaði þar besta árangur sinn í deildinni frá upphafi. Það kom fáum á óvart að Alfreð Elias Jóhannsson, þjálfari liðsins, var valinn þjálfari ársins í Pepsi mörkunum auk þess sem hann komst á topp tíu í valinu á þjálfara ársins á Íslandi hjá Samtökum íþróttaféttamanna.

„Ég var mjög stoltur af því að vera útnefndur þjálfari ársins í kvennaknattspyrnunni en þessi árangur er auðvitað ekki eitthvað sem ég á einn. Ég er með gott fólk með mér í liðsstjórninni, góðan leikmannahóp og vinn í góðu umhverfi. Árangurinn var frábær í sumar og við náðum okkar markmiðum. Við ætluðum að vera í topp fimm í deildinni og bikarmeistarar. Við byrjuðum Íslandsmótið reyndar ekki vel. Töpuðum tveimur af fyrstu þremur leikjunum en þegar þetta fór að malla hjá okkur þá var þetta mjög gott. Við vorum kannski ekki með sterkustu einstaklingana

en við vorum með sterkustu liðsheildina,” segir Alfreð og bætur við að þeir sérfræðingar sem spáðu liðinu falli þurfi að fylgjast betur með kvennaboltanum.

„Þessir blaðamenn og sérfræðingar sem spáðu okkur í neðri hlutanum og jafnvel falli vita greinilega ekkert hvað er í gangi á Selfossi. En þessar spár trufluðu okkur ekki neitt og það getur líka verið þægilegt fyrir okkur að sigla undir radarnum.”

Alfreð og Óttar – Yin og yang

Hægri hönd Alfreðs er aðstoðarþjálfarinn Óttar Guðlaugsson sem Alfreð segir þægilegan samstarfsmann.

„Við erum báðir mjög skipulagðir og nokkuð góðir saman held ég. Óttar sér um styrktarþjálfunina, lyftingar og fleira með minum áherslum. Hann sér um mikið af upphitunum, ég set upp meginþorra æfinganna og hvernig við viljum byggja þær upp. Við erum góðir saman – yin og yang – og vinnum upp galla hvors annars. Ég held að við séum báðir frekar góðir gaur, ég fæ stundum að vera leiðinlegi gæinn, en það er allt í lagi. Ég er í þessu

til þess að vinna en ekki til þess að eignast vini,” segir Alfreð og hlær.

Styrktarþjálfun þeirra Alfreðs og Óttars hefur einmitt vakið mikla athygli og þegar komið var inn í Íslandsmótið var ljóst að fá lið snerust Selyfssingum snúning þegar kom að úthaldi og styrk.

Vorum í langbesta forminu

„Í september 2018, þegar tímabilið klárast þar þá fórum við að spekulera mikið í hvað má betur fara. Við ákváðum að gera betur í styrktaræfingum og lyftingaæfingum og tókum það algjörlega í gegn þennan vetur, 2018 til 2019, með góðri hjálp Rúnars Hjálmarssonar, frjálsíþróttaþjálfara.

Við vorum kannski ekki að finna upp hjólið, heldur reyndum að aðlagast hlutum sem henta okkur vel. Rúnar hjálpaði okkur mikið og við Óttar sökkum okkur í það hvað þyrfti að gera til þess að fá meiri kraft í leikmennina. Liðið var duglegt að framkvæma æfingarnar, sem þurftu að vera skipulagðar þannig að við næðum toppa á réttum tíma og halda toppnum út tímabilið. Það er ekkert mál að toppa



Alfred og Óttar fagna sigri gegn ÍBV á Hásteinsvelli.



í 3–4 leiki en kúnstin er að að halda því við,” segir Alfred og bætir við að liðið hafi æft minna árið 2019 en 2018 en samt náðist miklu betri árangur.

„Þetta vakti athygli og við erum stoltir af því, enda sáu það allir að við vorum í langbesta forminu af liðunum í deildinni. Við vorum að láta leikmenn lyfta út frá sinni leikstöðu. Við vorum ekki að láta miðjumann og bakvörð eða markvörð taka sömu lyftingar, svo dæmi sé nefnt. Þetta er einstaklingsbundin þjálfun og við bjuggum til lyftingaáætlun út frá leikfræðitaktik sem ég vil að við spilum. Við viljum til dæmis fá bakverðina okkar hátt upp og geta sent fyrir, þannig að þeir þurfa að hafa kraft til þess. Þetta eru mjög skemmtilegar þælingar.“

Héldum okkar takti fyrir úrslitaleikinn

Stóri dagurinn knattspyrnusumarið 2019 var 17. ágúst þegar Selfoss og KR mættust í úrslitum Mjólkurbikars kvenna á þjóðarleikvanginum í Laugardal. Alfred segir að undirbúningurinn fyrir leikinn hafi verið eins og fyrir hvern anna leik.

„Við kláruðum sigurleik í Keflavík þann 8. ágúst, níu dögum fyrir bikarúrslitaleikinn. Ég var alveg harður á því að gera ekki neitt meira úr þessum úrslitaleik heldur halda okkar takti í gegnum æfingavíkuna, þannig að við breyttum engu. Það var til dæmis ótrúlega gott að fá Hugrónu Vignisdóttur, sálfræðing, til okkar. Það var ekkert nýtt fyrir stelpurnar, því hún kemur til okkar að minnsta kosti einu sinni í mánuði. Hún hjálpaði okkur rosalega mikið og undanfarin ár höfum við mikið þælt í andlega þættinum. Það gerði mikið fyrir okkur í úrslitaleiknum. Fjölmíðlaumfjöllunin þessa daga var meiri en venjulega og það var dálítið gaman en truflaði okkur ekkert, þannig að aðdragandinn að leiknum var góður af okkar hálfu,” segir Alfred.

„Það var ekki létt verk að velja liðið og ég setti til dæmis Áslaugu Dóru Sigurbjörnsdóttur í byrjunarliðið og Cassie Boren var á bekknum. Ég veit ekki hvort margir þjálfarar hefðu gert þetta, að taka erlenda leikmanninn útaf og setja 16 ára heimastelpu í byrjunarliðið. Þetta er hins vegar eitthvað sem Áslaug og við munum alltaf búa að. Það þarf kjark í þetta og ég er mjög ánægður með að það heppnaðist. Annars hefði ég verið drepinn,” segir Alfred og hlær.

Taugarnar voru gjörsamlega þandar

Þrátt fyrir góðan undirbúning og að hafa fyrirfram verið álitnið sterkara liðið, þá blés ekki byrlega hjá Selfyssingum í upphafi leiks og þeir lentu 0-1 undir á 18. mínútu þegar Gloria Douglas skoraði fyrir KR.

„Mér leið mjög vel þó að leikurinn hafi ekki byrjað vel hjá okkur. Ég vissi að við værum í betra formi og eftir því sem leið á leikinn þá hjálpaði það okkur. En þetta var alls ekki góður leikur hjá okkur. Þó að þær væru tilbúnar líkamlega og andlega þá sást alveg að þetta var ekki venjulegur leikur þó að þær hafi reynt að nálgast það þannig. Taugarnar voru alveg gjörsamlega þandar í upphafi og KR betri fyrsta hálf tímanna. Þær voru klókar að setja djúpa miðjumanninn, Katrínu Ómarsdóttur, hærra upp á miðjuna en venjulega. Þegar við fórum að mæta henni og færðum Grace Rapp neðar á völlinn þá komst meira jafnvægi á leikinn. Síðan snýr Hólmfríður Magnúsdóttir leiknum á 36. mínútu með því að taka þetta geggjaða hlaup og smyrja boltanum í slána og inn,” segir Alfred en andstæðingurinn kom honum ekki á óvart.

„Nei, KR kom mér ekkert á óvart en þær voru búnar að lesa okkar leik nokkuð vel, enda með klókan þjálfara, Jóhannes Karl Sigursteinsson, og vel skipulagt lið. Mér

fannst, þegar leið á leikinn, að við gætum unnið þetta. Guðmunda Brynja Óladóttir fékk frábært færi fyrir KR á lokamínúttunum sem Kelsey Wys varði stórkostlega þannig að KR hefði alveg getað stolið þessu. En leikurinn fór í framlengingu og hún var góð hjá okkur, allir peppaðir og Þóra Jónsdóttir kláraði þetta með sínu fyrsta marki. Þetta er í fyrsta skipti sem ég sé hana skora mark, ég held að ég hafi ekki einu sinni séð hana skora á æfingu. Nei, ég segi svona. Hún kláraði færið frábærlega og þetta var ótrúlega skemmtileg stund.“

Heppinn að vera í allt of mörgum störfum

Alfred hóf þjálfaraferill sinn heima í Grindavík árið 2006 þegar hann þjálfaði GG í 3. deildinni hálf t. Hann var ráðinn spilandi þjálfari BÍ/Bolungarvíkur 2010 og var rekin þrátt fyrir að koma liðinu upp í 1. deild. Þá tóku við fimm góð ár hjá Ægi í Þorlákshöfn áður en hann var ráðinn aðstoðarþjálfari hjá karlalíði ÍBV sumarið 2016. Í lok sumars var Alfred kominn í sæti aðalþjálfara ásamt Ian Jeffs.

„Það er svo 1. október 2016 sem ég tek við kvennaliði Selfoss. Ég var búinn að gera munnlegt samkomulag við Adólf Bragason fyrir lokaumferðina í Pepsi deildinni að ég tæki við liðinu sama hvort það myndi spila í efstu deild eða 1. deild 2017. Ég horfði á leikinn gegn Fylki í lokaumferðinni 2016 og mér leið ekki vel með að þær væru fallnar. En ég held að þetta sé það besta sem hefur komið fyrir klúbbinn. Síðan hefur þetta vaxið jafnt og þétt og starfið hjá félaginu hefur verið flott. Ég var heppinn þegar Adólf ræð mig að hann setti allt of mikið af störfum á mig. Fyrsta sumarið var ég líka með 6. flokk og 5. flokk. Það sumar var ég ekkert heima hjá mér. Sumarið 2018 var ég með 5. flokk og meistaraflokk og tók við akademíunni í



Alfreð er oft liflegur á hliðarlínunni. Hér er hann í sigurleik gegn Fylki í undanúrslitum Mjólkurbikarsins.

FSu. Þannig að núna þekki ég rosalega margar stelpur í félaginu. Ég þekki alla leikmennina frá meistaraflokki niður í 4. flokk – hef þjálfað þær allar. Það er rosa-lega góður grunnur og ég veit alveg hvað er framundan. Það er haldið vel utan um þjálfunina hjá yngri flokkunum og ég er í miklu samstarfi við þjálfarana í 2. flokki



Harðasti yngri flokka þjálfari á Íslandi. Alfreð hefur einnig þjálfað yngstu kvennaflokkana á Selfossi.

og 3. flokki því ég vil að stelpurnar viti hverju megi eiga von á þegar þær koma upp í meistaraflokk. Það þarf að prófa leikmenn snemma í sínum stöðum og leyfa þeim að reka sig á og gera mistök í því hlutverki sem þær eru kannski að fara að spila í meistaraflokki. Við viljum að þær skili sér margar upp í meistara-

flokk og það væri draumur að vera með meistaraflokk sem er bara skipaður heima-mönnum. Í bikarúrslitaleiknum voru tólf uppaldir Sunnlendingar í átján manna leikmannahópi. Það eru bjartir tímar framundan og sterkir yngri flokkar að koma upp," segir Alfreð að lokum.

Viðtal: GKS

NETTÓ Á NETINU - ÓDÝRT OG ÞÆGILEGT -



**ÞÚ GETUR PANTAÐ MATVÖRU Í GEGNUM VEFVERSLUN
OKKAR OG SÓTT Í NETTÓ SELFOSSI**

NETTO.IS

FYLGIST MED Á NETINU Í SELFOSS- TREYJUNNI



Vésteinn og Daniel Ståhl með gullverðlaunin eftir heimsmeistaramótið í Doha í Katar.

Þetta er algjört ævintýri

Selfyssingurinn glaðbeitti er einn eftirsóttasti og besti kringlukasts- og kúluvarpsþjálfari í heiminum í dag. Í augnablikinu þjálfar hann tíu íþróttamenn frá fjórum þjóðlöndum og okkur lék forvitni á að vita hvernig þjálfunin fer fram.

„Þessir íþróttamenn koma frá Svíþjóð, Noregi, Eistlandi og Bretlandi. Fjórir þeirra búa hér í Växjö, eða hafa flutt hingað, en í Växjö er Afreksmiðstöð sænska frjálsíþróttasambandsins í köstum. Hin sex koma hingað með jöfnu millibili en þegar þau eru ekki hér þjálfar ég þau í gegnum tölvuna. Ég sé síðan algerlega um æfingaplönin og alla skipulagningu,” segir Vésteinn og bætir við að hann hafi mikið af aðstoðarfólki sem hann fái aðgang að í gegnum Ólympíu nefndir, frjálsíþróttasambönd og félög í mismunandi löndum.

„Síðan erum við í æfingabúðum erlendis þrisvar til fjórum sinnum á ári og þá koma oftast allir þangað. Ég hef þjálfað 55 einstaklinga frá tíu löndum og það hefur verið lyginni líkast að fá að kynna öllu þessu fólki frá mismunandi menningarheimum. Þetta er algjört ævintýri,” bætir Vésteinn við brosand.

Växjö er ótrúlegur íþróttabær

Vésteinn býr ásamt fjölskyldu sinni í Växjö sem er 90 þúsund manna sveitarfélag í sænsku Smálöndunum. Hann er kvæntur Önnu Hafsteinsdóttur Östberg sjúkrapjálfa og eiga þau þrjú börn; Örn 22 ára, Olgu 19 ára og Albert 16 ára. Það er óhætt að segja að börnin hafi erfitt íþróttahæfileikana frá foreldrum sínum en Selfyssingur þekkja eflaust Örn sem var leikmaður handknattleiksliðs Selfoss í stuttan tíma haustið 2017.

„Örn spilar í dag með Nøtterøy í Noregi. Hann hefur spilað með öllum unglíngalandsliðum Íslands en hann kastaði líka kringlu lengi vel og var mjög efnilegur. Olga spilaði fótbolta og bandý þegar hún var yngri en í dag heldur hún sér í

Kastþjálfarinn Vésteinn Hafsteinsson frá Selfossi átti frá bært ár árið 2019 þar sem lærisveinar hans náðu mögnuðum árangri. Hæst ber þar að nefna heimsmeistaratitil Daniel Ståhl en fyrr á árinu hafði Daniel einnig bætt Norðurlandametíð í kringlukasti og kastað 71,86 m. Vésteinn sat ekki auðum höndum á heimsmeistaramótinu, sem fram fór í Doha í Katar 27. september til 6. október, því hann átti fimm keppendur á mótinu.

Vésteinn þarf ekki að kynna fyrir Selfyssingum. Hann var mikill afreksmaður í kringlukasti, keppti á fernum Ólympíuleikum, fimm heimsmeistaramótum og tveimur Evrópumeistaramótum. Þegar viðtalið við Vésteinn var tekið á vordögum 2020 átti hann Íslandsmet karla í kringlukasti, 67,64 m, sett á heimavelli á Selfossi í maí 1989. Guðni Valur Guðnason bætti þetta elsta Íslandsmet í frjálsum íþróttum 16. september 2020 þegar hann kastaði kringlunni 69,35 metra. Vésteinn hefur verið öflugur stuðningsmaður og bakhjarl iðkenda og þjálfara Umf. Selfoss alla tíð og var í desember 2018 sæmdur gullmerki félagsins.



Vésteinn ásamt lærisveinum sínum Gerd Kanter og Daniel Ståhl á HM í Doham. Gerd vann HM 2007 og Daniel HM 2019 en þessi tvö verðlaun eru það sem Vésteinn er stoltastur yfir á sínum þjálfaraferli.



Vésteinn ásamt lærisveinum sínum í æfingabúðum í Róm fyrir heimsmeistaramótið í Doha.

formi með líkamsrækt og hleypur sér til skemmtunar. Albert er á kafi í íþróttum og stendur sig vel í þeim öllum. Hann spilar fótbolta með Öster í Växjö og bandý með Växjö Vipars. Hann æfði einnig handbolta þangað til í fyrra," segir Vésteinn og bætir við að fjölskyldan kunni mjög vel við sig í Växjö.

„Við erum búin að búa hér í Svíþjóð að mestu leyti síðan 1986, ég kynntist Önnu á skólaárunum í Alabama 1985. Við höfum búið í stuttan tíma á Íslandi og einnig í Danmörku. Við bjuggum lengi í Helsingborg á Skáni en erum búin að vera hér í

Växjö síðan 2008. Ég er hér út af bænum og þeirri íþróttapólitik sem ræður hér, þetta er ótrúlegur íþróttabær með bestu aðstöðu sem til er. Ég fæ allt hér sem ég þarfnast frá öllum og mér líður mjög vel hér í því sem ég er að fást við.“

Afreakskráin lengdist á árinu

Afreakskrá þeirra íþróttamanna sem Vésteinn þjálfar lengdist mikið árið 2019 þar sem flestir náðu bætingum í sínum greinum. Norðurlandamet Daniels í kringlukasti hefur áður verið nefnt en fleiri met féllu því hin sænska Fanny Roos

setti Norðurlandamet í kúluvarpi innanhúss 18,61 m og utanhúss 19,06 m, Mesud Pezer setti landsmet í Bosníu-Herzegovinu í kúluvarpi, 21,48 m og Kristo Galeta setti eistneskt met í kúluvarpi, 20,76 m. Þessi fjögur unnu sér öll inn keppnisrétt á HM en Galeta missti af mótinu vegna meiðsla. Aðrir keppendur Vésteins á HM voru Sviinn Simon Petterson og Martin Kupper frá Eistlandi. Petterson náði því að verða í 9. sæti í kringlukasti. Hinn ungi og efnilegi Marcus Thomsen frá Noregi var svo hársbreidd frá því að komast inn á HM.

Allt þetta nefnir Vésteinn til þegar hann er spurður að því hvað standi upp úr að hans mati á árinu. Einn ber þó af og það er Daniel Ståhl sem átti frábært ár undir stjórn Vésteins.

„Daniel varð heimsmeistari, vann Demantamótaröðina og var í efsta sæti heimslistans meira eða minna allt árið. Hann var eini kastarinn sem var tilnefndur sem frjálsíþróttakarlar ársins hjá Alþjóða

Vésteinn

HAFSTEINSSON



Viktor S. Pálsson, formaður Umf. Selfoss, fékk þann heiður að næla gullmerki Umf. Selfoss í barm Vésteins í desember 2018 og þakka honum þannig fyrir ævilangt framlag sitt til félagsins.



Daniel eftir að hafa bætt Norðurlandametið með kasti sem er 4.–5. besti árangur í kringlukasti í heiminum frá upphafi.



Vésteinn með Fanny Roos eftir að hún bætti Norðurlandametíð í kúluvarpi innanhúss.

frjálsíþróttasambandinu og var í topp fjórum sem frjálsíþróttakarlar ársins hjá Evrópska frjálsíþróttasambandinu. Hann var kosinn þriðji besti frjálsíþróttamaður heims af Track and Field News," segir Vésteinn en þar með er ekki öll sagan sögð.

„Ekki nóg með að hann setti Norðurlandamet, heldur kastaði hann lengst í heiminum fjórða árið í röð. Það er bara Gerd Kanter, sem ég þjálfaði einnig, sem á betri árangur. Hann var með besta árangurinn fimm ár í röð. Það sama gildir um meðaltal á tíu bestu mótunum á sama tímabili, Daniel var með meðaltal upp á 69,94m en Gerd á metið sem er 69,98m. Þetta eru ótrúlegar tölur," segir Vésteinn.

Hjá Daniel er kringlukast „rock and roll“

Úr því Vésteinn er farinn að bera saman heimsmeistarana Daniel og Gerd er ekki úr vegi að spyrja hvort þeir séu líkir íþróttamenn.

„Nei, það er óhætt að segja að þeir séu ótrúlega ólíkir. Þess vegna er ég svo stoltur og ánægður sem þjálfari að ná, með 12 ára millibili að þjálfva tvo heimsmeistara sem eru svo ólíkir, í minni uppáhaldsgrein. Þeir eru líka með þriðja og fjórða til fimmta besta heimsárangurinn frá upphafi í kringlukasti," segir Vésteinn og bætir við að kannski sé Gerd líkur Vésteini sjálfum.

„Gerd er mjög stoltur og alvarlegur Eistlendingur og kannski líkur mér á margan hátt, ótrúlega einbeittur, alltaf tilbúinn og tók aldrei lélega æfingu. Hann missti

aldrei úr og meiddist aldrei á tólf ára tímabili. Maður veit hins vegar aldrei hvað morgundagurinn ber í skauti sér með Daniel. Hann er mikill húmoristi en er samt sem áður hrikalega góður þegar hausinn er á réttum stað. En hann getur líka átt daga og vikur sem eru ekkert sérlega góðar. Svo allt í einu er allt á réttum stað og hann getur þá á mjög skömmum tíma skotist upp á stjörnuhimininn. Hann lítur á kringlukast sem „rock and roll“ en ekki líf eða dauða. Sólin kemur upp daginn eftir lélegt mót og allir fara í vinnuna," segir Vésteinn sem hefur samt greinilega gaman af þessum litríka keppnismanni.

„Ég og Gerd erum meira í þessu upp á líf og dauða, ég lifi mitt líf meira og minna í gegnum mína vinnu og lífstíl, sem getur verið gott en getur líka verið afar slæmt inn á milli. Daniel er svo með líkamlega hæfileika sem Gerd hafði aldrei en Gerd er með vilja úr stáli. Báðir hafa síðan lært að kasta kringlunni vel," bætir Vésteinn við en auk þessara tveggja stórstjarna þjálfaði hann einnig á sínum tíma Danann Joachim Olsen, sem náði í fimm medalíur með Vésteini, meðal annars Ólympíusílfur og gullverðlaun á EM innanhúss.

Íslendingar gætu komist í fremstu röð

Vésteinn veitir íslensku íþróttalífi mikla athygli en fremstu kastarar okkar í dag eru kringlukastarinn Guðni Valur Guðnason úr ÍR og sleggjukastarinn Hilmar Örn Jónsson úr FH. Vésteinn fylgist vel með þessum köppum.

„Hilmar og Guðni eru á sviðuðum stað á sínum ferli. Hilmar er 24 ára og Guðni 25 ára í dag og þeir eiga sín bestu ár eftir. Aldurinn 28–30 ára er afgerandi fyrir íþróttafólk. Strákarnir hafa hæfileika og vilja til þess að komast í fremstu röð og vera í topp átta á Ólympíuleikum, heimsmeistaramótum og Evrópumeistaramótum. Ég vona að það gangi upp og ég óska þeim alls hins besta," segir Vésteinn og nefnir líka til leiks Valdimar Hjálta Erlends-son í kringlunni og spjótkastarana Dagbjart Daða Jónsson og Sindra Hrafn Guðmundsson.

„Stelpurnar eru svo mjög áhugaverðar og er það mikið gleðiefni. Það eru tvær stelpur sem geta farið mjög langt en það er kúluvarparinn Erna Sóley Gunnarsdóttir og svo sleggjukastarinn Elísabet Rut Rúnarsdóttir. Það er bjart frumundan í kastgreinum frjálsíþróttá á Íslandi.“

Mér er mjög hlýtt til Selfoss

Þrátt fyrir að hafa búið í Svíþjóð í áratugi er vinrauði þráðurinn sterkur í Vésteini og hann fylgist vel með íþróttalífinu á Selfossi. Hann hefur leiðbeint íþróttafólki og þjálfurum og meðal annars komið að styrktarþjálfun handboltans á Selfossi.

„Það kom til á þann hátt að Jón Birgir Guðmundsson, sem er góður vinur minn, bað mig um að setja saman ársáætlun í styrktarþjálfun fyrir karlalíðið í handbolta á sínum tíma. Ég sagði nei við Jóna og bar við tímaleysi og að ég væri bara vinna við frjálsíþróttir og hefði nóg á minni könnu," segir Vésteinn, en sem betur fer fyrir Selfýsinga gafst Jóni ekki upp.

„Nei, Jóni gaf sig ekki og kom aftur til mín og bað mig um þetta á nýjan leik. Ég lét þá undan og setti saman sjö æfinga-áætlanir sem liðið ætti að nota yfir árið. Ég gerði það þegar ég var í æfingabúðum í San Diego með mitt lið og eyddi tólf tímum í að skrifa þessa áætlun. Ég setti svo kröfu á Jóna að ég myndi ekki koma nálægt þessu nema ef 95% af leikmönnum myndu mæta og fylgja áætluninni 95%. Þetta endaði svo með því að þjálfarar og leikmenn og síðan einnig kvennaliðið fylgdi þessu meira og minna. Ég var með í gegnum Skype í fjögur tímabil sem endaði með Íslandsmeistaratitli karlanna," segir Vésteinn sem gladdist að sjálfsgöðu mikið yfir fyrsta Íslandsmeistaratitli Selfoss í handboltanum.

„Mér er mjög hlýtt til Selfoss og ég gerði þetta fyrst og fremst vegna þess, og einnig út af vináttu minni við Jóna. Ég fylgist vel með íþróttalífi á Selfossi og ég horfi á alla handboltaleiki sem ég get í gegnum netið, iklæddur Selfosstreyju sem ég fékk gefins frá handboltadeildinni," segir Vésteinn að lokum.

Viðtal: GKS



Janus Daði Smárason (lengst til vinstri) ásamt landsliðsfélögum sínum frá Selfossi, Ómari Inga Magnússyni, Hauki Þrastarsyni og Elvari Erni Jónssyni.

MARKMÍÐIÐ AÐ KOMAST Í EITT AF TOPPLIÐUNUM Í HEIMINUM

Janus Daði Smárason lék með danska liðinu Aalborg frá 2017 fram á vor 2020. Liðið var þegar búið að tryggja sér danska deildarmeistaratitilinn áður en öllu mótahaldi var aflýst í Danmörku vorið 2020. Einnig var liðið komið áfram í 16-liða úrslit Meistaradeildarinnar en sú keppni var síðan slegin af. Janus Daði gekk svo til liðs við Göppingin í Þýskalandi um mitt ár 2020.



Janus Daði í Evrópuleik með Aalborg.

Janus var tekinn tali hér á klakanum í vor, rétt áður en öllu var lokað vegna ástandsins sem ríkir í heiminum í dag. Þá lék Janus með danska liðinu Álaborg, en nýbúið var að fresta allri keppni þar í landi.

Janus Daði bjó ásamt fjölskyldu sinni í Danmörku frá 3 ára aldri til 8 ára aldurs, er Guðrún Herborg móðir hans var þar í skóla. Þegar heim kom 2003 æfði hann handbolta ásamt fleiri íþróttum á Selfossi.

Árið 2013 fór hann aftur út til Danmerkur og spilaði með liði Aarhus í tvö ár. Hann kom síðan heim og spilaði með Haukum og varð Íslandsmeistari með þeim tvö ár í röð ásamt því að vinna deildina seinna árið.

Janus Daði gekk síðan í raðir Álaborgar árið 2017 eftir að hafa gert það gott með Haukum hér heima.



Selfoss til 2012



Aarhus 2012–2014



Haukar 2014–2017



Aalborg håndbold 2017–2020

Notalegur menntabær

Janus Daði var fyrst spurður hvernig bær Álaborg sé.

„Álaborg er notalegur menntabær. Þar búa um 100.000 manns og því er oft líf og fjör í bænum. Þetta er mikill íþróttabær og frábær staður til að búa á. Þar eru íshokkilið, fótboltalið og handboltalið í toppklassa í Danmörku. Sem dæmi um áhugann má nefna að besta mætning á handboltaleiki í dönsku deildinni er hjá okkur.“

Enginn dagur er leiðinlegur

Þegar Janus Daði er spurður hvernig líf atvinnumannsins sé segir hann að það sé hægt að lýsa því þannig að allir dagar séu svolítið eins og miðvikudagar. „Þetta er voða mikið eins“, segir hann og bætir við, „enginn dagur er leiðinlegur en þú færð aldrei frí um helgar eða slíkt. Þetta er mikil skuldbinding en á sama tíma hefur maður mikinn frítíma inn á milli. Mér finnst gaman að fara í golf og spila það oft með

Janus Daði SMÁRASON

Ómari (Inga Magnússyni liðsfélaga sínum frá Selfossi). Einnig spila ég tölvuleiki, sérstaklega MMORPG (fjölnotendanetspuna-leiki).“

Frábært tímabil – tvöfaldir meistarar

Janus Daði og félagar hans í Álaborg áttu frábært tímabil 2018–2019, unnu bikarmeistaratitilinn og urðu einnig landsmeistarar, sem var frábært afrek. Þeir unnu í rauninni deildina líka en sá titill er ekki talinn með í Danmörku, það gefur liðum Evrópusæti en ekkert meira, ekki einu sinni medalíur. Janus Daði segir að það skipti í rauninni bara máli að lenda í efstu fjórum sætum upp á heimavallaréttinn að gera í úrslita-keppninni.

„Við erum búnir að vera með lang stöðugasta liðið í deildinni í vetur (2019–2020). Markmiðið var klárlega að verða danskir meistarar, ef við fengjum tækifæri til þess. Við klúðruðum náttúrulega bikarnum á móti GOG (með þeim leika m.a. Íslendingarnir Viktor Gísl Hallgrímsson og Arnar Freyr Arnarsson). Við eigum hörkuleiki í



vændum á móti Porto í 16-liða úrslitum í Meistaradeilinni. Ef við sigrum Porto, þá býður okkar væntanlega Kiel, sem yrði svakalegt verkefni. Draumurinn er klárlega að komast í úrslitakeppni Evrópuhandboltans (Final 4) í Köln.“ (Eins og fram kemur framfar í viðtalinu var 16-liða keppnin slegin af).

Sá hvað maður á mikið ólært í tækni

Janus Daði var í handboltaakademíunni á Selfossi í eitt ár. Hann var spurður hvað hún hefði gefið sér. „Maður lærði í rauninni hvernig mað ur getur æft sig sjálfur, bæði styrktar- og tækniæfingar. Það má segja að hún hafi lagt grunninn að styrktarþjálfun minni. Einnig sá maður hvað maður átti mikið ólært í tækni o.fl.“

Magnað Evrópumót í janúar 2020

Janus hefur verið lykilmáður með landsliðinu undanfarin ár. Hann hefur spilað 45 landsleiki og skorað í þeim 64 mörk. Hann átti magnað Evrópumeistaramót í



Janus Daði í Evrópuleik með Aalborg gegn Barcelona.



Janus Daði í hlutverki leikstjórnanda hjá Aalborg.



Janus Daði lætur vaða í Evrópuleik með Aalborg.



Janus Daði í gegnumbroti á móti GOG í dönsku deildinni.



Janus Daði sækir að vörn PSG með þeim Luca Karabatic og Viran Morros í Meistaradeildinni.

janúar 2020 og átti drjúgan þátt í velgengni liðsins. Janus var ekki valinn í landsliðshópinn sem fór á HM í janúar 2019, en hart er barist um miðjustöðuna í landsliðinu þar sem Selfyssingarnir Elvar Örn Jónsson og Haukur Þrastarson hafa m.a. verið að stimpla sig vel inn. Janus Daði segist hafa verið mjög vonsvikinn að hafa ekki verið valinn þá. „Ég sat í rauninni mikið á bekknum hjá Álaborg á því tímabili og spilaði minna en mér fannst ég eiga skilið. Það var smá spark í rassinn að hafa ekki verið valinn og það gerði mig einbeittari í að koma mér aftur inn í landsliðið, sem ég og gerði fyrir EM.“

Janus Daði var spurður nánar út í Evrópumótið sem haldið var í byrjun ársins, en Ísland endaði í 11. sæti mótsins. Eftir frábæra byrjun gegn Dönum náðu strákarnir ekki að fylgja því eftir og voru



Janus Daði með íslenska landsliðinu.



Janus Daði með íslenska landsliðinu í leik gegn Portúgölum.



Janus Daði vann nokkra Íslandsmeistararitla með yngri flokkum Selfoss í handknattleik. Hæfileikarnir komu fljótt í ljós, ekki bara í handbolta heldur fleiri greinum.

ákveðin vonbrigði að mati Janusar. „Persónulega var mjög gaman að fá að spila, vera partur af hópnum og fá nokkuð skýrt hlutverk. Landsliðið er það sem manni þykir einna vænst um í þessum handbolta og draumurinn er náttúrulega að fá medalíu fyrir Ísland. Annars er ég hundsvekktur að við náðum ekki lengra á mótinu. Það sem sviður mest er náttúrulega þessi Ungverjaleikur. Þar hefðum við getað gert miklu betur. Mér fannst að við ættum meira inni á mótinu.“

Ógeðslega góðir og komumst langt

Þegar Janus er spurður hvornig hann sjái landsliðið eftir tvö ár og hvort við verðum með lið í heimsklassa segist hann halda það. „Við vorum farnir að spila svakalega góða vörn á EM. Með Elvar Örn (Jónsson) og Ými (Örn Gíslason) í þristunum. Það eru fleiri yngri leikmenn að verða hæfileikaríkari og þeir hæfileikaríkari að verða betri. Við trúum því líka að við séum ógeðslega góðir og komumst langt á því.“

Ný ævintýri með Göppingen

Janus söðlaði um í sumar (2020) eftir að hafa skrifað undir tveggja ára samning við þýska úrvalsdeildarliðið Göppingen eftir að hafa kynnt sér aðstæður þar. Hann var spurður hvers vegna Göppingen hefði orðið fyrir valinu.

„Ég held að þetta sé skref upp á við. Þarna fæ ég stærra hlutverk og þarf að taka meiri ábyrgð. Þetta verður allt öðruvísi en þar sem ég er núna. Þarna er mikið álag á sömu átta mönnum sem spila bæði í þýsku deildinni og í Meistaradeildinni. Göppingen er gamalgróið félag með mikla hefð og allt í kringum klúbbinn er í toppklassa. Ég er mjög spenntur fyrir næstu tveimur árum og ætla að bæta mig sem leikmaður. Svo er markmiðið að komast í eitt af toppliðunum í heiminum,“ segir Janus Daði.

Viðtal: ESÓ



Hurðarbaksfrændur á HM ásamt Bjarka Má og Ómari Inga. (F.v.) Teitur Örn, Bjarki Már, Elvar Örn, Ómar Ingi, Haukur og Jón Birgir.

HURÐARBAKSFRÆNDUR BÁRU UPPI SÓKNARLEIK ÍSLENSKA LIÐSINS

„Leiksins í gærkvöldi verður minnst fyrir að vera fyrsti stórmótsleikur Hauks Prastarsonar, sem talinn er mesta efni á handknatt-leikssviði karla í Evrópu. Einnig verður hans minnst vegna þess liðs sem Guðmundur Guðmundsson stillti upp, sem er það yngsta sem leikið hefur fyrir Ísland á HM. Svo má ekki gleyma því að þrír náskyldir frændur báru á köflum uppi sóknarleik íslenska liðsins, Teitur Örn Einarsson, Elvar Örn Jónsson og fyrrnefndur Haukur. Þeir þekkjast vel utan vallar sem innan og voru burðarásar

liðs Selfoss á síðasta keppnistímabili.“

Þetta skrifaði Ívar Benediktsson, blaðamaður Morgunblaðsins, í Moggann mánu- daginn 21. janúar 2019, eftir 31-22 tap íslenska karlaíðsins í handbolta gegn Frakklandi í milliriðli heimsmeistaramóts karla í handbolta sem fram fór í Þýskalandi. Innkoma Hauks á mótinu vakti mikla athygli en hann hafði setið uppi í stúku fram að þessum leik, sem sautjándi maður leikmannahópsins, en var kallaður inn vegna meiðsla Arons Pálmarssonar.

Elvar Örn bar mikla ábyrgð

Í riðlakeppni mótsins höfðu Elvar Örn og Teitur Örn spilað sína fyrstu leiki á stórmóti og sýnt og sannað að þeir væru tilbúnir í slaginn á stóra sviðinu.

Elvar Örn var einn af bestu leikmönnum Íslands á mótinu og var til dæmis frá- bær í fyrsta leik mótsins gegn Króatíu þar sem hann skoraði fimm mörk og bar mikla ábyrgð bæði í vörn og sókn. Teitur Örn fékk eldskrínina í leik 32-25 tapleik gegn Spánverjum þar sem hann spilaði 40 mínútur og skoraði tvö góð mörk. Teitur spilaði enn betur í 36-18 sigri gegn Bahrain þar sem hann lék stórt hlutverk.

Selfyssingar voru sérstaklega stoltir af sínum mönnum á mótinu en auk frændanna voru þeir Ómar Ingi Magnússon og Bjarki Már Elísson í leikmannahópi Íslands á mótinu. Þeir stóðu sig með þryði og voru ofarlega í nokkrum tölfræðipáttum íslenska liðsins.

Haukur yngsti leikmaður Íslands á HM

Aftur að leiknum gegn Frökkum. Haukur kom inn á fyrri hálfleik og varð þar með yngsti leikmaðurinn til þess að spila fyrir íslenska landsliðið á heimsmeistaramóti, sautján ára gamall. Haukur stýrði leik íslenska liðsins af festu og skoraði tvö mörk í þremur skotum en á tímabili í leiknum báru frændurnir frá Hurðarbaki uppi sóknarleik íslenska liðsins í leiknum.

„Það hjálpar í svona leikjum að hafa menn með sér sem maður þekkir,“ sagði Haukur í samtali við Morgunblaðið. „Mér gekk bara nokkuð vel og var öruggur með mig og leið vel. Hins vegar er margt sem ég get gert betur,“ sagði Haukur af yfirvegun en innkoma hans í leikinn vakti mikla athygli. Vallarþulurinn kynnti Hauk sérstaklega fyrir áhorfendum þegar hann skoraði síðara mark sitt og mátti heyra klið fara um riflega 18 þúsund áhorfendum þegar þulurinn sagði Selfyssinginn vera aðeins 17 ára gamlan.

GKS



Úrklippa úr Morgunblaðinu 21. janúar 2019.

ANNÁLADIR AFREKSMENN FRÁ HURÐARBAKI



Rúnar Guðmundsson þrefaldur glímukóngur Íslands.

Hvað er eiginlega í mjólkinni frá Hurðarbaki? Þessi fjölskylda hefur alið af sér hvern afreksmanninn á fætur öðrum undanfarna áratugi og verður hér stiklað á stóru í ættfræðinni. Þið takið viljann fyrir verkið en greinarhöfundi féllust nánast hendur við að raða saman þessari upptalningu.

Langafi og langamma landsliðsfrændanna þriggja eru Guðmundur Kr. Gíslason (f. 1890, d. 1954) og Þuríður Árnadóttir (f. 1894, d. 1985) sem voru ábúendur á Hurðarbaki frá 1924 þar til Guðmundur lést. Þeim varð tíu barna auðið og níu þeirra komust á legg. Systkinahópurinn frá Hurðarbaki keppti á sínum tíma í frjálsum íþróttum og höfðu til að mynda fáir við Sigríði í spretthlaupi. Bræðurnir Gísli og Rúnar voru fjölhæfir frjálsíþróttamenn og sterkir glímumenn. Rúnar varð þrívegis glímukóngur Íslands á árunum 1950–1953.

Sigríður Guðmundsdóttir og Jón Sigurðsson eignuðust níu börn og eru þeirra á meðal annálaðir frjálsíþróttakappar og félagsmálamenn; Guðmundur Kr., Sigurður, Gísli, Kári og Ásmundur. Sigríður og Þuríður voru einnig landsliðskonur í frjálsum íþróttum en Þuríður var mjög fjölhæf íþróttakona og keppti einnig í sundi og handbolta.

Guðmundur Kr. og Lára Ólafsdóttir eiga þrjá syni sem allir hafa getið sér gott orð í frjálsum íþróttum á einhverju tímabili. Þekktastur er Ólafur Guðmundsson sem er ennþá að keppa 51 árs gamall og raðar nú inn metum og meistaratitlum í öldungaflokki. Bróðir hans er Jón Birgir Guðmundsson frjálsíþróttar- og handboltamaður og núverandi sjúkraþjálfari Selfoss og íslenska landsliðsins í handbolta og hann er faðir Elvars Arnar handboltamanns.

Gísli er faðir Sævars Þórs, fyrrum landsliðsmanns í knattspyrnu og goðsagnar í Selfossfótboltanum en Sævar lék einnig handbolta með Selfoss og keppti í frjálsum íþróttum.



Guðmundur Kr. og Sigurður Jónssynir á verðlaunapalli með Sævari Larsen á Þjórsármóti 1966.



