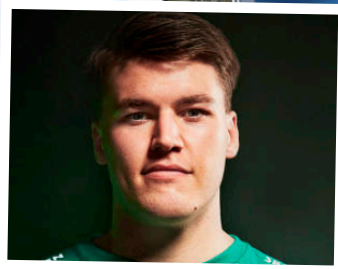


UMF
SELFOSS
1936

BRAGI
ÁRSRIT 2020



**Geggað að láta
drauma sína verða
að veruleika**



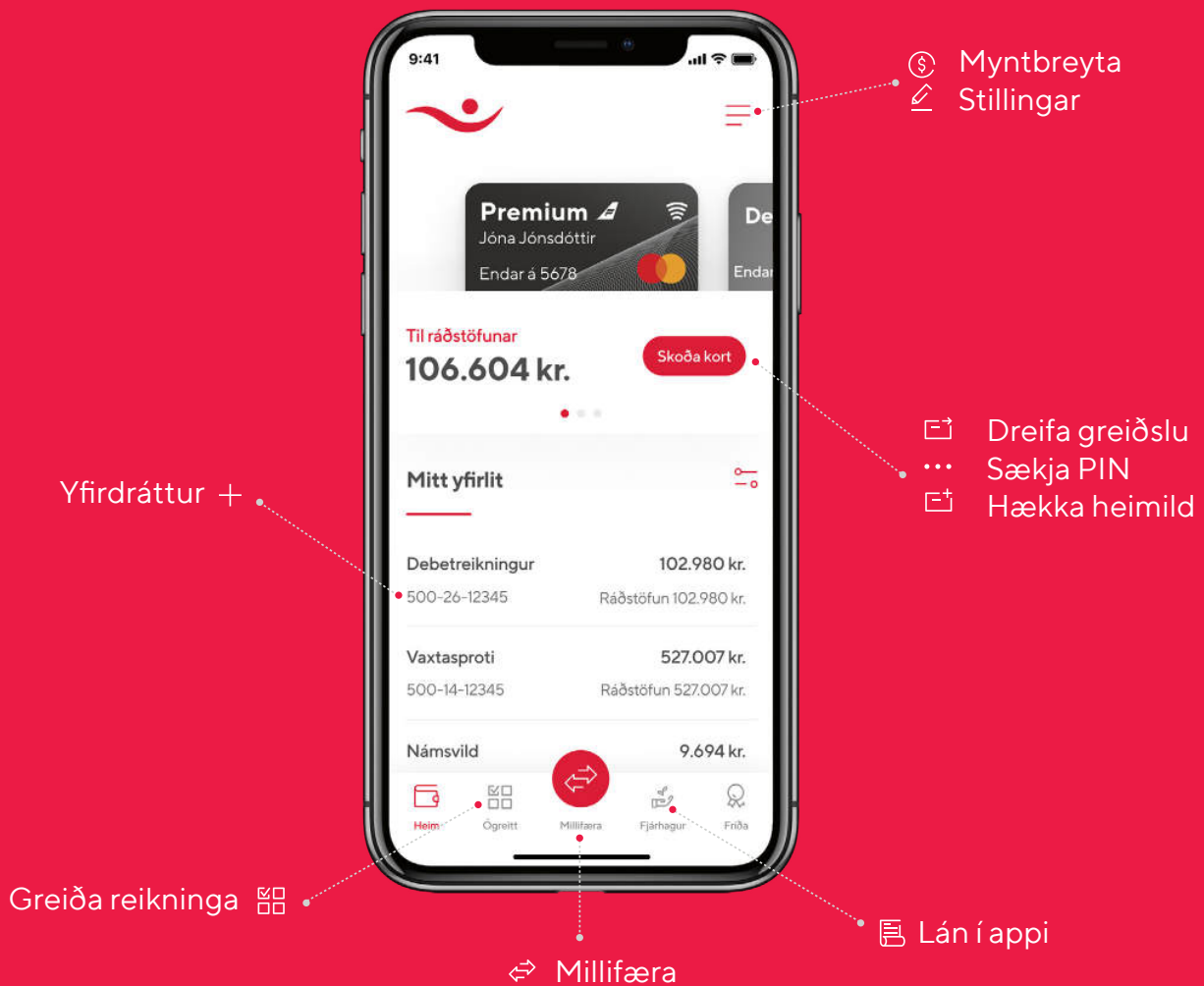
**Ógleymanlegt
tímabil á Selfossi**



**Maður vill bara
hjálp til og leggja
hönd á plóg**



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 2020–2021
- 7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2020
- 8 Skýrsla stjórnar Umf. Selfoss 2020–21
- 14 Barbára Sól: Geggjað að láta drauma sína verða að veruleika
- 18 Grímur Hergeirs: Maður vill bara hjálpa til og leggja hönd á plóg
- 24 Sigga Guðjóns: Íslandsmethafi í 30 ár
- 28 Sigrún Ýr: Verð alltaf viðriðin dans
- 32 Eva María: Algjör plús að ná metinu á Selfossvelli
- 36 Elvar Örn: Ógleymanlegt tímabil á Selfossi
- 39 Fimleikadeild

- 44 Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið Selfossi 2021
- 45 Frjálsíþróttadeild
- 50 Jólasveina- og þrettándanefnd
- 51 Handknattleiksdeild
- 57 Bygging fjölnota íþróttahúss
- 58 Júðódeild
- 60 Selfoss meistari meistaranna 2020
- 63 Knattspyrnudeild
- 68 Mótokrossdeild
- 70 Sunddeild
- 72 Taekwondodeild
- 74 Sögu- og minjanefnd

- 75 Minningargreinar
- 76 Íþróttavallasvæðið iðar af lífi allan ársins hring
- 77 Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss og Svf. Árborgar 2020
- 78 Fyrstu íþróttamenn Umf. Selfoss
- 79 Íþróttafólk Umf. Selfoss frá upphafi
- 80 Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss
- 81 UMFÍ bikarinn, Björns Blöndals bikarinn og formenn Umf. Selfoss frá upphafi
- 82 Samstæðureikningur Umf. Selfoss 2020



BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2020

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson.

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

Ljósmyndir: Gissur Jónsson, Inga Heiða Heimisdóttir, Árni Þór Grétarsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Þóra Þórarinsdóttir, Einar Sindri Ólafsson, Hallgrímur P. Helgason, Knattspyrnusamband Íslands, UMFÍ, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.750 eintök.

Forsíðumynd: Anna María Friðgeirsdóttir, fyrirliði Selfoss, með bikarinn sem liðið vann í Meistarakeppni KSÍ 2020.



PACTA

LÖGMENN ALLRA LANDSMANNA

Pacta lögmenn bjóða upp á alla almenna lögfræðipjónustu fyrir einstaklinga, fyrirtæki, sveitarfélög og stofnanir. Við veitum viðskiptavinum okkar persónulega þjónustu á þrettán starfsstöðvum víðsvegar um land, byggða á þekkingu, trausti og áreiðanleika sem skilar sér í faglegum og heiðarlegum vinnubrögðum.

Með samræmdu upplýsingakerfi og samskiptalausnum hafa lögmenn Pacta sem og viðskiptavinir okkar, einstakan aðgang að reynslu og sérþekkingu lögmanna stofunnar, hvar sem þeir starfa á landinu.

Jón Páll Hilmarsson, lögmaður
Reynir Þór Garðarsson, lögmaður

Pacta lögmenn | Austurvegi 4 | 800 Selfoss
Sími 440 7900 | pacta@pacta.is | www.pacta.is

Akranes Dalvík Ísafjörður Reykjavík Selfoss
Akureyri Egilsstaðir Keflavík Sauðárkrúkur Siglufjörður
Blönduós Húsavík Reyðarfjörður

THE PARLEX GROUP

Pacta er virkur aðili að THE PARLEX GROUP og hefur byggt upp traust viðskiptasamband og persónulegt tengslanet við virtar lögmannsstofur víða um heim. www.parlex.org

Aðalstjórn Umf. Selfoss 2020–2021



Viktor S. Pálsson
formaður 2018–
ritari 2012–2018



Hjalti Þorvarðarson
gjaldkeri 2018–
meðstj. 2015–2018



Dýrfinna Sigurjónsdóttir
ritari 2018–



Sverrir Einarsson
meðstjórnandi 2018–
gjaldkeri 2015–2018



Sigrún Hreiðarsdóttir
meðstjórnandi 2018–

Vegna samkomutakmarkana á árinu 2020 tókst ekki að kalla aðalstjórn saman til myndatöku en svo vel vill til að stjórnin er óbreytt frá fyrra ári.

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–



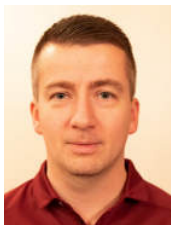
Helgi S. Haraldsson
formaður frjálslíþróttar-
deildar 1998–



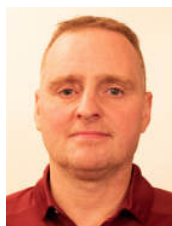
Þórir Haraldsson
formaður handknatt-
leiksdeildar 2018–



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
framkvæmdastjóri 2013–



Aðalbjörg Skúladóttir
bókari 2015–

Er vinningur? Skannaðu málið!

NÝTT

Nú geturðu skannað
Lottómiðann í **APPINU**
til að sjá strax hvort
þú hafir unnið



Þægilegt
í appinu



inná
lotto.is



eða næsta
sölustað



LEIKURINN OKKAR

Íþróttafólk Umf. Selfoss 2020

Íþróttakarlf Umf. Selfoss

DAGUR FANNAR EINARSSON

Dagur Fannar átti gott keppnis-ár 2020 þrátt fyrir kórónuveirufaraldur og náði frábærum árangri á frjálssíþróttavellinum. Hann varð Íslandsmeistari í átta greinum, utanhúss og innanhúss í sínum aldursflokki m.a. bæði í sjöþraut innahúss og tugþraut utanhúss. Þá varð hann Íslandsmeistari í karlaflokki í 400 m grindahlaupi. Dagur Fannar setti samtals 23 HSK-met á árinu.

Dagur Fannar er efstur á afrekaskrá ársins 2020 á Íslandi í sínum aldursflokki í níu greinum. Þá er hann með bestan árangur í fullorðinsflokki í 400 m grindahlaupi.

Dagur Fannar er einn af efnilegri frjálssíþróttamönnum landsins og var búinn að ná árangri til að fara á NM unglinga í tugþraut. Eins og með flest önnur mót erlendis þá var því frestað eða þau felld niður. Dagur Fannar er nú þegar kominn með lágmark á NM í tugþraut árið 2021. Hann er í mikilli framför og ekki spurning að hann er farinn að banka á landsliðsdyrnar í fullorðinsflokki. Dagur Fannar er í úrvalshópi FRÍ fyrir árin 2020–2021.



Íþróttakona Umf. Selfoss

BARBÁRA SÓL GÍSLADÓTTIR

Barbára Sól var ein af lykilleikmönnum meistaraflokksliðs Selfoss sem varð í 4. sæti Pepsi Max deildar kvenna 2020. Þrátt fyrir ungan aldur er Barbára orðin einn leikreyndasti leikmaður kvennaliðs Selfoss.

Barbára Sól hefur verið atkvæðamikil með landsliðum Íslands. Á árinu 2020 var hún valin í A-landslið Íslands og spilaði með landsliðinu í undankeppni EM þar sem Ísland tryggði sér þátttöku á lokamóti EM 2022, hún spilaði líka alla leiki U19 á árinu. Á sínum ferli með landsliðum Íslands hefur hún spilað 36 leiki og skorað samtals fimm mörk.