Hulda Dís og Hrafnhildur Hanna Prastardætur.



Sævar Þór Gíslason.

Þuríður er móðir Jóns Arnars Magnússonar, sem verður líklega að teljast fræknastrí afreksmaður Hurðarbaksættarinnar. Jón Arnar er margfaldur Íslandsmeistari í frjálsum íþróttum og á Íslandsmeitið í 110 m grindaþlaupi, langstökki, tugþraut og 300 m hlaupi. Norðurlandameistari í tugþraut 1988, Ólympíufari og tvívegis kosinn íþróttamaður ársins, 1995 og 1996. Synir Jóns,

Ættarfylgja erfist kynslóð fram af kynslóð

Guðni Ágústsson, fyrrverandi alþingismaður, skrifaði lærða grein í Bændablaðið árið 2019 þar sem hann veltir fyrir sér afreikum Hurðarbaksættarinnar. „Í þessari ætt er eitthvað meira afl en gerist og gengur, óvenjulegir hæfileikar á sviði íþróttar,” segir Guðni og vísar í afrek forfeðranna í upphafsárum tuttugustu aldarinnar. „Það fór magnað orð af hreysti og dugnaði þessara systkina, þau eru eftirminnileg öllum þeim sem þeim kynntust og fara af þeim héraðs- og þjóðsögur. Keppnisskap þeirra var orðlagt og drengskapur í leik og starfi. Þessi ættarfylgja erfist kynslóð fram af kynslóð og fáar ættir eru jafn vel búnar til íþróttafreka og þetta fólk.“



Jón Arnar, Ólafur og Jón Birgir í boðhlaupsveit HSK ásamt Engilbert Olgeirssyni.

Krister Blær og Tristan Frey eru sterkir frjálsíþróttamenn en Krister hefur tvívegis orðið Íslandsmeistari í stangarstökki.

En aftur í annan ættlið. Eyrún Guðmundsdóttir er amma Árna Steins Steinþórssonar og Krístrúnar Steinþórsdóttur sem bæði hafa leikið A-landsleiki í handbolta og verið lykilmenn í liðum Selfoss á síðustu árum auk þess sem þau hafa bæði leikið handbolta erlendis. Eyrún er líka amma Rúnars Hjálmarssonar frá Langstöðum sem var öflugur frjálsíþróttar- og handboltamaður og hefur haslað sér völl sem þjálfari í þessum sömu greinum og er meðal annars styrktarþjálfari handboltaliða Selfoss.

Ingbjörg Helga Guðmundsdóttir og Ingvar Gunnlaugsson eignuðust fimm börn. Þar er þekkt afreksfólk tvíburarnir Svanur og Þróstur Ingvarssynir, sem voru landsliðsmenn í sundi en Þróstur er faðir Hauks handboltamanns. Systir tvíburanna er frjálsíþróttakona og þjálfarinn Þuríður Ingvarsdóttir sem er móðir Teits Arnar handboltamanns. Systkini Hauks eru öll þekkt í handboltaheiminum, Örn sem er einn efnilegasti þjálfari landsins, landsliðskonan Hrafnhildur Hanna sem leikur nú í Frakklandi og Hulda Dís, er fyrirliði kvennaliðs Selfoss en þær systur hafa verið burðarásar í liði Selfoss á síðustu árum. Þrastarbörn hafa líka fengið mögnuð íþróttagen með móðurmjólkinni því móðir þeirra, Guðbjörg Bjarnadóttir, handboltakona og sunddrottning, er af þekktri handboltætt á Selfossi.

Þuríður á fjögur börn. Auk Teits eru það systurnar Thelma Björk og Hildur Helga sem báðar hafa unnið Íslandsmeistararitla unglinga í kastgreinum frjálsra íþróttar. Yngst er Bryndís Embla, 11 ára, sem er efnileg handbolta- og frjálsíþróttakona og mætti telja upp fleiri mjög efnilega unglinga í fjórða ættlið Hurðarbaksættarinnar en það mun biða betri tíma því þessir krakkar munu örugglega láta að sér kveða í framtíðinni – eins og þeir sem á undan komu.

GKS

STÓR ÆTTBOGI - HÓPUR AFREKSFÓLKS

Frændræknir er mikil í ættinni og telja margir Hurðarbaksættina frá foreldrum Þuríðar, þeim Árna Pálssyni hreppstjóra á Hurðarbaki og konu hans Guðrúnu Sigurðardóttur. Er þar vísað til niðjatala þeirra sem gefið var út 1980 í tengslum við ættarmót niðja þeirra. Þau hjón eignuðust þrettán börn en tólf komust á legg. Ættboginn og hópur afreksfólks er mjög stór þegar svo er talið og vísast vantar einhverja.



Hurðarbak um 1920. Mynd teiknuð af Jóni Árnasyni frá Hurðarbaki. Til vinstri: Árni Pálsson hreppstjóri á Hurðarbaki. Myndir úr Ábúendatali Villingaholtshrepps.



Dagur Fannar Einarsson.

Á Selfossi bætast í hóp meistara-flokksmanna í handknattleik þeir Haraldur Geir Eðvaldsson, Eyþór Lárusson, Alexander Hrafnkelsson og Tryggvi Þórisson. Á sama keppnistímabilinu gátu þeir frændur Alexander, Haukur, Elvar Örn, Teitur Örn, Árni Steinn og Tryggvi því stillt upp heilu handknattleikslíði Selfoss með því að fá lánaðan einn réttthentan hornamann, og hefðu reyndar getað fengið frænda úr öðru Ólisdeildarliði til að manna þá stöðu!

Úr öðrum íþróttum bætast við landsliðskonur í fimleikum, þær Aðalbjörg Ýr Sigurbergsdóttir, systurnar Linda Ósk og Heiðrún Stella Þorvaldsdætur og Unnur Þórisdóttir.

Frjálsíþróttamenn eru fjölmennir eins og feðgarnir Einar Helgi Haraldsson og synir hans Haraldur og Dagur Fannar sem báðir hafa unnið Íslandsmeistaratitla fullorðinna eða unglinga í frjálsíþróttum, eins og reyndar Tryggvi Þórisson sem áður er nefndur, Harpa Svansdóttir, mæðginin Helga Guðmundsdóttir og Aron Fannar Birgisson, sonur hennar, og mæðginin Fanney Ólafsdóttir og sonur hennar, Sigurjón Reynisson, sem nú eru búsett á Hurðarbaki.



Frá vinstri: Ólafur Guðmundsson, Harpa Svansdóttir og Rúnar Hjálmarsson.



Tryggvi Þórisson.



Kristrún Steinþórsdóttir.



Árni Steinn Steinþórsson.



Aðalbjörg Ýr Sigurbergsdóttir.



Haraldur Einarsson.

Fleiri bætast við eins og systurnar Kristgerður og Sigurlín Garðarsdætur sem voru afrekskonur í sundi, en svo mætti lengi telja og örugglega vantar einhverja í hópinn.

ÞH



Alexander Hrafnkelsson.

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 14. desember kl. 16.00 og heilsuðu upp á bæjarbúa. Grýla og Leppalúði voru með í för en létu duga að veifa til mannfjöldans af þaki hótelsins, ásamt þeim Leppi, Skreppi, Völustalli og Bólu. Það voru fagnaðarfundir er jólasveinarnir komu á torgið, eins og venjulega tók þá drjúga stund að komast í gegnum mannfjöldann og tala við börnin. Þrátt fyrir 10 stiga frost og gjólu var mikill mannfjöldi. Dagskráin gekk fljótt og vel fyrir sig við söng og dans í fallega skreyttum miðbænum. Í sex skipti fór skemmtunin fram vestan við Ráðhúsið. Þessi jólin, sem og tvö undan-gengin, 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 sjöunda sinn var búið að því, ef svo má segja, því undir lok nóvember var kveikt á jólaljósunum við Austurveg-

inn 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 frátaltri innkomunni, aðfangadegi og þrettándanum, fóru bræðurnir á 22 jólaskemmtanir hverskonar, mjög svipaðan fjölda og undanfarin ár. Mest var farið á fjórar skemmtanir sama daginn. Aðfangadagsmorgun voru 29 jólasveinar (óvenju fáir, í raun of fáir) á ferð um bæinn og afhentu um 780 pakka í yfir 250 húsum.

Þrettándagleðin fór fram í góðu veðri, tveggja stiga frosti, gjólu og jörð að mestu auð, enda mannfjöldin eftir því. Grýla, Leppalúði, Leppur, Skreppur, Völustallur og Bóla voru í fararbroddi á vagninum góða, hvar ómaði þrettándatónlist sem barst vel um. Brennan var í fjórtánda sinn á tjaldstæðinu við Gesthús. Flugeldasýningin var glæsileg og til þess tekið hve ljósadýrðin og hávaðinn var mikill. Björgunarfélagið aðstoðaði okkar skotmenn í sautjándanum og lánaði rafbúnað, auk þess að stjórna umferð. Um 30 ungmennafélagar sinntu hinum ýmsu störfum þetta kvöld við þrettándann. Blysförin fór frá Tryggvaskála kl. 20:00 og var komin að bálkestinum um tuttugu mínútum síðar. Þá var hann tendraður og flugeldasýningin hófst er bálíð logaði glatt. Dagskránni lauk um kl. 20:45.



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

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



ALARK
arkitektar ehf.

DALVEGUR 18, 201 KÓPAVOGUR S. 534-8800, 534-8818
JAKOB LINDAL OG KRISTJÁN ÁSGEIRSSON ARKITEKTAR FAI



Aðalhlutverk hverrar sýningar eru í höndum elstu iðkenda og fær hvert þeirra sinn eigin búning.



Gífurleg vinna og mörg handtök liggja að baki hvers búnings.



Búningarnir þurfa að vera þjálfir og öruggir svo að auðveldlega megi gera fimleikastökk í þeim.



Margrét að leggja lokahönd á eitt af þremur teppum Aladdins.



Það er mikil vinna að útbúa rétt gervi og ekki verða þegar hjálpsamir foreldrar eru fagmenn, hér leggur Linda Rut Ragnarsdóttir lokahönd á útlit.



Förðunin skiptir líka máli og fær hver hópur skýringamynd með fyrirmælum um hvernig eigi að bera sig að. Hér er Brynja Árnadóttir að farða Önnu Mettu Óskarsdóttur.

SÝNING SEM ENGINN VILL MISSA AF

Jólasýning fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss er sýning sem fæstir vilja missa af, enda metnaðarfull sýning þar sem allir iðkendur deildarinnar taka þátt. Þær Sigríður Ósk Harðardóttir, Margrét Lúðvígsdóttir og Þyri Imsland hafa tekið þátt í flestum sýningum deildarinnar og voru fúsar til að gefa okkur innsýn í undirbúninginn.

J fjöldi ára tíðkaðist það að vera með jólasýningar þar sem hóparnir sýndu atriðið við jólalög, en árið 2007 ákváðum við að breyta þessu og vera með þematengdar sýningar með söguþræði, það var mikil breyting," segir Sigga Ósk. „Já, það var sko breyting til batnaðar," bætir Margrét við. „Þetta er alltaf að verða faglegra og faglegra. Fyrst þegar jólasýningarnar voru, áður en við byrjuðum með þemasýningar, var þetta mjög amatörlegt. Ég man vel þegar ég var lítil á jólasýningu og var jólakúla, ég var sett í stóran bol af pabba og tvær smellur í klofið og svo var settur púði inn á magann og eitthvert glingur í hárið. Við vorum jólakúlur. Sem betur fer er þetta hætt. Það vill enginn fara til baka."

Eykst ár frá ári

Fyrstu árin tóku elstu þjálfararnir að sér að skipuleggja sýningarnar en fljótlega var farið í að skipa í sérstaka jólasýninganefnd. Lengi vel voru fimm í nefndinni en síðustu ár hafa þau verið sex. „Það veitir sko ekkert af því," segir Þyri, „þetta er rosaleg vinna sem krefst mikils skipulags."

„Sýningarnar hafa undið upp á sig ár frá ári og vaxið að umsvifum," segir Sigga Ósk. „Okkur finnst þetta geðveikt skemmtilegt og skiptum með okkur verkum. Tvær eru með umsjón á búningum og fjórar sjá um leikmyndina og svo er ein alltaf með yfirumsjón með allri sýningunni. Svo má ekki gleyma öllum þeim sem vinna á bak við tjöldin, þessu fylgir viðamikil skipulag. Það þarf að útbúa leikskrá, miða, skipuleggja lýsingu, sjoppu og margt, margt fleira."

„Við hittumst í byrjun október og ákveðum þemað, gerum beinagrind," segir Margrét. „Svo taka þrjár að sér að gera söguna, ákveða karaktera og raða í hópa og svo bara gerist þetta. Þetta smellur yfirleitt korter í sýningu."

Alda er ómetanleg

Það er ekkert smá mál að sjá um búninga fyrir 400 iðkendur, vera viss um að allt passi og að iðkendur geti gert tilskildar hreyfingar í búningunum.

„Þetta varð allt annað eftir að Alda Sigurðardóttir í Alvörubúðinni kom til liðs við okkur," segir Sigga Ósk. „Hún lærði tísku-



Margrét Lúðvígsdóttir, Sigríður Ósk Harðardóttir og Þyri Imsland eiga mörg ár að baki í jólasýninganefndinni.

teiknun í París og hefur mikla reynslu af að vinna búninga með leikfélögum. Þegar hún byrjaði að aðstoða okkur komst sýningin eiginlega á annað plan. Hún hefur alltaf heildina í huga og kemur með góð komment. Við fáum að vinna alla búninga á verkstæðinu hjá henni dag og nótt og það eru sko ekki allir sem myndu opna fyrirtækið sitt svona og aðstoða á allan hátt."

Verður að vera skemmtilegt

Fyrstu árin var lögð áhersla á að koma jóluunum inn í sýninguna, en í dag er ekkert verið að spá í það. „Við breyttum sögum til að aðlaga þær að jólu, en það getur orðið fáránlegt, hvar er konungur ljónanna um jólin?" segja þær og skellihlæja.

„Við veljum oft efni eftir tónlistinni, teiknimyndir með skemmtilegum lögum eru spennandi því atriðin verða að vera skemmtileg. Við byrjum á að ákveða aðal karakterana og finna tónlist fyrir atriðin og komum svo með hugmyndir að atriðum svo að þau passi inn í söguna. Við erum alltaf að reyna að gera betur og betur, að toppa okkur. Við höfum til dæmis í tvisgang verið með lifandi tónlist á sýningunni og það var mjög skemmtilegt. En það þarf líka að passa sig, þetta má ekki stækka í hið óendanlega, það er margt hægt að gera, en spurning hvenær á að segja stopp."



Margrét og Sigríður Ósk lögðu nótt við dag við saumaskap í orðsins fyllstu merkingu.

Gífurlegt skipulag

Undirbúningur fyrir sýninguna er umfangsmikill og í mörg horn að líta. „Við geymum alla búninga og reynum að endurnýta sem allra mest. Við söfnum, flokkum og merkjum og erum með mikið skipulag. Við endurnýtum líka heilmargt úr leikmyndum frá ári til árs. Þetta er ekkert smá magn og lengi vel fengum við að geyma allt dótið okkar hjá Eimskip, svo var það í kjallara væntanlegs menningarsalar en í dag geymum við allt í fókheldu rými uppi á lofti í Baulu," segja þær stöllur.

„Við byrjum alltaf á að athuga hvað við getum nýtt af því sem við eigum. Í ár ákváðum við að vera mjög hagsýnar og kölluðum eftir rúmfötum, gardinum og teppum sem fólk kom með til okkar, svo var það lítað og endurnýtt. Við saumuðum úr því buxur og boli og notuðum í leikmynd."

Fyrirtækin herna eru dugleg að styrkja okkur. Það eru allir tilbúnir að aðstoða, við fáum málningu, pappa, efni og fleira að gjöf og við leggjum áherslu á að versla í heimabyggð.

En við erum alltaf í vandræðum með leikmyndina. Okkur vantar aðstöðu til að búa til leikmynd. Við erum að mála, spreya, líma og fleira og þessu fylgir oft lykt og er mikið umfang. Það hefur oft verið erfitt að fá inni einhvers staðar. Best var þegar við fengum að vera hjá SG á Austurvegi og Fossvélar reyndust okkur líka vel. Við þurfum mikið pláss, leikmyndin er stór og þetta er margra vikna vinna."

Troðfullt á allar sýningar

Æfingar byrja fjórum vikum fyrir sýningar. „Elstu iðkendur okkar í dag kunna þetta alveg orðið, þeir hafa alist upp við þetta og vita hvernig þetta gengur fyrir sig," segir Margrét. „Við veljum yfirleitt eina sögu og tókum upp frasa og söguþráð úr henni. Aðeins einu sinni höfum við verið með frumsamið efni, það var sýningin Helga nótt og kæruleikstréð, en það var 10 ára afmællissýningin okkar og við bjugg-



Gervið þarf að endast í þrjár sýningar, Kristin Hanna Jóhannesdóttir lakkar hér lökkana.



Áhersla er lögð á að allir iðkendur séu með í lokaatriði hverrar sýningar.

um til sögu og fléttuðum flottustu atriði undangenginna ára saman við. Það var skemmtileg sýning."

Fyrstu árin voru alltaf tvær sýningar, en aðsókn er slík að undanfarin ár er sýnt þrisvar, allt sama daginn. „Það er alveg troðfullt hús á þeim öllum og meira að segja alveg pakkað á fyrstu sýningu dagsins," segir Sigga Ósk. „Það er skemmtilegt og við verðum alltaf svolítið meyrar um morguninn þegar við sjáum allt smella saman."

„Fjöldi gesta er svo mikill að nú er hleypt inn í húsið öðrum megin og út hinum megin," segir Þyri, „og við erum með kaffisölu og sjoppu á öllum sýningum."

Allir eru með

Fjöldi iðkenda hefur rokkað frá 300 upp í um 430. Iðkendum sem eru yngri en 7 ára er skipt niður á sýningar en 8 ára og eldri eru með á öllum þremur sýningum.

„Okkur finnst gaman að blanda saman aldursþópum í atriðum og erum farnar að gera meira af því," segir Margrét. „Aðalhlutverkin eru alltaf í höndum elstu iðkenda okkar en við erum farnar að fjölga smáhlutverkum þar sem þau yngri koma með þeim eldri inn í atriði hjá hinum ýmsu þópum."

„Krökkunum finnst það alveg geggjað," segir Sigga Ósk. „Og það er líka komin aukin pressa á að aðalhlutverkin sýni leikræna tilburði og kunni jafnvel nokkrar línur. Við leggjum líka mikla áherslu á lokaatriðið og þar verða allir iðkendur að vera með."

„Á sýningunum eru sögumenn sem segja söguna," segir Þyri, „og við erum heppin að hafa Einar Björnsson með sín hljóð- og ljósakerfi hér á Selfossi. Þeir eru farnir að kunna á okkur og við á þá."

Sýningarnar hafa flestar verið teknar upp á vegum deildarinnar. „En þó ekki

allar. Einhverjar voru settar á DVD og voru til sölu hjá deildinni og sum atriði eru inni á Youtube. Við myndum gjarnan vilja eiga upptökur af öllum sýningunum, ef einhver á slíkt má gjarnan koma ábendingum til okkar," segir Sigga Ósk.

Það gerist eitthvað

Daginn fyrir sýningu er lokaæfing. „Þá kemur yfirleitt margt í ljós sem hefði mátt gera betur og margir efast um að sýningin muni ganga daginn eftir," segir Margrét. „En þetta blessast alltaf. Iðkendur eru aldrei jafn stilltir og aldrei með neitt vesen á þessum degi. Það gerist eitthvað. Krakkarnir vita hvað á að gera og eru duglegir að passa hverjir aðra. Yngstu iðkendunum verður oft svolítið um, sérstaklega vegna hávaðans og stundum trilla tár þegar þeir verða smeykir. En þá sinna þeir eldri þeim vel."

„Heilu fjölskyldurnar taka þátt í þessu," segir Sigga Ósk. „Allir foreldrar mæta eldsnemma um morguninn og greiða og farða krakkana eftir fyrirætlum. Við röðum öllum búningum, sminki og fleiru inn í búningasklefa á samt fyrirætlum og myndum sem sýna hvernig eigi að gera og svo hefjast allir handa. Stundum höfum við sent foreldrum myndir, myndbönd og skýringar heim ef greiðslur eru flóknar og fólk er duglegt að æfa sig heima. Svo senda þau okkur jafnvel myndir til baka og spyrja hvort þetta sé í lagi svona? Þetta gengi aldrei án foreldra og við viljum endilega hafa þá með. Það eru allir boðnir og búnir að aðstoða. Fólk tekur daginn frá með löngum fyrirvara, því þetta er eitthvað sem fæstir vilja missa af."

Komnar til að vera

„Síðasta vikan er alltaf svefnlaus," segir Margrét. „Þetta er ógeðslega erfitt, en um leið ótrúlega skemmtilegt," bætir Þyri við.



Ein teikninga Öldu Sigurðardóttur sem sér um hönnun búninga og efnisval.

Þær hafa allar tekið þátt í svo til öllum sýningunum og vilja alls ekki missa af þessu.

„Við vökum flestar alla nóttina fyrir sýninguna," segir Sigga Ósk. „Það er alltaf eitthvað sem á eftir að gera. Það hefur meira að segja komið fyrir að það hafi verið vitlaust talið þannig að það þurfti að hlaupa til og redda einum búningi til viðbótar."

Þær stöllur eru hvergi nærri hætta að koma nálægt jólasýningum og segja sýningarnar komnar til að vera. „Þetta er skemmtilegt verkefni," segja þær. „Það er svo gaman að vinna svona saman, þetta þéttir hópinn, bæði meðal iðkenda og þjálfara. Margir iðkendur blómstra á svona sýningu og sumum finnst miklu skemmtilegra að taka þátt í svona verkefni heldur en að keppa. Það er ljóst að sýningin dregur marga iðkendur að, við heyrum að sumir koma að æfa til að fá að vera með í jólasýningunni og flestir halda þeir áfram að henni lokinni."

Viðtal: ÞÞ

Jólasýningar Fimleikadeildar:

- 2006 - Þegar Tröllur stal jólonum
- 2007 - Lion King
- 2008 - Strumparnir
- 2009 - Latibær
- 2010 - Fríða og dýrið
- 2011 - Lína langsokkur
- 2012 - Galdrakarlinn í Oz
- 2013 - Mjallhvít og dvergarnir sjö
- 2014 - Frozen
- 2015 - Helga nótt og kærleikstréð
- 2016 - Trolls
- 2017 - Martröð á jólnótt
- 2018 - Vaiana
- 2019 - Aladdin



Þegar iðkendur mæta á sýningardag er búið að raða öllum búningum á snaga svo hver veit hvað til hans heyrir.

fimleika

deild
Starfsárið 2019

Á aðalfundi fimleikadeildar 2019 létu Dagrún Ingvarsdóttir og Sesselja Sumarrós Sigurðardóttir af stjórnarsetu. Voru þeim færðar þakkir fyrir gott og óeingingjart starf í þágu deildarinnar. Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir lét af störfum sem framkvæmdastjóri deildarinnar í lok árs 2019 og voru henni þökkúð vel unnin störf. Sigríður Ósk Harðardóttir hóf störf sem framkvæmdastjóri í upphafi árs 2020.

Helstu verkefni stjórnar og framkvæmdastjóra

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

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 búnaðarins. Aðstöðumál deildarinnar hafa lengi verið í umræðunni og er deildin orðin langeygð eftir því að eitthvað gerist í þeim efnum.

Að venju sátu fulltrúar stjórnar fundi Fimleikasambands Íslands (FSÍ), Héraðsþing HSK og aðalfund Umf. Selfoss. Ingibjörg Garðarsdóttir sótti fundi aðalstjórnar Umf. Selfoss.

Stjórn var venju samkvæmt öflug í sjálfboðastarfi á fimleikamótum sem haldin voru á Selfossi á árinu sem og við hina árlegu jólasýningu.

Fjármál deildarinnar

Æfingagjöld deildarinnar voru hækkuð um 3% haustið 2019 í takt við kjarasamningshækkunir. Enn er nokkuð í land með að æfingagjöld standi undir kostnaði við þjálfun iðkenda eins og sjá má af reikningum félagsins. Reksturinn er vissulega oft í járnung og er deildin því miður rekin með halla á árinu 2019 og þarf stjórnin að vinna í því að lækka rekstrarkostnað og auka tekjur. Það fylgir því mikil ábyrgð að

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 19. mars 2019:

Formaður: Ingibjörg Garðarsdóttir

Varaformaður: Björk Guðbjörnsdóttir

Gjaldkeri: Jóhann Böðvar Sigbórsson

Ritari: Gerður Sif Skúladóttir

Meðstjórnandi: Ágúst Sigurjónsson

Meðstjórnandi: Jón Þorkell Gunnarss.

Meðstjórnandi: Guðrún Ásta Garðarsd.



Stúlkurnar í 4. flokki 2 – Lið ársins 2019. Efri röð f.v.: Sara María, Eyrún Eva, Huguína Birna, Aþena Brá, Elínbjört Heiða og Viktoría Björk. Neðri röð f.v.: Vigdís Anna, Arna, Ingibjörg Karítas, Vanesa og Alexandra Ósk.

stýra heilli deild og þurfa bæði stjórn og framkvæmdastjóri að vera á tánum en mikilvægt er að við höfum náð að reka deildina án þess að safna skuldum.

Allir þjálfarar deildarinnar eru launþegar og greiðir deildin öll tilskilin gjöld af þeim. Innheimtur deildarinnar eru í góðum horfum. Lögð er áhersla á að deildin

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

Hvað fjáraflanir deildarinnar varðar hefur deildin verið með eggjasölu undanfarna ár. Boðið er upp á áskrift af eggjum nokkrum sinnum á ári. Eggjunum er þá



Fimleikafólk ársins útnengt á Minningarmótinu 2019. F.v.: Sindri Snær Bjarnason (fimleikamaður ársins), Ævar Kári Eypörsson (framfarir og ástundun), Bjarni Már Stefánsson (efnilegasti unglingsurinn), Auður Helga Halldórsdóttir (efnilegasti unglingsdóttir), Karítas Líf Sigurbjörnsdóttir (framfarir og ástundun), Inga Jóna Þorbjörnsdóttir (félagi ársins) og Evelyn Þóra Jósefsdóttir (fimleikakona ársins).



Jólasýning 2019. F.v.: Sigurbjörg Hróbjartsdóttir, Sigurlaug Sif Eliasdóttir, Hildur Tanja Karlsdóttir, Júlía Katrín Sigmundsdóttir, Eva Katrín Danielsdóttir Cassidy, Selma Lísía Björgvinsdóttir og Andrea Ósk Harradóttir.



Elva Lillian Sverrisdóttir á jólasýningu fimleikadeildar 2019.



Þátttakendur Selfoss á Evrópumóti í hópfimleikum. F.v.: Margrét Lúðvígsdóttir, Tanja Birgisdóttir og Birta Sif Sævarsdóttir voru heiðraðar á Minningarmótinu.

FIMLE

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 öflugan bakhtarla í Íslandsbanka, Bílverki BÁ og Lyfju. Líkt og undanfarin ár 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 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 Sunnulaekjarskóla. Iðkendum deildarinnar hefur fjölgað ár frá ári og hefur verið mjög þröngt um deildina í nokkur ár. Líkt og allir vita er lítið rými fyrir áhorfendur í Baulu og ekki hægt að halda mót í húsinu, þau eru öll haldin í öðrum íþróttahúsum sveitarfélagsins. Alla jafna er fimleikadeildin með eitt stórt FSÍ-mót á ári, jólasýningu, Nettómót og Minningarmót að vori. Fyrir hvern viðburð þarf að standa í miklum flutningum á áhöldum, dýnum og viðkvæmum búnaði sem verður fyrir tilheyrandi hnjaski og lætur búnaður deildarinnar verulega á sjá vegna þessa.

Í Baulu eru einungis tveir búningssklefar sem nýttast eiga um 400 iðkendum auk grunnskólanemenda og taekwondo iðkendum. Þá er engin aðstoða fyrir þjálfara, sem í mörg ár hafa haft örlítið afdrep í gluggalausri ræstigeyslu og er það með öllu óásætlanlegt. Fyrirhuguð er uppbygging

ing á íþróttamannvirkjum á íþróttasvæðinu við Engjaveg og er nú byrjað á byggingu knattúss þar og er það vel. Hvenær fimleikahúsum kemst á dagskrá í þeirri uppbyggingu er ekki vitað en skóinn kreppir og mikilvægt að tímasetja framkvæmdir á svæðinu sem fyrst.

Fjölmargin æfa fimleika

Árið 2019 voru iðkendur rúmlega 300 talsins auk iðkenda í Fimleikaakademíu Fjölbautaskóla Suðurlands. Einnig rekur deildin íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri þar sem hátt í eitt hundrað börn mæta til leiks. Iðkendur æfa allt frá einni klukkustund á viku upp í tólf klukkustundir.

Drengjum hefur fjölgað stöðugt hjá deildinni og er það sérstaklega ánægjulegt. Iðkendum hefur fækkað lítillega undanfarandi ár en sterkir hópar og mikil breidd er í mörgum árgöngum og hefur mikil uppbygging átt sér stað og framtíðin er björt. Hjá deildinni störfuðu samtals 40 þjálfarar og aðstoðarþjálfarar.

Fimleikaakademía

Fimleikaakademía hefur verið starfrækt við Fjölbautaskóla Suðurlands frá árinu 2008. Haustið 2019 fór fimleikaakademían aftur af stað í samvinnu við FSU þar sem 18 nemendur voru skráðir til leiks. Það er mikið ánægjuefni og er Fimleikaakademían líka starfrækt á vorönn 2020.

Þátttaka í mótum

Þátttaka á mótum var með hefðbundnu sniði en deildin tekur þátt í öllum hópfimleikamótum sem FSÍ býður upp á. Iðkendur frá níu ára aldri keppa á mótum FSÍ en yngri iðkendur og styttra komnir keppa á Nettómóti og Minningarmóti. Fimleikadeild Selfoss er eitt af þeim félögum innan FSÍ sem skilar hvað flestum þátttakendum á mót sambandsins og sýnir það hversu öflug deildin er.



1. flokkur í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Inga Jóna Þorbjörnsdóttir, Klara Ósk Sigurðardóttir, Karólína Helga Jóhannsdóttir, Inga Sól Kristjánsdóttir, Karítas Líf Sigurbjörnsdóttir og Evelyn Þóra Jósefsdóttir. Neðri röð f.v.: Sólrun María Jóhannsdóttir, Sívía Rós Valdimarsdóttir, Auður Helga Halldórsdóttir, Birta Sif Sævarsdóttir og Íris Embla Gissuradóttir.



2. flokkur í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Anna Sigrún Ólafsdóttir, Bryndís Einarsdóttir, Sigurbjörg Hróbjartsdóttir, Karítas Hróbjartsdóttir, Hekla María Oddsdóttir og Helga Laufey Rúnarsdóttir. Neðri röð f.v.: Margrét Lín Ágústsdóttir, Alísa Ruth Andradóttir, Katrín Ölversdóttir, Hildur Tanja Karlsdóttir, Ása Kristín Jónsdóttir og Erla Karítas Davíðsdóttir.



Landsliðið í eldhúsinu, f.v.: Guðrún Tryggvadóttir, Ingunn Guðjónsdóttir og Sigrún Hreiðarsdóttir með þakklætisvott fyrir framlag sitt fyrir deildina.



Íslandsmeistarar í 1. flokki 2019. Aftari röð f.v.: Mads Pind Þjálfari, Tanja Birgisdóttir Þjálfari, Klara Ósk Sigurðardóttir, Evelyn Þóra Jósefsdóttir, Ingveldur Jóna Þorbjörnsdóttir, Íris Embla Gissuraróttir, Auður Helga Halldórsdóttir, Karolina Helga Jóhannsdóttir, Inga Sól Kristjánsdóttir, Silvia Rós Valdimarsdóttir Nokkala, Sigrún Ýr Magnúsdóttir Þjálfari og Margrét Lúðvígsdóttir Þjálfari. Fremri röð f.v.: Birta Sif Sævarsdóttir og Sólrún María Jóhannsdóttir.

EIKAR



3. flokkur 1 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Selma Lís Þjörgvinsdóttir, Erla Margrét Gunnarsdóttir, Eydís Arna Birgisdóttir, Eva Katrín Daniélsdóttir og Dagmar Sólonisdóttir. Neðri röð f.v.: Erla Björt Erlingsdóttir, Þórunn Ólafsdóttir, Elínborg Ben Gunnarsdóttir, Aníta Arnadóttir og Hildur Vala Waage Ragnarsdóttir.



3. flokkur 2 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Isabella Stjarna Kjartansdóttir, Harpa Lind Emanúelsdóttir, Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir og Klara Björg Guðfinnsdóttir. Neðri röð f.v.: Lilja Björk Sæland, Inga Guðrún Halldórsdóttir og Kamilla Sól Valdimarsdóttir.

Deildin hélt Nettómót, sem er milli-félagamót, að vori og Minningarmótið um Magnús Arnar Garðarsson var haldið að venju að vori en mótið er um leið uppskeruhátið deildarinnar.

Áhaldakaup

Allt kapp er lagt á það að halda áhöldum og tækjum heilum og í góðu lagi. Vegna áhaldaflutninga í tengslum við mót og sýningar verða þau fyrir ákveðnu sliti og hnjaski. Á árinu 2019 var keypt fibergólf en mikilvægt er að vera á tánum og sinna viðhaldi og endurnýjun vel.

Jólasýning

Jólasýningin er fastur liður í starfsemi fimleikadeildarinnar og um leið einn mikilvægasti fjárfunarviðburður deildarinnar. Jólasýningin fór fram laugardaginn 7. desember. Þetta var fjórtánda skiptið sem sýning er þemabundin og í ár var ákveðið að endursegja Disney ævintýrið um Aladdin. Að venju voru þrjár sýningar sem allar voru sýndar fyrir fullu húsi. Alls tóku um 210 börn á aldrinum 4-16 ára þátt í hverri sýningu en alls voru rúmlega 300 börn sem sýndu á öllum þremur sýningunum. Sýning á borð við þessa tekur langan tíma í undirbúningi en jólasýningarnefndin var skipuð í september og vann hún hörðum höndum að sýningunni allt fram að sýningardeg. Nefndin samanstóð af sex þjálfurum deildarinnar, en það eru þær Aníta Þorgerður Tryggvadóttir, Kristín Hanna Jóhannesdóttir, Margrét Lúðvígsdóttir, Nadía Björt Hafsteinsdóttir, Sigríður Ósk Harðardóttir og Þyrí Imsland. Alda Sigurðardóttir veitti að venju ómetanlega hjálp í búningahönnun og búningagerð. Allar eiga þær stórt hrós skilið fyrir frábæra vinnu og fyrir að gera sýninguna að veruleika. Allir þjálfarar deildarinnar, fjölmargir foreldrar og aðrir velunnarar leggja mikið á sig til að sýningin verði sem glæsilegust og þakkar stjórn öllum fyrir þeirra ómetanlega vinnuframlag.

legust og þakkar stjórn öllum fyrir þeirra ómetanlega vinnuframlag.

Viðurkenningar ársins

Mikill fjöldi hæfileikaríkra iðkenda æfir hjá fimleikadeild Selfoss. Á minningarmóti um Magnús Arnar Garðarsson eru veittar árlegar viðurkenningar deildarinnar. Vorið 2019 var Ingveldur Jóna Þorbjörnsdóttir valin félagi ársins. Karitas Líf Sigurbjörnsdóttir og Ævar Kári Eypórsson hlutu viðurkenningu fyrir framarir og ástundun. Efnilegustu unglíngarnir voru Auður Helga Halldórsdóttir og Daníel Már Stefánsson. Titillinn fimleikakona ársins fékk Evelyn Þóra Jósefsdóttir og fimleikamaður ársins var valinn Sindri Snær Bjarnason. Viðurkenningu fyrir lið ársins í yngri flokkunum fengu stúlkurnar í 4. flokki 2, en bikarinn er gefinn af Garðari Garðarssyni og Valborgu Árnadóttur, foreldrum Magnúsar Arnars.

Þakkar

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 deildarinnar og framkvæmdastjóra fyrir mjög gott starf. Stjórnin þakkar einnig foreldrum og velunnurum deildarinnar fyrir þeirra framlag til deildarinnar, það er ómetanlegt að njóta stuðnings þeirra.

Þann 21. janúar sl. lést Jón Porkell Gunnarsson – Nonni, sem sat í stjórn fimleikadeildarinnar en hann var einnig umsjónarmaður íþróttahússins Baulu. Stjórnin minnst Nonna með hlýju og þakklæti fyrir óeingingjarn og gott starf í þágu deildarinnar og vottar eigin konu hans, Unni Björk og börnum innlegustu samúðarkveðjur.

Ingibjörg Garðarsdóttir, formaður fimleikadeildar



F.v.: Rúnar Ingi Jóhannsson, Sindri Snær Bjarnason, Daniel Már Stefánsson og Ísar Máni Sigurjónsson, halda Haraldi Elí Arnarsyni uppi.



Strákar úr Kky á jólasýningu. F.v.: Óskar Dagur Kristjánsson, Fannar Leví Sigurðsson og Arnar Logi Hafsteinsson.



F.v.: Erla Karítas Davíðsdóttir, Ása Kristín Jónsdóttir og Anna Sigrún Ólafsdóttir.

Skýrsla yngsta stigs

Fimleikadeild Selfoss býður upp á 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 upp á 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 þjálfna hreyfifærni ásamt því að iðkendur fái jákvæða upplifun af tímunum.

Mikil aðsókn hefur verið í yngri grunnhópa deildarinnar sem kallaðir eru leikskólahópar eða krílahópar. Í leikskólahópunum 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, sem við köllum framhaldshópa, er iðkendum í 1. og 2. bekk skipt niður í stúlkna- og drengjahópa. Þar er unnið áfram með grunnþálfun í fimleikum ásamt því að bæta færni og auka erfiðleika æfinga. Hóparnir læra hvernig á að undirbúa sig fyrir keppni og fá tækifæri til að taka þátt á svokölluðum byrjendamótum. Hóparnir æfa þrisvar sinnum í viku þar sem iðkendur fá tvær stökkæfingar í eina og hálfu

klukkustund í senn og eina dansæfingu í eina klukkustund á viku. Skemmtilegt er frá því að segja hve aðsókn drengja á þessum aldri er góð.

Fimleikadeild Selfoss leggur mikinn metnað í grunn- og framhaldshópa deildarinnar þar sem iðkendur læra helstu grunnæfingar og tækni í fimleikum svo að hægt sé að byggja ofan á góðan grunn. Lögð er áhersla á að iðkendur kynnist íþróttinni á fjölbreyttan hátt í formi leikja, áhaldahringja og stöðvapjálfunar þar sem markmið þjálfunar er rétt líkamsstaða, bætt samhæfing, styrkur, jafnvægi, þol og liðleiki. Lagt er upp úr því að iðkendur fái þjálfun við hæfi svo að hver og einn geti æft íþróttina á sínum hraða, geti fram-





Gaman í íþróttaskólanum.



Elísabet Alba Ársælsdóttir í íþróttaskólanum.



Þessi litli tígur heitir Ísabella Waagfjörð Björnsdóttir.



Tanja Birgisdóttir þjálfari og Birta Sif Sævarsdóttir

kvæmt æfingar sem henta vel og fá 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 í að æfa sig að koma fram fyrir framan áhorfendur 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, deildarstjóri 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 100 keppendur, á bikarmót unglunga í hópfimleikum sem fram fór á Selfossi helgina 2.–3. mars 2019. Selfoss átti keppendur í flestum flokkum þetta árið. Allir hóparnar stóðu sig með mikilli þryði og var gaman að sjá yngstu keppendur mótsins vera stíga sín fyrstu skref í keppni. Á mótinu vann 4. flokkur 1 A-deildina og urðu um leið bikarmeistarar í sínum flokki en hópurinn samanstóð af stúlkum fæddum árið 2008. Í B-deildinni í sama flokki náði 4. flokkur 3 fyrsta sætinu og 4. flokkur 2 var hársbreidd frá þriðja sætinu en tóku það fjórða í þetta skipti. Strákarnir okkar í kky tóku þriðja sætið í sínum flokki.

Á vormánuðum var haldið okkar árlega Minningarmót til minningar um Magnús Arnar Garðarsson sem þjálfaði hjá fimleikadeildinni þegar deildin var á sínum æskuárum. Mótið er innanfélagsmót okkar Selfyssinga og nýta keppnishópar sér það sem undirbúning fyrir Íslandsmótið. Þar fær hver hópur verðlaun fyrir sitt besta áhald en einnig eru veitt verðlaun fyrir lið ársins í yngri flokkum sem að þessu sinni var 4. flokkur 2 sem samanstóð af stúlkum fæddum 2008.