Barbára er í dag ein mesta fyrirmynd í fótbolnanum 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.



Óvenjulegt ár sem leiddi í ljós mikinn velvilja í garð félagsins

Ekki þarf að fjölyrða um þau gríðarlegu áhrif sem heimsfaraldurinn af völdum Covid-19 hafði á allt starf Umf. Selfoss þar sem æfingar, keppni, mót, viðburðir og fundir féllu niður vegna samkomutakmarkana. Þess gættir í Braga, ársriti Umf. Selfoss, sem þú hefur nú undir höndum og er gefinn út sjötta árið í röð í tengslum við aðalfund félagsins sem gera má ráð fyrir að verði haldinn í fjarfundi. Vegna heimsfaraldursins dróst fram í desember að halda aðalfund félagsins árið 2020 og var hann að lokum haldinn í fjarfundi. Sem fyrr þjórnar ritið tilgangi sínum sem ársskýrsla félagsins fyrir árið 2020 ásamt því sem ritið er söguleg heimild um starf félagsins á viðum grunni en það inniheldur ársskýrslur allra deilda félagsins auk áhugaverðra viðtala og greina sem fjalla um metnaðarfullt starf félagsins í samfélaginu. Sem fyrr er ritnefnd Braga skipuð þeim Einari Sindra Ólafssyni, Erni Guðnasyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni og Þóru Þórarinsdóttur en það er Gissur Jónsson framkvæmdastjóri Umf. Selfoss sem ritstýrir. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöflun og greinaskrif ásamt yfirlestri og uppsetningu ritsins.

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

Skýrsla stjórnar 2020–2021



Iðkendur og þjálfarar tóku gleði sína þegar æfingar hófust á ný.

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.

Víðtækur stuðningur við félagið í samfélaginu

Heimsfaraldur hefur riðlað allri starfsemi félagsins frá mars 2020 og mun gera það í einhverja mánuði til viðbótar. Keppni var stöðvuð í öllum keppnisgreinum vorið 2020, þannig að ekki tókst að ljúka meistaramótum í fjölmörgum keppnisgreinum. Það var þó lán í óláni að meistaraflokkar félagsins höfðu náð sögulega góðum árangri árið 2019 þar sem meistaraflokkar félagsins í hand-

bolta og fótbolta unnu fyrstu stóra titla félagsins í boltaíþróttum og eru því enn ríkjandi Íslands- og bikarmeistarar. Það var vont að geta ekki fylgt þessum glæsilega árangri eftir á vellinum þar sem hann á svo sannarlega heima, enda var staða félagsins góð þegar keppnir voru blásnar af. Meistaraflokkur karla kominn í úrslita-keppni í handbolta og stelpurnar í fótboltanum komnar í undanúrslit í bikarkeppninni. Þar sem hægt var að halda áfram keppni tókst félaginu vel til og sérstaklega ánægjulegt er að meistaraflokkur karla í fótbolta náði því markmiði sem stefnt var að og mun á komandi sumri spila í Lengjudeildinni.

Þrátt fyrir margvíslega erfiðleika hélt starfið áfram og þrátt fyrir að æfingar hafi fallið niður til að byrja með tókst með hugmyndaauði þjálfara að halda úti æfingum, að minnsta kosti að hluta og eins vel og hægt var miðað við aðstæður. Við aðstæður sem þessar kom í ljós hversu víðtækan stuðning félagið hefur í samfélaginu öllu og alls staðar fundu forráðamenn, starfsmenn og þjálfarar fyrir velvilja í garð félagsins. Sökum þessa og hversu vel hefur tekist til við faglegt starf félagsins kvíðir stjórn félagsins engu og ljóst er að framtíðin er björt hjá Umf. Selfoss.

Stjórn og deildir

Framkvæmdastjórn félagsins var óbreytt eftir seinasta aðalfund félagsins sem var, eins og áður hefur komið fram, haldinn fjarfundi miðvikudaginn 16. desember 2020. Viktor Stefán Pálsson var endurkjörinn formaður og með honum eru áfram í stjórn. Dýrfinna Sigurjónsdóttir sem gegnir embætti ritara, Hjalti Þorvarðarson sem heldur utan um fjármálin og Sigrún Hreiðarsdóttir og Sverrir Einarsson sem gegna hlutverkum meðstjórnenda.

Innan félagsins eru starfandi átta virkar deildir. Ásamt fimm manna framkvæmdastjórn mynda formenn deildanna þrettán manna aðalstjórn sem fundaði þrisvar sinnum á starfsárinu, sem var óvenju stutt eða frá desember 2020 út apríl 2021. Framkvæmdastjórn félagsins fundaði einungis einu sinni á sama tímabili.

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

Mikið mæddi á stjórnnum deilda allt árið



Samstarfssamningur Ungmennafélags Selfoss og Stúdíó Sport á Selfossi felur í sér að vörur Umf. Selfoss frá Jako Sport á Íslandi verða til sölu í verslun Stúdíó Sport á Selfossi.



Framkvæmdir við fjölnota íþróttahús á íþróttavallarsvæðinu við Engjaveg.

2020 og kom vel í ljós sá mikli mannaúdur sem félagið býr að þegar bregðast þurfti skjótt við ástandi sem enginn gat séð fyrir. Með samstilltu átaki og ábyrgri ákvarðanatöku innan stjórna tókst að halda starfsemi og þjónustu félagsins óskertri eftir því sem takmarkanir á samkomum leyfðu. Um leið tóku ábyrgir aðilar í stjórnnum deilda strax í handbrensu- og bruggust við því gjörbreytta umhverfi sem fjármál deildanna horfðust í augu við.

Í samstarfi við Fjölbrotaskóla Suðurlands rekur félagið íþróttakademíur við skólann. Sjötta árið í röð var frjálsíþróttakademía rekin af frjálsíþróttadeild og hefur hún rækilega fest sig í sessi meðal íþróttakademía skólans. Rúmlega fjórtíu þátttakendur skráðu sig til náms í handknattleiksakademíu, sem rekin er sem sjálfstæð rekstrareining innan handknattleiksdeildar, og knattspyrnuakademíu, sem rekin er af Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi í góðri samvinnu við knattspyrnudeild Selfoss. Afar ánægjulegt var að fimleikaakademían virðist hafa náð fyrri styrk eftir að starfsemi hennar féll niður skólaárið 2018-2019.

Íþrótt- og útivistarklúbburinn sem Ungmennafélag Selfoss hefur starfrækt í samstarfi við Sveitarfélagið Árborg yfir sumar-

mánuðina frá árinu 2001 hefur nú lokið hlutverki sínu. Gerðist það um leið og ákvörðun var tekin að halda frístundaheimilum við grunnskóla sveitarfélagsins opnum yfir sumarmánuðina. Með þessu lýkur starfi sem félagið hefur sinnt um langan tíma af alúð fyrir samfélagið. Rétt er að þakka Sveitarfélaginu Árborg fyrir afar gott samstarf um klúbbinn sem og öllu því góða fólki sem hefur stýrt klúbbnum eða starfað við hann. Engu að síður bjóða deildir félagsins áfram upp á metn-

Það er ekkert mál að spara saman í appinu

Nú getur fjölskyldan eða vinahópurinn sparað saman í Landsbankaappinu. Það tekur bara örstutta stund að stofna reikning og þið getið öll fylgst með þangað til markmiðinu er náð.

ÞAÐ ER LANDSBANKI NÝRRA TÍMA

Tene

LANDSBANKINN.IS

aðarfullt starf samhliða æfingum á sumrin. Má þar sérstaklega nefna knattspyrnu-skólann á Selfossvelli og á síðasta ári bauð handknattleiksdeildin upp á handboltaskóla í samstarfi við stórlíð Kiel í Þýskalandi.

Sem fyrr eru íþróttavallarnefnd, jóla-sveina- og þrettándanefnd og sögu- og minjanefnd virkar í starfi félagsins. Tvær nefndir bættust í hópinn árið 2020. Stofnfundur rafíþróttanefndar Umf. Selfoss var haldinn í upphafi árs 2020 og á haustdögum hófst starf hjá borðtennisnefnd Umf. Selfoss. Rafíþróttir eru með aðstöðu í kjallara Vallaskóla en borðtennis er stundaður í Fjallasal Sunnulaekjarskóla. Mikill hugur er í meðlimum þessara nýju nefnda. Umf. Selfoss býður nýja meðlimi velkomna í faðm félagsins og bindur vonir við að innan skamms muni deildum félagsins fjölga um tvær, enda hefur starf nefndanna verið öflugt þrátt fyrir að samkomutakmarkanir hafi oftast en einu sinni staðið í vegi fyrir hefðbundnu starfi.

Heimsfaraldurinn hafði þau áhrif að hlé varð á vinnu við stefnumótun Umf. Selfoss sem hófst árið 2019 en vonandi verður hægt að halda þeirri vinnu áfram í ár. Í upphafi árs 2021 réðist knattspyrnudeildin í stefnumótunarvinnu í samstarfi við KPMG og verður forvitnilegt að sjá hverju sú vinna skilar en ekki er loku fyrir það skotið að sú vinna gæti leitt til frekari vinnu við stefnumótun félagsins.

Glæsileg aðstaða og gott starfsfólk

Á skrifstofu Umf. Selfoss starfa sem fyrr framkvæmdastjóri félagsins, Gissur Jónsson, og bókari, Aðalbjörg Skúladóttir, auk þess sem Sveinbjörn Másson, vallarstjóri og framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar, er með skrifstofu í Tíbrá. Í skrifstofuaðstöðunni í austurenda félagsheimilisins störf-uðu um áramót Gunnar Rafn Borgþórsson yfirþjálfari yngri flokka knattspyrnudeildar, Ingi Rafn Ingibergsson starfsmaður knattspyrnudeildar og Alfreð Elías Jóhannsson þjálfari meistaraflokks kvenna í knattspyrnu og starfsmaður knattspyrnuakademíu FSu. Á Selfossvelli starfa sem fyrr Þórdís Rakel Hansen og Einar Örn Einarsson en þau bera hitann og þungann af daglegri starfsemi vallarins.

Því miður hefur ekki tekist að sameina allt starfsfólk félagsins undir einu þaki í Tíbrá. Þannig starfa Sigríður Ósk Harðardóttir, sem tók við starfi framkvæmdastjóra fimleikadeildar í upphafi árs 2020, og Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari fimleikadeildar utan skrifstofunnar. Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, framkvæmdastjóri handknattleiksdeildar er með aðstöðu í Hleðsluhöllinni eða lðu, íþróttahúsi FSu og Sigríður Anna Guðjónsdóttir, starfsmaður frjálisíþróttadeildar 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 frjóum anda innan félagsins, eflir og styrki starfsfólkið sem nýtur góðs af hæfileikum hvers og eins starfsmanns og eflir samstarf og fagmennsku deilda félagsins.

Flestar deildir félagsins eru með starfandi yfirþjálfara og/eða verkefnastjóra 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 enn frekar til að þjóna enn betur deildum félagsins. Er það hluti af því markmiði að byggja upp þjónustumiðstöð Umf. Selfoss en það er okkur mikils virði að hlúa að og rækta mannauð félagsins.

Nýtt og glæsilegt fjölnota íþróttahús

Undanfarin ár hefur mikillar fjölgunar íbúa í sveitarfélaginu gætt í starfsemi félagsins og þannig hefur iðkendum á grunnskólaaldri og upp að 18 ára fjölgað um rúmlega 30% seinasta áratug. Heimsfaraldurinn hefur þó haft þau áhrif að fjöldi iðkenda dróst lítillega saman á seinasta ári og er það mikið áhyggjuefni hvernig tekst að ná iðkendum til baka í starfið þegar baráttan við veiruna er að baki.

Undanfarin ár hefur verið mikil uppbygging á íþróttasvæði félagsins við Engjaveg, en nú hillir undir lok framkvæmda við fjölnota íþróttahús, sem mun rúma bæði æfingasvæði fyrir knattspyrnudeildina og frjálisíþróttadeildina. Félagið getur verið stolt af aðstöðunni sem byggð hefur verið upp af metnaði og vandað hefur verið vel til allra verka. Með húsinu mun aðstaða þessara deilda til að halda úti æfingum og efla faglegt starf taka miklum breytingum.

Áfram þarf að halda í ört vaxandi bæjarfélagi og verkefni næstu ára er að tryggja framgang við uppbyggingu íþróttamiðstöðvar við Engjaveg sem ætlað er að hýsa alla starfsemi deilda félagsins. Markmið félagsins er að unnar verði heilsteypar tillögur um uppbyggingu fyrir félagið í heild sinni, þ.e. deiliskipulag og teikningar um framtíðaruppbyggingu fyrir svæðið, þannig að hægt verði að horfa til samkomulags við sveitarfélagið, skipulags og

KALK

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 mjólk.is

PRÓTEIN
KALK
JÓÐ
BHD VITAMÍN

Ný mjólk
Lítt mjólk
Undan renna



Haukur Þrastarson handknattleiksmaður og Fjóla Signý Hannesdóttir frjálsíþróttakona voru kjörin íþróttakarlar og íþróttakona HSK 2019. Hér er Fjóla Signý með verðlauna gripinn ásamt Presti Ingvarssyni, föður Hauks, sem tók við verðlaunum fyrir hans hönd.

fyrirliggjandi teikninga í hvert skipti sem þörf og/eða svigrúm er til framkvæmda hjá sveitarfélaginu. Enda er það markmið okkar allra sem byggjum þetta samfélag að aðstæður sem við bjóðum börnunum okkar upp á verði hinar glæsilegustu og að umgjörð félagsstarfsins verði með því sem best gerist í landinu.

Á seinasta ári sendi félagið ítarlega greinargerð til Sveitarfélagsins Árborgar með upplýsingum um þær framkvæmdir sem félagið telur nauðsynlegt að ráðist verði í til að ungmennafélagið og sveitarfélagið verði í fararbroddi til framtíðar.

Fjölmargir viðburðir félagsins

Vegna samkomutakmarkana þurfti að fresta 23. Unglingalandsmóti UMFÍ, sem halda átti á Selfossi í fyrra. Fer það fram á Selfossi um verslunarmannahelgina 2021. Fastlega má gera ráð fyrir að á þriðja þúsund keppenda og annan tug þúsunda gesta muni sækja Selfoss heim af því til efni. Líkt og fyrstu áætlanir gerðu ráð fyrir er stefnt að því að vígja fyrsta áfanganum íþróttamiðstöðvar á Selfossi á mótinu. Er það afar ánægjulegt framfaraskref fyrir samfélagið sem mun bæta aðstöðu til æfinga og keppni til muna. Áfram verður þó að vinna ótulllega 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.

Ungmennafélag Selfoss tekur virkan þátt í að halda Unglingalandsmót UMFÍ. Viljum við stuðla að góðri þátttöku á mótinu en í mörg horn er að líta við undirbúning og framkvæmd, en þar sannast að margar hendur vinna létt verk. Fjöldi ung-

menna úr Umf. Selfoss lagði land undir fót og tók þátt á seinasta Unglingalandsmóti sem haldið var á Höfn í Hornafirði um verslunarmannahelgina árið 2019.

Á hverju ári hafa deildir félagsins staðið fyrir ákveðnum mótum og viðburðum sem sum hver eiga sér langa sögu og því voru það mikil viðbrigði að fæsta viðburði tókst að halda á árinu. Meðal árlegra viðburða sem féllu niður voru jólasýning fimleikadeildar, Grýlupottahlaup og Brúarhlaup frjálsíþróttadeildar og Guðjónsmót, Olismót og herraakvöld knattspyrnudeildar. Handknattleiksdeild hélt Bónusmót og Landbankamótið með breyttu sniði í upphafi sumars og Ragnarsmótið, á haustdögum. Í upphafi júní tókst knattspyrnudeild að halda þrjú mót þ.e. Lindexmótið, Jakomótið og Setmótið. Júdídeild, sunddeild og taekwondodeild héldu innanfélagsmót og mótokrossdeild hélt bikarmót á vegum MÍ. Getraunastarf félagsins féll niður frá byrjun mars.

Jólasveina- og þrettándanefnd félagsins tók þá erfiðu en ábyrgðarfullu ákvörðun að fella niður alla hefðbundna mannfagnaði sem nefndin hefur staðið fyrir í hátt í hálföld þ.e. jólasveinainnkomu, heimsóknir í fyrirtæki, pakkaþjónustuna á aðfangadag og blysför á þrettándanum. Var þetta í samræmi við þau tilmæli sem sóttvarnaryfirvöld gáfu út en ákvörðunin sýnir þá miklu ábyrgð sem nefndarmenn bera fyrir samfélaginu okkar. Afstaða sem er sannarlega til fyrirmyndar.

Þegar búið verður að sigrast á faraldrinum og aflétta sóttvarnarráðstöfunum er mikilvægt að hefja starfið á fullu og tryggja þannig að mikilvægar hefðir og viðburðir tapist ekki.

Samstarf við Sveitarfélagið Árborg

Félagið hefur verið þeirrar gæfu aðnjótandi að eiga gott og farsælt samstarf við Sveitarfélagið Árborg og forráðamenn sveitarfélagsins hafa um langt skeið áttað sig á mikilvægi íþróttar fyrir bæjarfélagið og íbúa þess. Í gildi er þjónustusamningur milli Umf. Selfoss og sveitarfélagsins sem gildir til ársloka 2022. Samningurinn gerir félaginu kleift að halda uppi hluta af félagsstarfinu og þeim starfsmönnum sem starfa á aðalskrifstofu félagsins en félagið rekur þjónustumiðstöð, sem opin er allt árið, í félagsheimilinu Tíbrá við Engjaveg 50.

Þá hefur verið bætt við fjármagni til að ráða starfsmenn til að sinna rekstri innan deilda félagsins sem aftur léttir störfum af

stjórnamönnum og öðrum sjálfboðaliðum. Einnig er í gildi samningur um rekstur íþróttavallarsvæðisins en eins og undanfarin ár sér knattspyrnudeild um rekstur vallarsvæðisins og er það íþróttavallarnefnd sem hefur yfyrumsjón með rekstri þess.

Meginþungi í starfsemi knattspyrnudeildar 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 minnsta kosti einu sinni í viku í Hamarshöllinni í Hveragerði. Nýja fjölnota húsið mun sinna öllum vetraræfingum og ljóst að verulega mun létta á öðrum íþróttamannvirkjum í haust.

Í mjög góðu samstarfi við Sveitarfélagið Árborg sér mótokrossdeild um rekstur og uppbyggingu mótokrossbrautar við Hellismýri, en nú er leitað að nýju brautarstæði vegna breytingar á legu hringvegjarins fram hjá Selfossi. Júdídeild sér um rekstur íþróttahúss Sandvíkurskóla og taekwondodeild sér um umhirðu á æfingasald 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 þröngan kost á jarðhæð í Baulu. Þá er handknattleiksdeildin með alla sína starfsemi í Hleðsluhöllinni eða lðu, íþróttahúsi FSu.

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 sameinar félagið og er vínrauði þráðurinn í öllu okkar starfi. Í lok árs var undirritaður samningur við Stúdíó Sport á Selfossi sem hefur til sölu fatnað frá Jako merktan Umf. Selfoss og í litum félagsins.

Iðkendur og viðurkenningar

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

Skráðir iðkendur yngri en 18 ára hjá félaginu árið 2020 voru 1.578 og fækkaði um tæplega eitt hundrað á milli ára. Auk þess eru iðkendur í meistaraflokkum í handbolta og knattspyrnu rétt um eitt hundrað talsins.

Eins og fyrr ár var fjöldi einstaklinga innan deilda Umf. Selfoss kallaðar til ymissa landsliðsverkefna bæði hjá yngri og eldri iðkendum á vegum sérsambanda ÍSí. Voru 34 einstaklingar valdir til æfinga með landsliðum Íslands þar af fjórir með A-landsliðum. Auk þeirra var fjöldi einstaklinga valdir á úrtaksæfingar og í úrvalshópa sérsambanda.

Ekki hefur enn tekist að halda verðlaunahátíð Umf. Selfoss fyrir árið 2020 þar sem knattspyrnukonan Barbára Sól Gísladóttir og frjálsíþróttamaðurinn Dagur Fannar Einarsson verða heiðruð. Uppskeruhátíð íþrótt- og menningarnefndar Árborgar var haldin 2. mars 2021 þar sem frjálsíþróttakonan Eva María Baldursdóttir og handknattleiksmaðurinn Hergeir Grímsson, voru útnefnd íþróttafólk Árborgar 2020.

Á héraðsþingi HSK sem haldið var á Hvolsvelli 17. september 2020 voru félagsmenn Umf. Selfoss, frjálsíþróttakonan Fjóla Signý Hannesdóttir og handknattleiksmaðurinn Haukur Prastarson, útnefnd íþróttakona og íþróttakar! Héraðssambandsins Skarphéðins fyrir árið 2019.

Þar sem aðalfundur félagsins árið 2020 var haldinn í fjarfundi þurfti að finna annan vettvang til að afhenda Björns Blöndals bikarinn til félaga ársins og UMFÍ bikarinn til deilda ársins. Björns Blöndals bikarinn fyrir árið 2019 féll í skaut Sigurðar Þórs Ástráðssonar sem er dyggur stuðningsmaður félagsins, mætir á alla leiki í handbolta og fótbolta og keyrir meistaraflokk karla í handbolta á alla útileiki. Það var því við hæfi að strákarnir í handboltanum afhentu Sigga Þór bikarinn áður en hann keyrði þá á einn af útileikjum haustsins. Handknattleiksdeild og knattspyrnu-



Æfingar voru fjölbreyttar og nýstárlegar í skugga Covid-19.

deild deildu UMFÍ bikarum sem deildir ársins hjá félaginu fyrir árið 2019. Öllum er í fersku minni Íslandsmeistaratitill í handknattleik og bikarmeistaratitill í knattspyrnu sem unnust árið 2019 og taldi stjórn félagsins ómögulegt að gera upp á milli þessara stærstu afreka í sögu félagsins. Formaður Umf. Selfoss afhenti Þóri Haraldssyni, formanni handknattleiksdeilda, og Jóni Steindóri Sveinssyni, formanni knattspyrnudeilda, UMFÍ bikarinn við heimili þeirra en svo skemmtilega vill til að þeir búa hlið við hlið í Grundunum á Selfossi.

Maður er manns gaman – Sjálfbóðaliðar grunnur að starfsemi félagsins

Þrátt fyrir að starf félagsins sé í grunninn byggt á miklu og góðu starfi stjórnarmanna í aðalstjórn og viðkomandi deildum væri starfssemi félagsins ekki möguleg nema félagið hefði á að skipa gríðarlegum fjölda annarra sjálfbóðaliða sem starfa innan deildanna sem eru boðnir og búnir að aðstoða hver á sínum forsendum við þau fjölmörgu verk sem falla til við að halda úti jafnviðtækri og metnaðarfullri starfsemi sem raun ber vitni. Mikilvægt er að hlúa að öllum sjálfbóðaliðum enda eru þeir þegar upp er staðið uppspretta að uppgangi og árangri félagsins. Stjórnarmönnum og sjálfbóðaliðum er þakkað sérstaklega fyrir dugnað og óeigingjarnt starf fyrir félagið – án ykkar væri félagið ekki svipur hjá sjón og samfélagið og bæjarfélagið um leið því mun fátækara. Félagið hvetur fólk sem ekki hefur starfað innan raða þess til að íhuga það að slást í för með góðum hópi fólks og stuðla að bættu æskulýðs- og íþróttastarfi. Félagið tekur vel á móti nýjum félagsmönnum og allir eiga að geta fundið verkefni við hæfi.