Íslandsmót unglunga í hópfimleikum var haldið í Digranesi síðustu helgina í apríl 2019. Þar mættu til keppni allir yngri flokkar í hópfimleikum frá öllum landshlutum. Yngstu keppendur okkar, í 5. flokki, stóðu sig með glæsibrag en þar fengu stúlkurnar í 5. flokki 1 bronsverðlaun og stúlkurnar í 5. flokki 2 lentu í sjötta sæti. Í 4. flokki A-deild var mjög mjótt á munum en það munaði einungis örfáum stigum á fyrsta og öðru sætinu.



4. flokkur 1 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Thelma Lind Árnadóttir, Esja Sigríður Nönnudóttir, Magdalena Ósk Einaradóttir, Victoria Ann Vokes, Inga Dís Axelsdóttir og Ingibjörg Ásta Tómasdóttir. Neðri röð f.v.: Raket Rún Sævarsdóttir, Elly Alexandra Einaradóttir, Katrín Drífa Magnúsdóttir, Ásdís Laufey Torfadóttir og Andrea Aradóttir.



4. flokkur 2 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Sara María Hlynisdóttir, Eyrún Eva Guðjónsdóttir, Aþena Brá Aronsdóttir, Hugufrún Birna Hjaltadóttir, Elinbjört Heiða Sigurðardóttir og Viktoría Björk Haraldsdóttir. Neðri röð f.v.: Vigdís Anna Hjaltadóttir, Arna Steinarsdóttir, Ingibjörg Karítas Jónsdóttir, Vanesa Kuge og Alexandra Ósk Bjarnadóttir.



4. flokkur 3 í fimmleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Aníta Ýrr Eypórsdóttir, Kristín María Kristjánssdóttir, Freyja Mjöll Gissuraradóttir, Aníta Ósk Ægisdóttir, Kamilla Hafsteinsdóttir og Eva Lind Tyrfringsdóttir. Neðri röð f.v.: Elva Lillian Sverrisdóttir, Jenný Arna Guðjónsdóttir, Æsa Gautadóttir, Sýlvía Bjarnadóttir, Ronja Margrét Þórarinsdóttir og Hrafna Mist Sveinsdóttir.



4. flokkur 4 í fimmleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Gabríela Elimarsdóttir, Ragnheiður Anna Steinsdóttir, Sigurbjörg Embla Magnúsdóttir, Andrea Sjöfn Atladóttir, Lilja Ósk Eiríksdóttir og Adríana Dís Sigurjónsdóttir. Neðri röð f.v.: Hekla Sif Waage Ragnarsdóttir, Heiðveig Eir Hjaltested, Íris Lilja Brynjarsdóttir, Aníta Sif Viðisdóttir, Hekla Sigurbjörg Hjörvarsdóttir og Kristín Björk Halldórsdóttir.



5. flokkur 1 í fimmleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Kristín Ásta Hjaltadóttir, Hrefna Rós S. Hermannsdóttir, Ásta Berg Ægisdóttir, Birta Rós Einarsdóttir og Diljá Dögg Smáradóttir. Neðri röð f.v.: Lilja Björg Ólafsdóttir, Guðbjörg María Valdimarsdóttir, Anika Líf Sævarsdóttir, Thelma Sif Jóhannesdóttir, Ísöld Rán Andradóttir og Saga Katrín Kristófersdóttir.



5. flokkur 2 í fimmleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Lea Mábil Andradóttir, Anna Metta Óskarsdóttir, Sóldís Lilja Sveinbjörnsdóttir, Helena Sif Jónsdóttir og Brynja K. Sigursteinsdóttir. Neðri röð f.v.: Ólöf Helga Orradóttir, Bylgja Hrönn Ívarsdóttir, Ása Guðrún Sigurðardóttir, Svanhildur Edda Rúnarsdóttir og Brynja Arnadóttir.

Stúlkurnar í 4. flokki 1 tóku silfrið. Í B-deildinni var mjög skemmtilegt að sjá að Selfoss átti bæði fyrsta og annað sætið. 4. flokkur 3 fékk gullverðlaun fyrir sínar æfingar og 4. flokkur 2 fékk silfurverðlaun fyrir sínar æfingar. Í C-deildinni fékk 4. flokkur 4 bronsverðlaun fyrir sínar æfingar. Strákarnir í kky lentu í fimmta sæti. Það mátti sjá á þessu móti að iðkendur okkar leggja allt í sínar æfingar, æfa vel og uppskera eftir því.

Síðasta hópfimmleikamót ársins, GK deildarmeistararnámót, fór fram hjá Stjórnunni í Garðabæ þann 8. júní 2019. Keppt var í öllum flokkum og í hverjum flokki kepptu þau sex lið sem náðu bestum árangri á mótum vetrarins. Á miðstigi átti Selfoss fjögur lið. Strákarnir í kky skiluðu flottum æfingum og stóðu sig vel. Í 5. flokki átti Selfoss tvö lið en bæði liðin stóðu sig mjög vel og fékk 5. flokkur 1 bronsverð-

laun fyrir sínar æfingar. Stúlkurnar í 4. flokki 1 gerðu sér lítið fyrir og unnu í sínum flokki og urðu þá um leið deildarmeistarar í 4. flokki.

Sumaræfingar gengu vel og var nokkuð góð aðsókn í þær. Allir iðkendur fóru í sumarfrí í júlí og komu ferskir til baka eftir gott frí og voru tilbúnir að hefja nýtt tímabil. Nýtt tímabil byrjaði af krafti og fóru flestir hópar á miðstigi á haustmót sem haldið var á Selfossi helgina 22.–23. nóvember 2019. Í 4. flokki kvenna átti Selfoss þrjú lið af tuttugu og fjórum. 4. flokkur 1 tók bronsverðlaun á mótinu. Mótið gekk vel og voru flottar æfingar sýndar. Eftir haustmót var liðunum raðað niður í deildir fyrir komandi keppnistímabil.

Sally Ann Vokes,
deildarstjóri miðstigs

Skýrsla elsta stigs

Árið 2019 var í heild sinni mjög skemmtilegt og viðburðaríkt hjá fimmleikadeild Selfoss. Á vorönn átti deildin fimm lið á elsta stigi, fjögur kvennalið og eitt karlalið. Öll liðin kepptu á FSÍ mótum vetrarins og náðu þar góðum árangri. 1. flokkur kvenna varð Íslandsmeistari 2019, það var stórt afrek sem við erum stolt af.

Á haustönn átti deildin sex lið á elsta stigi, eitt blandað lið, eitt karlalið og fjögur stúlknalið. 2. flokkur, 3. flokkur og kk-eldri kepptu öll á haustmóti með góðum árangri. Kk-eldri tók gullið í sínum flokki, 3. flokkur tók bronsið í sínum flokki og 2. flokkur tók 7. sætið í sínum flokki. Keppnistímabilið hjá 1. flokki kvenna og 1. flokki mix byrjaði ekki fyrr en eftir áramót svo þau kepptu ekki á haustönn. Það var virkilega skemmtilegt að koma aftur með blandað lið inn í deildina og verður mjög spennandi að



Drengjaflokkur eldri í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Bjarni Már Stefánsson, Daniel Már Stefánsson, Sindri Snær Bjarnason og Ísar Máni Sigurjónsson. Neðri röð f.v.: Rúnar Ingi Jóhannsson, Haraldur Elí Arnarsson, Axel Ívan Friðbertsson, Ævar Kári Eyþórsson og Viktor Örn Ólafsson.



Drengjaflokkur yngri í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Ásgeir Ægir Gunnarsson, Benjamín Óli Ólafsson, Viktor Óli Helgason og Baldur Már Jónsson. Neðri röð f.v.: Elva Ingi Stefánsson, Matthías Anton Kristjánsson, Guðmundur Gauti Ívarsson og Einar Páll Magnússon.



Hópur F1 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Hildur Eva Bragadóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Eva Mekkín Hjaltadóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Ásta Kristín Ólafsdóttir og Klara María Kristinsdóttir. Neðri röð f.v.: Ólöf Otradóttir, Diljá Sævarsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir, Andrea Líf Gylfadóttir, Stella Natalia Ársælsdóttir og Kolbrún María Ívarsdóttir.



Hópur F2 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Hildur Lilja Grétarsdóttir, Rakel Heiða Ármannsdóttir, Ingibjörg Anna Sigurjónsdóttir, Natalia Lind Hannesdóttir og Sunneva Gunnarsdóttir. Neðri röð f.v.: Sif Ívarsdóttir, Salka Sif Styrmsdóttir, Berglind Emilía Ben Skúladóttir, Victoria Ýr Reynisdóttir og Rakel María Viðisdóttir.



Hópur F3 í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Sigrún Anna Sveinsdóttir, Kolbrún Sunna Ágústsdóttir og Elísabet Helga Hlynsdóttir. Neðri röð f.v.: Sara Koniuszy, Andrea Sjöfn Óskarsdóttir og Dagbjört Eva Hjaltadóttir.



Hópur FG drengir í fimleikum 2018–2019.

Efri röð f.v.: Gabríel Fannar Ólafsson, Natan Breki Grímsson, Alexíus Máni Elvarsson, Svarvar Orri Arngrímsson, Stefán Rökkvi Rafn Traustason og Atlas Eldur Sigurjónsson. Neðri röð f.v.: Stigur Ævarsson, Viktor Smári Ívarsson, Daniel Garðar Einarsson, Hákon Darri Guðjónsson og Elmar Þór Guðjónsson.

fylgjast með þeim. Drengjum fjólgar ört í deildinni og við fögnum því.

Þrír elstu hópar deildarinnar, 35 iðkendur, fóru í æfingabúðir til Gym Helsingi í Danmörku í ágúst. Búðirnar voru mjög skemmtilegar og árangursríkar. Við stefnum á æfingabúðir annað hvert ár og Eurogym fimleikahátíð annað hvert ár.

Við höfum því miður þurft að sækja æfingar annað vegna aðstöðuleysis deildarinnar í Baulu. Salurinn okkar er löngu sprunginn og fullnægjandi aðstaða ekki til staðar. Við erum í toppbaráttu á mótum á vegum FSÍ en það setur stórt strík í reikninginn hversu lélega aðstöðu við höfum í samanburði við hin félögin. Við gerum auðvitað það besta úr okkar aðstöðum en það hefur svo sannarlega áhrif hversu léleg aðstaðan er.

Með áframhaldandi uppbyggingu stefnum við á að eiga meistaraflokk árið 2021. Hjá fimleikadeild Selfoss stefnum við hátt og vinnum hart að okkar markmiðum.

Tanja Birgisdóttir, yfirþjálfari og deildarstjóri elsta stigs

Dansskýrsla

Kenndur er dans og taktur á öllum aldri í fimleikadeildinni. Þjálfarar á yngstu stigunum eru hvattir til að vera með fjölbreytta hreyfipjálfun í æfingunum en eiginleg danskennsla byrjar hjá börnum í 1. bekk. Allir þurfa að æfa grunntækni bæði byr-

endur og lengra komnir. Frá hausti 2017 höfum við haft tækni og mómentavinnu á öllum dansæfingum á undirbúnings-tímabilum. Einnig er lögð áhersla á að vera ávallt með einhverskonar tónlistar- og/eða sveifluupphitun. Það eykur hreyfifærni, samhæfingu og tónlistar/taktheyrn sem nýtist vel inn í dansinn. Iðkendur æfa dans frá 1 klst. á viku upp í 4,5 klst. á viku. Kröfur í dansinum aukast eftir því sem börnin verða eldri og byrja kröfurnar að aukast mikið þegar komið er í 3. flokk. Samhæfing og hreyfing við tónlist er mikilvæg á öllum dansæfingum. Útgeislun og flæði í æfingum er mikilvæg samhliða því að sýna skemmtanagildið í dansinum. Þegar komið er í 2. flokk er farið að dæma nánast eins og í meistaraflokki og því þurfa gæðin í dansinum að vera mikil hreyf-

ingalega og danslega séð. Mómentin/erfiðleikaæfingarnar eru orðin meira krefjandi með aukinni tæknivinnu og því mikilvægt að æfa þau vel. Leggja þarf mikla áherslu á tjáningu og dansgæði við kennsluna. 1. flokkur kvenna og 1. flokkur mix lærðu nýja dansa á haustönn. Mikil og góð vinna var lögð í að semja þessa dansa sem geta gefið hópnum sem hæstu einkunn á mótum. Val á erfiðleika í blönduðu liði er öðruvísi en þegar verið er að vinna með kvennalið eða karlalið. Val á erfiðleika er í höndum þjálfara og metur hann hvaða erfiðleikaæfingar eru settar inn miðað við getu hópsins hverju sinni.

Sigrún Ýr Magnúsdóttir, deildarstjóri í dansi

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



Við hlökkum til þess að njóta fjölmargra komandi ánægjustunda með okkar frábæra íþróttafólki, aðstandendum og aðdáendum, í nýja gamla miðbænum á Selfossi.

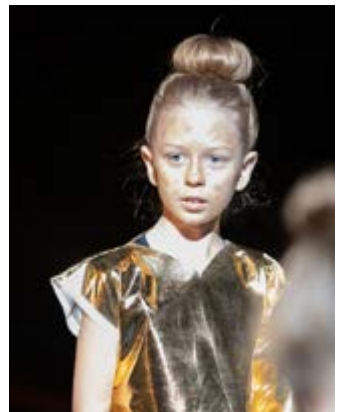
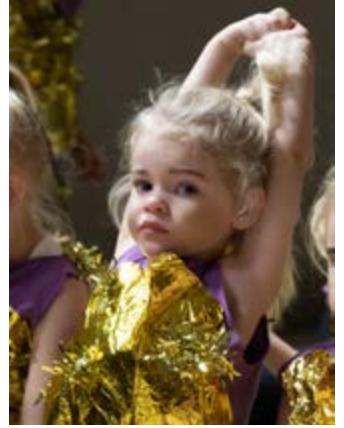
Sigtún Þróunarfélag ehf.

Jólasýning

Myndir

Inga Heiða Heimisdóttir

2019



GRÝLUPOTTALAUIÐ

50 ára



Guðmundur Kr. Jónsson í hlutverki ræsis í fyrsta hlaupinu á 50 ára afmælisárinu 6. apríl 2019, líkt og hann gerði í fyrsta Grýlupottahlaupinu 1969.

Grýlupottahlaupið átti 50 ára afmæli árið 2019, en fyrsta hlaupið var hlaupið í janúar 1969. Hlaupið dregur nafn sitt af hraunbollum sem standa á túninu fyrir neðan Engjaveg, skammt frá íþróttavellinum.

Upphafsmenn Grýlupottahlaupsins voru bræðurnir Sigurður og Guðmundur Kr. Jónssynir, heiðursfélagar Umf. Selfoss. Þeir ákváðu að standa fyrir hlaupi fyrir unga Selfyssinga með sama sniði og ÍR gerði í Reykjavík. Með því var hægt að slá tvær flugur í einu höggi, þ.e. að hvetja heimamenn á Selfossi til að taka enn virkari þátt í íþróttastarfi og styrkja um leið innviði frjálsíþróttadeildarinnar og Ungmennafélagsins.

Ljósmyndir: Emma Gränz, Eygló Lilja Gränz, Einar Örn Sigurdórsson, Sigríður Sverrisdóttir, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Héradsskjalasafn Árnesinga og fleiri. Myndatextar: GKS.



Þátttakendur í Grýlupottahlaupinu árið 1969 stilla sér upp á einum Grýlupottinum, en svo kallast hraunbollarnir á gamla golfvellinum við Engjaveg.



Guðmundur Kr. ræsir eitt af fyrstu hlaupunum við gamla vallarhúsið. Stefán Larsen (4) hleypur af stað en næstir á eftir eru Steindór Sverrisson (7) og Kristján Larsen (5). Bryndís Arnardóttir og Hafdís Kristjánsdóttir fylgjast spennar með undir vegg.



Hlaupið á Engjaveginum 1988. Fremstir eru Sverrir Örn Hlökkversson (45) og Haraldur Geir Eðvaldsson (49). Hlökkver Örn Rafnsson hvetur son sinn áfram.



Teitur Örn Einarsson á hröðum endaspretti árið 2012.



Grýlupottahlaupið er fjölskylduskemmtun. Hér eru Elísabet Sigurðardóttir og Sigurður Júlíusson á endasprettinum árið 2018.



Jóhanna Þorsteinsdóttir teymir Óla Rúnar Eyjólfsson í mark eftir erfiðan endasprett árið 1982 og Lára Ólafsdóttir fylgist með.



Óskar og Helgi Sigurðssynir ásamt Guðrúnu Erlu Gísladóttur líklega 1976. Þá var ekkert tiltökumál að hlaupa í stígvélum.



Guðmundur Karl Sigurdórsson hleypur í mark á Engjaveginum árið 1986.



F.v.: Guðrún Erla Gísladóttir, Sævar Þór Gíslason, Herbert Viðarsson, Bryndís Guðmundsdóttir og Steindór Guðmundsson eftir hlaup 1979.



Arnar Snær Birgisson sprettar af stað ásamt móður sinni, Helgu Guðmundsdóttur, 2015.



Sverrir Örn Hlökkversonn (15) og Jón Sveinberg Birgisson á ráslínunni árið 1989.



Reynir Freyr Sveinsson (2) og Guðmundur Tyrfingsson (1) tilbúnir í hlaup árið 2011.

UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ VERÐUR HALDIÐ Á SELFOSSI 2021

Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina sumarið 2021.

Til stóð að halda mótið í sumar en vegna Covid-faraldursins, sem geysar um heiminn, var mótinu frestað um eitt ár.

Framkvæmd mótsins er í höndum Héræðssambandsins Skarphéðins í samstarfi við Ungmennafélag Íslands og Sveitarfélagið Árborg.

Við undirbúnings mótsins sem halda átti í sumar var reiknað með að í boði yrðu 24 keppnisgreinar, metnaðarfull dagskrá á daginn og tónleikar á kvöldin, ásamt ýmsum öðrum skemmtilegheitum fyrir alla fjölskylduna.

Áætlanir gera ráð fyrir á annað þús-

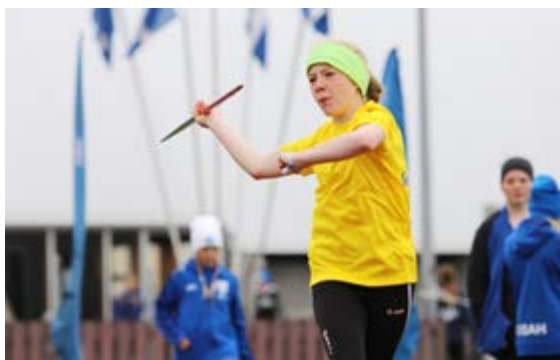


und keppendum yfir mótshelgina, að fjölmargir nýti sér tjaldsvæðin í bænum og að bærinn fyllist af fjölskyldum sem skemmti sér saman langt fram á kvöld.

Selfyssingar, sem og aðrir Sunnlendingar, eru hvattir til að taka þátt í mótinu 2021, sem keppendum, foreldrar eða sjálfbóðaliðar við undirbúning og framkvæmd mótsins.

Algengt er að þátttakendur skrá sig í nokkrar greinar á mótinu. Vinsælt er að búa til sérstaka liðsbúnings og gefa liðum sérstakt heiti.

Unglingalandsmót UMFÍ er vímulaus íþrótta- og fjölskylduhátíð sem allir 11–18 ára geta keppt á. Einnig eru verðug verkefni fyrir yngri börnin, sem og fulloröna.



Myndirnar hér að ofan tók Guðmundur Karl á Unglingalandsmótinu á Höfn í Hornafirði 2019.

frjálsíþróttadeild

Starfsárið 2019

Árið 2019 var gjöfult í starfi frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Starfið var öflugt bæði innan vallar sem utan. Fjöldi iðkenda var mikill á öllum aldri. Deildin hefur á að skipa öflugum hópi þjálfara sem hefur í grunninn verið lengi hjá deildinni og unnið frábært starf. Stöðugleikinn er því mikill og tryggir enn betur góða þjálfun og skilning á verkefnum deildarinnar.

En það er ekki nóg að hafa góða þjálfara og stjórn. Nauðsynlegt er að foreldrar iðkenda taki þátt í starfinu þegar kemur að störfum fyrir deildina, hvort heldur er á mótum eða í fjáröflunum fyrir deildina, en fjáraflanir eru mikilvægur liður í starfinu. Deildin reynir að afla fjár til starfsins sem síðan er notað til að kaupa áhöld og tæki til iðkunar. Einnig til að niðurgreiða æfingagjöld, en þau eru ekki nægjanleg til að standa undir launum þjálfara. Markmiðið er að æfingagjöld séu ekki hærri en svo að allir geti, óháð fjárhag, iðkað íþróttir.

Aðstöðumálin hafa á undanförmum 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. Nú er hafin bygging á fjölnota íþróttahúsi á Selfossvelli, þar sem í öðrum enda hússins verður aðstaða fyrir frjálsíþróttir og verður hægt að æfa allar greinar hennar nema hringhlaup. Verður það algjör bylting fyrir okkur, en stefnt er á að taka það í notkun árið 2021.

Sameiginlegt lið HSK/Selfoss, hélt áfram að gera það gott svo eftir var tekið, á Meistararamótum Íslands. Í flokki 11–14 ára sigraði liðið bæði innanhúss og utanhúss. Frábær árangur sem sýnir fjöldann af öflugum einstaklingum á svæðinu og mikla breidd. Einnig hefur deildin á að skipa öflugum einstaklingum sem hafa unnið sér keppnisrétt með landsliðum Íslands, bæði í flokki fullorðinna og unglinga og hafa þau m.a.



Boðhlaupsveitir 14 ára stúlkna á Meistararamóti Íslands 11–14 ára á Laugardalsvellingum sumarið 2019.

keppt fyrir Íslands hönd erlendis.

Það er ánægjulegt að undir lok árs skilaði deildinni til ÍSÍ, uppfærðri handbók deildarinnar og óskað eftir endurnýjun sem fyrirmyndardeildar ÍSÍ og hefur hún verið staðfest til næstu fjögurra ára.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, vil ég einnig þakka öllum þjálfurum fyrir samstarfið, sem og foreldrum og iðkendum. Án allra þessa væri ekkert starf og engin starfsemi. Einnig öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem hafa stutt við starfið með beinum eða óbeinum hætti.

Sérstaklega vil ég þakka Thelmu Björk Einarsdóttur fyrir samstarfið og góða vinnu í stjórn deildarinnar undanfarin ár.

*Helgi Sigurður Haraldsson,
formaður frjálsíþróttadeildar*

Meistaraflokkur

Sumarið 2019 var mjög gott hjá iðkendum meistaraflokks frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Gott veður einkenndi sumarið og nýttu iðkendur sér það, enda stóðu þau sig með miklum ágætum. Frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi hefur margannað gildi sitt og gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Völlurinn virkar sem aðráttarafi enda hefur iðkendum í meistaraflokknum fjölgað verulega. Árangur sumarsins var enda glæsilegur og óteljandi héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar. Iðkendum meistaraflokks unnu Íslands- og bikarmeistararitla auk unglingalandsmóttitla og héraðmeistararitla. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið. Nú gríllir í að innanhússaðstaðan fyrir frjálsar batni verulega með tilkomu fjölnota íþróttahúss þar sem hægt veður að æfa frjálsar allt árið.

Landslið Íslands: Frjálsíþróttadeild Selfoss átti einn A-landsliðsmann árið 2019, Fjólu Signý Hannesdóttur. Hún hefur átt

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 7. mars 2019:

Formaður Helgi Sigurður Haraldsson
Varaformaður: Elvar Atli Hallsson
Gjaldkeri: Helga Sigurðardóttir
Ritari: Þuríður Ingvarsdóttir
Meðstj.: Svava Steingrimsdóttir
Meðstj.: Svanhildur Gunnlaugsdóttir
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Thelma Björk Einarsdóttir



Æfing á Selfossvelli.



Fjóla Signý Hannesdóttir.

sæti í A-landsliðinu í þó nokkur ár, með hléum vegna barnsburðar og meiðsla. Fjóla keppti á Smábjóðaleikum í byrjun júní og stóð sig mjög vel og sigraði m.a. í 400 m. grindahlaupi.

Kristinn Þór Kristinsson millivegalengdahlaupari og afreksmaður frjálsíþróttadeildar Selfoss 2018 var meiddur allt árið og gat því ekki keppt neitt en hann hefur átt fast sæti í landsliði Íslands í frjálsíþróttum undanfarin ár. Fleiri eru að banka fast á landsliðsdyrnar en segja má að Eva María Baldursdóttir hafi unnið sér sæti í A-landsliðinu fyrir Evrópubikarkeppni landsliða sl. sumar en hún var með besta árangur íslenskrar konu í hástökki árið 2019.

Unglingalandslið Íslands: Selfoss átti þrjá fulltrúa í unglingalandsliði Íslands árið 2019. Í byrjun sumars var Dagur Fannar Einarsson valinn til keppni á Norðurlandamóti unglunga í fjölþrautum sem haldið var í Svíþjóð 8.–9. júní. Hann stóð sig mjög vel, bætti sig í nokkrum greinum og setti HSK-met í tugbraut 16–17 ára þrátt fyrir að fella byrjunarhæðina í stangarstökki.

Eva María og Dagur Fannar voru valin til að keppa á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Baku í Azerbaidjan í lok júlí og stóðu sig vel. Þar keppti Eva María í hástökki og Dagur Fannar í langstökki. Eva María og Hildur Helga Einarisdóttir voru valdar til að keppa fyrir Íslands hönd á Norðurlandamóti unglunga 19 ára.

Frábær frammistaða hjá okkar fulltrúum í landsliðum Íslands. Ef áfram verður vel haldið á málum er nokkuð ljóst að Selfoss mun áfram eiga flotta fulltrúa í landsliðum Íslands og þeim á frekar eftir að fjölga.

Úrvalshópur unglunga hjá FRÍ 15–19 ára. Í lok árs 2019 valdi FRÍ efnilega iðkendur í úrvalshóp FRÍ 2019–2020. Hópurinn samanstendur af 45 efnilegustu unglingum í frjálsum á Íslandi.

HSK á átta fulltrúa í hópnum og þar af eru fimm í Umf. Selfoss sem er fjölgun um tvo fulltrúa á milli ára sem er frábært. Þetta eru Sebastián Þór Bjarnason (f. 2004) í langstökki, Hjalti Snær Helgason (f. 2003) í spjótkaсти, Eva María Baldursdóttir (f. 2003)

í hástökki, Hildur Helga Einarisdóttir (f. 2002) í kúluvarpi og spjótkaсти og Dagur Fannar Einarsson (f. 2002) í 100 m, 400 m og tugbraut.

Stórmótahópur ungmenna hjá FRÍ 15–19 ára. Í október valdi FRÍ iðkendur í stórmótahóp FRÍ en það er næsta afreksstig fyrir ofan Úrvalshópin. Tólf einstaklingar eru í þessum hópi. Einn af þessum einstaklingum er Eva María en hún náði lágmarki fyrir Evrópumeistaramót 17 ára og yngri, sem fram fer sumarið 2020 og um leið lágmarki inn í stórmótahópin en hún jafnaði sinn besta árangur í hástökki með því að stökkva yfir 1,76 m á Norðurlandamóti unglunga í ágúst. Glæsilegt hjá henni en lágmarkið inn í stórmótahópin eru ströng.

Þjálfarar meistaraflokks voru þau Ólafur Guðmundsson, Rúnar Hjálmarsson og Sesselja Anna Óskarsdóttir.

Framfarabikar frjálsíþróttadeildar

Hjalti Snær Helgason hlaut framfarabikar frjálsíþróttadeildar Selfoss fyrir árangur sinn á árinu 2019, en hann keppti í flokki 16–17 ára á árinu. Hjalti Snær var einstaklega duglegur að æfa og tók þátt á öllum helstu mótum ársins. Hann er ungur og efnilegur íþróttamaður, hans helstu greinar eru kastgreinar og bætti hann sig mikið á milli ára.

Alltaf er gaman að taka á móti Hjalta Snæ á æfingum. Eftirtektarvert er hvað hann er glaðlyndur og metnaðarfullur. Hann mætir vel á æfingum og leggur sig alltaf fram og er mikilvægur liðsmaður fyrir HSK/Selfoss.

Afreksmaður frjálsíþróttadeildar 2019

Árið 2019 var árangursríkt hjá *Eva María Baldursdóttur*, afreksmanni frjálsíþróttadeildar, en hún náði frábærum árangri á frjálsíþróttavellinum. Aðalgrein Evu Maríu er hástökk en auk þess er hún mjög sprek í öðrum stökkgreinum ásamt fleiri greinum. Hún keppti á flestum mótum sumarsins



Átta Sunnlendingar í Úrvalshópi FRÍ.

FRJÁ



Eva María Baldursdóttir.

allt frá HSK mótum að Meistaramótum Íslands þar sem hún vann til fjölda verðlauna.

Eva María varð Íslandsmeistari fullorðinna utanhúss í hástökki er hún stökk 1,75 m sem var jöfnun á hennar besta árangri frá því fyrr um sumarið og að sjálfsgöðu HSK-met í hennar flokki. Hún tók einnig gullíð í sínum aldursflokki (16–17 ára).

Árangur Evu Maríu í hástökkinu var stigvaxandi á árinu. Hún byrjaði sumarið á að stökkva 1,60 m og endaði það með stökki upp á 1,76 m sem setur hana á toppinn yfir besta afrek ársins á Íslandi í hástökki kvenna. Það er frábær árangur sér í lagi vegna þess að hún er einungis 16 ára gömul.

Á HSK-mótum ársins var Eva María drjúg fyrir sitt félag í stigaförnuninni. Hún sigraði hástökkið á fullorðinsmótunum auk fleiri greina. Eva María setti sex HSK-met í hástökki í þremur aldursflokkum sl. sumar. Eva átti við meiðsli stríða sl. vetur þannig að hún gat ekkert keppt á innanhússtímabilinu.



Dagur Fannar Einarsson.



Ræst í Grýlupottahlaupinu.

LSAR



Dýrleif Nanna (t.v.) í 1.500 m hlaupi í bikarkeppni 15 ára og yngri.



Ásrún Aldís Hreinsdóttir og Eva María Baldursdóttir.

Eva María er í efsta sæti á afrekaskrá ársins í hástökki kvenna í fullorðinsflokki sem og í sínum aldursflokki. Á afrekalista 16 ára stúlkna í Evrópu í hástökki er Eva María með tíunda besta afrekið en á Norðurlöndunum er hún með næstbesta afrekið sem er frábært.

Eva María var valin til að keppa á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Baku þar sem hún stóð sig vel og stökk 1,72 m. Hún keppti einnig á Norðurlandamóti unglunga 19 ára og yngri í ágúst í Noregi þar sem hún varð í öðru sæti með 1,76 m. Þá keppti hún á Gautaborgarleikunum í flokki 16–17 ára þar sem hún vann silfur með 1,71 m. Eva María vann sér einnig rétt til að keppa með A-landsliði Íslands 3. deild Evrópubikarkeppni landsliða en fór ekki þar sem NM unglunga var helgina eftir. Eva María náði lágmarkum fyrir stórmóta hóp FRÍ með árangri sínum.

Eva María er jákvæð að upplagi og er ávallt tilbúinn að leggja sitt af mörkum í þágu deildarinnar við hvað eina sem fellur til, til að mynda að breiða út íþróttina til yngri íþróttamanna. Hún hefur verið einn af aðstoðarþjálfurum yngri flokka. Þá er hún alltaf tilbúinn að keppa í stigakeppnum með HSK-liðinu, oftar en ekki að draga vagninn t.d. í boðhlaupum.

Eva María er ein efnilegasta frjálssíþróttakona landsins, sér í lagi hástökki, en einnig í öðrum greinum. Hún er komin á stall með bestu stökkvurum Norðurlanda í sínum aldursflokki. Þess verður ekki langt að biða að hún fari að keppa við þær bestu í fullorðinsflokki ef fram heldur sem horfir. Hún er með rétta hugaríðið og er dugleg að æfa. Hún á framtíðina fyrir sér enda einungis 16 ára gömul.

Frjálssíþróttakademían

Frjálssíþróttakademían hóf sitt fimmta starfsár síðast liðið haust og var samstarfsamningur frjálssíþróttadeilar Umf. Selfoss og Fjölbrautaskóla Suðurlands endurnýjaður. Það er mjög jákvætt og ljóst að frjálssíþróttakademían er komin til að vera.

Síðastliðið vor útskrifuðust þrír nemendur akademíunnar en þeir hafa lokið öllum sex önnunum sem í boði eru. Fjórar æfing-

ar eru á viku á skólatíma, 55 mínútur hver. Auk þess gefst nemendum kostur á að æfa á kvöldin með meistarahópi frjálssíþróttadeildarinnar.

Viðfangsefni frjálssíþróttakademíunnar eru af ýmsum toga, svo sem eins og tækniþjálfun frjálssíþróttagreina, styrktarþjálfun og hlaupaþjálfun ásamt teygjum og slökun. Þá eru bóklegar kennslustundir nokkrar á önninni þar sem farið er í skipulagningu þjálfunar, næringarfræði o.fl. Aðstaða fyrir frjálssar er með ágætum á Selfossi allt frá íþrótt- og þreksal í lðu upp í fullkominn frjálssíþróttavöll sem er nýttur eins og kostur er. Enn vantar frjálssíþróttaaðstöðu innanhúss. Nemendur skrifa svo undir svokallaðan nemendasamning í upphafi annar eins og gert er í öðrum akademíum við skólann.

Akademían gengur vel og er nemendahópurinn flottur hópur unglunga, víðs vegar af Suðurlandi, sem eru jákvæðir fyrir að prófa sem flest viðfangsefni. Meginmarkmið akademíunnar er að nemendur prófi sem flestar greinar frjálssíþróttar, 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 jafnframt á kvöldin með meistarahópi frjálssíþróttadeildarinnar og mynda sterkt frjálssíþróttalið í unglungaflokkunum hjá HSK/Selfossi.

Sumarstarfið hjá 11–14 ára

Sumaræfingarnar voru stundaðar af fullum krafti þetta árið eins og áður. Krakkar 11–12 ára æfðu þrisvar í viku 1–1½ tíma í senn og 13–14 ára æfði þrisvar í viku yfir vetrartímann og fjórum sinnum í viku yfir sumartímann 1–1½ tíma í senn. Á sumrin er þó stundum erfitt að stoppa þegar gott er veður og einstaka iðkendur mæta á völlinn í sínum frítíma til að æfa aukalega og „leika“ sér í frjálsum sem er frábært.

Á árinu tóku iðkendur þátt í fjölda viðburða. Sérstaklega ber að þakka foreldrum fyrir góðan stuðning við börnin sín og liðið og það að reyna að passa upp á að allir taki þátt í a.m.k. HSK-mótum og meistaramótum en þjálfarar leggja mikla áherslu á það.



Keppendur á jólamóti frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss.



Keppendur frá Selfossi á Bronsleikum ÍR 2019.



Álfrún Diljá Kristínardóttir.



F.v.: Sindri Freyr, Hildur Helga, Eva María, Dagur Fannar, Birta Sigurborg og Rúnar Þjálfari.

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

Framfararþikar 14 ára og yngri

Mikið var um bætingar hjá iðkendum á árinu og vandasamt að velja á milli. En *Daníel Breki Elvarsson* sýndi þegar upp er staðið mestu framfarir á árinu.

Daníel Breki er gott dæmi um það hvernig dugnaður, eljusemi og áhugi getur skilað góðum árangri. Uppáhaldsgrein hans er spjótkast og bætti hann sig um rúma 23 metra í því á árinu. Íðulega eftir æfingu fær Daníel Breki að vera aðeins lengur og labba nokkrar ferðir með spjót-ið. Augljóst er að aukaæfingin og mikill áhugi skipta gríðarlegu máli. Daníel stundar æfingar mjög vel, gerir alltaf allt sem lagt er fyrir og leggur sig fram um að bæta það sem þarf að bæta.

Afreksmaður 14 ára og yngri

Álfrún Diljá Kristínardóttir hefur óbilandi áhuga á sleggjukasti. Fyrir utan að mæta mjög samvirkusamlega á allar æfingar og gera allt sem henni er sagt æfir hún sjálf



nánast alla daga vikunnar með sín eigin áhöld á vellinum.

Bestu afrek hennar voru án efa þrjú HSK- og Íslandsmet hennar í sleggjukasti með 2 kg, 3 kg og 4 kg sleggju í flokki 13 ára. Með árangrinum skoraði hún yfir 1.200 afreksstig sem er einstakt. Skalin fer ekki hærra en það og til þess að ná því þarf að kasta 29 m með 3 kg sleggjunni en hún

Keppendur á Grunnskólamáti Árborgar.

kastaði yfir 32 m. Á árinu varð hún einnig Íslandsmeistari í kúluvarpi bæði innan- og utanhúss.

Fyrir utan þessi afrek bætti Álfrún sig mikið í öllum greinum og er alltaf tilbúin að keppa í öllum greinum, mæta á öll mót og fyrir liðið er hún til í hvað sem er.

Sumarstarfið hjá 10 ára og yngri 2019

Æfingar hófust í upphafi júní eftir skólaslit. Ekki var langt í fyrsta mótið því 2. júní kepptu sprækir iðkendum á Héraðsleikum HSK í Þorlákshöfn.

Iðkendum 7 ára og yngri voru sautján talsins og 8–10 ára voru tólf talsins. Samtals voru því 29 börn sem æfðu af kappi í sumar. Flokkarnir æfðu saman tvisvar í viku í klukkutíma í senn en 8–10 ára iðkendum æfðu einu skipti aukalega.

Mikill aldursmunur var á iðkendum og því var þeim oft skipt í hópa eftir upphitun. Þau fengu að kynna öllum helstu frjálsíþróttagreinum sem börn keppa í. Sumarið var einstaklega gott með mörgum hlýjum og góðum dögum. Hópurinn æfði vel allt sumarið og eins og hefð er fyrir þá var eitt-hvað um uppbrot líkt og frísibólf, leiki í „ævintýraskóginum“ og fleira. Iðkendum 8–10 ára tóku einnig þátt í furðuleikum með eldri iðkendum.

Sumaræfingum var svo slútað með Sumarslúttmóti á vellinum 22. ágúst og gekk mótið mjög vel fyrir sig. Foreldrar aðstoðuðu við mælingar og önnur störf, börnin fengu viðurkenningarskjal og verðlaunapening fyrir þátttökuna og grillaðar voru pylsur í allan mannskapinn.

Hróbjartur Vígússon og Anna Kristín Bjarkadóttir mættu best á æfingar í sumar. Þau stóðu upp úr fyrir framúrskarandi mætingu og dugnað.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:



FIMM KEPPENDUR FRÁ UMF. SELFLOSS Á ÓLYMPIÚHÁTÍÐ EVRÓPUÆSKUNNAR

Ungmennafélag Selfoss átti fimm fulltrúa á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar sem fram fór í Baku í Aserbaídsjan 21.–27. júlí 2019. Þetta voru frjálsípróttafólk-ið Eva María Baldursdóttir og Dagur Fannar Einarsson og handknattleiksmennirnir Ísak Gústafsson, Reynir Freyr Sveinsson og Tryggvi Þórisson. Auk þeirra keppti Hildur Maja Guðmundsdóttir, Ípróttafélaginu Gerplu, í áhaldafimleikum. Ísland sendi 34 keppendur til leiks á mótinu.



Efri röð f.v.: Ísak, Tryggvi og Eva María. Neðri röð f.v.: Reynir Freyr, Hildur Maja og Dagur Fannar.



Frá vinstri: Tryggvi, Ísak og Reynir Freyr, kampakátir eftir að hafa tryggt sér fimmta sætið með góðum sigri á Slóvenum.



Eva María Baldursdóttir keppti í hástökki.



Dagur Fannar Einarsson keppti í langstökki.

FRJÁLSAR

Eva María keppti í hástökki og var hársbreidd frá því að komast í úrslit. Eva stökk yfir 1,72 í þriðju tilraun og felldi naumlega 1,75. Þrettán stúlkur komust í úrslitin, ellefu þeirra stukku yfir 1,75 og tvær yfir 1,72 í fyrstu tilraun. Þrátt fyrir að komast ekki í úrslit er þetta frábær árangur hjá Evu Maríu, sem var að keppa á sínu fyrsta stórmóti. Aðstæður á vellinum voru frekar erfiðar þegar hástökkkeppnin fór fram í 29°C hita.