Þá þakkar félagið fyrirtækjum og einstaklingum sem hafa stutt fjárhagslega við starfið á þessum erfiðu tímum þar sem minna hefur verið hægt að keppa og afla fjármuna til rekstursins. Margir hafa lagt hönd á plóg til að klífa þennan hjalla og gera deildum félagsins kleift að halda áfram úti öflugum starfi. Sömuleiðis verður jafnframt að þakka þann mikla og almenna stuðning sem félagið fann fyrir frá starfsmönnum, leikmönnum, iðkendum og ekki síst foreldrum vegna ástandsins. Við vitum að þetta hefur verið erfiður tími, en nú hillir undir lokin og að félagsstarfið geti farið í eðlilegt horf og vonandi sjáumst við hið fyrsta á viðburðum undir merkjum Umf. Selfoss.

Áfram Selfoss.

Viktor Stefán Pálsson,
formaður Umf. Selfoss

blómaval HÚSASMÍÐJAN
FYRIR ÞIG
á Selfossi
husa.is



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: 1.050 kr.
10 skipta kort: 4.300 kr.
30 skipta kort: 8.600 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.



Barbára Sól

Geggjað að láta drauma sína verða að veruleika

Barbára Sól Gísladóttir lék sinn fyrsta A-landsleik í knattspyrnu þann 17. september 2020 þegar Íslendingar tóku á móti Lettum á Laugardalsvöllinum í undankeppni Evrópumótsins 2022. Barbára lék allan seinni hálfleikinn og átti frábæra innkomu í sínum fyrsta landsleik, en hún lagði upp tvö mörk í 9-0 sigri Íslands.

Það hefur verið yfirlýst markmið í langan tíma hjá Barbáru að komast í A-landsliðið. Hún lék sína fyrstu unglingslandsleiki ári 2017 og hefur til þessa leikið fjóra leiki fyrir U16, átta leiki fyrir U17 og 22 leiki fyrir U19. Í september kom síðan kallið í A-landsliðið og hún lék tvo leiki á árinu, leikinn gegn Lettum hér heima og svo aftur gegn Ungverjalandi á útivelli í desember, þar sem íslenska liðið tryggði sér farseðilinn á EM.



Barbára með boltann í leik gegn Fylki í Pepsi Max deildinni.



Barbára sækir að marki Vals í leik liðanna í Meistarakeppni KSÍ.

Heiður að spila fyrir hönd Íslands

„Það hefur verið markmið hjá mér síðan ég var lítil að vera í A-landsliðinu. Það var geggjað að fá kallið inn í A-landsliðið og sjá drauma sína verða að veruleika. Mér gekk vel í fyrsta leiknum og leið mjög vel þegar ég kom inná. Þetta var geggjuð tilfinning, að koma inná í sínum fyrsta A-landsleik í leiknum á móti Lettum. Það er mikill heiður að fá að spila fyrir hönd Íslands og það sem stóð mest upp úr í þessum leik hjá mér persónulega voru þessar tvær stoðsendingar sem ég átti, það var frábær tilfinning að ná að skila þeim,“ segir Barbára.

Í leiknum gegn Ungverjalandi kom Barbára inná seint í leiknum og skilaði sínu hlutverki fullkomlega. Eftir 0-1 sigur á Ungverjum kom þó ekki í ljós fyrr en fjórum klukkutímum síðar að Ísland væri komið á EM, þar sem bíða þurfti eftir hagstæðum úrslitum úr öðrum leikjum kvöldins.

„Við vorum ánægðar að vinna leikinn en við hefðum alveg getað unnið hann stærra. En sigur er alltaf sigur og við klár- uðum okkar og svo þurftum við bara að bíða eftir að aðrir leikir kláruðust. Það var mikil spenna í þessa fjóra klukkutíma sem við þurftum að bíða en þegar fréttirnar bárust um að við værum búnar að tryggja okkur sæti á EM 2022 var fagnað, vel og lengi. Þessar landsliðsferðir á árinu voru frábærar. Það er náttúrulega geggjað að fá að vera partur af þessu liði og liðsheildin er geggjuð!“



Barbára í fyrsta A-landsleik sínum 17. september 2020 þegar Íslendingar tóku á móti Lettum á Laugardalsvelli í undankeppni EM 2022.

Ætlaði mér að skora

A-landsleikirnir voru ekki einu landsliðs-verkefni Barbáru árið 2020 en í byrjun mars voru Barbára og Clara Sigurðardóttir, leikmenn Selfoss, valdar í U19 landsliði sem fór á æfingamót á La Manga „rétt fyrir Covid-19“. Barbáru gekk vel á mótinu en Ísland vann alla sína leiki, gegn Sviss, Ítalíu og Þýskalandi og Barbára gerði sér lítið fyrir og skoraði í öllum leikjunum.

„Kórónuveirufaraldurinn var byrjaður að breiðast út í Evrópu á þessum tíma en mótið var samt bara frekar venjulegt og við fundum ekkert fyrir því að Covid væri í gangi. Leikirnir á mótinu voru hins vegar mjög skemmtilegir og eftirminnlegir. Við spiluðum nýtt leikkerfi sem fólst í því að hápressa allan leikinn. Við vorum með mjög sterkt lið og vorum allar í geggjúðu formi til þess að pressa allan tímann. Þannig að við unnum alla þrjá leikina á þessu móti frekar sannfærandi og ég var mjög ákveðin í að ætla mér að skora í öllum leikjunum. Og þá lá boltinn bara inni. Milliriðlar U19 í undankeppni EM voru síðan felldir niður vegna Covid og það voru mikil vonbrigði. Við vorum með eitt af bestu U19 liðum sem Ísland hefur átt og áttum mikla möguleika á að komast upp úr riðlinum.“

Ömurlegt að fá ekki að klára mótið

Keppni í úrvalsdeild kvenna í knattspyrnu gekk brösótt á árinu vegna farsóttarinnar. Mótið byrjaði seinna en venjulega, gert var hlé á miðju sumri og svo var mótið flautað af áður en keppni var lokið, allt útaf Covid. Barbára segir að sumarið hafi reynt mikið á hausinn á leikmönnum.

„Við byrjuðum sumarið auðvitað á því að verða meistara meistaranna í 1-2 sigri gegn Val. Þetta var hörkuleikur og það var spennan í honum allan tímann. Markmiðið okkar var að taka þennan bikar og við stóðum það. Það var mjög góð tilfinning að spila þennan leik og sérstaklega að vinna hann eftir að hafa verið í stanslausum heimaæfingum í langan tíma um



Byrjunarlið Íslands U19 fyrir leik gegn Sviss á æfingamóti á La Manga á Spáni. Barbára er önnur frá vinstri í efri röð (nr.7).



Barbára, Jóhann Ólafur Sigurðsson fjölmiðlafulltrúi KSÍ og Hjalti Rúnar Oddsson styrktarþjálfari kvendandsliðsins eftir sigur Íslands á Ungverjalandi í undankeppni EM.

varið. Þegar Íslandsmótið byrjaði gekk okkur ekki algveg eins vel og við vildum. Eftir að hafa lent í 3. sæti 2019 settum við markmiðið ofar en það gekk ekki upp. Tímabilið var samt alls ekki slæmt í heild sinni, þetta bara féll ekki algveg með okkur. Við vorum með mjög sterkt og gott lið og hefðum getað unnið hvaða lið sem er. Við vorum svolítið lengi að púsla liðinu saman, sem var svolítið að angra okkur á tímabilinu. Það voru leikmenn sem komu inn svolítið seint og við vorum lengi að venjast því að spila saman. Ég held að það hafi verið ein af ástæðunum af hverju við vorum ekki að vinna alla okkar leiki. Covid hafði minni áhrif og það voru lið sem fóru verr út úr sumrinu en við. Það var ömurlegt að fá ekki að klára mótið og ná ekki að spila alla leikina en ég held að faraldurinn hafi ekki haft nein gríðarleg áhrif á liðið endilega. Það reyndi mikið á hausinn að mega ekki æfa og spila en held að við höfum allar bara tæklað það ágætlega,” segir Barbára Sól.

Atvinnumennskan á næsta leiti

Barbára var valin leikmaður ársins hjá kvendandsliði Selfoss sumarið 2020 og um áramótin 2020/2021 spurðist það út að hún væri að fara á láni til Celtic í Skotlandi. Ekkert varð þó af því þar sem hlé var gert á mótinu í Skotlandi vegna Covid. Barbára segir þó að markmiðið sé að fara erlendis á næstunni.

„Ég stefni á að eiga gott tímabil hér á Selfossi sumarið 2021 og fara svo út í atvinnumennsku eftir það. Ég stefni klárlega á að halda sæti mínu í landsliðinu og vera hluti af hópnum sem verður valinn til þess að fara á Evrópumeistaramótið 2022,” segir Barbára að lokum.

Viðtal: gks.



Barbára Sól Gísladóttir

Meistaraflokkur:

Mót	Leikir	Mörk
A-deild	50	6
B-deild	17	4
Bikar	10	5
Meistarar		
meistaranna	1	0
Samtals	78	15

Landsleikir:

Mót	Leikir	Mörk
A-Landsleikir	2	0
U-19	22	3
U-17	8	1
U-16	4	1
Samtals	36	5

UMFÍ



UNGLINGALANDSMÓT

Selfossi 29. júlí - 1. ágúst 2021

Ítarlegri upplýsingar og skráning á ulm.is



Grímur Hergeirs

Maður vill bara hjálpa til og leggja hönd á plóg

Ekki þarf að kynna Grím Hergeirsson í löngu máli fyrir Selfyssingum. Hann á viðburðaríkan feril að baki innan félagsins, allt frá því hann hóf að æfa handbolta árið 1979. Grímur tók þátt í uppbyggingu handknattleiksdeildarinnar og var hluti af gullaldarliði Selfoss. Þegar leikmannaférlinum lauk tóku við stjórnarstörf og frekari þjálfun og eftir að Selfyssingar urðu Íslandsmeistarar í handbolta vorið 2019 var Grímur ráðinn aðalþjálfari karlaliðsins. Þjálfaramappan er nú komin upp í hillu, í bili að minnsta kosti, þar sem Grímur er orðinn lögreglustjóri í Vestmannaeyjum.



Þegar Grímur var níu ára, landsmótssumaríð '78, var íþróttahúsið á Selfossi vígt. Fram að því hafði Grímur mætt á fótboltaæfingar og æft frjálssar hjá Mumma Jóns (Guðmundi Kr. Jónssyni) en um leið og íþróttahúsið kom til sögunnar fór handboltinn á fullt.