Dagur Fannar keppti í langstökki og varð í 18. sæti með stökk upp á 6,24 m. Fyrir mótið átti Dagur Fannar best 6,51 m en hann hefði þurft að bæta sig talsvert til þess að komast í úrslitin á mótinu. Atrennan var aðeins að stríða Degi í keppninni en þrátt fyrir það er ferð sem þessi flott í reynslubankann enda var Dagur sömu-leiðis að keppa á sínu fyrsta stórmóti.

HANDBOLTI

Handboltakeppni Ólympíuhátíðarinnar var mjög spennandi. Þarna mættust átta bestu U17 ára landsliðin í heiminum í dag



og sem fyrr segir átti Selfoss þrjú fulltrúa í liði Íslands.

Ísland mætti Frakklandi í fyrsta leik þar sem mikið var skorað en lokatölur urðu 37-31 Íslandi í vil. Þar á eftir gerði Ísland svekkjandi jafntefli við Slóveníu, 21-21, en Ísland hafði frumkvæðið stærstan hluta leiksins en gaf eftir á lokakaflanum.

Til þess að komast í undanúrslitin þurftu Íslendingar því að leggja Króata að velli í lokaleik riðilsins en það tókst ekki og

Króatía hafði sigur, 21-24. Ísland lék því næst gegn Aserbaídsjan og valdaði hreinlega yfir gestgjafana, 48-11. Eftir þann leik var ljóst að Ísland myndi leika aftur gegn Slóveníu í úrslitaleik um 5. sætið á mótinu.

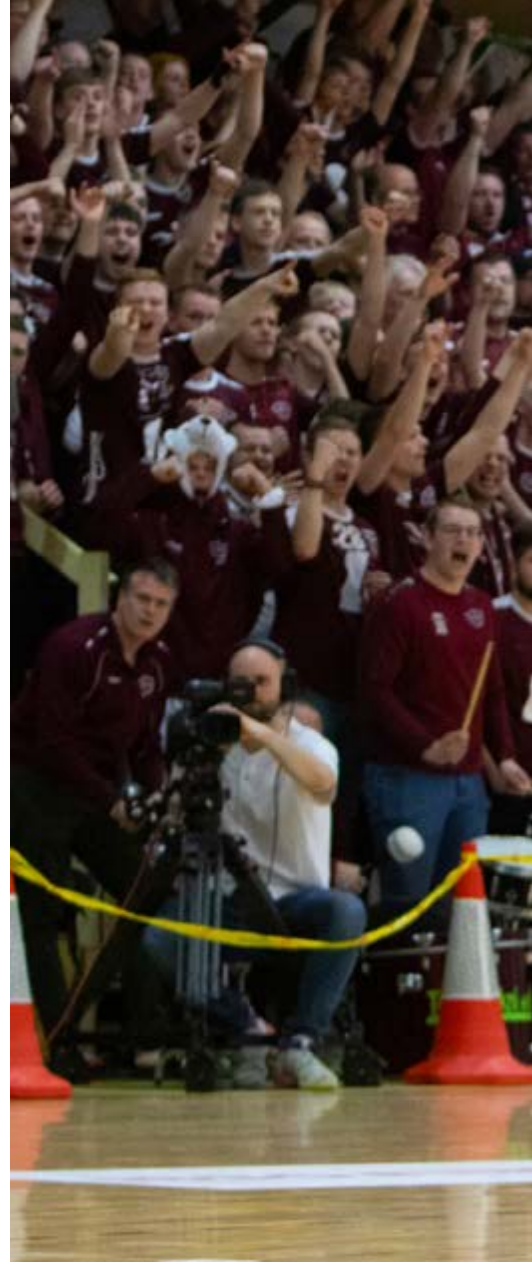
Leikurinn var jafn og spennandi framan af, mikið um góðar varnir á báða bóga og hart barist. Í seinni hálfleik náði Ísland frumkvæðinu og sigldi nokkuð örugglega fram úr. Lokatölur urðu 24-17 og Íslendingar máttu fagna sigrinum vel því 5. sætið er besti árangur Íslands á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar hingað til.

Heilt yfir var þetta frábær árangur hjá íslenska liðinu og fulltrúar Selfoss, þeir Ísak, Reynir og Tryggvi voru virkilega öflugir á mótinu og Selfyssingum til sóma.

FIMLEIKAR

Selfyssingar áttu einn fulltrúa til viðbótar á keppnisvellinum í Bakú en Hildur Maja Guðmundsdóttir keppti á fjórum áhöldum í fimleikum á mótinu. Henni gekk mjög vel á tvíslá, gólfí og stökki en ekki eins vel á slá. Heilt yfir var þetta mjög góð reynsla fyrir Hildi Maju en hún var á yngra ári keppenda á mótinu.

GKS



Míðvikudagurinn 22. maí 2019 markar tímamót í íþróttasögu Selfoss, en þann dag varð meistaraflokkur karla Íslandsmeistarar í handknattleik í fyrsta sinn. Lið frá Selfossi hafði einu sinni áður komist svo nálægt titlinum en það var árið 1992. Úrslita-keppnin 2019 var mögnuð og mikil stemning sem myndaðist í bæjarfélaginu.

Lið Selfoss hafnaði í 2. sæti í deildarkeppninni og mætti ÍR í fjórðungsúrslitum. Báðir leikirnir unnust með einu marki, sá fyrri 27-26 og sá síðari 28-29. Í undanúrslitum sópuðu Selfyssingar Vals-

mönnum út úr keppninni 3:0. Leikirnir fóru 35-34, 31-32 og 29-26. Selfoss og Haukar mættust svo í úrslitaeinvíginu. Selfoss vann fyrsta leikinn á Ásvöllum 22-27. Haukar jöfnuðu einvígið í öðrum leiknum með flautumarki 26-27. Þriðja leikinn unnu Selfyssingar 30-32. Staðan í einvíginu var því 2:1 þegar kom að fjórða leiknum í Hleðsluhöllinni á Selfossi. Þann leik unnu Selfyssingar með glæsibrag 35-25 og urðu þar með Íslandsmeistarar. Mikil fagnaðarlæti urðu í leikslok í Hleðsluhöllinni og síðar á Tryggvatorgi og inni á Hótel Selfossi. Myndirnar hér sýna stemninguna.



SELFOSS

ÍSLANDSMEISTARI Í
HANDBOLTA 2019







Sölvi Ólafsson markmaður:

VÖRNIN VAR FRÁBÆR OG SVERRIR GEÐVEIKT GÓÐUR

„Það skiptir bara máli hvernig staðan er eftir 60 mínútur. Við þekkjum það nokkuð vel hérna á Selfossi. Mér leið mjög vel í leiknum. Vörnin var frábær og Sverrir var geðveikt góður. Það var alveg ólýsanlegt. Þetta helst allt í hendur ef vörnin er góð fylgir markvarslan oft með. Svo ef vörnin heldur ekki þarf maður stundum að verja eitt til tvö dauðafæri til að kveikja í þeim líka. Fólk áttar sig stundum ekki á því hvað þetta er samtengt.“



Elvar Örn Jónsson leikstjórnandi:

ÉG SETTI MÉR MARKMIÐ FYRIR FJÓRUM ÁRUM

„Það er ólýsanlegt hvað þetta gerði fyrir samfélagið. Þetta er svo stórt fyrir Selfoss þ.e. að ná þessum fyrsta handboltatitli. Ég setti mér markmið fyrir fjórum árum að ná titli með liði Selfoss. Það tókst heldur betur þó það hafi verið á lokametrunum. Ég er ofsa-lega ánægður með að við höfum klárað þetta sem liðsheild. Svo má ekki gleyma öllum sjálfbóðaliðunum sem eru búnir að vinna hér þessi fjögur ár og sumir miklu lengur. Við hefðum ekki getað gert þetta án allra þeirra. Sjálfbóðaliðavinnan sem er búið að vinna fyrir okkur skiptir gríðarlega miklu máli. Líka þessi stuðningur sem við fáum á hverjum heimaleik og í útileikjum. Við erum eiginlega búnir að vera á heimavelli alls staðar í þessum leikjum okkar.“



Hergeir Grimsson fyrirliði:

GAMAN AÐ FAGNA MEÐ FÓLKINU SEM ER BÚIÐ AÐ STYÐJA OKKUR ALLA LEIÐ

„Þetta er besta tilfinning sem ég hef upplifað. Allt sem við erum búnir að leggja í þetta, og að klára það svo. Þetta var án efa besti dagur lífs míns. Þetta er búið að vera svo mikil vinna og að upplifa svo drauminn rætast var bara frábært. Það er eiginlega ekki hægt að lýsa tilfinningunni þegar bikarinn fór á loft. Svo fögnuðurinn og gleðin á eftir. Það að fagna á þennan hátt verður ekki þreytt. Það var líka svo gaman að fagna með fólkinu sem er búið að mæta á alla leiki í vetur. Það er búið að vera með okkur og styðja okkur alla leið. Það var alveg ómetanlegt.“



Haukur Þrastarson vinstri skytta:

VIÐ MÆTTUM Í LEIKINN FRÁBÆRLEGA FRÁ FYRSTU MÍNÚTU

„Við tókum góðan fund daginn áður og fórum svolítið yfir þetta, fókusa okkar og lögðum upp með að vera ekkert að þæla í öllu sem var í gangi, öllum speningnum sem var í bænum. Það var búið að vera þvilík stemning í bænum en við gátum ekkert verið að þæla í því, einbeittum okkur bara að okkur sjálfum. Mér fannst við gera það frábærlega vel og við mættum mjög vel stemmdir í leikinn. Það var geggjuð tilfinning að fá að klára þetta á heimavelli fyrir framan okkar fólk í allri þessari stemningu sem er búið að vera í bænum. Stemningin á leiknum var æðisleg.“

Patrekur Jóhannesson þjálfari:

SAMHELDNIN VAR OKKAR STYRKUR Í RESTINA

„Maður sá það á strákunum, þeir voru að springa úr orku í síðasta leik. Samt voru þeir búnir að vera í hörku álagi. Einhvers staðar náðu þeir í kraftinn. Ég er hrikalega ánægður með að hafa fengið að stýra þessu með þessu góða fólki. Þetta er ekki bara að vinna titil. Ég held að þetta gefi bæjarfélaginu ákveðinn kraft. Alltaf þegar maður horfði í augun á fólki í gær [fyrir leikinn] sá maður að þetta var eitthvað miklu meira heldur en einhver bikar í handbolta fannst mér.“

Hvað með leikinn sjálfan, sá Patrekur fyrir sér að hann myndi þróaast eins og hann gerði?
„Nei. Maður sá að þó að Haukar hafi skor- að fyrstu tvö mörkin að vorum við sultu- slakir. Svo að fara með fimm mörk í plús

í hálfleikinn, það munaði um það. Síðan var byrjunin í seinni hálfleik frábær. Þá sá maður á líkamstjórningunni að Haukarnir voru orðnir þreyttir og voru að gefa eftir, en maður var samt aldrei öruggur. Við höldum þessu og gáfum bara í og þá var þetta aldrei spurning.

Mér fannst gaman hvað fólk var sýnilegt. Alltaf þegar við vorum á æfingum var einhver að koma við. Líka áhugi krakka-anna. Þegar við vorum að æfa og notuð- um bara annað markið leyfðum við bara krökkunum að nota hitt. Þetta er eins og það á að vera í svona litlum bæjarfélögum. Samheldnin var okkar styrkur í restina.

Úr viðtölum sem birtust í Dagskránni.



Njótum máltíðarinnar

Sem aldrei fyrr



Coca-Cola®

handknattleiksdeild

Starfsárið 2019



Liðsmenn og stuðningafólk fagnar fyrsta Íslandsmeistaratitli Selfoss í handbolta karla í Hleðsluhöllinni 22. maí 2019.

Árið 2019 var viðburðaríkt hjá handknattleiksdeildinni. Þar ber auðvitað hæst að meistaraflakkur karla vann Íslandsmeistaratitil í fyrsta sinn. Er það í fyrsta skipti sem Umf. Selfoss hampar Íslandsmeistaratitil í meistaraflakki í boltaiþrótt. Patrekr Jóhannsson hætti sem þjálfari meistaraflakks karla og við tók Grímur Hergeirsson. Þá kom Gísli Rúnar Guðmundsson inn í þjálfarateymið sem markmannsþjálfari. Gengi meistaraflakks kvenna var brösótt og þrátt fyrir góða kafla og góða frammistöðu varð fall úr Ólisdeildinni hlutskiptiliðsins. Ungmennalið karla náði góðum árangri á fyrsta ári sínu í 2. deild. Meistaraflakkur karla tók þátt í Evrópukeppni félagsliða og féll út í 2. umferð gegnatvinnumannaliðinu HK Malmö. Yngri flokka starfið er í miklum blóma og heldur áfram að vaxa. Sama má segja um handboltaakademíu Umf. Selfoss en þar hafa aldrei verið jafn margir iðkendur.

Meistaraflakkur karla

Meistaraflakkur karla átti frábært ár í Ólisdeildinni síðastliðinn vetur undir stjórn Patreks Jóhannessonar. Liðið var í toppbaráttunni allt til vors og í annað sinn náði liðið 2. sæti Ólisdeildarinnar með jafnmörg stig og Haukar en lakari niðurstöðu í innbyrðis viðureignum. Í bikarkeppninni féll karlaliðið út í 8-liða úrslitum gegn Val. Undir vorið tók við æsispennandi úrslita-

keppni þar sem lið Selfoss blómstraði með frábærri frammistöðu innan vallar og ógleymanlegum stuðningi áhorfenda og samfélagsins alls. Þegar Selfoss sópaði hverju liðinu af öðru úr vegi á leið sinni að sínum fyrsta Íslandsmeistaratitli var samfélagið á Selfossi undirlagt af vinnrauðum fánum, búningum og hvatningu og löngum biðröðum til að tryggja sér miða í yfir-



Íslandsbikarinn á loft og fyrsta Íslandsmeistaratitlinum fagnað.

fullri Hleðsluhöllinni. Færri komust að en vildu og var sárt að þurfa að vísa hundruðum stuðningsmanna frá með sárt ennið.

Það var stór stund að tryggja Íslandsmeistaratitilinn í troðfullri Hleðsluhöll. Við tók ógleymanleg fagnaðarhátíð við brúarsporðinn og síðan á Hótel Selfoss. Bikarinn kom yfir brúna í lögrefluflýgd og undir blysum og flugeldasýningu. Frammistaða liðsins og þjálfarateymisins var frábær og stuðningsmennirnir ótvíræðir Íslandsmeistarar með liðinu og yfirtóku útvellina með jákvæðri hvatningu og skópu sannkallaða gryfjustemningu á heimavelli.

Stuðningur samfélagsins í úrslitakeppninni var ómetanlegur, vinnrauðir fánar á flestum fánastöngum, starfsfólk fyrirtækja, skóla og sveitarfélagsins klæddust vinnrauðu til stuðnings liðinu. Hvatning og stuðningur barst úr öllum áttum sem ljúft er að þakka fyrir og þá ekki síst samstöðu

Stjórn handknattleiksdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 20. mars 2019:

Formaður: Þórir Haraldsson

Varaform.: Jón Birgir Guðmundsson

Gjaldkeri: Sandra Dís Hafþórsdóttir

Ritari: Einar Sindri Ólafsson

Meðstjórnandi: Hulda Jónsdóttir

Meðstjórnandi: Atli Kristinsson

Meðstjórnandi: Birgir Örn Harðarson

Meðstjórnandi: Anton Ingi Arnarson

Meðstjórnandi: Gunnar Jón Yngvason



Meistaraflokkur karla sem tók þátt í EHF-keppninni tímabilið 2018-2019.

íþróttafólks innan Umf. Selfoss sem sýndi stuðning sinn í verki. Í kjölfarið fékk deildin viðurkenningar og styrki, svo sem frá Sveitarfélaginu Árborg og Héraðssambandinu Skarphéðni sem þakkað er fyrir. Að loknum fögnuði tóku leikmenn sig til og heimsóttu skóla og fyrirtæki með verðlaunagripina meðferðis til að þakka fyrir stuðninginn.

Á nýju keppnistímabili byrjaði liðið af krafti og sat í 5. sæti Olísdeildarinnar með 17 stig. Einu stigi lakara en á sama tíma, ári áður.

Evrópukeppnin

Íslandsmeistarattitillinn færði karlalíði Selfoss keppnisrétt í Meistaradeild Evrópu. Stjórn hafði samráð við þjálfara og leikmenn áður en ákveðið var að skrá liðið til keppni. Deildin verður að þora að takast á við slík stórverkefni sem krefjast mikils fjár og vinnu. Það að spila á stærra sviði við óþekkta en sterka andstæðinga er ein af leiðunum til framfara. Ákveðið var að fá Schenkerhöllina (Ásvelli) til afnota, enda hefur fjöldi leikja í Meistaradeild Evrópu verið spilaður í því húsi í gegnum tíðina. Selfyssingar og handboltamenn á Íslandi urðu vonsviknir þegar liðinu var hafnað um keppnisrétt af þeirri ástæðu að ekkert íþróttahús á Íslandi uppfyllir kröfur um áhorfendafjölda. Þetta varð tilefni til mikillar umræðu um aðstöðuleysi hér á landi. Það er skammarleg staða að handboltanum sem íþrótt sé úthýst úr keppni þeirra bestu í Evrópu af því að mannvirki séu úrelt. Vonir eru um að það standi til bóta.

Karlaliðið fékk hins vegar keppnisrétt í Evrópukeppni félagsliða (EHF-cup) og sem landsmeistari sátum við hjá í fyrstu umferð. Í annari umferð fengum við stórlíð HK Malmö. Eftir besta árangur íslenskra liða í Evrópukeppni félagsliða í fyrra átti lið okkar hörkueinvígi gegn Malmö. Fyrri leikurinn fór fram í Malmö þann 5. október. Þetta var erfiður leikur sem lyktaði með sex marka sigri Malmö (33:27) eftir að jafnt var í hálfleik. Strákarnir sýndu mikinn karakter í síðari leiknum í Hleðsluhöllinni 12. október. Leikurinn endaði með tveggja marka sigri Svíanna; 29:31. Þannig féll liðið úr keppninni eftir mjög góða frammistöðu. Sama

var uppi á teningnum og í fyrra; öflug sveit stuðningsmanna fylgdi liðinu til Malmö og fullt hús studdi okkar menn á heimavelli.

Aftur var virkjað 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 stórverkefni, eingöngu keyrt á starfsmanni í hálfu starfi ásamt sjálfböðaliðum sem hafa meira en nóg á sinni könnu. Einföld atriði eins og að kaupa farmiða, skipulag og samskipti, taka mikinn tíma og orku. Sjálfböðaliðar, stjórnarmenn og framkvæmdastjóri skiluðu frábæru starfi sem skilaði árangri og góðri kynningu á starfinu.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna féll úr Olísdeildinni síðastliðið vor eftir sveiflukennt tímabil og voru það mikil vonbrigði. Miklar breytingar urðu hjá liðinu í kjölfarinu, miklar mannabreytingar urðu og margir burðarásar liðsins færðu sig til annarra liða. Liðið er nú mjög ungt en efnlegt og hefur átt gott tímabil í Grill 66 deildinni og hefur verið í toppbaráttu þar í allan vetur undir stjórn Arnar Prastarsonar. Liðið mætti KA/Þór í 16-liða úrslitum Coca Cola bikarsins. Þar þurftu stelpurnar að lúta lægra haldi fyrir öflugum norðanstelpum sem síðan léku til úrslita í bikarkeppninni. Sýnilegt er að kvennaliðið ætlar sér aftur upp í efstu deild og á raunhæfa möguleika á að vinna sæti sitt til baka á þessu tímabili.

Verðlaun og viðurkenningar

Í lok tímabilsins var haldið veglegt og vel sótt lokahóf í Hótel Selfoss þar sem veitt voru verðlaun fyrir tímabilið.

Verðlaun meistaraflokks kvenna:

Markadrottning: *Perla Ruth Albertsdóttir*
 Varnarmaður ársins: *Hulda Dís Prastardóttir*
 Sóknarmaður ársins: *Hrafnhildur Hanna Prastardóttir*
 Efnlegasti leikmaður: *Katla María Magnúsdóttir*
 Baráttubikarinn: *Kristrún Steinþórsdóttir*
 Leikmaður ársins: *Perla Ruth Albertsdóttir*



Haukur Prastarson í leik gegn Val í úrslitkeppninni.

HAND



Meistaraflokkur kvenna á leik Selfoss og KA/Þórs í bikarkeppninni.



Elvar Örn Jónsson, besti leikmaður Olísdeildarinnar 2018–2019.



Tinna Sigurrós Traustadóttir í leik með meistaraflokki kvenna.

BOLTI



Haukur Þrastarson, efnilegasti leikmaður Ólisdeildarinnar 2018–19.



Landsliðsmenn Selfoss. F.v.: Haukur Þrastarson, Ragnar Jóhannsson, Bjarki Már Elisson, Elvar Örn Jónsson, Ómar Ingi Magnússon og Teitur Örn Einarsson. Auk þess var Janus Daði Smárason í hópnum.

Verðlaun meistaraflokks karla:

Markakóngur: *Elvar Örn Jónsson*
 Varnarmaður ársins: *Hergeir Grímsson*
 Sóknarmaður ársins: *Haukur Þrastarson*
 Efnilegasti leikmaður: *Tryggvi Þórisson*
 Baráttubikarinn: *Guðni Ingvarsson*
 Bestur í úrslitakeppni: *Sölvi Ólafsson*
 Leikmaður ársins: *Elvar Örn Jónsson*

Í ungmennaliðinu var *Hannes Höskuldsson* valinn leikmaður ársins ásamt því að vera markakóngur liðsins. Þá var liðsstjórinn og þúsundþjalasmiðurinn *Jósef Geir Guðmundsson* síðan útnefndur félagi ársins.

Silfurmerki voru veitt þeim sem hafa unnið ómetanlegt starf í þágu félagsins á undanförunum árum. Sex fengu silfurmerki að þessu sinni en það voru þau *Kristín Traustadóttir*, *Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson*, *Sigurður Ástráðsson*, *Patrekur Jóhannsson*, *Þórir Ólafsson* og *Örn Þrastarson*.

Lokahóf HSI endurspeglaði gott gengi karlaliðs félagsins þar sem *Elvar Örn Jónsson* var kosinn besti leikmaður Ólisdeildarinnar af leikmönnum og *Haukur Þrastarson* efnilegastur, annað árið í röð.

Elvar Örn Jónsson var síðan kjörinn **íþróttakarl Umf. Selfoss og Árborgar** í árslok 2019. Elvar Örn hafði einnig verið valinn mikilvægasti leikmaður úrslitakeppinnar af HSI þegar Íslandsmeistaratiðillinn var í höfn.

Leikmenn í atvinnumenskuna

Eftir tímabilið kvaddi Elvar Örn Jónsson uppeldisfélag sitt og hélt í atvinnumenskuna til toppliðs Skjern í Danmörku þar sem hann hefur staðið sig vel. Þá fór Pawel Kiepuski markvörður aftur til Póllands. Í ársbyrjun fengum við styrkingu þegar Nökkvi Dan Ellidason gekk til liðs við Selfoss frá Noregi og í sumar kom Magnús Óðer Einarsson aftur heim frá Gróttu. Slæm meiðsla hafa hrjáð nokkra leikmenn meistaraflokks karla á árinu, þeim Einari Sverrissyni, Sverris Pálssonar og Árna Steins Steinþórssonar. Yngri leikmenn hafa því fengið stærra hlutverk og skilað því með sóma og er liðið í hópi efstu liða í Ólisdeildinni.

Þjálfun karlaliðsins

Grímur Hergeirsson tók við sem þjálfari meistaraflokks eftir að Patrekur Jóhannsson hélt til Skjern. Með honum starfa Örn Þrastarson sem aðstoðarþjálfari, Rúnar Hjálmarsson sem styrktarþjálfari, Jón Birgir Guðmundsson sjúkrapjálfari. Jósef Geir Guðmundsson bættist við sem liðsstjóri. Félagið fékk góðan liðsauka með tilkomu Gísla Guðmundssonar sem markmannsþjálfara, en auk þess að þjálfva meistaraflokk sér hann einnig um markmannsþjálfun yngri flokka. Sama gildir um Rúnar Hjálmarsson. Hann er í fullu starfi hjá deildinni og sér um styrktarþjálfun allra meistaraflokksleikmanna, í akademíunni og nú í vetur í fyrsta skipti í yngri flokkunum. Í lok árs lá fyrir að Haukur Þrastarson mun fara á stærra svið í sumar en hann hefur samið við stórlíð Kielce í Póllandi frá og með næsta tímabili. Honum er óskað vel farnaðar á komandi árum.

Þjálfun kvennaliðsins

Skipan kvennaliðsins breyttist mikið milli ára því eftir að liðið féll úr Ólisdeildinni færðu flestir burðarásar liðsins sig til Ólisdeildarliða, auk þess sem Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir fór í atvinnumenskuna í Frakklandi. Yngri leikmenn stigu inn í liðið en til viðbótar fengum við ungan og efnilegan markvörð, Henriette Östergaard frá Danmörku. Örn Þrastarson hélt áfram sem þjálfari ásamt þeim Rúnari Hjálmarssyni og Árna Geir Hilmarsyni, sem eru honum til aðstoðar auk þess sem Helgi Hlynsson sér um markmannsþjálfun. Liðsstjóri er Jósef Geir Guðmundsson og Ketill Heiðar Hauksson er sjúkrapjálfari liðsins.

Landsliðsfólk

Umf. Selfoss hefur átt fjölda landsliðsmanna á árinu. Sex uppaldir Selfyssingar spiluðu með landsliði Íslands sem keppti á HM í janúar 2019 og stóðu sig með mikilli þrýði. Það voru þeir Elvar Örn Jónsson, Haukur Þrastarson, Ómar Ingi Magnússon, Janus Daði Smárason, Teitur Örn Einarsson og Bjarki Már Elisson. Þeir hafa flestir haldið áfram sem fastamenn í lands-



Sátтар Selfoskonur með að Íslandsbikarinn í handbolta komi yfir brúna í fyrsta skipti í sögu Umf. Selfoss.

liðinu auk þess sem Atli Ævar Ingólfsson fékk verðskuldað tækifæri. Kvennamegin hafa Hrafnhildur Hanna Prastardóttir og Perla Ruth Albertsdóttir yfirleitt átt fast sæti í landsliðinu. Þá á deildin fjölda landsliðsmanna í yngri landsliðum sem hafa tekið þátt í mótum á erlendri grund. Samtals eru rúmlega tuttugu ungmenni frá Selfossi í yngri landsliðum HSÍ. Þetta eru unglingar 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 framtíðarlandsliðsmönnum.

Mikill kraftur í deildinni

Á undanföllum árum hefur mikill kraftur verið í uppbyggingu handknattleiksdeildarinnar. Þar hafa margir komið að, svo sem þjálfarar, foreldrar, sjálfbóðaliðar og forystumenn, ásamt sterkum stuðningi samfélagsins. Á árinu fékk deildin og íþróttafólk okkar en og aftur staðfestingu á stuðningi samfélagsins þegar handboltinn var á hvers manns vörum. Góður árangur sameinaði íbúa og íþróttáhugafólk, 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 er fjöldi ungmenna sem á fast sæti í yngri landsliðum og afreksþópum HSÍ og er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs í frambaldinu.

Góður stuðningur er ómetanlegur

Aukið starf hefur kallað á aukið fjármagn og umsjón. Mikil vinna stjórnar og framkvæmdastjóra hefur farið í að afla styrkja og styrktaraðila, auk þess sem leikjaálag er býsna mikið, eins og t.d. í nóvember þegar meistaraflakks- og ungmennaliðsleikir voru nær annan hvern dag mánaðarins, til viðbótar við fjölda leikja og leikhelga í yngri flokkum. Undirbúningur og framkvæmd leikja er alfarið í höndum stjórnar, með aðstoð fjölda sjálfbóðaliða, og er ansi tímafrekt. Góður árangur og mikil umfjöllun hefur auðveldað starf við fjáröflun. Á það m.a. við um sölu auglýsinga í Hleðsluhöllina, á sérstaka viðburði og sérstaka fjár-

öflun vegna þátttöku í Evrópukeppninni, auk þess sem fjöldi fyrirtækja, einstaklinga og annarra studdi dyggilega við starfið, mörg að eigin frumkvæði, eins og t.d. Sveitarfélagið Árborg, Landsbankinn og Afreksjóður HSK.

Á bak við starf og árangur deildarinnar liggur ótrúlega mikil vinna fjölmargra einstaklinga til margra ára. Okkar verkefni er að halda uppbyggingunni ótraud 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 mikilvægt fyrir samfélagið. Meiri og betri auglýsingu fyrir samfélagið er ekki hægt að fá. Sjálfbóðaliðum, þjálfurum, stuðningsaðilum og íbúum, en ekki síst íþróttafólkunni, er þakkað fyrir frábært ár, frábæra skemmtun og frábærar stundir. Við erum öll Selfoss.

Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildar

Handboltaskademían

Þjálfarar: Örn prastarson og Rúnar Hjálmarsson.

Á vorönn 2019 voru 44 nemendur skráðir í handboltaakademíuna, þar af 10 stelpur. Þau æfa fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum boltæfingar og tvisvar sinnum styrktaræfingar. Í lok vönnar voru fjórir nemendur útskrifaðir úr akademíunni eftir að hafa lokið sínum sex önnum með þryði. Einnig voru veittar sérstakar viðurkenningar fyrir akademíutímabilið (haust- og vorönn) á lokahófi akademíunnar sem haldið er á hverju ári. Lyftingabikarinn fékk Sólveig Erla Oddsdóttir. Afreksmaður ársins var valinn Daniel Karl Gunnarsson og afrek ársins fékk Haukur Prastarson. Þess má geta að hann var fyrsti nemandi akademíunnar sem fer á HM A-landsliða á meðan hann er enn í akademíunni. Patrekur Jóhannesson lét af störfum sem yfirmaður akademíunnar að lokinni vorönn.

Á haustönn 2019 tók Örn Prastarson við sem yfirmaður akademíunnar. Nú eru 40 nemendur í akademíunni, 27 strákar



Hergeir Grímsson í leik með meistaraflakki í úrslitakeppninni.



Elín Krista Sigurðardóttir (nr. 21) og Katla María Magnúsdóttir (nr. 19) í leik gegn ÍBV.

og 13 stelpur sem er metfjöldi. Þessum fjölda er skipt upp í tvo hópa, en akademían fékk að skipta um stokka í tímatöflu og eru krakkarnir því ekki lengur að æfa klukkan 8 á morgnana. Æfingarnar eru nú nær hádeginu sem hefur reynst vel og æfingarnar mun betri fyrir vikið. Einnig eru 14 leikmenn úr akademíunni að æfa og keppa með meistaraflakki félagsins sem er virkilega ánægjulegt. Krakkarnir stunda styrktarþjálfun af miklu kappi sem fyrr undir öruggri handleiðslu Rúnars Hjálmarssonar ásamt því að leikmenn meistaraflakks hafa starfað sem aðstoðarmenn inni á gólfi. Einnig hafa margir góðir gestir komið eins og venjan er og haldið fyrirlestra og stýrt æfingum. Stefnan er að fá enn fleiri gestaþjálfara árið 2020. Akademían er alltaf að vaxa og dafna og verða flottari. Sem dæmi má nefna að á árinu 2019 átta leikmenn úr akademíunni okkar valdir í A-landsliði Íslands og léku þau öll leiki fyrir Íslands hönd.

U-lið karla

Þjálfarar: Árni Geir Hilmarsson, Hergeir Grímsson og Alexander Már Egan.

Ungmennalið karla var skráð til leiks í annað sinn eftir fínt tímabil þar sem liðið



4. flokkur karla eldra ár – deildarmeistarar.



U-lið Selfoss í leik gegn Herði frá Ísafirði í 2. deild.



Landsliðsfólk Selfoss árið 2019. Efri röð f.v.: Elvar Örn Jónsson (A), Tryggvi Þórisson (U17), Guðjón Baldur Ómarsson (U19), Ísak Gústafsson (U17), Haukur Prastarson (A), Alexander Hrafnkelsson (U19) og Sölvi Svavarsson (U19). Neðri röð f.v.: Katla María Magnúsdóttir (U19), Tinna Sigurrós Traustadóttir (U15), Hugrún Tinna Róbertsdóttir (U15), Daniel Þór Reynisson (U15), Hans Jörgen Ólafsson (U15) og Sæþór Atlason (U15). Á myndina vantar Atla Ævar Ingólfsson (A), Perlu Ruth Albertsdóttir (A) og Reyni Frey Sveinsson (U17).



lék mjög vel og lenti í 4. sæti 2. deildar karla með 17 stig. U-liðið samanstendur af strákum í 3. flokki og þeim sem eru nýgengnir upp úr flokknum. Liðið er einnig hugsað fyrir þá meistaraflokksleikmenn sem ekki fá nægan spilatíma eða þá sem eru að koma sér aftur á ról. Liðið hefur staðið sig gríðarlega vel í 2. deild karla í Íslandsmóttinu. Þeir eru í harðri toppbaráttu og eiga góðan möguleika á að koma sér upp í Grill 66 deildina.

Tryggvi Þórisson, Ísak Gústafsson og Reynir Frey Sveinsson með U-17 landsliðinu á European Open í Svíþjóð í júlí 2019.

3. flokkur karla

Þjálfarar: Árni Geir Hilmarsson, Hergeir Grímsson og Alexander Már Egan.

Selfoss tefldi fram tveimur liðum í 3. flokki karla veturinn 2018–2019. Selfoss 1 hafnaði í 5. sæti efstu deildar á meðan

Selfoss 2 hafnaði í 3. sæti 3. deildar. Sameiginlegu liði flokksins var svo teft fram í bikarkeppni, en féll úr leik í 8-liða úrslitum gegn Fjölni/Fylki sem varð svo bikarmeistari. Eftir að deildarkeppninni lauk, léku bæði Selfoss 1 og Selfoss 2 í úrslitakeppni 3. flokks. Selfoss 1 féll úr leik í fyrstu umferð gegn HK en Selfoss 2 gerði sér lítið fyrir og sigraði C-úrslitakeppni 3. flokks.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Alexander Már Egan.

Í 3. flokki kvenna æfa 12 stelpur og spila þær í 2. deild. Stelpurnar æfa fimm sinnum í viku, margar æfa einnig í akademíunni og með meistaraflokki. Markmiðið er að gera stelpurnar tilbúnar fyrir meistaraflokk. Stelpurnar hafa verið gríðarlega duglegar og komast sífellt nær því markmiði.

Unglingaráð

Starf handknattleiksdeildar hefur aukist ár frá ári og iðkendum fjölgað undanfarin ár. Árangurinn hefur verið mjög góður og flestir árgangar eru á meðal fimm bestu á landsvísu. Yngri flokka starfið á Selfossi hefur verið í fremstu röð hér á landi undanfarin 15–20 ár og hefur engin breyting orðið þar á. Á vegum unglíngaráðs handknattleiksdeildarinnar fara fram um 45 æfingar á viku þar sem um 300 iðkendur stunda handbolta af fullum krafti. Á síðasta keppnistímabili léku lið á vegum handknattleiksdeildar Umf. Selfoss tæplega 600 leiki ásamt því að halda tvö yngri

flokka mót þar sem um 550 leikir voru leiknir. Þá 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.

Æfingar yngri flokka hófust 19. ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Sex þjálfarar störfuðu hjá unglíngaráði í vetur. Handknattleiksdeildin hafur 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 unglíngum.

4. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson.

Fjórði flokkur kláraði tímabilið 2018–2019 með sóma og urðu meðal annars Íslandsmeistarar á eldra ári eftir hörkuúrslitaleik gegn Val.

5. flokkur karla

Þjálfari: Eyþór Lárusson.

Fimmti flokkur er mjög fjölmennur flokkur drengja fæddir 2006–2007. Um 35 strákar hafa æft að staðaldri í vetur og hefur fjölgað eftir því sem 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. Strákarnir á eldra ári unnu til silfurverðlauna á Íslandsmóttinu en það er mjög fjölmennur og eftirtektarverður hópur.



Nemendur og þjálfarar á lokahófi Handboltaakademíunnar vorið 2019.

4. flokkur karla 2018–2019.

Efri röð f.v.: Daniel Þór Reynisson, Natan Þór Jónsson, Ólafur Bergmann Halldórsson, Arnar Daði Brynjarsson, Hjalti Snær Helgason, Ólafur Áki Andrésson, Ingvar Orri Ólafsson, Oddur Heiðar Helgason, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Hans Jörgen Ólafsson og Einar Guðmundsson þjálfari. Neðri röð f.v.: Valdimar Örn Ingvarsson, Agnar Petró Baldursson, Þórður Breki Jósefsson, Sæþór Atlason, Einar Ingi Ingvarsson, Einar Gunnar Gunnlaugsson, Sindri Elíasson, Árni Ísleifsson og Garðar Örn Sigurfinnsson.



5. flokkur karla 2018–2019. Efri röð f.v.:

Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð, Birkir Óli Gunnarsson, Atli Dagur Guðmundsson, Þórir Ólafsson þjálfari, Einar Dagur Jónsson, Guðmundur Steindórsson, Daníel Breki Elvarsson, Dagbjartur Máni Björnsson, Ottó Már Bergþórsson, Skarphéðinn Steinn Sveinsson, Anton Breki Hjaltason, Sesar Örn Harðarson, Sigurgeir Heiðar Ólafarson, Daníel Arnar Viðisson og Eðvald Örn Sigfússon. Neðri röð f.v.: Jason Dagur Þórisson, Baldur Prause Birnison, Alexander Brynjarsson, Einar Bragi Ágústsson, Óliver Pálmi Ingvarsson, Bjarni Valur Bjarnason, Sverrir Steinn Gunnlaugsson, Jónas Karl Gunnlaugsson, Guðmundur Stefánsson, Logi Freyr Gissurarson og Brynjar Bergsson. Á myndina vantar Þórir Ólafsson þjálfara flokksins.



6. flokkur karla 2018–2019. Standandi

í efri röð f.v.: Gunnar Hrafn Birgisson, Árni Gunnar Sævarsson, Óskar Tumi Tómasson, Þorvaldur Logi Þórarinnsson, Þórir Ísak Steinþórsson, Jökull Máni Kristinnsson, Bjarni Dagur Bragason, Hjálmar Vilhelm Rúnarson, Hákon Garri Gestsson, Jón Valgeir Guðmundsson, Heimir Gamalíel Helgason, Ágúst Ingi Sigurðsson, Guðjón Óli Ósvaldsson, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Viktor Snær Ármannsson, Nökkvi Marel Böðvarsson, Jón Tryggvi Sverrisson og Árni Ísleifsson þjálfari. Neðri röð f.v.: Ívar Helgi Ómarsson, Aron Freyr Jónsson, Hákon Ósmann Birgisson, Garðar Freyr Bergsson, Adam Máni Valdimarsson, Kristján Kári Ólafsson, Guðlaugur Tristan Guðmundsson, Fannar Þór Júlíusson, Þórður Már Steinarson, Þorvaldur Gauti Hafsteinsson og Marteinn Maríus Marinósson. Fyrir aftan stendur Örn Þrastarson þjálfari flokksins.



7. flokkur karla 2018–2019. Efri röð f.v.:

Eiður Þór Baldursson, Steingrímur Jökull Kárason, David Luc Pierre, Örn Hreinsson, Egill Eyvindur Þorsteinsson, Guðmundur Magnús Ólafsson, Benedikt Hrafn Guðmundsson, Bjarki Þór Smáráson, Ragnar Hilmarrson, Þorleifur Tryggvi Ólafsson, Adam Daniel Konieczny, Sigurbergur Orri Skúlason og Sveinn Ísak Hauksson. Neðri röð f.v.: Þorgeir Kristjánsson, Dagbjartur Ólason, Sverrir Eyfjörð Torfason, Elmar Elí Fannarsson, Adam Nökkvi Ingvarsson, Leifur Freyr Leifsson, Baltasar Karlsson, Axel Úlfar Jónsson, Hafberg Snær Marinósson og Alexander Máni Hlynsson. Á myndina vantar Einar Guðmundsson þjálfara flokksins en fyrir aftan hópinn stendur Haukur Þrastarson leikmaður Íslandsmeistara Selfoss.