„Handknattleiksdeildin hóf göngu sína árið 1965 og það var eitthvað æft í leikfimisal barnaskólans næstu árin, í yngri flokkum, en líka fyrir landsmót og héraðsmót. Ég man að það var alltaf talað um að Þráinn Hafsteinsson hefði verið svakalega efnilegur í handbolta og hefði spilað í Selfossliði upp úr 1970, en ég kann þá sögu svo sem ekki. Maður hlustaði á beinar lýsingar í útvarpinu þegar Hemmi Gunn var að lýsa einhverjum landsleikjum og Evrópuleikjum hjá Víkingum. Ég var mikið að fylgjast með þessu og svo fékk ég að fara á einn og einn landsleik. En handboltinn var í sjálfu sér ekki þekktur á Selfossi, að minnsta kosti ekki sem meistaraflokksíþrótt. Þetta breyttist um leið og íþróttahúsið kom til sögunnar. Deildin var endurvakin í október 1978 og ég byrjaði fljótlega að æfa, þá í 5. eða 6. flokki,“ segir Grímur.

Datt inn í þetta 16 ára gamall

Meistaraflokkur karla var stofnaður árið 1981 og Grímur var kominn upp í meistaraflokk haustið 1985, þá reyndar aðeins sextán ára gamall og ennþá gjaldgengur í 3. flokki.

„Í þá daga voru alls staðar handbolta-lið og ég hef gaman af því að segja frá því að fyrsti meistaraflokksleikurinn minn var gegn Völsungi frá Húsavík. Ég datt inn í þetta bara 16 ára gamall og spilaði í vinstra horninu. Steindór Gunnarsson, landsliðsmaður og fyrrum línumaður hjá Val, var að þjálfa okkur. Hann þjálfaði hér og spilaði í tvö ár og seinna árið sigruðum við í 3. deildinni og fórum þá upp í 2. deild vorið 1987. Selfoss var síðan þrjú ár í 2. deildinni og fór svo upp í efstu deild árið 1990, en þá var ég reyndar farinn til Noregs. Kjarninn í liðinu á þessum árum, áður en við fórum upp í efstu deild, voru árgangarnir '68 til '70, svona um það bil. Ég, Einar Guðmunds og Maggi Gisla erum jafn gamlir '69 módel og Gústi Bjarna og Maggi Sig '70. Síðan var Siggí Þórðar þarna '68 módel og Sigurjón Bjarna '67. Það þekktist ekki á þessum árum að fá leikmenn frá Reykjavík. Það gerist ekki fyrr en Siggí Sveins kom á Selfoss og fleiri í kjölfarið.“

Hálfatvinnumaður í bílaumboði í Noregi

Hin svokallaða gullöld handboltans á Selfossi hófst veturinn 1991–1992 þegar „Mjaltavélin“ malaði sem hæst og Selfoss varð í 3. sæti á Íslandsmótinu þann veturinn. Þá voru Grímur og eiginkona hans, Björk Steindórsdóttir, flutt til Noregs.

„Okkur langaði að fara út. Þórir bróðir fór út til Noregs 1986 og var þar í þjálfun og í íþróttaskólanum í Osló. Síðan tók hann við liði Elverum árið 1989. Elverum er fornfrægt félag en þarna voru þeir í 3. deildinni. Þannig að það var Þórir sem



Grímur les sínum mönnum pistilinn í leik í Ólísdeildinni.

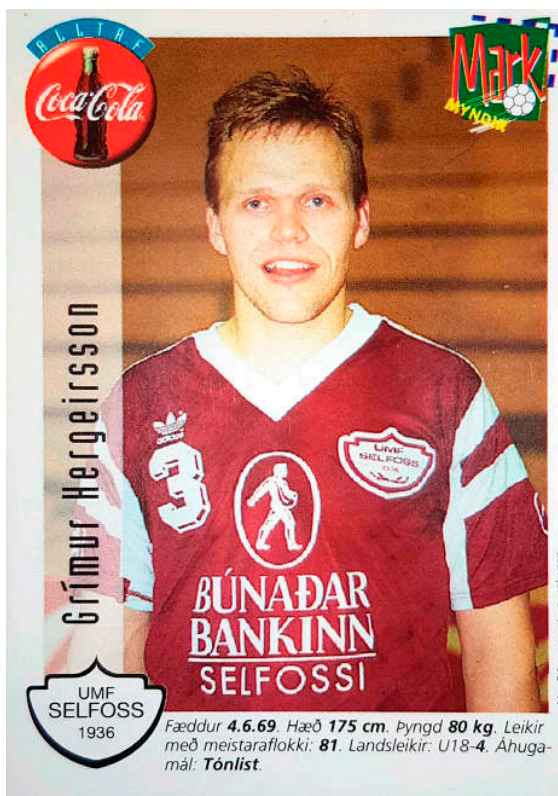
fékk mig út til þess að spila. Elverum var þarna með mjög efnilegt lið, með unga stráka sem voru viljugir að æfa mikið. Þetta hentaði vel. Björk fékk inni í háskóla í hjúkrun og ég fór út til að spila handbolta og þjálfaði líka yngri flokka. Ég get ekki sagt að þetta hafi verið atvinnumenska. Ég fékk eitthvað smotteri en var að vinna með þessu, fékk mjög góða vinnu í gegnum handboltann þar sem ég vann hálfan daginn í bílaumboði og var altnuligt maður þar, sem var mjög skemmtilegt. Við spiluðum okkur á þessum tíma alveg upp í úrvalsdeild, fórum beint upp fyrsta árið, aftur beint upp þar á eftir og síðan alveg inn í úrslitakeppni í úrvalsdeildinni. Síðan hefur Elverum verið yfirburðalið í Noregi og aldrei fallið eftir þetta. Þeir spila reglulega í Meistaradeildinni og eru langstersti klúbburinn í Noregi. Þórir hélt svo áfram með liðið en ég fór heim af því að mig langaði til þess að vera með í Selfossævintýrinu,“ segir Grímur og fyrsta tímabilið eftir heimkomu átti svo sannarlega eftir að verða ævintýralegt.

Á leikskýrslu í öllum Evrópuleikjum Selfoss

Grímur kom heim árið 1993 og náði þar með að taka þátt í einu viðburðaríkasta keppnistímabili Selfyssinga. Þetta var síðasta árið sem Einar Þorvarðarson þjálfaði Selfoss og liðið varð í 3. sæti Íslandsmótsins.

„Þetta tímabil vorum við í fyrsta skipti með í Evrópukeppninni þar sem við mættum fyrst Bauska Riga frá Lettlandi í tveimur leikjum hérna heima um haustið og unnum þá. Síðan fórum við til Umag í Króatíu. Þá var ennþá borgarastyrjöld í gömlu Júgóslavíu og þetta var mikil ævintýraferð. Það hefur nokkuð verið skrifað um þessa ferð, til dæmis þegar við skildum Ásmund lækni eftir á bensínstöðinni á Ítalíu og David Vokes, sem var fararstjóri, uppgötvaði það klukkutíma síðar við landamæri Ítalíu og Slóveníu. David fólnaði upp þegar hann fór að telja vegabréfin við landamærin og við þurftum að taka á okkur stærðarinnar krók til að ná aftur í Ásmund. Þetta var fyrsta ferð Selfoss á útivöll í Evrópukeppni. Við unnum Umag og fórum í átta liða úrslit á móti Pick Szeged frá Ungverjalandi í janúar 1994. Þar töpuðum við í frægum leik á útivelli, með tólf mörkum, 30-18 og unnum þá svo hérna heima í Kaplakrikanum með tólf mörkum, 32-20. Pick Szeged fóru áfram á fleiri mörkum skorðuðum á útivelli, annars hefðum við dottið í undanúrslit, það munaði einu marki. Þessi vetur var algjört ævintýri og við vorum með mjög flott lið,“ segir Grímur.

Þeirri skemmtilegu staðreynd má bæta við Evrópusögu Selfoss að Grímur hefur verið á leikskýrslu í öllum Evrópuleikjum félagsins, fyrst sem leikmaður en síðan í þjálfateymiinu nú á seinni árum. „Þetta eru einir sextán leikir samtals og dálítið magnað að geta státað sig af þessu,“ segir Grímur.



Nr. 84 T. Únófa © HÍ 1993



Þrír ættliðir með Íslandsmeistarabikarinn. Hergeir Grímsson, Hergeir Kristgeirsson og Grímur Hergeirsson.

Í smíðagallanum beint á æfingu

Árið eftir urðu talsverðar breytingar hjá Selfyssingum og má segja að gullaldar-tímabilinu hafi verið lokið, þó að boginn hafi verið spenntur hátt með metnaðarfullri ráðningu þjálfara.

„Það urðu miklar breytingar á liðinu en við fengum til okkar serbneskan þjálfara, Jezdimir Stankovic. Hann var heimsþekktur, hafði þjálfað Metaloplastika Šabac í Júgóslavíu sem voru Evrópumeistarar fimm eða sex ár í röð með frábæra leikmenn sem voru í gullaldarliði Júgóslava. Hann var ótrúlega góður þjálfari en menn-ingarmunurinn var svakalega mikill og hann átti til dæmis erfitt með að taka til-til til þess að menn voru í fullri vinnu og voru að mæta í smíðagallanum með tösk-

una beint á æfingu eða í leiki. En hann gerði rosalega góða hluti hérna og við náðum miklu betri árangri þetta ár heldur en menn höfðu búist við eftir að við höfðum misst mikið af mannskap. Stankovic fór síðan heim eftir áramót þar sem honum bauðst að taka við júgóslavneska landsliðinu. Hann þreifst ekki vel hérna þannig að við leyfðum honum að fara og Tóti Ingólfs (þórárrinn Ingólfsson), sem hafði verið aðstoðarþjálfari, kláraði veturinn. Það er gaman að því þar sem Tóti er þekktari fyrir knattspyrnuna.“

Hætti allt of snemma

Síðasta keppnistímabils Gríms, sem leikmaður var veturinn 1995–1996 og þá varð Selfoss í 8. sæti 1. deildar. Eftir tímabilið

þreif Grímur harpixið af fingrunum og setti skóna upp í hillu.

„Þarna var ég var 27 ára, sem er auðvitað enginn aldur og líklega hætti ég allt of snemma. Ég byrjaði reyndar rosalega ungur í meistaraflokki og það var þannig að menn brunnu oft upp ef þeir byrjuðu of snemma. En þegar þarna var komið fór ég í lög-regluskólann og var bara kominn í annan gir. Það var reyndar ekki planið að fara í lögguna. Ég er lærdur smíður og var að smíða hjá Kára Helgasyni í Byggingarþjónustu Selfoss eftir að ég kom heim frá Noregi. Svo kom veturinn 94/95 og þá var bara rosalegur verkefnaskortur og atvinnuleysi og ég hafði bara ekkert að gera. Ég var eitthvað að vandræðast með hvað ég gæti gert og Einar Tryggvason vinur minn, sem þá var byrjaður í löggunni, segir mér að sækja um í sumarafleysingar. Þannig að ég sótti um en ég ætlaði aldrei í þetta. Starfið átti hins vegar vel við mig og mér fannst það áhugavert þannig að ég fór í Lögregluskólann 1996 og kláraði hann 1998. Ég hringdi í pabba heitinn og sagði honum að ég væri að spá í að sækja um í afleysingar í löggunni, þá segir hann: „Já, ég myndi nú ráðleggja þér, ef þú færð eitthvað annað... þá myndi ég ráðleggja þér að taka það.“ Þannig að honum fannst þetta ekkert sniðugt en það varð kannski til þess að maður eflidist í því að velja þessa braut,“ segir Grímur og hlær.