6. flokkur kvenna 2018–2019. Efri röð f.v.: Hulda Hrönn Bragadóttir, Bergros Björnsdóttir, Sunna Bryndís Reynisdóttir, Inga Dís Axelsdóttir, Anna Bríet Jóhannsdóttir, Brynhildur Ruth Sigurðardóttir, Silja Lind Jónsdóttir, Aðalheiður Á. Sigurjónsdóttir, Michalina Júlía Pétursdóttir, Aníta Björg Benjaminsdóttir, Bryndís Hekla Sigurðardóttir og Sóldís Ósk Baldvinsdóttir. Neðri röð f.v.: Íris Arna Ólafsdóttir, Þórdís Halla Steindórsdóttir,

Lilja Dögg Brynjarsdóttir, Kristín Viðja Vernharðsdóttir, Ásdís Vala Kristjánsdóttir, Erla Maren Ariliusdóttir, Gígja Ingvarsdóttir, Ásta Björk Óskarsdóttir, Selma Axelsdóttir, Ástrós Lilja Baldvinsdóttir og Bryndís Hekla Sigurðardóttir. Á myndina vantar Perlu Ruth Albertsdóttur þjálfara flokksins en fyrir aftan hópinn standa f.v. Elvar Örn Jónsson og Nökkvi Dan Elliðason leikmenn Íslandsmeistara Selfoss.



4. flokkur kvenna 2018–2019. Efri röð f.v.: Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Hugrún Tinna Róbertsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Lena Ósk Jónsdóttir, Ragnheiður Grimsdóttir og Inga Sól Björnsdóttir. Neðri röð f.v.: Elin Gróa Kjartansdóttir, Emma Karen Hákonardóttir, Thelma Lind Sigurðardóttir, Lára Bjarnadóttir og Emillía Yr Kjartansdóttir. Á myndina vantar Perlu Ruth Albertsdóttur þjálfara flokksins.



7. flokkur kvenna 2018–2019. Efsta röð f.v.: Þjálfararnir Guðmundur Garðar Sigfússon, Hugrún Tinna Róbertsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Thelma Lind Sigurðardóttir, Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð og Lena Ósk Jónsdóttir. Miðju röð f.v.: Aníta Líf Vigfúsdóttir, Dána Lind Ragnarsdóttir, Eydis Lilja Viðarsdóttir, Íris Lilja Brynjarsdóttir, Ellen Inga Sigurjónsdóttir, Eva Lind Tyrffingsdóttir, Birna Marín Halldórsdóttir, Guðrún Sif Ársælsdóttir,

Eva Sóley Guðmundsdóttir, Kamilla Hafsteinsdóttir, Bryndís Embla Einarsdóttir, Kristín Björk Halldórsdóttir, Bryndís Rós Birgidóttir og Lilja Ósk Eiríksdóttir. Neðri röð f.v.: Andrea Eir Arnarsdóttir, Ronja Margrét Þórarinsdóttir, Aníta Sif Viðisdóttir, Adriána Dís Sigurjónsdóttir, Freyja Hrafnisdóttir, Elva Lillian Sverrisdóttir, Karólína Waagfjörð Björnsdóttir, Sylvía Bjarnadóttir, Kristveig Lára Þorsteinsdóttir og Dagmar Glódis Jónsdóttir.



5. flokkur kvenna 2018–2019. Efri röð f.v.: Guðjón Baldur Ómarsson þjálfari, Selma Lís Björgvinsdóttir, Sandra María Figlarska, Eva Dagmar Björgvinsdóttir, Bryndís Ólafsdóttir og Alexander Már Egan þjálfari. Neðri röð f.v.: María Björk Leifsdóttir, Júlía Katrín Sigmundsdóttir, Erla Margrét Gunnarsdóttir, Sigrún Björk Björnsdóttir og Áslaug Andrésdóttir.



8. flokkur kvenna 2018–2019. Efsta röð f.v.: Þjálfararnir Guðmundur Garðar Sigfússon, Hugrún Tinna Róbertsdóttir, Thelma Lind Sigurðardóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð og Lena Ósk Jónsdóttir. Miðröð f.v.: Esther Helga Guðmundsdóttir, Þórunn Erla Ingimarsdóttir, Elísabet Ísold Axelsdóttir, Unnur Þórmundsdóttir, Aníta Yrr Eyþórsdóttir, Hildur Eva Bragadóttir, Eva Dagbjört Sigurðardóttir,

Sif Sverrisdóttir, Raket Heiða Ármannsdóttir, Victoria Yr Reynisdóttir, Natalia Lind Hannesdóttir og Ragna Evey Ariliusdóttir. Neðsta röð f.v.: Agnes Gyða Waage Ragnarsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Klara María Kristinsdóttir, Þórey Mjöll Guðmundsdóttir, Eva Mekkin Hjaltadóttir, Ásta Kristín Ólafsdóttir, Brynja Guðbrandsdóttir, Raket Ingibjörg Ívarsdóttir, Henrika Sif Sigurjónsdóttir og Bergþóra Hauksdóttir.



8. flokkur karla 2018–2019. Efri röð f.v.: Haukur Þrastarson leikmaður Íslandsmeistara Selfoss, Alexander Örn Björgvinsson, Steinn Steinarr Steinarrson, Róbert Elí Magnússon, Ólafur Eldur Ólafsson, Einar Ben Sigurfinnsson og Magnús Tryggvi Birgisson. Neðri röð f.v.: Daniel Garðar Einarsson, Hjalti Sigurðsson, Jóhann Snær Jónsson, Gabríel Ási Ingvarsson, Daniel Hilmar Hilmarsson, Óskar Bragi Þórisson, Henry James Pew og Sölvi Berg Auðunsson. Á myndina vantar Helga Hlynsson þjálfara flokksins.



Það var líf og fjör hjá stelpunum á Bónusmóttinu vorið 2019.



Stelpur í 7. flokki á Bónusmóttinu.



4. flokkur kvenna á Partille cup.



Yngra ár í 5. flokki karla á Bolungarvík.



Einar Guðmundsson, yfirþjálfari yngri flokka, með Jóni Þórarni Þorsteinssyni, félagi ársins 2019.

6. flokkur karla

Þjálfari: Einar Baldvin Baldvinsson.

Rúmlega 30 strákar hafa æft með 6. flokki í vetur. Þeir æfa þrisvar í viku, mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp í að verða betri. Flokkurinn hefur sent þrjú lið til leiks í Íslandsmóti á eldra ári og tvö lið á yngra ári eftir mikla fjölgun fyrr í haust.

7. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson.

Margir strákar æfa í 7. flokki og virðist handboltinn ná til margra 9-10 ára drengja. Um 35 strákar hafa æft í vetur og móttin eru fjögur talsins í 7. flokki. Seinasta mótið er svo haldið á Selfossi. Það er tveggja daga handboltamót með öllu tilheyrandi og er það mikil upplifun fyrir strákana.

8. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson

Áttundi flokkur eru yngstu handbolta iðkendurnir. Gaman er að fylgjast með strákunum taka sin fyrstu skref í handboltanum. Frekar fáir byrjuðu að æfa í haust en þegar liða tók á veturinn fjölgaði hressilega. Milli 15 og 20 strákar hafa æft

í vetur. Móttin eru fjögur talsins í 8. flokki, tvö fyrir jól og tvö eftir jól og er jafnarmikil eftirvænting eftir þessum mótum.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar: Perla Ruth Albertsdóttir.

Í 5. flokki kvenna æfa um 33 stelpur. Þeim hefur fjölgað gífurlega frá því í haust og verður hópurinn alltaf þéttari og sterkari með hverjum mánuðinum. Góð mæting er á flestar æfingar og margar missa varla úr æfingu. Þrjú lið hafa verið send til leiks á Íslandsmótið, eitt á eldra ári og tvö á yngra ári. Miklar bætingar hafa orðið á liðunum sem sjást á hverju móti. Margar efnilegar stelpur eru að æfa sem gætu orðið framtíðar landsliðskonur ef þær halda áfram.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Helgi Hlynsson.

Í 6. flokki kvenna æfa 27 stelpur en þeim hefur fjölgað mikið frá því í haust. Þær eru mjög áhugasamar og hafa bætt sig hratt. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmóttinu, bæði á eldra og yngra ári og sendum við tvö lið til leiks í hvorum árgangi.

Móttin hafa gengið mjög vel og er gaman að fylgjast með þessum stelpum.

7.-8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.

Yngstu iðkendurnir, rúmlega fjörutíu, eru í þessum flokki. Fyrirkomulag á 7. flokks mótum er þannig að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega. Þar er leikgleðin og kennsla á handboltann í fyrirrúmi, ásamt því að upplifa að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Þær æfa þrisvar í viku og er mætingin alltaf til mikillar fyrirmyndar. Móttin sem stelpurnar fara á eru fjögur talsins og síðasta mótið er það stærsta. Það er tveggja daga mót á Selfossi.

Landsbankamótið og Bónusmótið

Bónusmótið og Landsbankamótið fóru fram dagana 25.-28. apríl 2019. Mótið var haldið í 12. skipti og er eitt fjölmennasta íþróttamót á Suðurlandi þar sem yfir 1.300 strákar og stelpur í 7. og 8. flokki keppa. Annar eins fjöldi var af foreldrum og liðsstjórum sem heimsóttu Selfoss. Landsbankamótið er 8. flokks mót og var haldið á sumardaginn fyrsta. Bónusmótið er 7. flokks mót og hófu stelpurnar leik á föstudegi. Strákarnir tóku við á laugardegnum. Móttinu lauk síðan á sunnudeginum. Um 300 lið voru skráð til leiks og spiluðu þau bæði í Hleðsluhöllinni og íþróttahúsinu í Vallaskóla. Liðin gistu á síðan í Vallaskóla og voru þar í mat. Á kvöldin voru skemmtilegar kvöldvökur haldnar fyrir krakkana.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:



júdo

deild
Starfsárið 2019

Starfið í júdódeildinni gekk vel í ár. Við vorum með kynningarbás á Frístundamessunni sem fór fram í íþróttahúsi Vallaskóla sl. haust. Það skilaði inn nokkrum nýjum iðkendum í yngstu aldurshópnum sem vonandi halda áfram og alveg upp í fullorðinsflokka deildarinnar.

Við teljum að allir iðkendur hjá deildinni fái bestu þjálfun og kenngslu sem völ er á í þessari íþróttagrein hér á landi. Við erum stolt af þjálfurum deildarinnar sem standa sig framúrskarandi vel í að halda uppi góðu starfi og frábærum íþróttanda í salnum okkur.

Sandvíkursalurinn var málaður og sprungur í honum lagaðar fyrir vetrarstarfið 2019–2020. Við hlökkum mikið til að fá aðstoðu í nýrri íþróttamiðstöð Selfoss sem er á teikniborðinu og vonumst til að þeir sem standa að byggingunni taki tillit til þess að ekki er hægt að æfa júdó á öðru en júdódýnum.

Fullt af sjálfbóðaliðum utan deildarinnar



F.v. Selfyssingarnir Þór Daviðsson og Egill Blöndal á verðlaunapalli í opnum flokki á Íslandsmótinu 2019, ásamt Karli Stefánssyni og Árna Lund sem urðu í þriðja sæti.

ar vinna hörðum höndum við að aðstoða okkar fólk á erlendri grundu, við keppnir og æfingabúðir. Einnig er frábært fólk sem hugsar um foreldrarstarfið hjá okkur. Á þetta fólk allt mikið hrós skilið fyrir sína vinnu og framlag til okkar.

Keppendur okkar eru alltaf að koma öðrum júdódeildum á óvart með framúrskarandi árangri í keppnum, bæði hér heima á Íslandi og erlendis. Ekki er annað að sjá en deildin sé enn og aftur að blómstra. Vonandi uppgötva fleiri fullorðnir hvað júdó er skemmtileg íþrótt

Stjórn júdódeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 27. febrúar 2019:

Formaður: Birgir Júlíus Sigursteinsson

Gjaldkeri: Margrét Jóhannudóttir

Ritari: Olivera Ilic

Meðstjórnandi: Bergur Pálsson

Meðstjórnandi: Þórdís Rakel Hansen

Varamaður: Arnar Freyr Ólafsson

Varamaður: Baldur Pálsson



Þór Daviðsson (lengst t.v.), Breki Bernhardsson (þriðji f.h.) og Egill Blöndal (annar f.h.) kepptu fyrir hönd Íslands á Smáþjóðaleikum í Svartfjallalandi árið 2019.



Selfyssingar á Vormóti JSÍ 2019. F.v. Sara Nugig, Jakub Oskar, Hrafn, Egill Blöndal þjálfari, Vesteinn, Einar Örn, Alexander Adam og Elmar.



Claudiu Sohan og Sara Nugig Ingólfsdóttir fengu verðlaun fyrir ástundun og framfarir.



Keppendur á HSK móti 11 ára og yngri sem haldið var í Sandvíkursalnum. Margir keppendur voru að taka þátt á sínu fyrsta móti og stóðu sig vel.



Hluti keppenda Selfoss á Íslandsmót (U21). F.v. Ottó Loki, Valur, Einar Örn, Claudiu, Elmar, Alexander Adam, Airingas, Heiðar og Þórir.



Egill ásamt japönskum æfingafélaga sínum, Daiki Oresamawa, í æfingabúðum í Daito Bunka háskólanum í Tókýó.

fyrir alla og einnig hvað íþróttin er iðkuð í skemmtilegum félagsskap hér í næsta nágrenni hér á Selfossi.

Birgir Júlíus Sigursteinsson,
formaður júdóeildar

Þjálfaraskýrsla

Starf júdóeildar gekk mjög vel eins og undanfarin ár. Einar Ottó Antonsson hefur séð um þjálfun yngstu flokkanna 6–7 ára og 8–10 ára. Æfingar hjá þessum flokkum hafa verið tvisvar í viku. Hann hefur verið duglegur að fara með þau í heimsóknir í önnur júdófélög og á júdókeppnir. Á vormánuðum fór hann með þau til Sauðárkróks og þar var gíst eina nótt. Jakob Tomacyk og Sara Ingólfsdóttir hafa verið Einari til aðstoðar.

Bergur Pálsson og Egill Blöndal hafa séð um þjálfun 11–15 ára og farið með þau á mót. Þeir hafa einnig séð um gráðanir. Í þessum flokki unnust þrír Íslandsmeistaratitlar auk margra annarra sigra. Í flokki U15 ára þarf að finna fleiri tækifæri til að keppa erlendis.

Þjálfarar í flokki seniora 15 og eldri hafa verið Garðar Skaptason, Bergur Pálsson og Egill Blöndal. Æfingar hafa gengið mjög vel. Egill Blöndal, Breki Bernhards-son og Hrafn Arnarson hafa sótt margar æfingabúðir út um allan heim. Egill dvaldi einn og hálfan mánuð í Japan við æfingar. Yoshiko lura var einstaklega hjálplegur við að útvega honum júdóklúbb til að æfa með og einnig húsnæði honum að kostnaðarlausu. Egill hefur keppt á mörgum sterkum júdómótum víðs vegar um heiminn.

Á Íslandsmóti seniora unnustu þrír titlar. Egill Blöndal varð Íslandsmeistari í -90 kg flokki og opnum flokki og Þór Davíðsson sigraði í -100 kg flokki. Til úrslita í opn-

JÚDÓ



Arnar Freyr Ólafsson varaformaður JSÍ (t.v.) og Garðar Hrafn Skaptason sem tók 4. dan gráðuna með glæsibrag í lok árs 2019.



Egill Blöndal varð tvöfaldur Íslandmeistari í júdó 2019 í opnum flokki og -90 kg flokki.

um flokki kepptu þeir Þór og Egill og hafði Egill betur eftir tólf mínútna langa maraþonglímu.

Þór, Egill og Breki voru valdir í júdólandsliðið til að keppa á Smáþjóðaleikum. Þeir stóðu sig allir mjög vel. Egill vann silfur í -90 kg, Þór brons í -100 kg og Breki lenti í fimmta sæti í -73 kg.

Hrafn Arnarson var valinn í U21 landsliðið og keppti hann á Norðurlandamóti í Finnlandi, Matsumae Cup í Danmörku og European Cup í Prag og Berlín.

Í desember tók Garðar Skaptason gráðunina 4. Dan og gerði það með glæsibrag. Garðar er einn af sjö Íslendingum með þessa gráðu. Er hann hæst gráðaður í júdóeild Selfoss. Glæsilegt hjá honum og mættu fleiri taka hann sér til fyrirmyndar.

Stjórn júdóeildarkaus Egil Blöndal júdómann ársins og Sara Ingólfsdóttir og Claudiu Sohan hlutu verðlaun fyrir framfarir og ástundun.



Þór Davíðsson Íslandmeistari í -100 kg flokki og Egill Blöndal Íslandsmeistari í opnum flokki og -90 kg flokki.

Bergur Pálsson,
yfirþjálfari

Aðalstyrktaraðilar júdóeildar Umf. Selfoss:



MARKMIÐIÐ ER SETT Á ÓLYMPIULEIKANA



Hrafn með gullverðlaun um hálsinn á Haustmóti JSÍ 2019 í Grindavík.



Á Opna danska 2020. F.v.: Egill Blöndal þjálfari, Hrafn Arnarson, Böðvar Arnarsson, Breki Bernharðsson, Vésteinn Bjarnason og Jakub Oskar Tomczyk.

„Ég byrjaði að æfa þegar ég var átta ára. Þegar ég var lítill þá æfði ég líka sund og fimleika, ég hef æft fótbolta og körfubolta en náði ekki að halda mér í neinu nema júdóinu. Ég hafði engan áhuga á hinum íþróttunum þannig séð, en ég hef alltaf haft mikinn áhuga á júdóinu og hef fundið mig vel þar,“ segir hinn 19 ára gamli Hrafn Arnarson.

Hrafn kemur úr þekktustu sundfjölskyldu landsins en amma hans er sunddrottningin Hrafnhildur Guðmundsdóttir, margfaldur Íslandsmeistari og methafi í sundi. Börn hennar; Bryndís, Magnús Már, Hugufrún og Arnar Freyr voru öll afreksfólk í sundi. Var þá ekki sjálfgefið að Hrafn færi líka í sundlaugina?

Byrjaði í sundi hjá ömmu

„Ég byrjaði að æfa sund hjá ömmu minni, sem er tvöfaldur Ólympíufari, en ég var á sama tíma að æfa júdó. Einhvern veginn hafði ég voðalega lítinn áhuga á sundinu.



Keppnislið Íslands á Opna finnska 2019: Efri röð f.v.: Gylfi Jónsson, Daníel Dagur Jónsson, Oddur Kjartansson og Skarphéðinn Hjaltason. Neðri röð f.v.: Ingunn Rut Sigurðardóttir, Hrafn Arnarson, Ingólfur Rögnvaldsson. Á myndina vantar Loga Haraldsson og Kjartan Hreiðarsson.

Ég hef alltaf fengið val um það hvað ég hef viljað æfa, pabbi og fjölskyldan voru ekki að pressa á mig með sundið frekar en einhverja aðra íþrótt. Ég fór bara í sund af því að mig langaði til þess að prófa og það var líka þannig með júdóid, auk þess sem margir vinir mínir voru að æfa júdó,“ segir Hrafn.

Hann hefur náð góðum árangri í júdóinu, er með brúna beltíð og er búinn að vera í unglingslandsliðinu undanfarin ár. Hrafn keppir núna í junioraflokki í -90 kg flokki en junioraflokkur er fyrir keppendur 21 árs og yngri. Eftir það tekur við senioraflokkur, flokkur fullorðinna.

Stefni á betri árangur á stórmótum erlendis

Árið 2019 fór Hrafn í fyrsta skipti á stórmót erlendis en hann keppti á European Junior mótum í Prag og Berlín. „Það sýndi mér aðra hlið á því hvernig er að keppa og hvernig mönnum ég er að mæta úti í



Á Opna skoska meistaramótinu í janúar 2020. F.v. Jakub Oskar Tomczyk, Hrafn Arnarson, Egill Blöndal þjálfari og Breki Bernharðsson. Hrafn keppti í -90 kg flokki bæði í U21 og í opnum flokki. Hann sigraði tvær viðureignir af fjórum í báðum flokkum.

Evrópu. Mér gekk ekkert sérstaklega vel en stefni á að ná betri árangri með hverju árinu. Það er eitt af markmiðum mínum að vinna að minnsta kosti eitt svona mót áður en ég klára juniora flokkinn. Þetta eru mjög sterk bikarmót sem eru í gangi allt árið og þarna mæta sterkustu strákarnir í Evrópu. Það eru auðvitað meðalgaugar þarna líka en einnig keppendur sem eru á heimslistanum þannig að þetta eru mjög sterk mót og þau sterkustu í unglingsflokkunum,“ segir Hrafn og bætur við að að öðru leiti hafi árið 2019 verið litað af meiðslum.

„Ég missti af Íslandsmótinu og Norðurlandameistaramótinu eftir að hafa slitið liðband í þumalputta á vormóti og var frá í rúma fjóra mánuði og gat hvorki æft eða keppt.“

Stefnir á að halda landsliðssætinu

Hvað önnur markmið í íþróttinni varðar stefnir Hrafn á að halda sæti sínu í landsliðinu en langtímamarkmiðið er hins vegar að komast á Ólympíuleikana, eins og amma og föðursystkini hans.

„Algjörlega. Ég set mitt markmið á Ólympíuleikana allan daginn. Það er ekkert stærra afrek í bransanum heldur en að komast á Ólympíuleika að mínu mati. Ég myndi segja að það væri raunhæft að stefna á París 2024, það er mitt langtímamarkmið eins og staðan er í dag,“ segir Hrafn að lokum.

Viðtal: GKS

Hrafn
ARNARSON



Arnar Freyr á júdóæfingu með sonum sínum. (F.v.) Hrafn, Arnar Freyr, Arnar Helgi og Böðvar.

PETTA ER ROSALEGA FURÐULEG ÍPRÓTT

Á heimili Arnars Freys Ólafssonar og Helgu Kristínar Böðvarsdóttur á Eyrarbakka snýst lífið um júdó. Synir þeirra þrír, Hrafn, Arnar Helgi og Böðvar æfa allir júdó hjá júdódeild Umf. Selfoss. Arnar Freyr var á árum áður einn fremsti sundmaður landsins en þegar hann varð fertugur ákvað hann að mæta á sína fyrstu júdóæfingu.

„Nei, það verður að teljast mjög óalgengt að byrja svona seint. Ég var búinn að hlaupa og lyfta og synda fram að fertugu og svo var ég með eitthvað ofnæmi í höndunum sem olli því að ég flagnaði alltaf. Eftir að ég fékk bót minna meina ákvað ég að venda kvæði mínu alveg í kross. Strákarnir mínir voru byrjaðir að æfa júdó og ég ákvað að gera eitthvað algjörlega nýtt. Þannig að ég mætti bara og byrjaði með hvíta beltið og núna er ég búinn að æfa í sjö ár,” segir Arnar Freyr.

Hann var afrekssundmaður til ársins 1997 og segir að þessar tvær íþróttagreinar, sundið og júdóið, gætu varla verið ólíkari.

„Júdó er afskaplega flókin íþrótt. Þetta er bæði standandi glíma og gólfglíma en standandi glíman markast af brögðum og þú þarft að þjálfa bæði vörn og sókn. Þú ert að reyna að verjast og sækja á sama tíma, þetta er gríðarlega flókið. Í sundinu ertu bara með eina braut og það kemur enginn við þig. Þú ert liggjandi í vatninu. Þetta gæti ekki verið ólíkara. Í júdó er neðri hluti líkamans að gera allt aðra hluti en efri hlutinn og þetta snýst í gegnum mjöðmina. Þetta er rosalega furðuleg íþrótt og gríðarlega líkamlega erfið af því að allar hreyfingar kalla á allan líkamann. Það sem þessar íþróttir eiga sameiginlegt, eins og reyndar margar aðrar, er að þú

þarft að æfa tækni og fínþússa hana endalaust. Það eru mörg smáatriði sem þurfa að smella saman til þess að ná árangri.“

Afreksmál júdósambandsins komin í fastari skorður

Arnar Freyr er varaformaður Júdósambands Íslands og formaður landsliðsnefndar. Í störfum sínum þar hefur hann unnið gott verk við að koma afreksmálum sambandsins í betra horf.

„Um leið og Hrafn fór að daðra við landsliðið þá fannst mér afreksmálin ekki alveg í nógu góðum höndum hjá sambandinu. Ég hafði sjálfur langa reynslu af þeim og ákvað þess vegna að gefa kost á

mér í þetta og nýta mína þekkingu þar inn. Ég tók landsliðsmálin til gagnsgerar endurskoðunar í og hef breytt öllu ferlinu í þeim. Þetta var mikið á höndum Bjarna Friðrikssonar og hann var svölitið einn í þessu á sínum tíma. Nú er Þormóður Jónsson orðinn framkvæmdastjóri sambandsins og Jón Þór Þórarinnsson er landsliðsþjálfari og þetta teymi náði ég að meitla svölitið saman og koma alvöru stefnu á koppinn. Og það er komið núna,” segir Arnar Freyr og bætir við að afreksmálin snúist alltaf svölitið um peningamál.

„Í stað þess að ákveða bara með tveggja vikna fyrirvara hvert á að fara á mót, þá höfum við sett fram heildstæða stefnu sem er svo úthlutað peningum í, áætlað og lagt fyrir stjórn. Þegar stjórnin er búin að samþykkja þá er ekkert hægt að bakka út úr því. Þá er þetta ekki á höndum landsliðsþjálfara eða framkvæmdastjóra tveimur vikum fyrir mót að ákveða hvort eða hvernig verði farið á mót eða hverjir eru að fara. Það er löngu búið að ákveða þetta. Þetta er komið í betri og faglegri farveg og þá verða líka styrktarbeiðnirnar fastmótaðari.“

Góður undirbúningur fyrir allar aðrar íþróttir

Sem fyrr segir æfa synirnir þrír júdó en Arnar Helgi og Böðvar æfa einnig knattspyrnu. Arnar Freyr segir að íþróttalífið sé skemmtilegt og að júdóið gagnist fótboltastrákonum vel.

„Það er sagt um júdó að þetta er frábær þjálfun og svo færðu sjálfsvörnina í bónus. Sjálfsvörn er afskaplega góður eiginleiki að hafa, þannig að ég er hrifinn af júdóinu þess vegna og svo er íþróttin mjög góður undirbúningur fyrir allar aðrar íþróttir. Júdó hefur hjálpað Arnari Helga og Böðvari í fótboltanum. Sumir verða góðir í öllum íþróttum strax sex eða sjö ára. Það blekkir stundum því þeir sem eru frábærir mjög ungir þeir verða ekkert mjög hávaxnir. Þeir eru komnir með miklu

meiri hreyfiproska heldur en jafnaldrar þeirra vegna þess að þeir eru styttra frá því að ná endahæð. Síðan jafnast þetta út þegar krakkar verða eldri. Hrafn er rúmlega 180 sentimetrar en hinir tveir verða líklega aðeins hærrí og þeir voru miklu þunglamalegri á yngri árum. Þá eru þeir ekkert að ráða við skankana á sér. Þannig að júdó sem byrjunaríþrótt, kollhnisar og handhlaup, allar grunnæfingarnar í júdó, og þessi erfiða líkamlega samhæfing þar sem fæturnir eru að fara í aðra áttina en búkurinn í hina, þetta er gríðarlega gott og hefur hjálpað þeim ofboðslega mikið í fótboltanum.“

Drengir verða að mönnum

Dagarnir geta verið langir hjá feðgunum þegar íþróttæfingar taka við af vinnu og skóla. Arnar Freyr þekkir þetta sjálfur vel en systkini hans æfðu öll í Þorlákshöfn undir stjórn móður hans, Hrafnhildar Guðmundsdóttur.

„Helga borðar oft kvöldmatinn ein. Við mætum klukkan níu. Þetta er mjög svipað og var heima hjá mér í æsku, við fórum öll á æfingu klukkan fimm og komum heim klukkan átta og þá var pabbi búinn að vinna allan daginn, kom heim og eldaði matinn og svo var borðað yfir fréttatímanum klukkan átta. Þetta geta verið mjög langir dagar, en þetta er skemmtilegt,” segir Arnar Freyr en feðgarnir æfa allir á sama tíma þrátt fyrir aldursmun.

„Ég hef tekið strákana snemma inn á fullorðinsæfingar til þess að geta einfaldað aksturinn af því að við búum á Eyrarbakka. Það hefur verið flókið að púsla þessu saman en þeir hafa verið byrjaðir upp úr 12 ára á fullorðinsæfingum. Það væri auðvitað hentugra að þeir væru lengur á yngri flokka æfingum en við getum það bara ekki útaf akstrinum. En þetta hefur kosti líka. Þeir byrjuðu kannski 50 kíló að glíma við 80-90 kílóa menn. Um leið og Hrafn varð 75 kíló þá varð hann

eiginlega óviðráðanlegur í gólfglímunni og var þá kominn með gott forskot á jafnaltra sína.“

Hæfilega mikil gömul svitalykt

Arnar Freyr og Helga Kristín reka ferðabjónustu þar sem Arnar Freyr er hótélstjóri á Hótél Hellu og Hótél Skógum. Þrátt fyrir að júdóæfingarnar séu erfiðar segir Arnar Freyr að þær séu kærkomin hvíld frá daglegum störfum.

„Ég vinn við það að stjórna fólki allan daginn, þannig að þetta er ekki bara líkamsrækt fyrir mig heldur líka andleg hvíld. Ég mæti bara á æfingu eins og hver annar og skil egóíð bara eftir á hurðinni. Labba inn í salinn og kem mér fyrir á línu og hneigi mig fyrir senseinum og svo byrjar hann bara að stjórna. Og ég hef enga stjórn og mér finnst það bara fínt. Þetta eru frábærar æfingar, gríðarlegt álag í einn og hálfan tíma. Svo labba ég yfir í Sundhöll Selfoss og fer í gufu og heita pottinn og kalda pottinn og nýti þessa frábæru aðstöðu sem er hérna. Ég held að sundlaugin á Selfossi sé besta sundlaug landsins, ég er ekkert að grínast með það. Það er allt í þessari sundlaug sem þú mógulega getur þurft að nota,” segir Arnar og hrósar enn fremur aðstöðu júdódeildarinnar í leikfimisal gamla barnaskólanum.

„Við erum ekki með nógu stóran keppnisvöll þannig að við getum ekki keppt þarna. En ég segi líka að þetta er einn skemmtilegasti júdósalur landsins. Fyrir mig að labba þarna inn, þetta er einhver almesti andi þarna inni sem þú getur fundið. Þetta er 75 ára gamall íþróttasalur og mér finnst æðilegt að æfa þarna. Það er hátt til lofts, hæfilega mikil gömul svitalykt, snyrtilegt og fínt og andinn rosalega góður.“

Viðtal: GKS



Arnar Freyr á verðlaunapalli á Smáþjóðaleikunum í Andorra árið 1991.



Arnar Freyr ásamt bróður sínum Magnúsi Má á Smáþjóðaleikunum á Möltu árið 1993.



Kvennalið Selfoss tryggði bikarmeistaratitilinn í knattspyrnu í fyrsta sinn með 2-1 sigri á KR í framlengdum leik á Laugardalsvelli laugardaginn 17. ágúst 2019. KR byrjaði betur og komst yfir á 18. mínútu með marki frá Gloria Douglas. Selfyssingar hresstust á lokakafli fyrri hálfleiks og á 36. mínútu jafnaði Hólmfríður Magnúsdóttir metin með glæsilegu marki eftir frábæran sprett upp völlinn. Staðan var 1-1 í leikhléi. Seinni hálfleikurinn var jafn og spennandi en hvorugu liðinu tókst að skora og því varð að grípa til framlengingar. Selfyssingar voru sterk-

ari í framlengingunni og á 102. mínútu tryggði Þóra Jónsdóttir Selfossi sigurinn með sínu fyrsta meistaraflokksmarki. Selfoss varðist vel á lokakafnanum og fögnuðurinn var gríðarlegur hjá þeim vinnrauðu þegar dómari leiksins flautaði til leiksloka. Stuðningsmenn Selfoss áttu stóran hlut í því að landa þessum titli því að þeir fjölmenntu á leikinn og voru stórkostlegir í stúkunni. Stemningin á Selfossi var frábær þegar liðið kom akandi með bikarinn yfir brúna og við tók sigurhátíð á Tryggvatorgi og Hótel Selfossi. Myndirn- ar tóku Guðmundur Karl og Hafliði Breiðfjörð.



SELFLOSS

BIKARMEISTARI Í
KNATTSPYRNU 2019





Dóra Jónsdóttir, skoraði sigurmarkið:

SÁ ÞETTA FYRIR MÉR Á KODDANUM Í GÆRKVÖLDI

„Þetta er alveg ólýsanlegt, alveg geggjað. Þetta var baráttuleikur, jöfn lið, og þetta snerist um hvort liðið vildi þetta meira, og við vildum þetta meira. Þetta var ágætis móment til þess að skora fyrsta meistara-flokksmarkið. Ég er búin að vera að spara þetta. Það er gaman að geta sett mark á svona mikilvægu mómenti. Ég var búin að sjá þetta fyrir mér á koddanum í gærkvöldi og það var geðveikt að þetta rætt-

ist. Fyrir tveimur árum var ekki að ganga vel hjá mér persónulega. Ég var ekki í formi og fékk ekki að spila. Í staðinn fyrir að hætta ákvað ég að gera eitthvað í því og ég er búin að leggja mikið á mig. Ef maður trúir á verkefnið þá getur allt gerst. Þetta er búin að vera mikil vinna og það er geggjað að fá svona móment að launum.“

Úr viðtali sem birtist á sunnlenska.is.



Anna María Friðgeirsdóttir, fyrirlíði:

LÍÐSHEILD OG STÓRT SELFOS-HJARTA SKÓPU SIGURINN

„Það að fá að lyfta bikarum og vinna fyrsta stóra fótballtitil Selfyssinga eru þvílík forréttindi og alveg geggjað. Þetta hefur aldrei gerst áður. Við höfum tvisvar sinnum áður reynt við bikarinn en náðum ekki að vinna hann. Okkur tókst það í þriðja skipti. Þetta er stærsti knattspyrnutitill sem lið frá Selfossi hefur nokkurn tíma unnið. Það er bara þannig. Það var rosalega skemmtilegt [að koma með bik-

arinn yfir brúna]. Við fengum lögreglu-fylgd yfir brúna. Svo var rútan stoppuð í hringtorginu og öll umferð stoppuð á meðan við gegnum út á torgið. Allir Selfyssingar voru hvort sem er á torginu. Það var geggjað að fá að fagna með fólkinu sínu. Stuðningsmennirnir voru frábærir og stuðningurinn sem við fengum í leiknum var óborganlegur.“

Úr viðtali sem birtist í Dagskránni.

Hólmfríður Magnúsdóttir, skoraði fyrra markið:

ÞETTA BÆJARFÉLAG ER EKKERT EÐLILEGT

„Við vissum að þetta yrði erfiður leikur. KR er með frábært lið en þetta var vinnusigur. Ég ákvað að keyra á þær ef ég myndi fá svæði. Ég vissi að þær myndu setja tvöleikmenn á mig allan leikinn en þarna fékk ég tækifæri og nýtti það... Þetta er besti titillinn. Ég er að koma aftur eftir barnsburð og ætlaði ekkert að spila. Ég byrjaði að æfa fimm dögum fyrir mót og þetta gæti ekki verið sætara, líka þar sem ég er fædd og uppalin á Suðurlandinu... Sjáðu áhorfendurna. Þetta er frábært. Þetta bæjarfélag er ekkert eðlilegt. Fólkið styður við alla sem eru að keppa, hvort sem það eru strákar eða stelpur.“

Úr viðtali sem birtist á visir.is.



Alfreð Elías Jóhannsson, þjálfari:

SKIPTIR MIKLU MÁLI FYRIR BÆJARFÉLAGIÐ

„Handboltastrákarnir gáfu tóninn og nú erum við búin að byggja grunninn. Það var tekið alveg eins á móti stelpunum og þeim og það segir dálítið mikið um bæjarfélagið. Það skiptir ekki máli hvort strákar eða stelpur vinna afrek. Það er gert eins fyrir bæði lið. Þetta er það sem koma skal. Það á bara að vera þannig. Selfyssingar verða að hafa trú á því. Það er ekki nóg að íþróttafólkið hafi trú á því. Það verður allt bæjarfélagið að fylgja með. Þá kemur þessi samheldni sem er svo ótrúlega gaman að tala um í þjálfuninni. Þetta er svo ótrúlega mikilvægt þ.e. að það séu allir á sama meiði. Auðvitað tapar maður leik og leik en þá þýðir ekki að fara að henda einhverju í

leikmennina um að þeir séu ekki nógu góðir. Það sem gildir er að standa saman og koma þannig sterkari inn í næsta leik.

Ég sagði við stelpurnar að þetta væri nákvæmlega tilfinningin út af hverju maður er í þessu. Það þarf svolítið mikið til að nenna að æfa fótballa á Íslandi frá október fram að tímabili í snjó, rigningu, roki og frosti. En þegar maður upplifir svona er maður tilbúinn að gera þetta aftur og aftur. Þetta var ólýsanlegt. Svo var gaman að knúsa þessa gömlu karla, þessa ekta Selfyssinga, sem voru svo þakklátir fyrir að stelpurnar hafi gert þetta. Og líka að við höfum gert þetta saman.“

Úr viðtali sem birtist í Dagskránni.

A man and a woman are standing together, looking at a smartphone held by the man. They are both smiling. The woman has long blonde hair and is wearing a green sweater over a patterned blouse. The man is wearing a blue button-down shirt. They are in an outdoor setting with a stone wall and some foliage in the background. A warm, glowing lamp is visible in the lower right corner.

TM

”

„Þetta er of einfalt til þess að fresta þessu.“

NÝIR TÍMAR Í TRYGGINGUM

Þú getur gengið frá tryggingunum á vefnum með rafrænum ráðgjafa okkar á fljótlegan og öruggan hátt. Engin símtöl, engin bið.

SJÁÐU ÞITT VERÐ Á [TM.IS](https://tm.is)

knattspyrnu ^{deild}

Starfsárið 2019

Stjórn knattspyrnudeilda árið 2019 var þannig skipuð: Jón Steindór Sveinsson, formaður, Þórhildur Svava Svavarsdóttir, varaformaður, Sævar Þór Gíslason, gjaldkeri, Einar Karl Þórhallsson, ritari og meðstjórnendur Ingþór Jóhann Guðmundsson og Eiríkur Steinn Búason. Hópur góðra manna var í varastjórn og sinntu þeir mörgum trúnaðarstörfum fyrir deildina. Stjórn og varastjórn fundaði reglulega á árinu. Framkvæmdastjóri deildarinnar er Sveinbjörn Másson.

Starfsemi deildarinnar

Eins og undanfarin ár hefur starfsemi deildarinnar verið umfangsmikil og það er í mörg horn að líta. Knattspyrnudeildin er stærsta deildin innan Umf. Selfoss með yfir fimm hundruð 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., 3. og 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. Þann 8. nóvember var tekin fyrsta skóflustunga að fjölnota íþróttahúsi á Selfossi. Fyrsti áfangi gerir ráð fyrir knattshúsi með hálfan keppisvöll og aðstöðu fyrir frjálstar íþróttir, sunnan við núverandi gervigrasvöll. Ráðgert er að taka nýtt hús í notkun haustið 2021 og er það ljóst að nýtt knattshús á Selfossi mun



Selfyssingar fagna fyrsta bikarmeistaratitli félagsins í meistaraflokki kvenna.



Hrvoje Tokic í leik gegn Völsungi á Selfossvelli í 2. deildinni.

breyta allri starfsemi félagsins og hafa gríðarlega jákvæð áhrif á íþróttaiðkun ekki bara á Selfossi heldur á öllu Suðurlandi.

Stjórn knattspyrnudeilda kosin á aðalfundi deildarinnar 12. desember 2018:

Formaður: Jón Steindór Sveinsson
Varaform.: Þórhildur Svava Svavarsd.
Gjaldkeri: Sævar Þór Gíslason
Ritari: Einar Karl Þórhallsson
Meðstj.: Ingþór Jóhann Guðmundsson
Meðstjórnandi: Eiríkur Búason
Varamaður: Hjalti Þorvarðarson
Varamaður: Ólafur Hallgrímsson
Varamaður: Torfi Ragnar Sigurðsson



Meistaraflokkur kvenna ásamt dyggum stuðningsmönnum.



Bikarmeistarinn Barbára Sól Gísladóttir.



Knáir kappar á Guðjónsdeginum.

Nýtt skipurit yngri flokka félagsins

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. Hefur það verið mikið gæfuspör fyrir deildina.

Meistaraflokkur kvenna

Á síðasta tímabili stýrði Alfreð Elías Jóhannsson kvennaliðinu í efstu deild, Pepsi Max deildinni. Aðstoðarþjálfari var Óttar Guðlaugsson. Liðið náði besta árangri í sögu kvennaboltans á Selfossi. Liðið endaði í þriðja sæti úrvalsdeildar og fyrsti stóri titill deildarinnar kom í hús, bikarmeistaratitill. Það var frábært að taka þátt í þessum merkisdegi. Selfyssingar fjölmenntu á Laugardalsvöll og voru í miklum meirihluta áhorfenda í stúkunni þegar liðið bar siguroroð af KR 2-1 eftir framlengdan leik. Móttökurnar voru svo stórkostlegar þegar stelpurnar komu heim, með bikarinn yfir brúna. Margar ungar og efnilegar stelpur stigu sín fyrstu skref og alveg ljóst að framtíðin er björt á Selfossi. Það er ljóst að kvennaliðið ætlar sér stóra hluti og við viljum sjá stelpurnar okkar berjast um titla.



Grace Rapp.



Meistaraflokkur kvenna ásamt þjálfurum sumarið 2019.

Barbára Sól Gísladóttir var valin í lið ársins í Pepsi Max deild kvenna. Hún var einnig valin íþróttamaður Árborgar og Umf. Selfoss og spilaði fyrir U19 ára landslið Íslands. Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir var fyrirliði U17 ára landsliðsins á árinu.

Verðlaunahafar 2019

Besti leikmaður: *Kelsey Wys*
 Markadrottning: *Hólmfríður Magnúsd.*
 Mesta framför: *Póra Jónsdóttir*
 Efnilegasti leikmaður: *Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir*
 Guðjónsbikarinn: *Póra Jónsdóttir*

2. flokkur kvenna

Þjálfari 2. flokks kvenna var Óttar Guðlaugsson. Honum til aðstoðar var Sindri Rúnarson. Tefit var fram sameiginlegu liði Selfoss/Hamar/Ægir/Sindri/KFR. Margar stelpur úr öðrum 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 A-deild og lentu stelpurnar í sjötta sæti af sjö liðum. Þær munu að öllum líkindum spila aftur 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 2019

Besti leikmaður: *Selma Friðriksdóttir*
 Markadrottningar: *Unnur Dóra Bergsdóttir*
 og *Anna María Bergþórsdóttir*
 Framför og ástundun: *Halla Helgadóttir*

Meistaraflokkur karla

Dean Martin var aðalþjálfari liðsins. Aðstoðarþjálfarar voru Einar Ottó Antonsson og Óskar Arilíusson. Hópurinn var frekar lítill, að mestu skipaður heimamönnum og að auki voru nokkrir erlendir leikmenn í hópnum. Liðið endaði í þriðja sæti 2. deildar og komst því miður ekki upp um deild. Samt sem áður var gaman að fylgjast með liðinu í sumar. Margir flottir leikir og liðið náði í mörg stig en var aðeins stigi frá því að komast upp. Liðið skoraði flest mörk í deildinni og við áttum bæði besta og markahæsta leikmanninn í deildinni. Stefnan er að kom-

KNAT



Barbára Sól Gísladóttir, Alfreð Elías Jóhannsson og Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir við undirritun samninga.



Hólmfríður Magnúsdóttir.



Kenan Turudija skorar gegn Dalvík/Reyni.



Meistaraflokkur karla eftir 1–4 sigur á þrótti í Vogum.

TSPYRNA



F.v.: Ingi Rafn Ingibergsson, Arilíus Óskarsson, Adam Örn Sveinbjörnsson og Valdimar Jóhannsson.



F.v.: Guðmundur Karl, Sveinbjörn og Arnar Helgi.



F.v.: Sveinbjörn, Tyrfingur og Berglind á lokahófi deildarinnar.

ast sem fyrst upp í 1. deild og koma ungu leikmönnum okkar á það getustig að geta keppt í efri hluta Inkasso deildarinnar og í framhaldinu spilaði í Pepsi-Max deild. Framtíðin er björt. Guðmundur Tyrfingsson spilaði nokkra landsleiki á árinu með U-16, U-17 og U-18 ára landsliðum Íslands

Verðlaunahafar 2019

Besti leikmaður: *Kenan Turudija*
Markakóngur: *Hrvoje Tokic*
Mesta framför: *Þór Llorens Þórðarson*
Efnilegasti leikmaður: *Pormar Elvarsson*
Guðjónsbikarinn: *Adam Örn Sveinbjörnss.*

2. flokkur karla

2 flokkur karla spilaði í C-deild sl. sumar. Þjálfari liðsins var Guðjón Þorvarðarson. Liðið spilaði undir sameiginlegum merkjum Selfoss/KFR/Hamar/Ægir/Árborg og tókst samstarfið vel. Drengirnir æfðu vel og var stemningin í hópnunum mjög góð. Hópurinn var talsvert stór og margir leikmenn sem komu við sögu. Samstarfið við liðin í nágrennasveitarfélögum gengur út á það að leikmenn í 2. flokki fái fleiri leiki með meistaraflokki. Þeir eru því lánaðir í lið sem við erum í samstarfi við og geta því spilað leiki bæði með meistaraflokki og 2. flokki. Liðið endaði í þriðja sæti C-deildar í sumar en von er til þess að þeir spili í B-deild á næsta ári. Margir efnilegir leikmenn spiluðu í sumar og hafa nokkrir þeirra stimplað sig inn í meistaraflokkinn. Gaman verður að fylgjast með þessum strákum í framtíðinni.

Verðlaunahafar 2019

Bestu leikmenn: *Aron Einarsson* og *Sigurður Óli Guðjónsson*
Markakonungur: *Einar Ísak Friðbertsson*
Framför og ástundun: *Heiðar Óli Guðmundsson* og *Þorvarður Hjaltason*

Viðurkenningar á lokahófi knattspyrnudeildar

50 leikir: *Ingi Rafn Óskarsson, Kenan Turudija, Barbára Sól Gísladóttir og Unnur Dóra Bergsdóttir.*

100 leikir: *Arnar Logi Sveinsson, Magdalena Anna Reimus og Karitas Tómasdóttir.*
Óeigingjarnt starf í þágu deildar: *Arnar Helgi Magnússon og Guðmundur Karl Sigurdórsson.*

Félagi ársins: *Jón Karl Jónsson*
Sérstök viðurkenning: *Hóþílafyrirtækið Guðmundur Tyrfingsson* fékk viðurkenningu frá deildinni fyrir ómetanlegan stuðning í gegnum tíðina

Fjármál

Gríðarleg ábyrgð fylgir því að stýra knattspyrnudeild. Starf félagsins er að mestu leiti byggt á sjálfbærni og ástarf. Margir lögðu hönd á plóginn í sumar, sjálfbærni liðar 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. Það liggur fyrir að auka þarf tekjupósta á næsta ári og leita nýrri leiða til að fá fleiri samstarfsaðila til liðs við deildina.

Helstu verkefni

Helstu verkefni deildarinnar og fjáraflans eru herrakvöld, flugeldasala, Guðjónsmót og barnamótin okkar, Olísmótið, SET-mótið, Selfossmótið og Lindex mótið, sem haldið er fyrir stúlkur. Mikil skipulagning er að baki þessum viðburðum og margir aðilar sem koma að þeim. Alveg er ljóst að án sjálfbærni væri þetta óframkvæmanlegt.

Niðurlag

Fram undan er spennandi tímar. Við þurfum að hlúa vel að okkar fólki; iðkendum, þjálfurum, stjórnendum og öðrum félagsmönnum.



Alfred Elías Jóhannsson, þjálfari meistaraflokks kvenna, á bikarúrslitaleik á Laugardalsvelli.



Leikmenn meistaraflokks kvenna buðu upp á opna æfingu á Selfossvelli fyrir stelpur eftir bikarmeistarasiðunni 2019.

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

Skýrsla unglingaráðs knattspyrnudeildar

Unglingaráð árið 2019 skipuðu: Anna Dóra Ágústsdóttir, Selma Sigurjónsdóttir og Eiríkur Búason. Starfsmenn unglingaráðs eru Sveinbjörn Másson, Gunnar Rafn Borgþórsson, Ingi Rafn Ingibergsson og Alfred Elías Jóhannsson. Eru þeir allir í fullu starfi hjá deildinni og sinna hinum ýmsu verkefnum til að innra starf verði betra og markvissara. Iðkendur deildarinnar fjölgaði mikið á árinu og eru nú um 500 talsins.

Verkefni ársins

Mikið var um að vera á líðnu tímabili en auk Faxaflámóts og Íslandsmóts fóru

allir flokkar á sín hefðbundnu mót og má þar nefna Þæjumót og Orkumót í Eyjum, Norðurlásmót á Akranesi, Síamamót 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, margir flokkar sem spila í A-riðli auk þess sem 4. flokkur kvenna komst í úrslit.

Í sumar fóru 3. flokkur karla og kvenna til Spánar þar sem þau tóku þátt í Barcelona Cup og strákarnir til Bandaríkjanna á USA Cup og náðu bæði lið góðum árangri.

Áframhald var á samstarfi við Ægi, Hamar og KFR og bættist Sindri frá Höfn í Hornafirði í hópinu.

Olís mótið var haldið í 15. 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 Olís mótsins 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. Lindex mótið var haldið í annað skiptið, glæsilegt mót með 330 þátttakendum úr 6. flokki kvenna. Í ár var svo Selfoss mótið haldið í annað skiptið fyrir yngra árið í 7. flokki og mættu tæplega 300 strákar sem skemmtu sér vel og stefnum við á að halda þessu móti áfram.

Mótahald er orðin stærsta tejuöflun deildarinnar og leggja margir hönd á plóg til að gera þessi mót að veruleika, hvort sem er leikmenn meistaraflokka karla og kvenna, iðkendur yngri flokkanna eða foreldrar. Unglingaráð þakkar öllum þeim sjálfboðaliðum sem komu að mótunum.

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.

Selma Sigurjónsdóttir,
formaður unglingaráðs



3. flokkur karla 2019. Efri röð f.v.: Gunnar Rafn Borgþórsson þjálfari, Böðvar Arnarsson, Tóbiás Breiðfjörð Brynleifsson, Baldur Steindórsson, Hákon Snær Hjaltested, Mikael Fannar Magnússon, Reynir Örn Einarsson, Gabriel Snær Ólafsson, Jóhann Fannar Óskarsson, Þorsteinn Aron Antonsson, Jón Vignir Pétursson, Sigurður Heiðar Guðjónsson, Elvar Elí Hallgrímsson, Birgir Smári Bergsson, Matthías

Veigar Ólafsson, Aron Fannar Birgisson, Þorgils Gunnarsson og Sigfús Heimsson þjálfari. Neðri röð f.v.: Kristinn Ásgeir Þorbergsson, Sindri Þór Arnarson, Aron Birkir Guðmundsson, Unnar Jón Ásgeirsson, Tómas Orri Kjartansson, Aron Lucas Vokes, Steinar Benóný Gunnbjörnsson, Daniel Frans Valdimarsson, Leifur Þór Leifsson, Aron Darri Auðunsson, Ragnar Ingi Þorsteinsson og Hlynur Snær Helgason.



3. flokkur kvenna á Barcelona Summer Cup 2019.

3. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Óttar Guðlaugsson og Sindri Rúnarsson og iðkendur voru 25. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmóti og Barcelona Summer Cup.

Foreldraráð 3. flokks kvenna stóð svo sannarlega í ströngu þetta tímabil. Flokkurinn fór í keppnisferð til Spáner og var heilmikið þrekvirkir unnið í fjárfloflunum. Stelpurnar stóðu kleinusöluvaktir, gróðursettu tré og seldu mikinn varning til samfélagsins og uppskáru vel úr þeim fjárfloflunum. Einnig sá foreldraráðið um alla skipulagningu á Spánarferðinni sem var algjörlega frábærlega að verki staðið. Þær eiga mjög stóran þátt í því hversu vel ferðin heppnaðist.

Iðkendur í 3. flokki æfðu með 2. flokki kvenna þetta árið og áttu stelpurnar flott tímabil þar sem margar tóku framförum bæði innan vallar sem utan. Margar minningar sköpuðust með góðri ferð til Spáner þar sem við kepptum við lið frá Noregi, Danmörku, Svíþjóð og Katalóníu. Einnig stendur uppi ógleymanleg ferð austur á land og spilað á hinum fræga Vopnafjarðarvelli sem ekki margar hafa orðið svo fræggar að gera á sínum ferli. Þjálfarar þakka fyrir góðar og skemmtilegar stundir í vetur og sumar og óska öllum alls hins besta.

3. flokkur karla

Þjálfarar flokksins voru Gunnar Borgþórs-son og Sigfús Heimisson. Iðkendur voru 35 talsins. Flokkurinn tók þátt í Faxaflóamóti, Íslandsmóti, bikarkeppni og USA-Cup í Bandaríkjunum. Strákarnir stóðu sig frábærlega í sumar. A-liðið endaði Íslandsmót í fjórða sæti, B-liðið endaði í þriðja sæti og C-liðið í öðru sæti. Liðið fór alla leið í undanúrslit í bikar og gerði sér lítið fyrir og endaði með U 16 ára liðið í fjórða sæti í Bandaríkjunum og U15 ára liðið sigraði USA Cup.

Liðið hefur æft mikið og vel og er samheldnin frábær í hópnum. Flokkurinn hefur verið áberandi í starfi deildarinnar og staðið sig frábærlega í dómgæslu í ár bæði

á mótunum okkar og í stökum leikjum í sumar. Þeir eru sannir félagsmenn.

4. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Tomasz Luba og Jóhann Bjarnason. Iðkendur voru um 25 stelpur frá Selfossi og vorum við í samstarfi við KFR og Ægi. Frá þeim komu um níu stelpur. Stelpurnar tóku þá í Faxaflóamótinu í vetur, voru þar með A- og B-lið. Gekk það nokkuð vel, bæði lið unnu sína riðla. Liðin tóku þátt í Íslandsmóti þar sem A liðið vann sig upp í A-riðil og B-liðið endaði í fjórða sæti í sínum riðli. Einnig fóru stelpurnar á Rey Cup. A-liðið endaði í þriðja sæti og B liðið í fimmta sæti.

Þetta er mjög efnilegur flokkur, bæði yngri og eldri ár. Það verður gaman að fylgjast með þeim í framtíðinni. Þjálfarar vilja þakka foreldrum í flokknum fyrir frábært samstarf, sérstaklega í óvæntum þjálfaraskiptum í vor.



3. flokkur kvenna 2019. Efri röð f.v.: Óttar Guðlaugsson þjálfari, María Ísabella Snorradóttir, Helena Hekla Hlynsdóttir, Eva Guðrún Jónsdóttir, Brynja Líf Jónsdóttir og Iris Embla Gissuradóttir. Neðri röð f.v.: Katla Nótt Einarsdóttir, Salka Kristín Jónsdóttir, Kristjana Ólafsdóttir, Þórdís Ósk Ólafsdóttir og Emilía Torfadóttir.



Jón Steindór Sveinsson, form. knattspyrnudeildar, og Jón Rúnar Bjarnason, útibússtjóri Íslandsbanka á Selfossi.

4. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigurður Reynir Ragnhildarson, Gísli Rúnar Magnússon, Trausti Rafn Björnsson og Guðmundur Sigmarsson. Iðkendur voru í kringum 45 að æfa á tímabilinu. Flokkurinn tók þátt í Faxaflóamótinu, Íslandsmótinu og spilaði þar í A-riðli ásamt því að taka þátt í Rey Cup í Reykjavík. Strákarnir stóðu sig með þryði, þeir komust í undanúrslit á Rey Cup og héldum við sæti okkar í A riðli á Íslandsmótinu. Foreldraráð sá alfarið um skipulag varðandi Rey Cup.

Farin var æfingiferð til Þorlákshafnar og önnur ferð til Hveragerðis þar sem keppt var í hinum ýmsu þrautum.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Alfreð Elías Jóhannsson og Magdalena Anna Reimus. Iðkendur voru 32 talsins. Flokkurinn tók þátt í ýmsum mótum á tímabilinu m.a. Jóla- og Páskamóti Hamars, TM-mótinu í Eyjum, Íslandsmóti, þar



4. flokkur karla 2019. Efri röð f.v.: Trausti Rafn Björnsson þjálfari, Gísli Magnússon þjálfari, Árni Valur Gíslason, Magnús Arnar Hafsteinsson, Óðinn Freyr Björnsson, Sigurjón Reynisson, Andri Steinn Brynjússon, Einar Bjarki Einarsson, Sigurður Kristinn Sigurðsson, Dagur Rafn Gíslason, Birkir Óli Gunnarsson, Dagur Jósefsson, Benjamín Magnús Magnússon, Atli Dagur Guðmundsson og Sigurður

Reynir Ragnhildarson þjálfari. Neðri röð f.v.: Daði Kolviður Einarsson, Halldór Halldórsson, Bjarni Valur Bjarnason, Logi Freyr Gissurarson, Sesar Örn Harðarson, Sverrir Steinn Gunnlaugsson, Brynjar Bergsson, Elías Karl Heiðarsson, Auðunn Ingi Davíðsson, Hjalti Geir Jónsson, Oddur Olav Davíðsson, Jónas Karl Gunnlaugsson og Guðmundur Stefánsson.



4. flokkur kvenna 2019. Efri röð f.v.: Tomasz Luba þjálfari, Elísabet Björgvinsdóttir, Hekla Rán Kristófersdóttir, Sóldís María Eiríksdóttir, Embla Dís Gunnarsdóttir, Arnheiður Soffía Jónsdóttir, Ástáls Lára Svavarsdóttir, Lísá Karen Vokes, Elsa Katrín Stefánsdóttir, Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir, Andrea Anna Norðkvist Einarsdóttir, Alexía Björk Þórisdóttir, Ásgerður Birna Halldórsdóttir og Birta Dís Einarsdóttir. Neðri röð f.v.: Sóldís Malla Steinarsdóttir, Katrín Ágústsdóttir, Soffía Náttól Andradóttir, Elísa Hlynsdóttir, Jóhanna Elin Halldórsdóttir, Melkorka Katrín Hilmisdóttir, Helga Hrafnisdóttir, Aþena Rós Sigurjónsdóttir, Eydis Ósk Jónsdóttir og Ólafía Guðrún Friðriksdóttir.



5. flokkur karla 2019. Efsta röð f.v.: Trausti Rafn Björnsson þjálfari, Arnar Helgi Arnarsson, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Eysteinn Ernir Sverrisson, Breki Reyur Helgason, Arnar Freyr Jónsson, Freyr Héðinsson, Hafþór Elí Gylfason, Hákon Garri Gestsson, Kristján Snær Sigurðsson, Tristan Hugi Hilmarsson, Benjamín Arnar Ágústsson, Guðjón Kristinn Davíðsson, Hannes Grétar Þórisson, Viktor Örn Ólafsson, Alexander Þór Jónsson, Sigmar Freyr Símonarson, Arnór Ingi Davíðson og Gunnar Fannberg Jónsson þjálfari. Miðröð f.v.: Árni Gunnar Sævarsson, Garðar Freyr Bergsson, Fannar Þór Júlíusson, Kristófer Benediktsson, Sigurður Ingi Björnsson, Valdimar Valgeirsson Tyscenko, Daniel Ingi Guðlaugsson, Smári Karl K. Þorfinnsson, Þórður Már Steinarsson, Jón Tryggvi Sverrisson, Kristján Breki Jóhannsson,

Jakob Máni Hafþórsson, Benjamín Óli Ólafsson, Annel Adamsson, Emil Goði Waagfjörð, Jón Zakarías Eliasson, Svavar Þór Hákonarson, Gunnar Hrafn Birgisson, Þorvaldur Gauti Hafsteinsson og Sævin Máni Lýðsson. Neðsta röð f.v.: Viktor Logi Sigurðsson, Þorsteinn Dagur Jónasson, Vésteinn Loftsson, Eyþór Ingi Ingvarsson, Brynjar Már Björnsson, Óskar Tumi Tómasson, David Örn Aitken Sævarsson, Eiður Snær Áseirsson, Sindri Snær Gunnarsson, Marteinn Maríus Marínósson, Þorvaldur Logi Þórarinnsson, Benjamín Sigurðsson, Hjalti Heiðar Magnússon, Jón Þórarinn Hreiðarsson, Björgvin Hermannsson, Nikulás Ágústsson og Gestur Helgi Snorrason.

5. flokkur kvenna 2019.

Efri röð f.v.: Alfreð Elías Jóhannsson þjálfari, Andrea Líf Grímsdóttir, Hildur Vala Waage Ragnarsdóttir, Hjördís Katla Jónasdóttir, Ásdís Embla Ásgeirsdóttir, Isabella Arnarsdóttir, Viktoría Ösp Einarsdóttir, Bryndís Ýr Andradóttir, Ásdís Þóra Böðvarsdóttir, Þórhildur Sara Jónasdóttir, Margrét Þóra Ingþórsdóttir og Magdalena Anna Reimus þjálfari.

Neðri röð f.v.: Guðrún Birna Kjartansdóttir, Sunneva Dís Eiríksdóttir, Briet Fanney Jökulsdóttir, Áslaug Hulda Gísladóttir, Dána Hrafnkelsdóttir, Anna Briet Jóhannsdóttir, Thelma Sif Halldórsdóttir, Aníta Eva Traustadóttir, Guðbjörg Jóna Sigurðardóttir, Hildur Kristín Hermannsdóttir og Margrét Sigurþórsdóttir.



6. flokkur karla 2019. Efst röð f.v.: Trausti Rafn Björnsson þjálfari, Elvar Atli Guðmundsson, Gunnar Erik Cevers, Kristinn Guðni Mariásson, Borgþór Gunnarsson, Gabríel Úlfur Magnússon, Elvar Kári Widnes Guðjónsson, Stefán Karl Eyclásson, Adam Daniel Konieczny, Adam Logi Arnarsson, Gunnar Fannberg Jónasson þjálfari, Ingólfur Brynjar Ingólfsson, Óðinn Þór Ingason, Guðjón Sabatino Orlandi, Mikael Kári Ibsen Ólafsson, Óli Freyr Sveinsson, Þorleifur Tryggvi Ólafsson, Ragnar Hilmarsson, Bjarki Þór Smáráson og Ingi Rafn Ingibergsson þjálfari. Miðröð f.v.: Axel Úlfur Jónsson, Hafberg Snær Marinósson, Kári Valdín Ólafsson, Fannar Leví Sigurðsson, Ingvor Hrafn Sigurðarson, Andri Leví Jónsson, Baltasar

Karlsson, Björgvin Gunnar Héðinsson, Jón Trausti Helgason, Óskar Dagur Kristjánsson, Mikael Arnar Tómasson, David Luc Vokes-Pierre, Sveinbjörn Hagalín Ólafsson, Kári Einarsson, Emil Núi Auðunsson, Sveinn Ísak Hauksson, Alexander Þórðarson, Bjarki Rafn Reynisson og Kristófer Máni Andrason.

Neðsta röð f.v.: Hrafnkell Flóki Sigurðsson, Ari Einarsson, Sveinn Atli Jónsson, Ísak Logi Jónasson, Reykdal Máni Magnússon, Leifur Freyr Leifsson, Gabríel Logi Ibsen Tómasson, Núi Jóhannesson, Einar Páll Magnússon, Sigurður Bergmann Guðjónsson, Arnór Ingi Árnason, Guðmund Johan Aðalsteinsson, Jón Reynir Halldórsson og Egill Eyvindur Þorsteinsson.



6. flokkur kvenna 2019.

Efri röð f.v.: Hafdís Jóna Guðmundsdóttir þjálfari, Hekla Lind Axelsdóttir, Freyja Hrafnadóttir, Freyja Mjöll Gissurardóttir, Karólína Þórbergsdóttir, Dagný Bára Stefánsdóttir, Eva Karen Friðriksdóttir, Arndís Eva Vigfúsdóttir, Dagný Rut Einarsdóttir og Magdalena Anna Reimus þjálfari.

Neðri röð f.v.: Rannveig Helga Kjartansdóttir, Guðmunda Ástmundsdóttir, Brynja Sigurþórsdóttir, Sara Steinarsdóttir, Ragna Júlía Hannesdóttir, Raket Lind Árnadóttir, Emillía Rún Óskarsdóttir, Svanhildur Edda Rúnarsdóttir, Emma Líf Eiden og Emillía Dís Pálsdóttir.



F.v.: Þorvaldur Gauti Hafsteinsson og Vésteinn Loftsson á Olísmóti 5. flokks sumarið 2019. Þorsteinn Dagur Jónasson snýr baki í myndavélina.



Lið Selfoss sem vann bronsverðlaun í 4. flokki kvenna á Rey Cup ásamt þjálfurunum Tomasz Luba og Fanneyju Úlfarsdóttur.

sem tvö lið voru skráð í A og C riðli og Síamótinu í Kópavogi.

Stelpurnar stóðu sig frábærlega á mótum, innan sem utan vallar. Miklar framfarir hafa verið á hópunum, fjöldi iðkenda jókst á tímabilinu og áhugi þeirra er mjög mikill. Foreldraráð sá alfarið um skipulag varðandi Síamót.

5. flokkur karla

Þjálfarar voru Sigmar Karlsson, Trausti Rafn Björnsson, Gunnar Fannberg Jónasson og Guðmundur Sigmarsson. Iðkendur voru í kringum 60 á tímabilinu. Flokkurinn tók þátt í ýmsum æfingamótum eins og Páska- og Jólamóti Hamars í Hamarshöllinni ásamt Faxaflóamótinu. Í sumar var mótaöld með hefðbundnu sniði. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmótinu og spilaði þar í B riðli ásamt því að taka þátt í N1 mótinu á Akureyri og Olísmótinu á Selfossi.

Með sanni má segja að tímabilið hafi gengið vel hjá flokknum. Fjöldi iðkenda hefur aukist og áhugi drengjanna er mikill. Einnig hafa þeir fengið markmannsþjálfun

hjá markverði meistaraflokks kvenna.

Foreldraráð sá alfarið um skipulag varðandi N1 mótið. Einnig sáu þau um vaktaskipulag á Olísmótinu.

6. flokkur kvenna

Þjálfarar voru Magdalena Anna Reimus og Hafdís Jóna Guðmundsdóttir. Iðkendur voru um 25. Flokkurinn tók þátt í ýmsum mótum á tímabilinu eins og Jóla- og Páskamóti Hamars, TM-móti Stjörunnar, Lindexmótinu á Selfossi, Íslandsmóti (Hnátumót KSÍ), þrjú lið voru skráð þar í A, B og D riðli B lið komst áfram í úrslitakeppni og lenti þar í fjórða sæti, Síamótinu í Kópavogi og Weetosmótinu í Mosfellsbæ.

Í lok apríl fóru stelpurnar í æfingaferð á Hvolsvöll. Farið var á Hvolsvöll seinnipart föstudags og æft við komu í Íþróttahúsinu. Eftir æfinguna var farið í sund, stelpurnar fengu kvöldmat og síðan var kvöldvaka og gist í félagsmiðstöðinni. Aftur var æfing á laugardagsmorgun og eftir það voru grillaðar pylsur og síðan haldið heim á leið. Stelpurnar stóðu sig frábærlega á mótum,

innan sem utan vallar. Miklar framfarir hafa verið á hópunum, fjöldi iðkenda jókst á tímabilinu og áhugi þeirra er mjög mikill. Foreldraráð sá alfarið um skipulag varðandi Síamót.

6. flokkur karla

Þjálfarar voru Ingi Rafn Ingibergsson, Gunnar Fannberg Jónasson og Trausti Rafn Björnsson og iðkendur hafa verið í kringum 60 á tímabilinu.

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

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

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

7. flokkur kvenna

Þjálfari var Trausti Rafn Björnsson. Iðkendur fjölgaði á árinu úr 7 í 24. Flokkurinn tók þátt í ýmsum æfingamótum síðasta vetur, eins og Páska- og Jólamóti Hamars í Hamarshöllinni, Jólamóti Fjölnis, Krónumóti HK. Í lok sumars fór flokkurinn á Weetosmótið. Stærsta mótið sem við förum á yfir sumartímann var Síamótið í Kópavogi.

Tímabilið hjá stelpunum gekk mjög vel og tók margar hverjar það í sínar hendur að reyna fjölga stelpum í fótbolta sem tókst með glæsibrag. Þegar Selfoss lék til bikarúrslita voru iðkendur frá 7. flokki kvenna sem leiddu leikmenn inn á völlinn. Stelpurnar fór einnig í æfingaferð til Vestmannaeyja þar sem þær voru heilan dag og æfðu og fóru í sund með stúlkum frá ÍBV. Foreldraráð sá um að panta eyrnarbönd með nafni.



7. flokkur kvenna 2019. Efri röð f.v.: Eva Sól Axelsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Þórey Mjöll Guðmundsdóttir, Eva Mekkín Hjaltadóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Rákel Heiða Ármannsdóttir, Andrea Líf Gylfadóttir, Berglind Emíla Ben Skúladóttir, Natalia Lind Hannesdóttir, Jóhanna Vinsý Lillindahl, Ásta Kristín Ólafsdóttir, Katrín Lís Guðmundsdóttir Johnsen og Trausti Rafn

Björnsson þjálfari. Neðri röð f.v.: Ástís Lilja Guðmundsdóttir, Elísabet Ólöf Óskarsdóttir, Arndís Embla Víktorsdóttir, María Sigrún Valdimarsdóttir, Hekla Dís Einarsdóttir, Stefánía Vala Valsdóttir, Lydía Matthildur Þórhallsdóttir, Filippía Brynjarsdóttir, Ólöf Otradóttir, Diljá Sævarsdóttir, og Ingibjörg Anna Sigurjónsdóttir.

lokahófi myndir Guðmundur Karl 2019



F.v.: DÍana, Ísabella, Anita Eva og Ásdís Embla.



F.v.: Ívan Breki, Leifur Þór, Þorsteinn Aron og Jón Vignir.



F.v.: Elías Karl, Sigurjón, Jón Tryggvi (f.h. Einar Breka) og Jónas Karl.



F.v.: Elsa Katrín, Hekla Rán, Jóhanna Elín, Sóldís Malla og Alexía Björk.



F.v.: Eysteinn E., Gestur Helgi og Jón Þórarinn.



F.v.: Emillía, Brynja Líf og Þórdís Ósk.



Viðurkenning sem stuðningsmaður ársins frá mfl. kvenna. F.v.: Anna María Friðgeirsdóttir, fyrirlíði mfl. kvenna, Sóldís Malla Steinarisdóttir og Magdalena Anna Reimus, leikmaður mfl. kvenna.

Verðlaunahafar á lokahófi unglingsráðs knattspyrnudeildar 2019

Flokkur	Leikmaður ársins – eldra ár	Leikmaður ársins – yngra ár	Mestu framfarir	Besta ástundun
3. fl. karla	Jón Vignir Pétursson	Þorsteinn Aron Antonsson	Ívan Breki Sigurðsson	Leifur Þór Leifsson
4. fl. karla	Elías Karl Heiðarsson Óliver Þorkelsson	Jónas Karl Gunnlaugsson	Sigurjón Reynisson	Einar Breki Sverrisson
5. fl. karla	Eysteinn Ernir Sverrisson	Gestur Helgi Snorrason	Jón Þórarinn Hreiðarsson	Bjarni Dagur Bragason
3. fl. kvenna	Emillía Torfadóttir	Brynja Líf Jónsdóttir	Bergrún Brá Sigfúsdóttir	Þórdís Ósk Ólafsdóttir
4. fl. kvenna	Alexía Björk Þórisdóttir	Elsa Katrín Stefánsdóttir	Hekla Rán Kristófersdóttir	Jóhanna Elín Halldórsdóttir Sóldís Malla Steinarisdóttir
5. fl. kvenna	Ásdís Embla Ásgeirsdóttir	Aníta Eva Traustadóttir	Ísabella Arnardóttir	Díana Hrafnkelsdóttir



7. flokkur karla 2019. Efsti röð f.v.: Trausti Rafn Björnsson þjálfari, Gunnar Fannberg Jónasson þjálfari, Kenan Turudija þjálfari og Gunnar Rafn Borgþórsson þjálfari. Efri miðröð: Jóhann Snær Jónsson, Halldór Steinar Benjamínsson, Óskar Bragi Þórisson, Jón Daði Einarsson, Sölvi Berg Auðunsson, Haraldur Ari Hjaltested Arason, Brynjólfur Darri Egilsson, Axel Örn Aitken Sævarsson, Ólafur Eldur Ólafsson, Steinn Steinarr Steinarrson, Sigmundur Jaki Sverrisson, Gabriel Fannar Ólafsson, Hartmann Helgi Kristgeirsson, Hrafn Óli Larsen, Tómas Bragi Ragnarsson, Óðinn Freyr Hallsson, Arnar Snær Birgisson, Magnús Tryggvi Birgisson, Einar Ben Sigurfinnsson, Emil Nóri Auðunsson, Daníel Hilmar Hilmarsson, Bjarni H. Sverrisson Arakaki, Ingimar Bjartur Jóhannsson og Benedikt Jón Baldursson. Neðri miðröð: Davíð Bogi Sigmundsson, Eyþór Orri Axelsson, Páll Örvar Þórarinnsson, Jón Gabriel Tómasson, Skúli Arnbjörn Karlsson, Unnar Jóhannes-

son, Eiður Pétursson, Patrekur Brimar Jóhannsson, Daníel Garðar Einarsson, Hákon Darri Guðjónsson, Elmar Þór Guðjónsson, Victor Marel Vokes, Henry James Pew, Viktor Franz Hjaltason, Elmar Logi Geirmundsson, Svavar Orri Arngímsson, Patrekur Þór Ingvarsson, Ávar Árni Guðjónsson, Dominykas Mikalonis, Elías Máni Gíslason, Guðmundur Egill Ómarsson, Víkingur Frosti Rúnarsson og Þorlákur Breki Gunnarsson. Neðsta röð f.v.: Rúrik Kristbjörn Karlsson, Ríkharður Mar Ingþórsson, Dagur Rafn Gunnarsson, Kári Vilberg Jónsson, Aðalsteinn Pétursson, Aron Fannar Guðmundsson, Jakob Ívarsson, Tryggvi Eyberg Sigurðsson, Elmar Arnason, Elmar Ottó Arillússon, Björn Arnar Björnsson, Tómas Otrason, Atlas Eldur Sigurjónsson, Huginn Hafdal Jónsson, Jóhann Hlynur Gíslason, Steinþór Blær Óskarsson, Jóhann Ingvason, Benjamín Hayden Caird og Hlynur Davíðsson.

7. flokkur karla

Þjálfarar 7. flokks karla voru Gunnar Borgþórsson og Ingi Rafn Ingibergson, ásamt aðstoðarmönnum. Í 7.flokki karla voru hátt í 60 strákar að æfa reglulega.

Strákarnir fóru í allnokkur verkefni fyrir hönd félagsins þetta árið. Farið var á Jóla- og Páskamót Hamars. TM-mót Stjórnunnar ásamt fleiri smærri verkefnum yfir veturinn. Stóru verkefni flokksins voru Norðuráls-mótið á Akranesi þar sem strákarnir voru sjálfum sér og félaginu sínu til sóma ásamt Selfossmótinu. Flokkurinn endaði svo sumarið að fara á Weetosmót Aftureldingar á Tungubökkum.

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



Eitt af liðum Selfoss í 6. flokki á Síamóti ásamt þjálfaranum, Hafðísi Jónu Guðmundsdóttur.

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnu-deildar Umf. Selfoss:

LINDEX


Íslandsbanki





mótokross

deild

Starfsárið 2019

Aðalfundur mótokrossdeildar var haldinn þann 21. mars 2019. Góð mæting var á fundinum sem fór fram í Tíbrá. Á fundinum var kosin ný stjórn og hana skipuðu Guðmundur Gústafsson formaður, Magnús Ragnar Magnússon, Ragnheiður Brynjólfssdóttir ritari, Marta Katarzyna Kuc gjaldkeri, Jóhann Fannar Pálmarsson og Birgir Rafn Sigurjónsson varamaður. Karl Ágúst Hoffritz, Brynjar Örn Áskelsson, Heiðar Örn Sverrisson og Gyða Dögg Heiðarsdóttir létu öll af stjórnasetu og voru þeim þökkúð góð störf í þágu deildarinnar.

Æfingar deildarinnar hófust í lok maí. Voru þær með svipuðu sniði og undanfarin ár þar sem skipt var í eldri og yngri hópa. Nýir þjálfara tóku við, en það voru þau Guðbjartur Magnússon, sem þjálfaði eldri hópinn, og Ásta Petrea Hannesdóttir, sem tók að sér að þjálfa þá yngri og óreyndari. Mikil gróska er í deildinni og æfðu rúmlega þrjátíu iðkendur.

Í júní hélt deildin svokallað „Miðvikudags-Mx“. Var það síðasta mótið í þriggja kvöldu seríu sem haldin var í samvinnu við Vélhjólaklúbbinn Vík. Fyrsta keppnin var haldin í Bolaöldum, önnur á Akranesi og sú þriðja var haldin hjá okkur á Selfossi. Þessi keppni var með öðru sniði en aðrar keppnir, en einungis var keyrð tímataka og svo eitt moto í hverjum flokki. Mikill fjöldi keppenda tók þátt og voru hjólarar á aldrinum 5 ára til 60 ára. Ekkert Íslandsmót var haldið í Selfossbrautinni árið 2019.

Á uppskeruhátíð Mótörhjól- og snjósléðasambands Íslands (MSÍ) sópuðu iðkendur Selfoss til sín verðlaunum bæði í mótokross og enduro. Heiðar Örn Sverris-



Alexander Adam Kuc við æfingar á Sardiníu á Ítalíu.

son varð Íslandsmeistari í MX2. Í 85 cc flokki varð Eric Máni Guðmundsson í öðru sæti og Alexander Adam Kuc í þriðja sæti. Í unglingsflokki varð Bjarki Breiðfjörð Björnsson í þriðja sæti og Ragnheiður Brynjólfssdóttir í þriðja sæti kvennaflokki 30+. Í enduro varð Heiðar Örn Sverrisson Íslandsmeistari í flokki 40-49 ára og Gyða Dögg Heiðarsdóttir varð í þriðja sæti í kvennaflokki. Til að toppa kvöldið voru systkinin Bjarki Breiðfjörð og Bergrós Björnssdóttir valin nýliðar ársins í mótokross fyrir frábærar framfarir í sportinu. Þess má geta að þetta er í fyrsta skipti í sögu MSÍ þar sem systkini hljóta verðlaun sem nýliðar ársins. Er þetta þriðja árið röð sem Selfoss á nýliða ársins og er það mikil viðurkenning fyrir það öfluga barna- og unglingsstarf sem starfrækt er innan deildarinnar.

Stjórnin vill nota tækifærið og þakka öllum þeim sem lögðu sitt að mörkum í þeim fjölmörgu verkum deildarinnar sem féllu til í sumar án ykkar aðstoðar væri þetta ekki hægt

Guðmundur Gústafsson,
formaður mótokrossdeildar

Stjórn mótokrossdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 21. mars 2019:

Formaður: Guðmundur Gústafsson
Gjaldkeri: Marta Katarzyna Kuc
Ritari: Ragnheiður Brynjólfssdóttir
Meðstj.: Magnús Ragnar Magnússon
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára:
Ásta Petrea Hannesdóttir



Gyða Dögg Heiðarsdóttir í brautinni.



Eric Máni Guðmundsson stóð sig vel 2019.



Brautin er oft krefjandi fyrir hjólarara.



Eyravegi 32 · Sími 480 1160 · Neyðarnúmer 660 1160

Rafvirkjapjónusta

Vantar þig rafvirkja? Hringdu í síma 480-1160 eða sendu fyrirspurn á arvirkinn@arvirkinn.is og fáðu upplýsingar um verð, tilboð í verk eða svör við fyrirspurnum á hverju því sem tengist raflögnum. Við höfum yfir 40 ára reynslu og þekkingu á þessu sviði.

Rafeindapjónusta

Rafeindavirkjar okkar eru sérfræðingar í uppsetningu á öryggiskerfum fyrir fyrirtæki og heimili og er Árvirkinn ehf. samstarfsaðili Öryggismiðstöðvarinnar. Meðal annarra verkefna rafeindavirkja okkar eru uppsetningar á aðgangstýri kerfum, myndavéla og brunakerfum, loftnetskerfum, tölvulagnir o.fl.