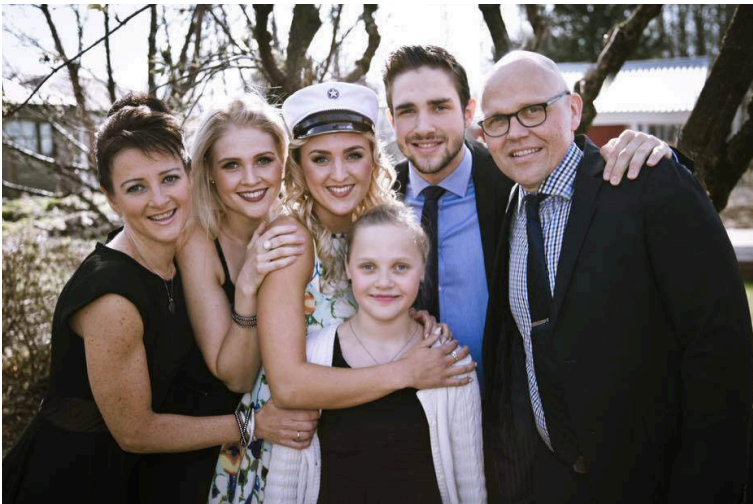
Maður var bara í öllu

Grímur á langan feril að baki sem þjálfari og í raun má segja að hann hafi þjálfað frá unga aldri.

„Já, ég var alltaf eitthvað að þjálfá og eftir að ég hætti að spila var ég líka að þjálfá inn á milli. Þegar við Einar Guðmunds vorum að byrja í meistaraflokki þá var deildin að vaxa mikið og okkar árgangar voru búnir að vera með rosalega gott lið. Við spiluðum um Íslandsmeistaratitilinn vorið 1985 í 3. flokki við Stjörnuna, sem þá var með Bjarna Ben, Sigga Bjarna og fleiri góða. Við töpuðum í framlengingu sem var mjög sárt, enda vorum við með svaka flott lið; Gústi Bjarna, Maggi Sig, ég og Einar Guðmunds og Raggi heitinn Hjálmtýs var í markinu. Þórir bróðir var að þjálfá okkur í 3. flokki. Við vorum búnir að vera í verðlaunasetum á öllum Íslandsmótum í 4. og 5. flokki og þegar við byrjum í meistaraflokki þá vorum við að spila í tveimur, jafn-vel þremur flokkum frá meistaraflokki og niður í 3. flokk á sama tíma árum. Ofan á það þá vorum við Einar að þjálfá yngri flokkana og svo vorum við í stjórn líka. Fyrir leiki í 3. deildinni fórum við í



Grímur þjálfaði fyrstu Íslandsmeistara Selfoss í handbolta sem var 4. flokkur kvenna 1987.



Fjölskyldan við stúdentsútskrift Evu, f.v. Björk, Hildur, Eva, Hergeir og Grímur og fyrir framan er Ragnheiður.

prentsmiðjuna til Valda Braga og keyptum græn og bleik karton og svo voru keyptir tússpennar og gerðar auglýsingar sem við dreifðum í Fossnesti og sjoppurnar. Auðvitað lærðum við mikið af þessu en þetta var mikil vinna, en svona var þetta bara á þessum tíma. Maður var bara í öllu," segir Grímur sem átti reyndar eftir að gera gott betur í stjórnarstörfum því auk þess að koma síðar inn í stjórn handknattleiksdeildarinnar var hann formaður Ungmennafélags Selfoss árin 2009 til 2011.

Þjálfaði fyrstu Íslandsmeistarana

Grímur afrekaði það meðal annars að þjálfra fyrsta Íslandsmeistaralið Selfoss en vorið 1987 varð 4. flokkur kvenna Íslandsmeistarar undir hans stjórn.

„Þarna var ég rosalega mikið að hugsa um þjálfun. Við Ólafur Einarsson markvörður fórum til Essen sumarið '86, þar sem Jóhann Ingi Gunnarsson var að þjálfra og Alfreð Gíslason var að spila ásamt mörgum þýskum landsliðsmönnum. Jóhann Ingi var mjög stórt nafn í þjálfun og þá var ég mjög upptekinn af því að pikka upp æfingarnar hjá honum og safna að mér bókum um þjálfun og æfingar. Síðan fór ég að þjálfra þessar stelpur og þær tóku miklum framförum og seinna urðu margar þeirra handboltakonur í fremstu röð og spiluðu með landsliðinu. Þetta var mjög skemmtilegur tími. Ég þjálfaði fleiri yngri flokka af og til en þegar ég byrjaði í lögfræðinni í háskólanum þá fór ég út úr þessu og starfaði í rauninni lítið fyrir deildina fyrir en síðan Hergeir sonur minn byrjaði í handbolta og þá var ég aðallega í kringum hann. Við Jónði (Jón B. Guðmundsson) komum síðan inn í stjórnina en þegar Stefán Árnason tók við meistaraflokknum þá var ég aðstoðarþjálfari og þá fannst okkur að ég gæti ekki bæði verið í stjórninni og þjálfarateyminu. Það passaði ekki. Það var aldrei planið að fara inn í meistaraflokkspjálfun en ég var í þjálfarateyminu hjá karlaliðinu í sjö tímabil, þangað til vorið 2020, auk þess að þjálfra kvinnaliðið einnig í stuttan tíma.“

Þetta hefur alltaf verið draumurinn

Hápunkturinn í handboltasögu Selfoss er að sjálfsgöðu þegar Selfyssingar urðu Íslandsmeistarar vorið 2019. Það er langur vegur þangað frá fyrstu skrefunum í nýja íþróttahúsinu árið 1978 og margir sem hafa lagt hönd á plóg.

„Þetta er eitt af þessum gullnu augnablikum í sögu félagsins og það liggur við að maður tákist við að hugsa um þetta núna. Þetta var ótrúlega magnað. Það var auðvitað fullt hús af fólki og mér þótti mjög vænt um að sjá gömul andlit, sem hafa starfað lengi fyrir deildina, vera komin með bikar í hendurnar úti á gólfi. Það voru margir þarna sem höfðu lagt svo mikið af mörkum í gegnum tíðina. Það er eitthvað við svona upplifun sem er erfitt að lýsa. Menn fallast bara í faðma og það var ótrúlega magnað að sjá þennan draum rætast. Eftir alla handboltasöguna á Selfossi þá gátum við loksins gert þetta. Þetta var það sem alla dreymdi um allan tímann. Við vorum með gullaldarliðið upp úr 1990, sem var gott lið þá og var svo nálægt þessu og síðan höfum við alltaf verið að reyna. Þetta hefur alltaf verið draumurinn. En þarna gerðist það og þetta var alveg ólýsanlegt," segir Grímur.

Það er ekki úr vegi að spyrja Grím, fyrst

gullaldarliðið kemst til tals, hvernig það hefði staðið sig í deildinni árið 2019.

„Við hefðum verið góðir í fyrri hálfleik," segir Grímur og hlær. „Framan af leiknum hefðum við þurft að stjórna leiknum og halda tempóinu niðri. Þó að við værum með fríska menn inn á milli þá voru menn ekki í þessu líkamlega formi sem handboltamenn eru í í dag. Það er stór munur þar á og leikurinn í dag er hraðari og mun þarfari. Það voru einfaldari kerfi áður fyrr, því hraðinn var minni og fótavinna leikmanna var ekki eins góð þá eins og núna. Það er kannski ósanngjarnt að bera þetta saman en liðið eins og það er í dag, og hefur verið síðustu ár, er á allt öðrum stað en við vorum á í gamla daga, þó að við höfum verið ágætir í handbolta og góðir íþróttamenn. Ég veit að einhverjir af þessum gömlu félögum frá Mjaltavélarárunum eru harðir á því að þeir hafi verið miklu betri en við erum núna," segir Grímur léttur.

Rann blóðið til skyldunnar

Eins og Grímur nefndi hér fyrr ætlaði hann sér ekki að fara út í meistaraflokkspjálfun og þegar kom að því að honum bauðst starf aðalþjálfara, eftir að Patrekur Jóhannesson hætti, sagði hann strax nei.

„Patti gerði samning við Skjern strax í desember 2018 og þá fóru menn að spekulera í framtíðinni. Það var lagt að mér að taka þetta, það væri eðlilegast, en ég gaf þetta strax frá mér. Ég var ekki tilbúinn í það og taldi rétt að fá einhvern í þetta sem gæti sinnt þessu í fullri vinnu. Ég var þá í fullu starfi sem yfirlögfræðingur á ákærusviði hjá lögreglunni og vissi að það væri erfitt að sinna þjálfarastarfinu með fullri vinnu annars staðar. Eftir áramót var svo búið að ráða þjálfara sem hætti síðan við og ég var þarna á fullu með stjórninni að finna rétta manninn í þetta. Það voru margir næstum því komnir og mjög áhugasamir. En það var einn sem þorði, menn guggnuðu alltaf. Ég held að menn hafi verið þínu smeykir við að fylgja á eftir þessum góða árangri frá árinu áður. Svo var kominn júní og við vorum bara ekki með þjálfara. Þannig að það var komið á þann tímamark að manni rann blóðið til skyldunnar og ég ákvað að taka slaginn. Ég talaði við einstaka leikmenn, sem ég þurfti að hafa tilbúna til að hjálpa mér, því ég var í fullri vinnu og þurfti eitthvað aukalega frá nokkrum til að þetta myndi ganga upp," segir Grímur og bætir við að verkefnið hafi verið ógrandi en skemmtilegt.

Þetta var klikkað tímabil

„Ég fór bara á fullu inn í þetta en þetta var klikkað tímabil því ég var í töluvert mikilli vinnu í lögreglunni með þessu. Það er ákveðinn standard sem liðið og félagið er á og þú getur ekki þjálfað með hangandi hendi. Það þarf að leikgreina og klippa leiki og undirbúa æfingar. Þetta er bara full vinna og ég vaknaði snemma og vinnudagurinn var langur. Örn Þrastar var með mér og við höfðum ákveðna verkaskiptinguna á undirbúningsvinnu og greiningu en ég planaði allar æfingar og þetta var geðveik vinna en alveg rosalega gaman. Þetta leit vel út í upphafi en síðan vorum við mjög óheppnir með meislislykilmanna, Sverrir Pálsson og Árni Steinn Steinþórsson slitu báðir krossbönd og



Fyrsta Íslandsmeistararitli Selfoss í meistaraflokki karla í handknattleik fagnaði í Hleðsluhöllinni.

Einar Sverrisson var ekki kominn af stað eftir meiðsli um vorið. Við fórum í Evrópu-keppnina á móti Malmö og spilum ágæta leiki. Haukur spilaði frábærlega og það var gott jafnvægi og andi í liðinu. En svo ertu allt í einu búinn að missa þrjá eða fjóra máttarstólpa í meiðsli. Þá þurfa yngri þjakkarnir að bera þetta uppi. Allt í einu er staðan orðin þannig að Tryggvi bóris er orðinn aðalmaðurinn í vörninni, ekki kominn með bilpróf – alveg galið. Auðvitað var þetta erfitt og mikil áskorun en ég sá þetta alltaf sem tækifæri. Það er frábært að ungu strákarnir okkar fái tækifæri til þess að þróast og þroskast sem leikmenn. Þetta gekk upp og ofan en við vorum á ágætum stað, í 5. sæti þegar kórónuveirufaraldurinn stoppaði allt. Ég held að við höfum spilað síðasta leikinn 12. mars. Það var mjög leiðinlegur endir á mótinu en auðvitað verst fyrir strákana,” segir Grímur og þegar þessi orð eru rituð á vordögum 2021 hefur handboltinn á Íslandi ekki enn-þá komist á almennilegt skrið vegna faraldursins.

Líður illa að gera ekki neitt

Það er ekki nóg með að Grímur og Björk hafi starfað á ýmsum sviðum fyrir Ungmennafélagið og handknattleiksdeildina, heldur hafa þau einnig alið af sér íþróttar-

fólk í fremstu röð, en börnin þeirra fjögur hafa öll verið í íþróttum.