Verslun

Á Eyrarvegi 32 er verslun Árvirkjans staðsett. Þar er mikið úrval af hágæða heimilistækjum, hljómtækjum, farsímum, og spjaldtölvum frá merkjum eins og AEG, Samsung, Siemens og Bosch. Þar eru seldar playstation tölvur og leikir, sem og hársnyrti- og formunar vörur. Árvirkinn selur einnig raflagnaefni og er með gott úrval af ljósum. Árvirkinn er þjónustuaðili Vodafone og Sýn á Suðurlandi.

Verkstæði

Rekum öfluga viðgerðapjónustu á stærri heimilistækjum, s.s. þvottavélum, uppþvottavélum og eldavélum. Sækjum og sendum heim ef óskað er.

Gróðurhúsapjónusta

Við bjóðum upp á sérhæfða þjónustu fyrir tæknivædd gróðurhús. Síðan 2009 hefur Árvirkinn ehf verið umboðsaðili danska fyrirtækisins Senmatic A/S sem framleiðir fjölbreytt úrval tæknibúnaðar fyrir gróðurhús eins og loftlags-stýritölvur, áburðarblandara, LED-lampa o.fl. Einnig selur Árvirkinn ehf búnað frá eftirfarandi framleiðendum: Agrolux, Philips, Normist, Ridder, FormFlex

www.arvirkinn.is



MÓTOKROSS



Gyða Dögg Heiðarsdóttir varð þriðja í Enduro.



Alexander Adam Kuc flaug hátt á Sardiníu á Ítalíu.



Frá keppni í „Miðvikudags MX“ á Selfossi.



Heiðar Örn Sverrisson Íslandsmeistari í MX2.



Ragnheiður Brynjólfssdóttir varð þriðja í kvennaflokki 30+.



Eric Máni varð annar og Alexander Adam þriðji í 85 cc flokki.



Gyða Dögg Hreiðarsdóttir í brautinni.

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



HVETJANDI AÐ FÁ ÞESSA VIÐURKENNINGU

Systkinin Bjarki Breiðfjörð Björnsson og Bergrós Björnsdóttir frá Selfossi voru valin nýliðar ársins í motocross á uppskeruhátíð Mótorsportsambands Íslands árið 2019. Systkinin hafa náð frábærum árangri í íþróttinni á skömmum tíma.





Bjarki drullugur upp fyrir haus eftir keppni á Selfossi.



Bergros og Bjarki með viðurkenningar sem nýliðar ársins 2019.

Upphafið á motocrossferli Bjarka og Bergrosar var árið 2017 þegar Bjarki fékk krossara í fermingargjöf.

„Mig langaði til þess að prófa að æfa motocross en fram að því hafði ég prófað flestar íþróttir sem voru í boði á Selfossi. Núna er ég að æfa crossfit og ólympískar lyftingar með motocrossinu,“ segir Bjarki og hann kippti sér ekki mikið upp við það þó að litla systir færi að hjóla á sama tíma.

„Nei, ég held að honum hafi bara verið alveg sama,“ segir Bergros en hún æfir líka crossfit og ólympískar lyftingar og var bara tíu ára gömul þegar hún fór fyrst á motocrosshjól.

„Ég fékk að prufa hjólið hans Bjarka og fannst það mjög skemmtilegt og þá var sko ekki aftur snúið. Ég hafði áður æft fimleika, frjálsar og fótbolta og ég æfði handbolta þangað til núna í vor. Nú ætla ég að einbeita mér að motocrossinu og mun klárlega líka halda áfram að æfa crossfit og lyftingarnar þar sem þetta fer mjög vel saman.“

Sorglega fáar stelpur í motocross

Bjarki keppir í unglingsflokki þar sem vélastærð hjólanna er 125 til 250 cc. Hann keppir á Kawasaki 250 cc og náði eftirtektarverðum árangri á sínu fyrsta keppnisári árið 2019, varð í 3. sæti á Íslandsmeistararnótinu eftir mjög harða keppni, örskammt frá 2. sætinu. Bjarki var í lok árs tilnefndur til íþróttamanns Umf. Selfoss og einnig í kjörinu um íþróttakarlförðug.

Bergros keppir í blönduðum flokki stráka og stelpna á 85 cc hjólum á Honda 150 cc fjörgengishjóli en hún var eina stelpa sem keppti í flokknum á Íslandsnotinu árið 2019 og varð í 5. sæti í heildina.

„Já, það eru sorglega fáar stelpur að æfa motocross á landinu og ég er sú eina á mínum aldri hér á Selfossi. Það væri gaman ef fleiri stelpur myndu bæstast við,“ segir Bergros.

Kom skemmtilega á óvart

Sem fyrr segir voru Bjarki og Bergros valin nýliðar ársins hjá MSÍ en þetta er í fyrsta skipti sem systkini eru valin nýliðar ársins hjá sambandinu. Bjarki segir að viðurkenningin hafi komið skemmtilega á óvart.

„Ég átti ekki von á því að fá þessi verðlaun en var auðvitað frekar sáttur með það,“ segir Bjarki og Bergros bætir við að hún hafi ekki mikið verið að velja þessum verðlaunum fyrir sér þó að það væri líklegt að hún myndi hreppa þau.

„Ég var ein af fáum kvenkyns nýliðum þetta árið en það var mjög gaman og hvetjandi að fá þessa viðurkenningu,“ segir Bergros sem ætla að sjálfsögðu að halda áfram að hjóla og hafa gaman í íþróttinni. Framtíðarmarkmið Bjarka er hins vegar mjög skýrt.

„Já, að vera alltaf miklu betri en litla systir,“ segir hann að lokum og hlær.

Viðtal: GKS



Bergros á æfingu í brautinni á Selfossi.



Bjarki á æfingu í brautinni á Selfossi.

sund deild

Starfsárið 2019

Starfsemi sunddeildar Umf. Selfoss stendur í miklum blóma. Iðkendum fjölga jafnt og þétt hjá frábærum þjálfurum og er ánægjulegt að sjá að byrjaður er að myndast kjarni efnilegra sundiðkenda í gull- og silfurhópi deildarinnar. Ástæður fyrir aukningu má að einhverju leyti rekja til fjölgunar íbúa á Selfossi en ekki síður er það vegna þess að bakland iðkenda og þjálfara er orðið mjög gott.

Litlar mannbreytingar hafa verið í stjórninni undanfarin þrjú til fjögur ár. Hún nær sífellt þéttar og þéttar saman í verkefnum fyrir utan starfsvið þjálfaranna, eins og við fjáröflun fyrir deildina og skipulagningu á skemmtiferðum fyrir sundiðkendum. Sérstaklega má nefna að í upphafi hvers árs er farið í Keiluhöllina í Egilshöll þar sem sunddeildin er með góðan samning við Shake & pizza vegna auglýsingaskilts á sundlaugarsvæðinu. Einnig má geta ferðar í Rush síðasta haust, kayakferðar á Stokkseyri, fyrir eldri hópana í byrjun júní, kvöldhitting og skemmtileg vörslútt.

Það hljóp á snærið hjá sunddeildinni þegar sundnefnd HSK skipulagði vel heppnaðar æfingabúðir síðustu helgina í október fyrir allar þrjár sunddeildir sem starfandi eru í félögum innan HSK. Þær eru Dimon, Hamar og Selfoss.

Foreldrum á Selfossi og í nærsveitum stendur til boða að senda börn sín í ungubarnasund og sundskóla fyrir börn allt að 7 ára hjá Guðbjörgu Hrefnu Bjarnadóttur eða Guggu í Guggusundi eins og við þekkjum hana. Gugga þjálfar einnig koparhóp sunddeildar Selfoss sem er fyrir iðkendur 7–10 ára.

Eldri hóparnir, frá 10 ára aldri, eru þjálfaðir undir styrki stjórn Magnúsar Tryggvasonar yfirþjálfara sem nú hefur þjálfað fyrir sunddeildina sleitulaust frá haustinu 2015. Þetta eru bronshópur, 10–12 ára, silfurhópur, 12–14 ára og gullhópur, 14 ára og eldri.

Að venju hélt sunddeildin sitt árlega páskaundmót helgina fyrir dymbilvikuna. Sundiðkendum gafst einnig kostur á að taka þátt í fjölmörgum öðrum sundmótum á síðasta ári. Meðal annars eru þrjú árleg mót HSK, hvar gaman er að fylgjast með hve þátttakendum frá sunddeild Selfoss hefur fjölgað. Að sjálfsöguðu var farið á ýmis fleiri mót.

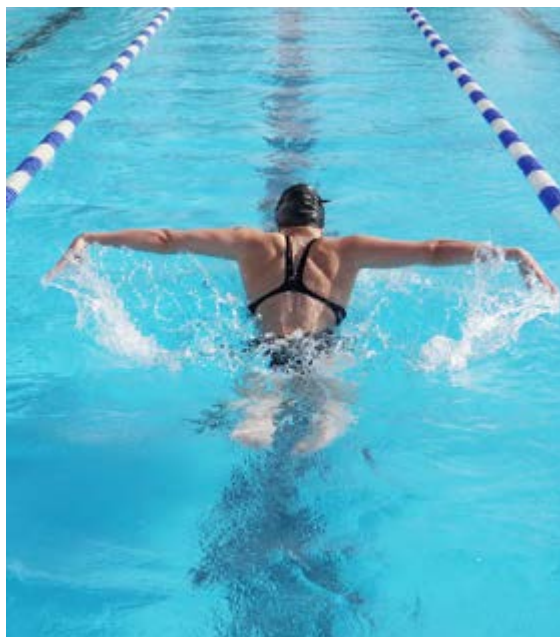
Aðstæður fyrir sundæfingar á Selfossi eru góðar. Koparhópur æfir í innlauginni en eldri hóparnir í útilauginni. Þar sem iðkendum fjölga stöðugt er morgunljóst að fyrr en seinna þarf að huga að fjölgun brauta því sundlaugargestir verða líka að hafa brautir til umráða. Hjá Sveitarfélag-



Verðlaunaafhending á aldursflokkmóti HSK 2019 á Hvolsvelli.

inu Árborg hafa verið umræður um að gera brautir, jafnvel yfirbyggðar brautir þar sem nú er tennisvöllur á sundlaugarsvæðinu. Megi þær hugmyndir fara sem fyrst frá að vera í orði yfir í að vera á borði.

Fjárhagur deildarinnar er í jafnvægi. Þó að hagnaður deildarinnar sé minni síðasta ár en árin áður má nefna að æfingagjöld hækkuðu aðeins um 3% síðasta haust.



Sara Ægisdóttir í flugsundi á Héraðsmóti HSK.

Helsta tekjulind sunddeildarinnar fyrir utan æfingagjöldin eru í formi dósasafnana um Selfoss sem fara fram nokkrum sinnum á ári. Þær hafa gengið mjög vel og kann deildin Selfossbúum bestu þakkir fyrir stuðninginn. Einnig er rétt að þakka Samskip fyrir frábæra aðstöðu sem deildin fær hjá þeim við dósasafnanir.

Að lokum þakkar stjórn deildarinnar öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemina, sérstaklega foreldrum. Án þeirrar hjálpar færi lítið fyrir starfseminni. Einnig ber að þakka þjálfurum frábært samstarf, stjórnarfélagi, starfsfólki Sundhallar Selfoss sem og starfmönnum Umf. Selfoss og formanni. Síðast en ekki síst ber að þakka krökkunum, sundiðkendum, sem eru búin að vera dugleg að mæta til að hjálpa til í hinu og þessu fyrir félagið og eru svo eljusöm á sundæfingunum.

Sunddeild Selfoss áfram á fullt!
Áfram Selfoss!

Guðmundur Pálsson,
formaður sunddeildar

Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 20. febrúar 2019:

Formaður: Guðmundur Pálsson
Gjaldkeri: Ægir Sigurðsson
Ritari: Anna Guðrún Sigurðardóttir
Meðstjórnandi: Eva Gunnarsdóttir
Meðstjórnandi: Árni Þór Guðjónsson
Varamaður: Hilda Pálmadóttir
Varamaður: Rakel Þórðardóttir



Héraðsmót HSK 2019 í Laugaskarði í Hveragerði.



Aldursflokkamót HSK 2019 á Hvolsvelli.

SUND

Þátttaka í mótum

Aldursflokkamót HSK var haldið á Hvolsvelli 5. maí 2019. Mótið var hið skemmtilegasta og sigraði Selfoss með yfirburðum í stigakeppni félaga, hlaut 214 stig. Dímon varð í öðru sæti með 22 stig og Hamar í þriðja sæti 20 stig.

Sara nálægt sínu besta á Íslandsmóttinu í 50 metra laug

Sara Ægisdóttir, sem er 15 ára, átti gott mót en hún keppti í fjórum greinum á



Sara Ægisdóttir.

Íslandsmóttinu í 50 metra laug og var nálægt sínu besta í þeim öllum. Mótið var haldið í Reykjavík daga 5.–7. apríl 2019.

Sara varð í 11. sæti í 50 m skriðsundi á 29,16 sek, 15. sæti í 100 m skriðsundi á 1:04,54, 22. sæti í 200 m skriðsundi á 2:48,15 mín og 25. sæti í 200 m fjórsundi á 2:48,15 mín þar sem hún bætti sig um 0,15 sekúndur.

Héraðsmót HSK fór fram 6. júní í Laugaskarði í Hveragerði. Keppendur frá tveimur félögum mættu til leiks, frá Hamri og Selfossi. Leikar fóru þannig að Selfoss vann liðakeppnina með 118 stig en Hamar fékk 84 stig.

Allir þátttakendur stóðu sig með miklum sóma og unnu margir persónulega sigra á móttinu.

Sundbúðir HSK í Þorlákshöfn

Sundnefnd HSK stóð fyrir sundbúðum fyrir sunddeildir á Suðurlandi síðustu helgina í október. Þær voru haldnar í Þorlákshöfn og voru það sunddeildirnar frá Selfossi, Dímoni og Hamri sem tóku þátt í þeim.

Markmiðið var að styrkja böndin á milli deildanna, gefa iðkendum tækifæri til að kynnast og auðvitað synda og æfa sig enn meir undir stjórn þjálfaranna Magnúsar Tryggvasonar og Önnu Rúnar Einarsdóttur. Þórgrímur Þráinsson kom í heimsókn og hélt fyrirlestur fyrir krakkana og foreldrana um það hvernig þau gætu haft áhrif á sitt eigið líf og annarra og það hvernig litlir hlutir í lífinu geta skapað stóra sigra. Iðkendur sunddeildanna fóru glaðir og ánægðir heim, reynslunni ríkari eftir þessar æfingabúðir.



Héraðsmót HSK 2019 í Laugaskarði í Hveragerði.

Unglingamót HSK í sundi fór fram í Sundhöll Selfoss sunnudaginn 17. nóvember. Keppt var í þremur aldersflokkum drengja og stúlkna 14 ára og yngri. Þrjú félag sendu keppendur til leiks, Selfoss, Hamar og Dímon. Selfyssingar unnu stigakeppni félaga með yfirburðum, hlutu samtals 159 stig. Hamar varð í öðru sæti með 21 stig og Dímon í þriðja með 11 stig.



Aldursflokkamót HSK 2019 á Hvolsvelli.



Stigahæsta sundfólkið á Héraðsmóti HSK 2019 voru Sara Ægisdóttir Umf. Selfoss og Guðjón Ernst Dagbjartsson Hamri.

Magnús með æðsta stig þjálfaramenntunar hjá FINA

Magnús Tryggvason þjálfari hjá sunddeildum Selfoss og Hamars útskrifaðist af Level 3 þjálfaranámskeiði Alþjóðasund sambandsins (FINA) sem haldið var á vegum Sundsambands Íslands í lok september 2019. Er þetta æðsta stig þjálfaramenntunar sem FINA býður upp á. Genadjus Sokolovas kenndi á námskeiðinu en hann er einn helsti sérfræðingur heims í sundi og hefur hann komið að þjálfun helstu afreksmanna heimsins í sundi eins og Michael Phelps og Natalie Coughlin. Þeir sem sátu námskeiðið voru sammála um að þeir hefðu lært gríðarlega mikið og það hefði verið mikill heiður að fá þennan sundsérfræðing hingað til lands. Magnús var eini Íslendingurinn sem sat þetta alþjóðlega námskeið og er því fyrsti Íslendingurinn sem nær þessu þjálfarastigi.



Magnús Tryggvason ásamt Genadjus Sokolovas sem kenndi á námskeiðinu.

Aðalstyrktaraðili sunddeildar Umf. Selfoss:



1970 Búrfellsvirkjun er fyrsta verkefni Ístaks

1984 Flugstöð Leifs Eiríkssonar

1988 Ráðhús Reykjavíkur

1991 Vestfjarðargöng

1996 Hvalfjarðargöng - Verktjórnir og bræðurnir Jón Gís og Steindór Ólason mætast á milli leið.

2002 Ýmis verkefni á Grænlandi - Virkjanir, hafnarframkvæmdir og skólar

2013 Vega- og gangnagerð við Hálogaiandsbrú í Noregi

2017 Austurbakkj, uppsteypa

2019 Breiðkúan Reykjanesbrautar

2019 Hús Íslenskuinnar

2020 Nýr skóli í Nuuk

Í ÁR FÖGNUM VIÐ 50 ÁRA AFMÆLI

Verkefni Ístaks hafa verið fjölbreytt í gegnum árin eins og dæmin sýna. Virkjanir, gatnagerð, byggingar og jarðgöng bæði á Íslandi sem og erlendis.

Við lítum stolt til baka og bjartsýn til framtíðar.

Ístak hf - Bugðuflióti 19 - 270 Mosfellsbaer - Sími 530 2700 - istak@istak.is - www.istak.is

tækwondo

deild

Starfsárið 2019

Starf deildarinnar liðið ár var gott og öflugt. Fjölgun var í hópum yngri iðkenda og eldri iðkendur skila sér vel inn, þannig að það er nánast fullt hjá deildinni á Selfossi. Þessi árangur er mest að þakka frábærum yfirþjálfara, Daniel Jens Péturssyni. Hann hefur gert frábæra hluti fyrir tækwondo á Suðurlandi og á landsvísi. Hann er kominn í stjórn Taekwondosambands Íslands (TKÍ), þar sem hann er að gera frábæra hluti.

Þorsteinn Ragnar Guðnason og Dagný María Pétursdóttir voru valin taekwondokarlar og taekwondokona Umf. Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgar.

Á seinasta ári voru gerðar breytingar varðandi þríf á salnum í Baulu er deildin tók við þrífnum. Hefur það verið heillaþor fyrir alla. Nefna má að kominn er tími á að skipta um dýnur á salnum vegna álags í salnum, en auk taekwondodeildarinnar nota Sunnulækjarskóli og fimleikadeild Selfoss salinn og er hann í notkun frá morgni til kvölds.



Stoltir iðkendur með ný svört belti í júní 2019. F.v.: Natan Hugi Hjaltason, Björn Jól Björgvinsson, Halldór Gunnar Þorsteinsson, Freyr Hreinsson og Daniel Jens Pétursson yfirþjálfari.

Ánægjulegt er að framkvæmdir skuli vera hafnar við fyrsta áfanga að íþróttamiðstöð Selfoss við Engjaveg. Vonandi gengur allt samkvæmt áætlun og hún tekin í notkun á réttum tíma. Mannvirkið verður mikill lyftistöng fyrir sveitarfélagið og Suðurland allt. Öll íþróttaaðstaða er

sprungin í sveitarfélaginu vegna fjölgunar íbúa.

Að lokum er öllum þakkað sem hafa komið að starfi deildarinnar. Einnig eru framkvæmdastjóra, bókara og formanni Umf. Selfoss, ásamt Braga Bjarnasyni hjá Árborg og Engilbert Olgeirssyni hjá HSK, færðar bestu þakkir fyrir ánægjulegt samstarf á starfsárinu. Þá þakkar stjórn, styrktaraðilum, sem eru SS, MS og CCEP Ísland, fyrir góðan stuðning.

Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður taekwondodeildar

Stjórn taekwondodeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 19. mars 2019:

Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Gjaldkeri: Bjarnheiður Ástgeirsdóttir
Ritari: Ólöf Ólafsdóttir
Meðstjórnandi: Guðbjörg Arnardóttir
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára:
Freyr Hreinsson
Varamaður: Þórdís Sigurðardóttir
Varamaður: Aðalbjörg Runólfsdóttir



Þorsteinn Ragnar Guðnason landsliðsmaður í formum.



Stjórn taekwondodeildar á aðalfundi 2019, f.v.: Freyr Hreinsson, Guðbjörg Arnardóttir, Ófeigur Ágúst Leifsson formaður, Ólöf Ólafsdóttir ritari og Bjarnheiður Ástgeirsdóttir gjaldkeri.



Hugdís Erla Jóhannsdóttir og Sigursteinn Snorrason meistari deildarinnar.



Natan Hugi Hjaltason fær góða leiðsögn frá Daniel Jens Péturssyni, þjálfara sínum, milli lota á Dracula Open í Rúmeníu.



Julia Wiktoria Sakowicz keppir í rauðu á AT mótariðinni.



Anný Elísabet Jónsdóttir eftir glæsilegan sigur á AT mótariðinni.



Þorsteinn Ragnar Guðnason með silfur í formum (freestyle poomsae) á Norðurlandamótinu í janúar 2019.



Natan Hugi Hjaltason með viðurkenningu sem keppandi mótsins á bikarmóti TKÍ 2019.

TAEKWONDO

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2019 var gott hjá deildinni. Við bættum við okkur iðkendum í byrjendahópum, sendum þjálfara á námskeið, eignuðumst ný svört belti og einnig bættu sumir iðkendur við sig dan gráðum.

Í júní þreyttu þrír iðkendur deildarinnar 1. dan svartbeltispróf en það voru þeir Natan Hugi Hjaltason, Halldór Gunnar Þorsteinsson og Freyr Hreinsson. Í sama prófi tók Björn Jóel Björgvinsson 2. dan og Gunnar Snorri Svanþórssen 3. dan.

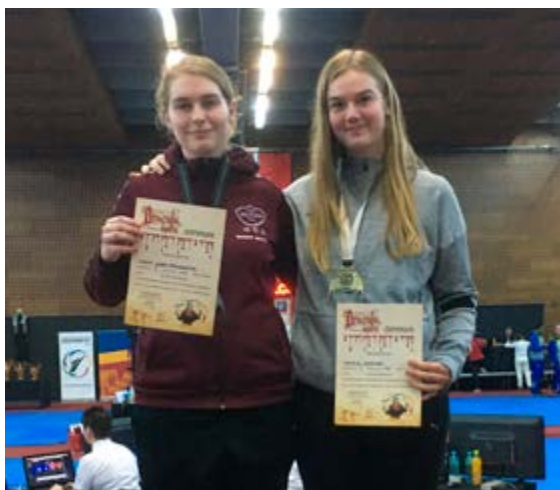
Í desember þreyttu tveir iðkendur deildarinnar einnig próf. Það voru þeir Þorsteinn Ragnar Guðnason fyrir 2. dan og Sigurjón Bergur Eiríksson fyrir 3. dan. Það er alltaf mjög ánægjulegt fyrir þjálfara að sjá iðkendur sína reyna við svart belti og ennþá skemmtilegra að sjá þá taka af skarið og bæta við sig dan gráðum.

Þegar þetta er ritað sjáum við fram á að fleiri taki dan próf hjá meistara deildarinnar, Sigursteini Snorrassyni (7. dan), og hlökkum við til að hjálpa þeim iðkendum að undirbúa sig fyrir prófið.

Árangur á mótum þetta árið var með ágætum. Dagný María Pétursdóttir krækti sér í tvö verðlaun erlendis. Hún varð í öðru sæti á Dracula Open G1 í Rúmeníu og öðru sæti á Nurtzi Open í Finnlandi.

Á Íslandsmótum eignaðist deildin tvo Íslandsmeistara, einn í bardaga og einn í formum. Í bardaga var það Björn Jóel Björgvinsson sem varð Íslandsmeistari í +73 kg junior flokki og Þorsteinn Ragnar Guðnason varð Íslandsmeistari í formum.

Á bikarmóti 3 sl. voru Natan Hugi Hjaltason sinn flokk -63 kg junior með miklum yfirburðum og uppskar hann verðlaun sem besti karl keppandinn á mótinu. Einnig kepptu yngri hóparnir á AT mótum Taekwondo-akademíunnar með góðum árangri.



Dagný María Pétursdóttir (t.v.) vann til silfurverðlauna á Dracula Open í Rúmeníu.

Umf Selfoss á iðkendur í landsliðum og afrekshópum TKÍ og er stefnan sett á að fjölga þeim iðkendum árið 2020.

Beltaprófin voru með svipuðu sniði og vanalega og sá meistari deildarinnar, Sigursteinn Snorrason, um að gráða iðkendur með góðum árangri. Viljum við þakka honum og Taekwondo-akademíunni fyrir gott samstarf.

HSK-mótið var haldið í desember með aðeins öðruvísi hugarfari en hefur verið, því ákveðið var af þjálfurum og stjórn að allur ágóðinn af keppnisgjöldum og kaffisölu myndi renna óskipti til góðs málefnis. Verður vonandi svo hér eftir.

Við höldum nokkrum samstarfsverkefnum áfram þetta árið. Við höfum verið lengi í samstarfi við Umf. Heklu á Hellu þar sem við höfum verið með æfingar síðastliðin tíu ár. Gaman er að segja frá því að vonir standa til að við fáum nýjan sal undir starfsemiina fljótlega. Samstarfið við Íþróttafélagið Suðra hefur haldið sínu striki und-

ir leiðsögn Sigurjóns Bergs og Björns Jóels. Undirritaður væri til í að sjá fleiri iðkendur á þeim æfingum. Því er Suðrafólk hvatt til að aðstoða enn frekar við að kynna starfið betur svo hægt sé að halda því áfram.

Nokkur aukning hefur verið í fjölda iðkenda sem koma frá Eyrarbakka og Stokks-eyri með frístundabílunum. Þykir okkur þetta flott framtak hjá Sveitarfélaginu Árborg. Gaman væri að sjá svipað fyrirkomulag milli Selfoss og Hveragerðis.

Þorsteinn Ragnar Guðnason hefur sinnt þjálfun hjá Íþróttafélaginu Dímoni í vetur og gengur það með ágætum. Hann tók við af Daniel Jens síðastliðið haust og hefur Bjarka Rafnsson sér til halds og trausts.

Þjálfarateymið fyrir árið 2019 var óbreytt fram að sumri en um haustið bættist við nýr þjálfari sem er góð þróun og sýnir þroska í deildinni.

Aðstaðan í Baulu er farin að láta á sjá. Þar þyrfti að fara að endurnýja dýnurarnar í salnum en þær hafa verið þar síðan 2012 og eru orðnar vel slitnar. Er hér með biðlað til sveitarfélagsins að skoða það mál með okkur.

Að lokum vil ég þakka öllum þjálfurum deildarinnar og stjórn fyrir samstarfið síðast liðið ár. Einnig Ungmennafélagi Selfoss og HSK fyrir stuðninginn á árinu.

Daniel Jens Pétursson,
yfirþjálfari taekwondodeildar

Aðalstyrktaraðilar
taekwondodeildar
Umf. Selfoss:



MINNINGARORÐ UM HÖRÐ SÆVAR ÓSKARSSON

HEIÐURSFÉLAGA UNGMENNAFÉLAGS SELFOSS

✝ Hörður Sævar Óskarsson, heiðursfélagi Umf. Selfoss, lést 17. janúar 2019 á Landspítalanum í Reykjavík.

Hörður fæddist 4. júlí 1932 á Siglufirði. Hann ólst upp í fóstri hjá móðurömmu sinni á Ólafsfirði. Hörður var við ýmis störf til sjós og lands á Siglufirði á unglingsárum.

Hörður lauk námi við Íþróttakennarskóla Íslands 1952 og starfaði við farkennslu í Kjósarsýslu, í Grafarnesi við Grundarfjörð, Ólafsvík og Stykkishólmi. Hann var sundkennari í Sundhöll Hafnarfjarðar 1954–1960 og þjálfaði jafnframt sund hjá Sundfélagi Hafnarfjarðar og handknattleik hjá Haukum. Hörður flutti á Selfoss 1960 og tók við starfi forstöðumanns Sundhallar Selfoss sem þá var nýbyggð. Því starfi gegndi hann til 1982 er hann fór í leyfi í eitt ár og kenndi við Klippans Gymnasium í Svíþjóð.

Hörður starfaði við kennslu í skyndihjálpi hjá Rauða krossinum í eitt ár, en hóf störf hjá Ungmennafélagi Íslands 1984. Þar vann þar við ýmis skrifstofustörf til starfsloka 1999, síðast sem skrifstofustjóri.

Hörður tók þátt í endurreisn Umf. Selfoss



Hörður S. Óskarsson á góðri stund þegar saman komu fjórir heiðursfélagar Umf. Selfoss í tilefni 75 ára afmælis félagsins. Viðtöl við þá birtust í afmælisriti Braga sem gefið var út árið 2011.

1962 ásamt Hafsteini Þorvaldssyni og sat í stjórn félagsins í 16 ár, þar af sem formaður samtals í 9 ár. Á þeim tíma var deildaskipting félagsins tekin upp. Hann var félagi í Rótaryklúbbi Selfoss og forseti hans í eitt

ár, sat í stjórn Sundsambands Íslands í sex ár og sem formaður í tvö ár. Einnig í stjórn Starfsmannafélags Selfossbæjar í fimm ár og sem formaður í þrjú ár.

Hörður starfaði mikið með Leikfélagi Selfoss og var formaður þess um tíma. Hann var einn stofnenda Hjónaklúbbs Selfoss og var fyrsti formaður hans. Frá 2000 tók Hörður virkan þátt í starfi leikfélags eldri borgara í Reykjavík, Snúðs og Snældu, og var formaður þess í fimm ár alls.

Hörður var sæmdur starfsmerki Ungmennafélags Íslands, gullmerki Sundfélags Hafnarfjarðar og gullmerki Umf. Selfoss, auk heiðursmerkis Sundsambands Íslands. Hann var kjörinn heiðursfélagi Ungmennafélags Selfoss á 50 ára afmæli félagsins 1. júní árið 1986.

Hörður hafði m.a. forystu um að fá Pál Lýðsson í Sandvík til að skrifa sögu Umf. Selfoss á 40 ára afmælinu 1976. Þá voru margir af frumherjunum á lífi og því miklu af heimildum bjargað, jafnt í rituðu máli sem ljósmyndum. Hörður hafði gott lag á að fá menn til liðs við Ungmennafélagið og var þeirrar gerðar að hann valdist til forystu þar sem hann starfaði.

Við tryggjum hjá Sjóvá

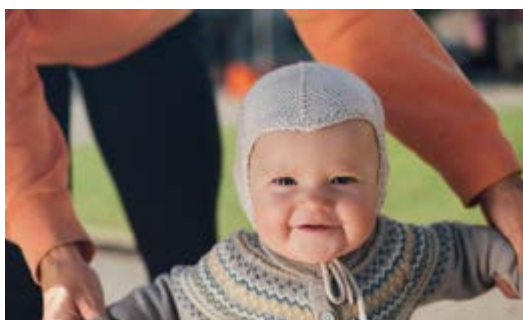
Róbert Ólafsson Björk Elfríð



Tryggjum framtíð okkar nánustu.

Líf- og sjúkdómatrygging kostar minna en þú heldur.

Við veitum ráðgjöf á sjova.is/lifogsjuk.



SJÓVÁ

MINJAVERNÐARNEFND VARÐVEITIR SÖGUNA

Þegar knattspyrnudeild Umf. Selfoss varð 50 ára, þann 15. desember 2005, bað Hermann Ólafsson, þáverandi formaður deildarinnar, Björn Inga Gíslason, heiðursfélaga knattspyrnudeildar, að taka að sér formennsku í 50 ára afmælisnefnd. Björn Ingi tók hlutverkið að sér með því skilyrði að hann fengi erindisbréf og að velja samstarfsmenn sína í nefndina, þá Bárð Guðmundarson, fyrrv. formann knattspyrnudeildar, Einar Jónsson, leikjahæsta knattspyrnumann Umf. Selfoss, Þorvarð Hjaltason, fyrrv. formann knattspyrnudeildar, og Kristinn M. Bárðarson, fyrsta formann unglingaráðs. Afmælisnefndin hefur frá



Björn Ingi Gíslason, formaður Minjaverndarnefndar, flytur tölu í kaffisamsæti í Tíbrá þegar myndirnar á stúkunni voru afhjúpaðar.

2005 verið starfandi og titlar sig nú minjaverndarnefnd.

Afmælisblað, DVD-diskar og myndasafn á netið

Nefndin gaf út veglegt afmælisblað á 50 ára afmælinu, ásamt því að gefa út DVD-disk um sögu knattspyrnunnar á Selfossi. Einnig DVD-disk um Íslandsmeistara kvenna í 3. flokki 2010. Þá lét nefndin setja úrklippusafn Bárðar Guðmundarsonar um fótboltann á heimasíðu félagsins. Allt kvikmyndatengt efni var unnið í náinni samvinnu við Marteín Sigurgeirsson, fyrrverandi þjálfara og knattspyrnufrömuð á Selfossi.



F.v.: Gunnar Guðmundsson, Þorvarður Hjaltason, Guðjón Skúlason, Jakob Gunnarsson og Tryggvi Gunnarsson, en þeir voru í liði Selfoss sem varð Íslandsmeistari í 2. flokki karla 1967.



Ingþór Jóhann Guðmundsson, Sævar Þór Gíslason og Jón Steinþór Sveinsson við mynd af knattspyrnuliði Selfoss sem vann 1. deildina 2009 og komst í fyrsta skipti í sögu félagsins upp í úrvalsdeild.



Stúkan á Selfossvelli og myndirnar, séð frá norðri.



Dáðst að myndunum, skeggrætt um gömul afrek á malarvellingum og bæjarfulltrúum fagnað.

Myndir settar á stúkuna

Þegar kvennalið Selfoss varð Mjólkurbikarmeistari KSÍ í ágúst 2019 gafst tilefni til að safna saman nokkrum myndum úr sögu fótboldans á Selfossi og láta gamlan draum rætast með myndskreytingum á stúkuna á Selfossvelli. Laugardaginn 11. október voru settar upp átta stórar ljósmyndir á stúkuna. Myndirnar sýna nokkra merka áfanga í sögu fótboldans á Selfossi, bikarmeistarar kvenna 2019, deildarmeistarar í 3. deild karla 1966, Íslandsmeistarar í 3. flokki kvenna 2010, 1. deildarmeistarar karla 2009, kvennaliðið 2011 og Íslandsmeistarar karla í 2. flokki 1967. Svo eru tvær nýjar myndir af tæplega 200 stelpum og strákuum í 6. og 7. flokki Selfoss, sem ramma inn söguna.

Viðstaddir vígslu myndanna voru núverandi og fyrrverandi forystumenn knattspyrnunnar á Selfossi, heiðursfélagar og fyrrverandi leikmenn Selfossliðsins, ásamt bæjarfulltrúunum Örnunni Yri Gunnarsdóttur og Brynhildi Jónsdóttur. Til fróðleiks má geta þess að bræður Brynhildar og mágur, þeir Einar, Ingólfur og Sveinn Jónssynir og Anton Sigurjón Hartmannsson hafa leikið tæplega 1.300 meistarflokksleiki fyrir Umf. Selfoss.

Guðmundur Karl Sigurdórsson ljósmyndari hefur tekið flestar myndirnar. Minjaverndarnefnd þakkar honum samstarfið. Einnig er Sveinbirni Mássyni og Inga Rafni Ingibergssyni, frá knattspyrnu-deild, Gissuri Jónssyni og Þórdísi Raket Hansen, frá Umf. Selfoss, og starfsfólki

Fagforms á Selfossi þakkað fyrir þeirra framlag. Þá eru MS, JÁVERK, Íslandsbanka á Selfossi, TM umboðinu á Selfossi og Sveitarfélaginu Árborg, sem hafa styrkt verkefnið af myndarskap, færðar bestu þakkir. Það er góð tilfinning að finna hve knattspyrnan á Selfossi nýtur mikillar velvildar, það hafa nefndarmenn fundið.

Mynd af Íslandsmeisturinum í handbolta sett upp

Minjaverndarnefnd hafði forgöngu um að setja upp stóra mynd af Íslandsmeistari-liði Selfoss í handknattleik í Hleðsluhöllinni (lðu, íþróttahúsi FSu). Þetta var gert í samráði við stjórn handknattleiksdeildar og var Einar Sindri Ólafsson tengiliður við nefndina. Um myndvinnslu sá Örn Guðnason. Myndin var afhjúpuð á haustdögum. Þakkar eru sendar til Olís, MS, Landsbankans á Selfossi og Svf. Árborgar fyrir stuðninginn. Einnig þakkar nefndin fyrir gott samstarf við stjórn handknattleiksdeildar Umf. Selfoss og stjórnenda Fjölbrotaskóla Suðurlands.

Ýmis verkefni

Minjaverndarnefnd vinnur nú að því að safna saman myndum af landsliðsmönnum Umf. Selfoss í knattspyrnu. Vonandi lýkur því verki í sumarbyrjun. Einnig stefnir nefndin að því að koma fyrir á suður-enda stúkunnar á íþróttavellingum, myndum af ólympíuförum frá Selfossi.

Þó svo að nefndin hafi hafið sitt starf sem Minjaverndarnefnd knattspyrnu-deildar Umf. Selfoss, þá hefur hún sinnt fjölbættari verkefnum og kallar sig nú Minjaverndarnefnd Umf. Selfoss.

Kristinn M. Bárðarson, talsmaður minjanevndar



Frá afhjúpun veggmyndar af Íslandsmeisturum Selfoss í handbolta 2019. F.v.: Guðbjörg Jónsdóttir, formaður íþrótt- og menningarnevndar Árborgar, Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildar, Helga Guðmundsdóttir, Landsbankanum á Selfossi, Ólafur Einarsson, MS á Selfossi, Hörður Reynisson, útibússtjóri Olís á Suðurlandi, Kristinn M. Bárðarson, minjaverndarnefnd, og Gissur Jónsson, framkvæmdastjóri Umf. Selfoss ásamt syni sínum Birgi Þór.

STARFSEMI Á VALLARSVÆÐINU 46 HELGAR Á SÍÐASTA ÁRI

Árið hófst með hefðbundnum hætti og voru vetraræfingar á vallarsvæðinu hjá knattspyrnu- deild og frjálsíþróttadeild, sem og knattspyrnuakademíu FSu.

Fyrstu mánuðir ársins voru frekar erfiðir vegna veðurs og mikið af æfingum sem féllu niður. Haustið var síðan gott en þó þurfti að fella niður æfingar vegna veðurs. Þegar vora tók fóru æfingar á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikið var um vorkleiki hjá knattspyrnufólki. Eins byrjaði frjálsíþróttafólk að æfa snemma úti og kom frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér vel og var vel nýtt.

Áfram var unnið í samstarfi við Golfklúbb Selfoss (GOS) sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllum og hefur það samstarf gengið mjög vel. Vellirnir komu sæmlega undan vetri. Samt tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Ástand svæðisins yfir sumarmánuðina var nokkuð gott.

Reynt var að háþrýstipvo tartanbrautirnar við frjálsíþróttavöllinn en það gekk ekki vel. Nokkuð ljóst er að það þarf að fá verkataka í það ásamt því að merkja upp allar línur á tartani fyrir sumarið 2020.

Eins var með knattspyrnuvöllinn. Hann var færður til að hreyfa mestu álagsvæði og kom það vel út. Miðað við reynslu síðustu ára er þetta nauðsynlegt til að fá sem besta notkun á völlum.

Vallarstarfsfólk sér um aðra umhirðu á svæðinu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi eins og að laga girðingu í kringum frjálsíþróttavöllinn sem verður alltaf fyrir miklu tjóni á hverjum vetri. Í því samhengi er mikilvægt að bæta við tækjum á völlum til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu.

Ný tæki til að viðhalda gervigrasi virka vel en þar sem þetta er orðið elsta gervigras á Íslandi verður að skipta því út áður en það veldur frekari meiðslum á iðkendum. Farið var í verkönnun fyrir nýtt gervi-



Heiðursfélagar Ungmennafélags Selfoss þegar tekin var skóflustunga að nýju íþróttahúsi á Selfossvelli. F.v.: Guðmundur Kr. Jónsson, Sigurður Jónsson, Tómas Jónsson, Björn Ingi Gíslason og Kristján Jónsson.

gras síðasta haust og komu nokkur góð tilboð. Ákveðið var í fjárlagavinnu hjá Sveitarfélaginu Árborg fyrir árið 2020 að þessi liður, ásamt malbikun á bílplani við Tíbrá, yrði skorid niður. Þrátt fyrir það berum við enn von í brjósti um að hægt verði að ráðast í þessar framkvæmdir á árinu.