„Hildur er elst, hún var í handbolta og fór að æfa þegar við komum heim frá Noregi, en þá var staðan þannig að þær voru svo fáar að það var ekki til flokkur fyrir hana. Sú yngsta, Ragnheiður, er í sömu stöðu í dag. Hún er að glíma við það að flokkurinn hennar er ekki til, þannig að hún er að spila upp fyrir sig og það er dálítið erfitt, sérstaklega í þessum covid-stoppum. Hún er meira að segja búin að vera í hóp í meistaraflokki í vetur og spila dálítið þar, þrátt fyrir að vera bara í 10. bekk. Þannig að Hildur fór í fimleikana eins og svo margar stelpur og Eva fór bæði í fótbolta og fimleika og endaði í fimleikunum. Hún náði mjög langt, var í landsliðinu í hópfimleikum og varð meðal annars Evrópumeistari og er frábær íþróttamaður. Hergeir var í handbolta og fótbolta eins og fleiri í hans árgangi. Þeir voru margir rosalega góðir í báðum greinum en það atvikaðist þannig að þeir völdu handboltann á endanum. Við höfum alltaf verið með krökkunum okkar í þessu, tekið þátt í foreldrastarfinu og reynt að leggja okkar af mörkum. Björk hefur verið í sjöppunni á karleikjunum í mörg ár og það var orðið þannig þegar verst lét að hún gat ekki horft á soninn spila því það var svo mikið að gera í sjöppunni. Ein-



hvern veginn er maður þannig innvinklaður í þetta að maður vill bara hjálpa til og leggja hönd á plóg. Mér líður illa að vera ekki að gera neitt, mögulega er það eitthvað ungmennafélagsuppeldi sem maður fékk á sínum tíma. Ég held að þetta sé mjög mikilvægt fyrir krakkana að foreldrar taki þátt í starfinu og það er orðið mikið algengara í dag heldur en fyrr á árum að foreldrar taki að sér einhver hlutverk. Það eru langflestir foreldrar hjá handboltadeildinni sem koma eitthvað inn í starfið. Auðvitað misjafnlega mikið, en þetta hjálpar allt. En það hefur alltaf verið hluti af heimilislífinu okkar að taka þátt í íþróttastarfinu,” segir Grímur, sem á sér reyndar fleiri áhugamál, svo sem stangveiði og hlaup.

„Eftir að ég hætti að spila hef ég verið að hlaupa mikið, fjalla-hlaup og alls konar götuhlaup. Ég er búinn að hlaupa fimm maraþon og sex eða sjö ofurmaraþon. Það þykir reyndar ekki mikið hjá konunni því Björk hefur verið mikið duglegri en ég í þessu. Ég á ekki roð í hana.“

Heppinn að löggunnar fylgdust ekki með handboltanum

Nú er Grímur orðinn lögreglustjóri í Vestmannaeyjum og þjálfarastarfinu er lokið, í bili að minnsta kosti. Þrátt fyrir að hafa verið störfum hlaðinn sem aðalþjálfari segir hann ljúft að líta til baka og bætt við að frá ákveðnu sjónarhorni hafi þessi störf farið vel saman.

„Ég lít á það sem svo að ég hafi verið heppinn að vera í báðum þessum störfum. Ég var að vinna í fyrstjórni hjá löggunni og auðvitað var mikið að gera á báðum vígstöðvum, en ég gat mætt í mína frábæru vinnu með frábærum vinnufélögum og ég var svo heppinn að það voru ekkert margir sem fylgdust með handboltanum. Ef við töpuðum þá gat ég bara mætt í vinnuna og það minnst enginn á það. Kannski var það af því að þeir vissu að ég yrði ekkert kátur með að fara að tala um það,” segir Grímur hlæjandi.

„Þannig að þetta var alveg sitthvor heimurinn. Þó að þetta hafi verið mikil vinna þá var frábært eftir erfiðan vinnudag að komast út í íþróttahús og þar var enginn að pæla í því hvað ég var að gera í löggunni. Það er rosalega gott að geta skipt svona algjörlega um gir. Erfiðast fannst mér, sérstaklega eftir tapleiki þar sem mikið er undir og svo gengur það ekki upp, að ná sér niður til þess að vera klár í vinnuna morguninn eftir, í hina vinnuna. Kannski eftir útileiki þar sem við vorum að koma seint heim. Það er aðeins auðveldara þegar vel gengur og síðustu ár hefur það orðin verið þannig,” segir Grímur að lokum.

Viðtal: gks.

Allt á einum stað í Arion appinu

– enn þægilegri bankapjónusta!

- Stofna sparnað
- Kaupa tryggingar
- Borga reikninga
- Millifæra
- Frysta kort
- Sækja um greiðslukort
- Yfirsýn yfir fjármál
- Skipta á milli notenda
- Dreifa greiðslum
- Skoða rafræn skjöl
- Finna pinnið
- Stýra yfirdrætti
- Koma í viðskipti



Ef þú ert ekki þegar með Arion appið getur þú sótt það á App Store og Google Play





ALARK

arkitektar ehf.

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



Traustur byggingaraðili síðan 1998

www.tgverk.is



**Framúrskarandi
fyrirtæki**



Sigga Guðjóns

ÍSLANDS- METHAFI Í 30 ÁR

Sigríður Anna Guðjónsdóttir er ansi lítillát þegar hún er spurð um glæstan feril sinn í frjálsum íþróttum: „Ég var engin íþróttamanneskja þegar ég var unglingur, en með þrotlausum æfingum og miklum vilja náði ég árangri,” segir hún. Og hún náði svo sannarlega árangri. Hún setti 14 sinnum Íslandsmet, vann til fjölmargra verðlauna og enn eru tvö met skráð á hennar nafn í metaskrá Frjálsíþróttasambands Íslands, Íslandsmet í kvennaflokki í þrístökki, bæði innan- og utanhúss.

Það var hálfgerð tilviljun að hún fór að æfa frjálssar. „Ég hafði engan áhuga á íþróttum, en þegar ég var 11 ára fór ég að elta vinkonur mínar á æfingar. Ég var alveg vonlaus til að byrja með, ég var löng, óx hratt og hafði enga stjórn á útlimunum. Mamma lagði hart að mér að ég myndi fara að æfa eitthvað, hún sagði að ég þyrfti að styrkja mig, ég væri eins og lauf í vindi.“ Sigríður Anna mætti á æfingar vegna félagsskaparins því hún vildi halda sér í hópnum sem var mjög skemmtilegur en árangurinn var frekar slakur fyrstu árin.

Hún segir margt hafa breyst frá því að hún fór á sínar fyrstu æfingar. „Aðstaðan í dag er allt önnur. Við vorum að æfa á mal-arhringbraut með stökkgrýfjum. Það hafði mikilið að segja að við vorum með frábæra þjálfara. Vésteinn Hafsteinsson, Þráinn Hafsteinsson og Kári Jónsson voru frábærir en Kári er sá sem þjálfaði mig þau ár sem ég náði bestum árangri. Okkar samstarf var frábært og hann á stóran þátt í góðum árangri mínum. Stjórnun og utanumhald deildarinnar var mjög gott og félagsskapurinn á æfingunum skemmtilegur. Við æfðum í íþróttasalnum í Sandvíkurskóla. Þar var baukur við dyrnar og við borguð-

um í baukinn í hvert sinn þegar við mættum á æfingar. Umgjörðin breyttist mikið árið 1978 þegar Landsmótið var haldið á Selfossi. Þá var nýtt íþróttahús tekið í notkun og aðstaða til æfinga gerbreyttist. Aðstaðan hefur tekið miklum breytingum frá því ég var að æfa. Tvær frjálsíþróttahallar eru á höfuðborgarsvæðinu og margir vel útbúnir vellir utandyra.”

Fyrsti Íslandsmeistaratitillinn ógleymanlegur

Á þessum árum var ekki sjálfgefð að fá að keppa á meistaramótum. „Það voru margir góðir í HSK á þessum árum. HSK valdi þrjá krakka í hverja grein til að keppa á meistaramótum og aðrir þurftu að sitja heima. Mótin hafa mikið breyst, það er meiri áhersla lögð á samveru fjölskyldna í dag og að allir megi vera með. Ég er mjög sátt við þá breytingu, þ.e. að leyfa öllum að spreyta sig óháð getu. Þegar ég var 13 ára var ég ekki valin á Meistaramótið en ég man að Jóhanna systir mín var valin í 800 m hlaup og vinkonur mínar voru líka allar valdar. Ég horfði á mótið og hét því að gera það ekki aftur. Ég æfði af kappi og bætti mig um 25 sm á einu ári og var valin til keppni árið 1981, þegar ég var 14 ára. Meistaramótið var haldið á Selfossvelli og er mér sú stund þegar ég varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn algjörlega ógleymanleg. Ég stökk yfir 1,50 m en mig minnir að annað og þriðja sætið hafi líka stökkið sömu hæð. Linda Björk vinkona mín varð á sama móti Íslandsmeistari í spjótkesti og vorum við tvær ekki lítið sáttar við árangur okkar.

Sama sumar varð ég þriðja í hástökki á héraðsmóti HSK og vann þar eina stelpu sem var talin betri en ég. Eftir héraðsmótið var landsmótslið HSK valið en þeir fyrstu í hverri grein unnu sér



Sigríður Anna hlaut veglegan bikar þegar hún var valin íþróttamaður HSK árið 1996.



Sigríður Anna í keppni á Evrópubikar í Odense 1997.

inn keppnisrétt á mótið. Ég man að það var haldin önnur hástökkkeppni þar sem ég var látin keppa við stelpuna aftur, til að kanna hvort ég væri virkilega orðin þetta góð eða hvort að þessi fyrri sigur hefði bara verið heppni. Ég vann aftur og var valin til að keppa á Landsmótinu á Akureyri fyrir HSK. Við fórum tvær vinkonur saman, 13 og 14 ára gamlar. Sváfum einar saman í tjaldi og sáum um okkur sjálfar. Ég sái það ekki gerast í dag, en það þótti alveg sjálfsgagt á þessum árum. Það að vera valin í Landsmótsliði HSK var mjög stórt og man ég hversu stolt ég var í skráðgöngunni á setningarathöfninni“.

Braut hástöcksrána

Þegar hún er spurð um hvort eitthvað óvænt eða skemmtilegt hafi gerst í keppnum, kímir hún létt. „Auðvitað hefur margt skemmtilegt gerst á þessum ferli og þó að sumt hafi ekki verið mjög skemmtilegt á meðan það gerðist, hlær maður að því síðar. Eins og þegar ég var 12 ára að keppa í hástökki á Hvolsvelli og mér tókst að brjóta hástöcksrána. Það þurfti að fresta mótinu á meðan ný stöng var fundin. Ég endaði í síðasta sæti á mótinu, minnr að ég hafi stökkið 1 meter. Mér fannst það ekki fyndið þá, en ég hlæ að þessu í dag.“

Fann sig í þrístökki

Hún mætti á æfingar og keppti víða fram til 18 ára aldurs. „Þá hætti ég“, segir hún og brosir. „Það var svo margt annað að gera, ég var upptekin af að vera unglingur og mátti ekkert vera að því að sinna æfingum.“

Árið 1987, þegar hún var tvítug, ákvað hún að rífa upp gamla



Frænkurnar Sigríður Anna og Ágústa Tryggvadóttir saman á verðlaunapalli á Landsmóti UMFL á Egilsstöðum 2001. Vilhjálmur Einarsson veitti verðlaunin og lengst til vinstri er Kristín Birna Ólafsdóttir.