Á árinu var unnið við að lagfæra leka á stúku. Hún var einnig máluð vínrauð og minjanefnd, í samvinnu við knattspyrnu- deild, setti upp myndir á hana. Eins var lokið við verkefni frá 2013 að sá í nýtt æfingasvæði austan við frjálsíþróttavöllinn. Tókst það mjög vel í samvinnu við Gröfutækni og GOS. Sáð var um miðjan júlí og var fyrsti sláttur um miðjan september. Þennan völlum verður vonandi hægt að nota til æfinga á árinu.

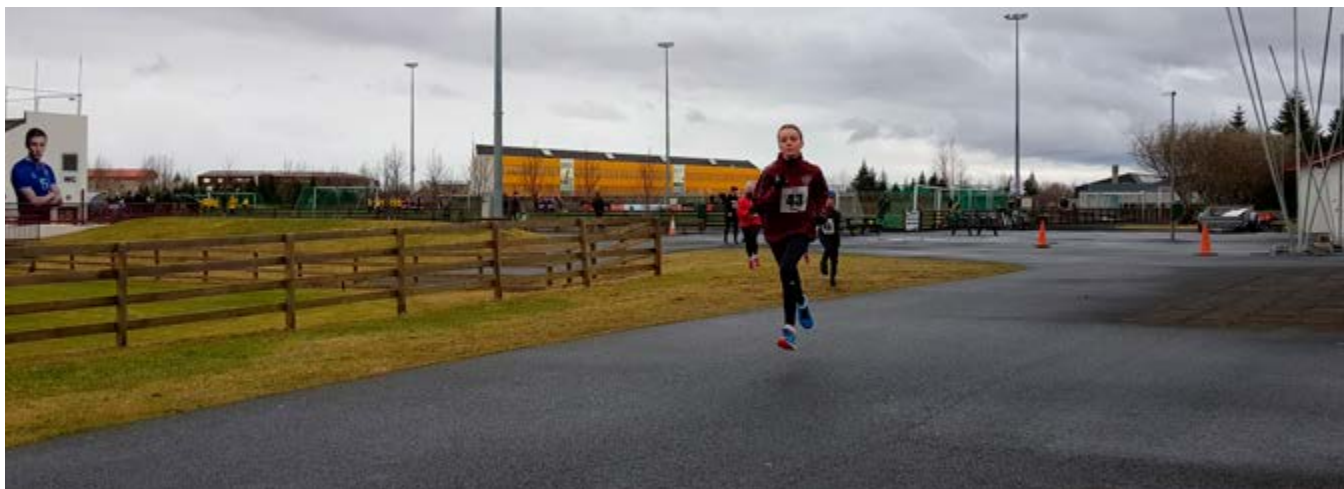
Enn er fullt af verkefnum sem biða, flóðlýsing á gervigrasi er orðin gömul og lýsingir ekki vel auk þess sem hægt væri að ná fram sparnaði við lýsingu með því að skipta um perur og fá betri lýsingu.

Eins og áður hefur verið nefnt þarf að leggja nýtt gervigras á gervigrasvöllinn,

gömlu búningssklefarnir þurfa að fá alvöru viðgerð ellegar þarf að rífa þá niður sem væri synd. Skipta þarf um klæðningu á Tíbrá ásamt gluggum. Einnig þarf að fá nýjan vallarbil og fjórhjól eða álíka tæki sem gæti þjónustað svæðið og ýtt snjó yfir veturinn og verið í hinum ýmsu störfum um svæðið allt árið.

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

Árið 2019 var gott fyrir Selfossvöll á margan hátt. Aldrei hafa verið spilaðir fleiri leikir í knattspyrnu eða haldin fleiri knattspyrnumót fyrir yngri flokka. Ekki var eins mikið um stór mót hjá frjálsíþróttafólki en mun fleiri æfingarmót. Alltaf er verið að lengja tímabilið þar sem keppt er utanhúss. Sem dæmi um notkun var starfsemi á vallarsvæðinu 46 helgar á síð-



Frá keppni í Grýlupottahlaupinu.

asta ári. Það er því ljóst að við á Selfossvelli eru orðin nokkuð góð í að halda viðburði og getum sagt með stolti að vallasvæðið og starfsfólk sé með því besta á landinu. Við getum ráðið við hvaða mót sem er. Þess má geta að sumarið 2021 verður Unglingalandsmót UMFÍ haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina.

Á haustdögum hófst langþráður áfangi þegar fyrsta skóflustungan að íþróttamiðstöð Selfoss var tekin. Er þetta fyrsti hluti af gríðarlega metnaðarfullri uppbyggingu Sveitarfélagsins Árborgar á svæðinu og kemur til með að gjörbylta allri aðstöðu á svæðinu. Meðan framkvæmdir eru í gangi þrengir töluvert að aðstöðu sem kallar á að iðkendur á vellið vinni enn betur saman.

Iðkendur hjá knattspyrnudeild eru orðnir yfir 600 og um 200 hjá frjálsíþróttadeild. Þeir æfa á öllum tímum, en mesta álagið er síðdegis og fram á kvöld. Tímabundið þarf að fórna ákveðnum gæðum til að fá betri aðstöðu og þá er samvinna til góða fyrir alla.

Tíbrá, okkar góða félagsheimili, sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla þá starfsemi sem fer fram á Selfossvelli. Eftir breytingar sem voru gerðar haustið 2017 á skrifstofurými eru fastráðnir starfsmenn frá deildum með alla sína starfsemi í Tíbrá ásamt mötuneyti fyrir akademíur. Því mæta daglega 10–12 starfsmenn í sína vinnu í Tíbrá. Félagshimilið er eitt mest notaða húsnæði á Selfossi, nýtt sem skrifstofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir, sjoppa á leikjum, fyrir mötuneyti, getraunastarf, jólasveinabjónustu og flugeldasölu. Það er ótrúlegt hvað hægt er að nýta þetta hús vel. Á árinu 2019 var húsið opið í 342 daga og voru 364 fundir færðir til bókar.

Vallasvæðið okkar er hjarta Selfoss, staðsett í miðju bæjarins og er stolt okkar. Það á að vera eitt af bestu íþróttavallasvæðum á Íslandi í ört vaxandi bæjarfélagi sem iðar að lífi og má reikna með að yfir sumarmánuði fari í gegn um svæðið um 1.000–1.500 manns á dag.

*Sveinbjörn Másson,
vallarstjóri á Selfossvelli*



Unnið við að ryðja snjó af gervigrasvelli.

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2019

Grein 6a - Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Frjálsar	Fjóra Signý Hannesdóttir (A-landslið)	130.000
Frjálsar	Dagur Fannar Einarsson (NM U20 & ÓHEÆ)	15.000
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir (NM U20 & ÓHEÆ)	15.000
Frjálsar	Hildur Helga Einarisdóttir (U19).....	15.000
Handbolti	Atli /Evar Ingólfsson (A-landslið)	130.000
Handbolti	Haukur Prastarson (A-landslið & U19).....	130.000
Handbolti	Guðjón Baldur Ómarsson (U19)	15.000
Handbolti	Ísak Gústafsson (U17).....	15.000
Handbolti	Katla María Magnúsdóttir (U19).....	15.000
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson (U17).....	15.000
Handbolti	Tryggvi Þórisson (U17).....	15.000
Júdo	Breki Bernhardsson (A-landslið).....	130.000
Júdo	Egill Blöndal Ásbjörnsson (A-landslið).....	130.000
Júdo	Þór Davíðsson (A-landslið)	130.000
Júdo	Hrafn Arnarsson (U21)	15.000
Knattspyrna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir (U17).....	15.000
Knattspyrna	Barbára Sól Gísladóttir (U19).....	15.000
Knattspyrna	Guðmundur Tyrfingsson (U16, U17 & U18).....	15.000
Taekwondo	Dagný María Pétursdóttir (G-Class).....	130.000
Taekwondo	Gunnar Snorri Svanþórsson (G-Class).....	130.000
Taekwondo	Ingibjörg Erla Grétarsdóttir (G-Class).....	130.000
Taekwondo	Natan Hugi Hjaltason (G-Class Junior).....	15.000
Taekwondo	Þorsteinn Ragnar Guðnason (NM junior).....	15.000

Samtals 6-A: 1.380.000

Grein 6b - Kostnaður landsliðsfóks Umf. Selfoss

Frjálsar	Dagur Fannar Einarsson (NM U20 & ÓHEÆ)	42.000
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir (NM U20 & ÓHEÆ)	42.000
Frjálsar	Hildur Helga Einarisdóttir (U19).....	42.000
Handbolti	Haukur Prastarson (U19).....	106.000
Handbolti	Guðjón Baldur Ómarsson (U19)	115.000
Handbolti	Ísak Gústafsson (U17).....	97.000
Handbolti	Katla María Magnúsdóttir (U19).....	92.000
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson (U17).....	84.000
Handbolti	Tryggvi Þórisson (U17).....	97.000
Júdo	Hrafn Arnarsson (U21)	64.000
Taekwondo	Natan Hugi Hjaltason (G-Class Junior).....	37.000

Samtals 6-B: 818.000

Grein 7a - Námskeið

Fimleikar	Kóréografía – FSÍ.....	30.000
Fimleikar	Þjálfaranámskeið 1B – FSÍ.....	30.000
Fimleikar	Þjálfaranámskeið 2C – FSÍ.....	30.000
Fimleikar	Fræðsludagur FSÍ.....	20.000
Fimleikar	Þjálfaranámskeið 1A – FSÍ	30.000
Fimleikar	Móttökunámskeið 1 – FSÍ.....	12.000
Fimleikar	Þjálfaranámskeið 2B – FSÍ.....	30.000
Fimleikar	Móttökunámskeið 2 – FSÍ.....	12.000
Fimleikar	UEG námskeið, level 1.....	50.000
Fimleikar	Markmiðasetning.....	30.000
Fimleikar	Þjálfarafyrirlestur	30.000
Fimleikar	Handstöðunámskeið.....	30.000
Fimleikar	Hugarfar sigurvegara.....	30.000
Knattspyrna	Unglingadómaranámskeið.....	30.000
Knattspyrna	KSÍ 3 þjálfaranámskeið	30.000
Knattspyrna	KSÍ 4A þjálfaranámskeið.....	30.000
Knattspyrna	KSÍ 4B þjálfaranámskeið.....	30.000
Knattspyrna	KSÍ B Próf.....	6.000
Knattspyrna	KSÍ A þjálfaraskóli	30.000
Knattspyrna	UEFA A þjálfaranámskeið.....	50.000
Knattspyrna	Kennsla í notkun GPS í þjálfun hjá KSÍ.....	30.000

Samtals 7-A: 600.000

Grein 7b - Nýjungar í starfi

Öllum umsóknum hafnað

Samtals 7-B: 0 kr.

Samtals: 2.798.000

Íþróttakarlfólk Umf. Selfoss

100.000

Íþróttakona Umf. Selfoss

100.000

Samtals íþróttafólk ársins: 200.000

Samtals úthlutað: 2.998.000

UMF
SELFOSS
1936

Stofnað
1. júní 1936

SUNDLAUGIN HEILLADI Á KVÖLDIN

Steinþór Guðjónsson var valinn fyrsti íþróttamaður Umf. Selfoss 1976. Þá var hann 14 ára og æfði og keppti með sunddeildinni sem var að hefja sitt blómaskeið. Steinþór fæddist og ólst upp á Selfossi en fluttist að Brautarholti á Skeiðum 1992. Nýlega flutti hann á Húsatóftir.

Steinþór var tekinn tali í byrjun janúar sl. og beðinn að rifja upp fyrstu sporin í íþróttum og þennan heiður sem honum hlotnaðist 1976.

„Maður byrjaði náttúrulega ungur að taka þátt í Grýlupottahlaupinu eins og margir gerðu. En svo var það sundlaugin sem heillaði. Þar var Hörður með langa bambusprikið og ólina í endanum að kenna manni að synda. Þá var líka svaka gaman að fara í sundlaugina á kvöldin og leika sér. Ég man nú ekki nákvæmlega hvað ég var gamall þegar ég byrjaði að æfa sund, líklega 11 ára. Það hentaði mér mjög vel. Ég hafði prófað fótbolta en fannst það ekkert skemmtilegt. Hann höfðaði ekki til mín. Það voru líka það margir krakkar í sundinu að það var gaman. Félagslegi þátturinn var góður. Það byrjaði svolítið þannig og var mikið þann tíma sem ég var í þessu,” segir Steinþór.

Hverjir voru aðallega með þér í sundinu á þessum tíma?

„Það voru náttúrulega Óskar og Hugí Harðarsynir og svo tvíburarnir Pröstur og

Svanur Ingvarssynir sem komu eftir gos. Einnig voru það stelpurnar Erla Gunnars, María Óla og fleiri. Ég á ekki gott með að muna nöfn og gleymi eflaust mörgum.“

Steinþór man ekki nákvæmlega hvenær hann byrjaði að æfa reglulega. „Ég var alla vega byrjaður að setja met 12 ára þannig að ég hef verið byrjaður eitthvað fyrr.“

Árið 1976 þegar hann var valinn fyrsti íþróttamaður Umf. Selfoss var hann 14 ára.

„Það keppnisár var ég í flokki 13–14 ára og gekk vel, bætti mig mikið og setti nokkur met.“

Hann dró krakkana með sér

Þórður Gunnarsson var aðalþjálfari sunddeildarinnar á þessum tíma. Steinþór var spurður hvernig þjálfari hann hafi verið.

„Hann var góður þjálfari sem dró krakkana með sér. Hann var ekkert að pína neinn og ekki beint ýtinn þannig séð. Hann var bara að reyna að fá alla til að gera sitt besta. Hann fór mjög fínt í það. Hann var líka góður, gaf allt af sér og dró vagninn. Þá komum við á eftir. Þannig umhverfi er auðvitað gott. Þá tosast maður sem krakki betur með.“

Úr sundinu í Mjólkurbúið

Steinþór hætti í sundinu 1978. Hvað kom til þess og hvað tók við?

„Ég hætti í sundinu 16 ára. Þá var bara farið að vinna eins og á við um marga. Ég fór að vinna í Mjólkurbúinu og hef gert það meira og minna síðan. Ég fór eiginlega úr sundinu í mjólkurbúið og er þar enn. Ég var inni í Mjólkurbúi að búa til smjör og þess háttar. Svo var ég í ein tuttugu ár í framleiðendapjónustu eins og það var kallað, en það er gæðaefirlit á mjólk. Einnig viðgerðapjónusta fyrir kúabændur. Í dag er ég aftur kominn í að búa til smjör.“

Horfi á frjálsar og sund

Steinþór segist frekar lítið hafa fylgst með íþróttum í gegnum tíðina. „Ég horfi aðallega á það sem mér finnst skemmtilegt eins og frjálsar og sund þegar það er. Ég hef ekki mikið fylgst með boltaíþróttunum. Þær höfða ekki mikið til mín þannig séð. Það er samt alltaf gaman þegar Selfosskrakkarnir standa sig vel. Hefðin í handboltanum skilaði sér vel síðastliðið vor þegar strákarnir unnu Íslandsmeistaratitilinn,” segir Steinþór.

Viðtal: ÖG

„Þar var Hörður með langa bambusprikið og ólina í endanum að kenna manni að synda.“

Steinþór
GUÐJÓNSSON

Fyrsti íþróttamaður Umf. Selfoss

Íþróttamaður ársins var fyrst valinn hjá Ungmennafélagi Selfoss árið 1976. Var það gert í kjölfar lagabreytingar sem gerð var á aðalfundi félagsins 24. febrúar 1976. Viðurkenningin var afhent í fyrsta sinn árið eftir á aðalfundi sem fram fór í Tryggvaskála 20. febrúar 1977.

Í fyrsta valinu var kosið á milli sex íþróttamanna sem deildir félagsins tilnefndu. Atkvæði greiddu stjórn og varastjórn félagsins ásamt formönnum deilda.

Fyrir valinu 1976 varð **Steinþór Guðjónsson**, sunddeild, en hann fékk flest atkvæði eða 27. Í öðru sæti varð Þráinn Hafsteinsson, frjálsíþróttadeild, með 17 atkvæði, í þriðja sæti Vésteinn Hafsteinsson, körfuknattleiksdeild, með 12 atkvæði, í fjórða sæti Tryggvi Gunnarsson, knattspyrnudeild með 4 atkvæði, í fimmta sæti Björn Sigurðsson, lyftingadeild með 2 atkvæði, og í sjötta sæti Hjalti Sigurðsson, badmintondeild með 1 atkvæði.



Steinþór Guðjónsson, íþróttamaður Umf. Selfoss 1976. Hér með bikar sem sundmaður ársins.

Íþróttafólk Umf. Selfoss



Hugi S. Harðarson, Tryggvi Helgason og Vésteinn Hafsteinsson.



Einar Gunnar Sigurðsson, Sævar Þór Gíslason og Guðmunda Brynja Óladóttir.



Ingólfur Snorrason, Magnús Aron Hallgrímsson, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, Örn Davíðsson, Ágústa Tryggvadóttir, Jón Daði Böðvarsson, Hrafnhildur Hanna Prastardóttir, Daníel Jens Pétursson, Elvar Örn Jónsson og Perla Ruth Albertsdóttir.



Steinþór Guðjónsson, Birgitta Guðjónsdóttir, Sigurður Valur Sveinsson, Bjarni Skúlason, Sigríður Anna Guðjónsdóttir, Friðfinnur Kristinsson, Jón Guðbrandsson, Jóhann Ólafur Sigurðsson, Ívar Grétarsson, Hjalti Rúnar Oddsson, Linda Ósk Þorvaldsdóttir, Katrín Ösp Jónasdóttir, Ragnar Jóhannsson, Fjóra Signý Hannesdóttir, Egill Blöndal, Ríkarð Atli Oddsson, Margrét Lúðvígsdóttir, Haukur Prastarson og Barbára Sól Gísladóttir.

Hafsteinsbikarinn

Á aðalfundi Umf. Selfoss 1976 gaf Hafsteinn Þorvaldsson, þáverandi formaður UMFÍ, félaginu bikar sem veita skyldi þeirri deild sem ynni besta félagsmálastarfið.

Félagsmálabikarinn, sem oftast var nefndur Hafsteinsbikarinn, var afhentur nítján sinnum eða frá 1976 til 1994. Sunddeildin fékk bikarinn afhentan fyrst deilda á aðalfundi 20. febrúar 1977 fyrir gott félagsmálastarf á árinu 1976.

Á þessu nítján ára tímabili fengu frjálsíþróttadeild og handknattleiksdeild bikarinn fimm sinnum hvor, knattspyrnudeild fjórum sinnum, sunddeild þrisvar, fimleikadeild einu sinni og körfuknattleiksdeild einu sinni.

UMFÍ-bikarinn

UMFÍ-bikarinn tók við af Hafsteinsbikarnum 1995. Bikarinn er afhentur þeirri deild sem sýnt hefur gott starf innan félagsins. Knattspyrnudeildin fékk hann afhentan 1995 fyrst deilda.

Árin 1995 til 2018 hefur bikarinn verið afhentur 24 sinnum og hefur knattspyrnudeildin fengið hann oftast eða átta sinnum. Fimleikadeild og handknattleiksdeild hafa fengið hann fimm sinnum hvor, sunddeild og frjálsíþróttadeild tvisvar hvor, taekwondodeild einu sinni og júdódeild einu sinni.

UMFÍ



Íþróttafólk Umf. Selfoss

2019	Haukur Prastarson	Barbára Sól Gísladóttir
2018	Elvar Örn Jónsson	Perla Ruth Albertsdóttir
2017	Elvar Örn Jónsson	Perla Ruth Albertsdóttir
2016	Ríkarð Atli Oddsson	Margrét Lúðvígsdóttir
2015	Daníel Jens Pétursson	Hrafnhildur Hanna Prastard.
2014	Daníel Jens Pétursson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2013	Egill Blöndal	Guðmunda Brynja Óladóttir
2012	Jón Daði Böðvarsson	Hrafnhildur Hanna Prastard.
2011	Jón Daði Böðvarsson	Fjóra Signý Hannesdóttir
2010	Ragnar Jóhannsson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2009	Sævar Þór Gíslason	Ágústa Tryggvadóttir
2008	Sævar Þór Gíslason	Katrín Ösp Jónasdóttir
2007	Sævar Þór Gíslason	Ágústa Tryggvadóttir
2006	Örn Davíðsson	Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir
2005	Örn Davíðsson	Linda Ósk Þorvaldsdóttir
2004	Hjalti Rúnar Oddsson	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	Hugi S. Harðarson
1979	Hugi S. Harðarson
1978	Hugi S. Harðarson
1977	Hugi S. Harðarson
1976	Steinþór Guðjónsson

Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grimur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafsson †	1.6. 1976
Hörður S. Óskarsson †	1.6. 1976
Kolbeinn Ingi Kristinsson †	1.6. 1976
Sigfús Sigurðsson †	1.6. 1976
Sigurður 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
Guðmundur Kr. Jónsson	4.4. 2019
(† Láttinn)	

Gullmerkjahafar Umf. Selfoss

Bárður Guðmundsson	1.6. 1986
Björn Ingi Gíslason	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Jónsson	1.6. 1986
Gylfi Þ. Gíslason	1.6. 1986
Hafsteinn Þorvaldsson	1.6. 1986
Helgi Björgvinsson	1.6. 1986
Hergeir Kristgeirsson	1.6. 1986
Hörður S. Óskarsson	1.6. 1986
Ingólfur Bárðarson	1.6. 1986
Kristján Jónsson	1.6. 1986
Páll Lýðsson	1.6. 1986
Sigurður Ingimundarson	1.6. 1986
Sigurður Jónsson	1.6. 1986
Arnold Pétursson	30.12. 1989
Garðar Jónsson	30.12. 1989
Sveinborg Jónsdóttir	30.12. 1989
Einar Jónsson	1.6. 2011
Elinborg Gunnarsdóttir	1.6. 2011
Gísli Árni Jónsson	1.6. 2011
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 2011
Guðmundur Kr. Ingvarss.	28.5. 2016
Hallur Halldórsson	28.5. 2016
Kristinn Marínó Bárðars.	28.5. 2016
Ragnheiður Thorlacius	28.5. 2016
Svanur Ingvarsson	28.5. 2016
Þórarinn Ingólfsson	28.5. 2016
Þórir Hergeirsson	28.12. 2016
Þróstur Ingvarsson	6.4. 2017
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	6.4. 2017
Helgi Sigurður Haraldss.	6.4. 2017
Sigríður Anna Guðjónsd.	6.4. 2017
Einar Guðmundsson	6.4. 2017
Puríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017
Marteinn Sigurgeirsson	22.3. 2018
Vésteinn Hafsteinsson	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. 1976
Árni Erlingsson	1.6. 1976
Brynleifur Jónsson	1.6. 1976
Hafsteinn Sveinsson	1.6. 1976



Viðurkenningar á aðalfundi Umf. Selfoss 4. apríl 2019. F.v.: Hlöðver Örn Rafnsson og Kristín Lára Ólafsdóttir, (silfurmerki), Guðmundur Kr. Jónsson, (heiðursfélagi Umf. Selfoss), Þórir Haraldsson, form. handknattleiksdeildar (UMF bikarinn), Helga R. Einarsdóttir, móðir Guðmundar Karls Sigurdórssonar, (Björns Blöndals bikarinn) og Viktor S. Pálsson, formaður Umf. Selfoss.



Silfurmerkjahafar á lokahöfði handknattleiksdeildar 25. maí 2019. Efri röð f.v.: Grimur Hergeirsson (30.3. 2017), Sigurður Þ. Ástráðsson, Patrekur Jóhannesson, Jón Birgir Guðmundsson (30.3. 2017), Þórir Ólafsson, Örn Þrastarson og Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, ásamt Sverri Einarssyni stjórnarmanni Umf. Selfoss sem sæmdi þau merkinu. Fremst: Kristín Traustadóttir og Rúnar Hjálmarsson.

Ingibjörg Sveinsdóttir	1.6. 1976
Ingólfur Bárðarson	1.6. 1976
Kristján Guðmundsson	1.6. 1976
Oddur Helgason	1.6. 1976
Sigurður Árnason	1.6. 1976
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 1976
Bjarni Sigurjónsson	1.6. 1986
Diðrik Haraldsson	1.6. 1986
Elinborg Gunnarsdóttir	1.6. 1986
Einar Jónsson	1.6. 1986
Gísli Árni Jónsson	1.6. 1986
Gísli Magnússon	1.6. 1986
Guðmundur Kr. Ingvarss.	1.6. 1986
Hjalti Sigurðsson	1.6. 1986
Hugi Harðarson	1.6. 1986
Kári Jónsson	1.6. 1986
Kristján Már Gunnarsson	1.6. 1986
Marteinn Sigurgeirsson	1.6. 1986
Sigmundur Stefánsson	1.6. 1986
Sigurður Grétarsson	1.6. 1986
Sumarliði Guðbjartsson	1.6. 1986
Tryggvi Gunnarsson	1.6. 1986
Tryggvi Helgason	1.6. 1986
Vésteinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Þórður Gunnarsson	1.6. 1986
Þórir Hergeirsson	1.6. 1986
Þráinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Einar Guðmundsson	1.6. 2011



Viktor S. Pálsson form. Umf. Selfoss sæmdi Einar Ottó Antonsson silfurmerki 27. febrúar 2019.

Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	1.6. 2011
Guðmundur Tr. Ólafsson	1.6. 2011
Hallur Halldórsson	1.6. 2011
Helgi S. Haraldsson	1.6. 2011
Kristinn M. Bárðarson	1.6. 2011
Olga Bjarnadóttir	1.6. 2011
Ragnheiður Thorlacius	1.6. 2011
Sigríður Anna Guðjónsd.	1.6. 2011
Svanur Ingvarsson	1.6. 2011
Sveinn Jónsson	1.6. 2011
Þórarinn Ingólfsson	1.6. 2011
Puríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Þróstur Ingvarsson	1.6. 2011
Bergur Pálsson	26.4. 2012

Kjartan Björnsson	26.4. 2012
Bergur Guðmundsson	28.5. 2016
Bjarnheiður Ástgeirsd.	28.5. 2016
Ingunn Guðjónsdóttir	28.5. 2016
Jóhannes Óli Kjartansson	28.5. 2016
Magnús Tryggvason	28.5. 2016
Ólafur Guðmundsson	28.5. 2016
Óskar Sigurðsson	28.5. 2016
Guðni Andreasen	28.5. 2016
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016
Guðmundur Tyrfinngs.	10.11. 2016
Sigríður Benediktsdóttir	10.11. 2016
Alma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Helena Sif Kristinsdóttir	30.11. 2016
Hermann Ólafsson	30.11. 2016
Selma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Sævar Þór Gíslason	30.11. 2016
Júlíus Arnar Birgisson	9.2. 2017
Magnús R. Magnússon	9.2. 2017
Agústa Tryggvadóttir	20.2. 2017
Ingibjörg Jóhannesd.	20.2. 2017
Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017
Baldur Pálsson	27.2. 2017
Garðar Skaftason	27.2. 2017
Þórdís Rakel H. Smárad.	27.2. 2017
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017
Sigríður Runólfsdóttir	27.2. 2017
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017
Steinunn H. Eggertsd.	28.2. 2017
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017
Þórir Haraldsson	28.2. 2017
Pétur Jensson Splidit	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 Einarsd.	6.4. 2017
Sebastian Alexanderss.	6.4. 2017
Kristín Bára Gunnarsd.	6.4. 2017
Garðar Garðarsson	6.4. 2017
Helga Guðmundsdóttir	1.5. 2017
Gunnar Rafn Borgþórss.	6.12. 2017
Guðmundur Sigmarss.	6.12. 2017
Adólf Ingi Bragason	6.12. 2017
Brynja Hjálmtýsdóttir	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
Einar Ottó Antonsson	27.2. 2019
Hlöðver Örn Rafnsson	4.4. 2019
Kristín Lára Ólafsdóttir	4.4. 2019
Grimur Hergeirsson	25.5. 2019
Jón Birgir Guðmundss.	25.5. 2019
Kristín Traustadóttir	25.5. 2019
Patrekur Jóhannesson	25.5. 2019
Rúnar Hjálmarsson	25.5. 2019
Sigurður Þór Ástráðsson	25.5. 2019
Þorsteinn R. Ásgeirsson	25.5. 2019
Þórir Ólafsson	25.5. 2019
Örn Þrastarson	25.5. 2019

30.3.2017



Guðmundur Kr. var kjörinn heiðursformaður HSK á héraðsþingi HSK árið 2018. Guðriður Aadnegard formaður HSK, sem er með honum á myndinni, afhenti viðurkenninguna.



Guðmundur Kr. var kjörinn heiðursfélagi ÍSÍ á íþróttþingi 2019. Við sama tækifæri voru Ari Bergmann Einarsson, Hrafnhildur Guðmundsdóttir (ásamt Guðmundi Kr. á mynd) og Kolbeinn Pálsson kjörin heiðursfélagar ÍSÍ.

UMFÍ bikarinn

- 2019** Handknattleiksdeild.
– Fyrir Íslandsmeistaratitil meistaraflokks karla.
Knattspyrnudeild.
– Fyrir bikarmeistaratitil meistaraflokks kvenna.
- 2018** Handknattleiksdeild.
– Fyrir góðan árangur meistara-flokks karla í Evrópukeppni og á Íslandsmóti.
- 2017** Handknattleiksdeild.
– Fyrir öflugt starf og góðan árangur á Íslandsmótum.
- 2016** Frjálsíþróttadeild.
– Fyrir öflugt grasrótastarf og góðan árangur yngri flokka.
- 2015** Fimleikadeild.
– Fyrir þrennuna hjá blönduðu liði meistaraflokks og öflugt starf sjálfboaliða.

- 2014** Knattspyrnudeild.
– Fyrir frábæran árangur meistaraflokks kvenna.
- 2013** Handknattleiksdeild.
– Fyrir eflingu kvennahan-dbolta og öflugt starf yngri flokka.
- 2012** Fimleikadeild.
– Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.
- 2011** Knattspyrnudeild.
– Fyrir öflugt starf meistara-flokka og unglíngaráðs.
- 2010** Júðódeild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild.
– Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnudeild.
– Fyrir eflingu kvennknatt-spyrnu og fyrirmyndardeild ÍSÍ.

- 2007** Fimleikadeild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.
- 2006** Handknattleiksdeild.
– Fyrir stofnun handbolta-akademíu og gott barna- og unglíngastarf.
- 2005** Sunddeild.
– Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglíngastarf.
- 2004** Knattspyrnudeild.
– Fyrir yngri flokka starf.
- 2003** Handknattleiksdeild.
– Fyrir gott félagsstarf.
- 2002** Fimleikadeild.
- 2001** Knattspyrnudeild.
- 2000** Frjálsíþróttadeild.
- 1999** Knattspyrnudeild.
- 1998** Knattspyrnudeild.
- 1997** Fimleikadeild.
- 1996** Sunddeild.
- 1995** Knattspyrnudeild.

Hafsteinsbikarinn

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

Björns Blöndal bikarinn

2019	Sigurður Þ. Ástráðsson	2010	Helgi S. Haraldsson	2002	Guðrún S. Þorsteinsd.	1993	Þórður G. Árnason	1984	Sigmundur Stefánsson
2018	Guðm. Karl Sigurdórss.	2009	Bergur Pálsson	2001	Ólafur Ragnarsson	1992	Guðm. Kr. Ingvarsson	1983	Sigurður Jónsson
2017	Guðrún Tryggvadóttir	2008	Þröstur Ingvarsson	2000	Gylfi Þorkelsson	1991	Gunnar Guðmundss.	1982	Sigurður Ingimundars.
2016	Guðbjörg H. Bjarnad.	2007	Jóhannes Óli Kjartansson	1999	Þórarinn Ingólfsson	1990	Smári Kristjánsson	1981	Guðm. Kr. Jónsson
2015	Örn Guðnason			1998	Ólafur Sigurðsson	1989	Gísli Á. Jónsson	1980	Kristján Jónsson
2014	Sveinn Jónsson	2006	Ragnheiður Thorlacius	1997	Svanur Ingvarsson	1988	Aðalbjörg Hafsteinsd.	1979	Björn Ingi Gíslason
2013	Guðni Andreassen	2005	Sigríður Jensdóttir	1996	Guðmunda Auðunsd.	1987	Sveinn Á. Sigurðsson	1978	Þórður Gunnarsson
2012	Þórir Haraldsson	2004	Bergur Guðmundss.	1995	Garðar Gestsson	1986	Ingvar Gunnlaugsson	1977	Hörður S. Óskarsson
2011	Hallur Halldórsson	2003	Stefán Ólafsson	1994	Einar Jónsson	1985	Bárður Guðmundsson	1976	Páll Lýðsson

Formenn UMF. Selfoss frá upphafi

2018–	Viktor 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	1956–1958	Enginn kosinn, Kristján Guðmundsson stýrði	1938–1942	Grímur Thorarensen
2004–2007	Þórir Haraldsson		tók við á miðju ári			1937	Björn Blöndal
1999–2003	Sigurður Jónsson	1980–1982	Sigmundur Stefánsson	1955	Hafsteinn Sveinsson		Guðmundsson
1997–1998	Þórður G. Árnason	1977–1979	Sigurður Jónsson	1953–1954	Árni Guðmundsson	1936	Vernharður Jónsson
1996	Gísli Á. Jónsson	1970–1976	Hörður S. Óskarsson	1949–1952	Guðm. Geir Ólafsson		
	Þórður G. Árnason tók við á miðju ári	1965–1969	Kristján S. Jónsson	1948	Helgi Ólafsson		
		1964	Sigfús Sigurðsson	1947	Leifur Eyjólfsson		

Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	32.062.554	35.000.000	14.856.882	6.097.942	57.977.959	2.474.640	47.993.338	2.336.423	1.356.238	2.952.957	203.108.933
Tekjur af mótum	0	0	4.391.300	0	18.624.693	0	27.653.022	200.088	0	0	50.869.103
Auglýsingatekjur	963.600	0	520.926	0	950.000	450.000	5.325.000	0	1.070.000	0	9.279.526
Æfingagjöld	0	0	34.328.583	7.101.310	21.374.564	2.670.827	32.830.574	799.520	2.822.655	4.679.497	106.607.530
Húsa- og vallarleigutekjur	0	135.000	0	0	0	0	200.000	132.000	0	0	467.000
Aðrar tekjur	4.710.894	0	7.196.393	2.198.058	29.856.638	66.000	18.085.391	63.075	2.650.395	84.000	64.910.844
Rekstrartekjur alls	37.737.048	35.135.000	61.294.084	15.397.310	128.783.854	5.661.467	132.087.325	3.531.106	7.899.288	7.716.454	435.242.936

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	20.650.011	25.198.125	56.960.341	11.379.650	76.150.670	3.757.941	74.875.618	585.000	5.491.696	6.112.487	281.161.539
Styrkir til deilda	5.093.950	0	0	0	80.000	176.752	0	125.000	0	0	5.475.702
Félagask. og sala leikm.	0	0	0	0	1.185.902	0	610.430	0	0	0	1.796.332
Æfingar utan héraðs	0	0	414.000	306.390	39.995	0	3.397.000	0	0	0	4.157.385
Áhöld og tæki	567.540	0	2.039.745	653.095	2.101.398	202.268	6.326.353	0	0	293.454	12.183.853
Þátttaka í mótum	0	0	1.409.527	415.680	19.067.217	690.897	15.869.844	54.192	1.105.205	412.811	39.025.373
Rekstur véla og mannvirkja	210.625	9.353.766	0	0	5.063.542	55.720	5.162.326	1.317.503	0	23.476	21.186.958
Kostnaður v/mótahalds	7.000	0	598.517	159.819	4.083.321	25.284	11.129.894	0	34.350	27.640	16.065.825
Rekstur skrifstofu	3.746.282	896.847	139.831	266.894	353.822	118.151	5.865.313	48.699	84.894	31.176	11.551.909
Kynning, fræðsla og útbr.	4.764.370	0	1.524.712	109.073	1.166.510	42.936	1.539.378	1.725	83.058	11.000	9.242.762
Kostn. v/samk.reksturs	108.396	0	963.694	590.213	4.821.612	0	6.230.437	0	271.626	0	12.985.978
Önnur gjöld	1.879.730	602.933	392.487	1.017.164	9.739.912	28.870	7.088.347	523.396	320.674	380.618	21.974.131
Rekstrargjöld alls	37.027.904	36.051.671	64.442.854	14.897.978	123.853.901	5.098.819	138.094.940	2.655.515	7.391.503	7.292.662	436.807.747
Hagn.(tap) án fjárm.liða	709.144	(916.671)	(3.148.770)	499.332	4.929.953	562.648	(6.007.615)	875.591	507.785	423.792	(1.564.811)

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	285.151	5.492	19.195	161.772	33.547	67.371	1.840.041	23.735	26.911	1.887	2.465.102
Vaxtagjöld	(13.579)	(23.267)	(8.780)	(1.623)	(927.452)	(624)	(1.013.621)	(852)	(58.408)	(1.326)	(2.049.532)
Þjónustugjöld banka	(145.266)	(27.430)	(324.490)	(20.192)	(253.504)	(17.459)	(623.775)	(15.174)	(21.935)	(18.875)	(1.468.100)
Fjármagnstekjuskattur	(20.624)	(1.135)	(4.217)	(34.510)	(635)	(14.752)	(45.741)	(4.100)	(5.884)	(411)	(132.009)
Fjármagnsliðir alls	105.682	(46.340)	(318.292)	105.447	(1.148.044)	34.536	156.904	3.609	(59.316)	(18.725)	(1.184.539)
Hagn. (tap) tímabilsins	814.826	(963.011)	(3.467.062)	604.779	3.781.909	597.184	(5.850.711)	879.200	448.469	405.067	(2.749.350)

Ungmennafélag Selfoss

Eignir

Fastafjármunir

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdo	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Óefnislegar eignir	0	0	0	0	0	0	1.500.000	0	0	0	1.500.000
Varanlegir rekstrarfjárm.	48.595.492	2.592.115	2.459.137	1.214.619	0	0	24.914.839	4.078.184	0	0	83.854.386
Fastafjármunir alls	48.595.492	2.592.115	2.459.137	1.214.619	0	0	26.414.839	4.078.184	0	0	85.354.386

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	1.315.123	0	0	1.085.430	2.400.553
Skammtímakröfur	7.640.003	0	4.354.979	963.623	10.254.001	859.665	14.930.195	702.492	2.722.836	946.923	43.374.717
Handbært fé	12.995.250	2.111.203	5.495.302	10.813.390	4.996.222	6.293.685	38.367.291	2.129.870	2.948.810	1.469.314	87.620.337
Veltufjármunir alls	20.635.253	2.111.203	9.850.281	11.777.013	15.250.223	7.153.350	54.612.609	2.832.362	5.671.646	3.501.667	133.395.607
Eignir samtals	69.230.745	4.703.318	12.309.418	12.991.632	15.250.223	7.153.350	81.027.448	6.910.546	5.671.646	3.501.667	218.749.993

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	31.738.042	2.065.571	9.667.291	10.475.030	(4.891.246)	6.204.760	56.853.005	6.031.346	4.847.966	3.009.047	126.000.812
Endurmatsreikningur	16.492.531	0	0	0	0	0	1.500.000	0	0	0	17.992.531
Tekjuafgangur ársins	814.826	(963.011)	(3.467.062)	604.779	3.781.909	597.184	(5.850.711)	879.200	448.469	405.067	(2.749.350)
Eigið fé alls	49.045.399	1.102.560	6.200.229	11.079.809	(1.109.337)	6.801.944	52.502.294	6.910.546	5.296.435	3.414.114	141.243.993

Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	14.344.020	0			14.344.020
Skammtímaskuldir	20.185.348	3.600.758	6.109.189	1.911.823	16.359.560	351.406	14.181.134	0	375.211	87.553	63.161.982
Skuldir alls	20.185.348	3.600.758	6.109.189	1.911.823	16.359.560	351.406	28.525.154	0	375.211	87.553	77.506.002
Skuldir og eigið fé samt.	69.230.747	4.703.318	12.309.418	12.991.632	15.250.223	7.153.350	81.027.448	6.910.546	5.671.646	3.501.667	218.749.995



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
1.700 kr.

Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)

Stakt skipti: 1.030 kr.
10 skipta kort: 4.200 kr.
30 skipta kort: 8.500 kr.
Árskort: 30.000 kr.

FRÍTT fyrir öll börn að 10 ára
aldri (miðast við 1. júní)

Börn (10–18 ára)

Stakt skipti: 160 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.