Landslið Íslands í kvennaflokki á Evrópubikar í Bergen.

takta og mæta á Landsmót á Húsavík. „Ég æfði í um það bil mánuð fyrir það mót og það gekk ekkert sérstaklega vel. Árið 1990 fór ég í íþróttakennaraskólann að Laugarvatni og þar kviknaði áhuginn á ný. Ég hafði mest verið að æfa hástökk en í íþróttakennaraskólanum prófaði ég þrístökk í fyrsta sinn. Þráinn Hafsteinsson var að kenna frjálsíþróttáafangann og man ég að hann sagði að þessi grein hentaði mér mjög vel en þarna stökk ég strax um 11 metra. Konur höfðu ekki fengið að keppa í þrístökki fram til þessa þar sem menn sögðu að því fylgdi of mikið álag á mjaðmírnar fyrir konur. Ég fann aldrei fyrir því, vissulega færðu högg í lendingu, en það háði mér aldrei. Það má segja að þegar ég byrjaði í þrístökki var ég búin að finna mína hillu. Á Meistaramóti Íslands árið 1991 keppti ég í fyrsta sinn í þrístökki og setti Íslandsmet þegar ég stökk 11,73 m. Ég hef átt Íslandsmetið í þrístökki sleitulaust síðan, eða í 30 ár.“

Skömmu seinna eignaðist ég mitt fyrsta barn og tók hlé á æfingum. Við Helgi Sigrúður Haraldsson, maðurinn minn, bjuggum þá í Kópavogi en það leið ekki á löngu fyrr en mér var farið að leiðast og þurfti að hreyfa mig á ný. Svo ég skellti mér í að fara

að æfa aftur og fór þá að æfa af miklum metnaði. Þá fyrst varð ég góður íþróttamaður. Ég þurfti að hafa mikið fyrir þeim árangri sem ég náði í frjálsum því mig vantaði alltaf hraðann. Ég er á því að ég hafi ekki haft mikla hæfileika lengi vel, en með einbeitri þrautseigju fór mér mikið fram og síðan þegar ég byrjaði í þrístökki fór ég að sjá góðan árangur.“

Allt snerist um að verða betri

Sigríður Anna segir að árin 1993–1998 hafi verið hennar bestu íþróttár. „Þá var íþróttin númer eitt hjá mér. Það snerist allt um það að verða betri, æfingar, mataræði, svefn og allt. Ég stundaði æfingar af kappi, fór í æfingabúðir á meðan Helgi eða mamma pössuðu Jóhnnu Bríeti, dóttur okkar Helga. Ég var mikill egóisti á þessum árum og hugsaði varla um neitt annað en íþróttina. Þeir sem iðka keppnisíþróttir verða að gefa sig í þær óskiptir ætli sér að ná árangri. Ég fór á æfingar 5–8 sinnum í hverri viku og sló hvergi slöku við. Helgi hefur alltaf stutt mig dyggilega og sem dæmi má nefna að hann tók að sér að vera formaður Frjálsíþróttasambands Íslands þannig að hann átti auðveldara með að fylgja mér á mótin.“

Eftir að hún flutti aftur á Selfoss 1995, fór hún að æfa þar. „Ég æfði líka einu sinni í viku í Reykjavík og einu í sinni í viku á Laugarvatni. Þarna var ég hætt að æfa vegna félagssskapar, ég æfði mikið ein og stefndi á að ná árangri. Þó að aðstaðan væri betri í Reykjavík þá var hún ekkert sérstök á þessum árum. Ég æfði undir stúlku í Laugardal í gamla Baldurshaga. Menn myndu ekki láta bjóða sér það í dag. Hér heima gat ég sinnt styrktaræfingum og var með prógramm frá þjálfaranum. Ég æfði þristökki líka í íþróttahúsi Vallaskóla, hljóp í sléttbotna skóm og lenti í hástökksdýnu.“

Stolt í landsliðsbúningi

Æfingarnar báru svo sannarlega árangur og Sigríður Anna komst í landsliðshóp frjálsra íþróttara. „Það er geggjuð tilfinning. Ég get ekki sagt að það hafi komið á óvart. Í frjálsum veistu alveg hvar þú stendur og það er ekki verið að velja í landsliðshóp eins og til dæmis í boltaþróttum. Það er alveg einstök tilfinning að klæðast landsliðsgallanum og vera fulltrúi þjóðarinnar. Ég tala nú ekki um ef árangurinn á mótunum er góður.“

Ég var mjög, mjög stressuð þegar ég keppti með landsliðinu í fyrsta sinn í Evrópubikarnum í Kaupmannahöfn 1993. Ég hafði lengst stökkið 11,87 m og plankinn hér heima var 9 m frá gryfjunni, en þarna var plankinn í 11 m fjarlægð og það gerði mig mjög stressaða. En ég er samt á því að það er gott að vera svolítið stressaður, það skerpir mann og maður nær betri árangri. Mótið þarna var ákveðin áskorun og ég stóðst hana. Mér tókst að rjúfa 12 m múrinn og setti Íslandsmeit þegar ég stökki 12,11 m.“ Þess má geta að hún átti eftir að stökka enn lengra á ferlinum og náði lengst 13,18 m í Odense 1997.

Gaman í keppnisferðum

Sigríður Anna keppti víða á stórmótum. „Já, ég fór til dæmis tvisvar á Smáþjóðaleikana og nokkrum sinnum á Evrópubikarkeppni. Ég tók líka þátt í danska og norska meistaramótinu og fór einnig á Eyrarsundleikana.“

Ég vann þristökkið þegar Smáþjóðaleikarnir voru haldnir í Reykjavík sumarið 1997 og varð önnur í langstökki á sama móti, síðan náði ég öðru sæti á Evrópubikar landsliða í þristökki. Ætli það sé ekki einn besti árangur minn á ferlinum en á því móti stökki ég 13,18 m.

Smáþjóðaleikarnir standa í um það bil viku og um leið og þú ert búin að keppa gefst færi á að horfa á aðrar greinar. Mér fannst gaman að sjá bæði kúrfubolta og sund og reyndi að komast á sem flestar greinar eftir að ég var búin að keppa.

Keppnisferðir eru sérstakar, þú ferðast víða en sérð í raun ekki neitt. Þú ert inni á hóteli, hvílir, æfir, keppir og ferð svo heim. En auðvitað er gaman að fara í keppnisferðir og það er gaman að klæðast landsliðsbúningi. Ég er alltaf ótrúlega stolt í landsliðsbúningnum, frábær tilfinning að vera sú besta í greininni.

Ég var ekkert langt frá því að komast á Evrópumeistaramót. Ég man að lágmarkið var 13 metrar en ég náði ekki að stökka 13 metra fyrir mótið. Náði því aðeins seinna og auðvitað var það svolítið svekkjandi.“

Ef ég hefði byrjað fyrr

Sigríður Anna segir að þessi ár hafi verið skemmtilegur tími og hún sjái varla eftir neinu. „Ég reyndar dauðsé eftir því að hafa ekki æft meira af kappi þegar ég var ung og barnlaus. Ég byrja ekki að æfa þristökk fyrr en ég var 26 ára gömul og hef stundum leitt hugann að því hversu langt ég hefði stökkið ef ég hefði byrjað fyrr.“

En það að stunda keppnisíþróttir hefur mikið uppeldislegt gildi sem skilar sér út í lífið. Ég hef grætt mikið á því og bý að því enn í dag. Ég er skipulögð og öguð en það eru eiginleikar sem keppnisíþróttafólk þarf að tileinka sér. Hvort sem ég hefði náð þetta langt í greininni eða ekki þá bý ég alltaf að því að hafa tekið þátt í keppnisíþróttum. Uppeldislegt gildi íþróttar er ómetanlegt og þú býrð að því alla tíð.“

Ólympíuleikarnir eru geggjaðir

Sigríður Anna náði ekki að keppa á Ólympíuleikum, en hún kynntist leikum nokkuð þegar hún fór sem fararstjóri á Ólympíuleika í Atlanta 1996. „Það var geggjað!“ Þó að eftirminnilegar ferðir séu margar á ferlinum, segir hún að ferðin á Ólympíuleikana í Atlanta standi upp úr. „Það vantaði kvenfararstjóra og ég var beðin um að taka það að mér. Við vorum í þrjár vikur og það var alveg ógleymanlegt. Ég skildi stelpuna mína eftir hjá mömmu og skelli mér. Þetta var ógleymanleg ferð og ég sá alla frjálsíþróttakeppnina. Alveg stórkostlegt!“

Ég var að fara að keppa í bikarkeppni FRÍ fljótlega eftir Ólympíuleikana og var að undirbúa mig fyrir að keppa í átta greinum fyrir HSK. Ég fékk leyfi til að æfa á æfingavellinum sem keppendur notuðu til upphittunar. Ég var að leggja áherslu á störtin mín þarna, þau hafa ekki verið mín sterkasta hlið. Þarna voru fjölmargir heimsfrægir frjálsíþróttamenn og ekki laust við að ég væri svolítið „starstruck“ innan um þá. Ég hef ekki átt neinar sérstakar fyrirmyndir í frjálsum, en það eru margir ótrúlega góðir og gaman að fylgjast með þeim. Þarna voru frægir íþróttamenn allt í kringum mig og mér fannst ég frekar lítil þar sem ég var að æfa störtin. Ég þurfti að einbeita mér ansi mikið að mínu innan um þessa afreksmenn.“

Erfitt að hætta að keppa

Hún segir að fjölskyldan hafi öll stutt hana vel og hvatt hana áfram. „Það tíðkaðist ekki þegar ég var unglingur að foreldrar kæmu að horfa á en pabbi kom stundum á völinn ef ég var að keppa á Selfossi. Ég man þó að árið 1997 þá komu mamma og pabbi og ætluðu að horfa á mig í þristökkskeppni Smáþjóðaleikana í Reykjavík. Mamma hafði aldrei áður komið að horfa á mig keppa. Það var 2°C hiti, svaka kalt. Þau gáfust upp á að hímala þarna í kuldanum áður en kom að mér að stökka, en sáu mig síðan sigra í sjónvarpinu. Þetta voru skemmtilegir leikar þrátt fyrir kuldann og ég sá strax að hitastigið gaf mér gott forskot á einn aðal keppinaut minn sem var frá Kýpur en hún fann vel fyrir kuldanum.“

Þegar ég var að nálgast þrítugt var ég samt stundum spurð hvort ég ætlaði ekki að fara að hætta. Ég var komin í fulla vinnu, með barn og íþróttin tók hug minn allan. Það getur verið flókið, en með góðri hjálpmömmu og Helga gat ég leyft mér þetta.

En það er alltaf spurning hvenær er komið nóg. Ég hætti að mestu að æfa eftir sumarið 1998. Ég vann þó Landsmótið 2001, hafði ekki æft neitt að ráði, en tók mér tak svona mánuði fyrir mót og setti allt á fullt. Eftir það keppti ég bara fyrir HSK af og til, þetta verður alltaf erfiðara með aldrinum. Ég fór að finna fyrir meiðslum aftan í læri og vildi ekki ofgera líkamanum og eiga kannski við einhver meiðsl að stríða það sem eftir væri ævinnar. Líðþófinn var líka farinn að þynnast og ég vildi ekki taka áhættu.“



Þessi skemmtilega mynd af Sigríði Önnu á fullri ferð í þristökki á Meistaramóti Íslands sem haldið var í Baldurshaga 1998 birtist í DV.



Héraðsmót HSK, Selfoss sigraði stigakeppnina. Ólafur Guðmundsson, Kári Jónsson, Magnús Aron Hallgrímsson og Sigríður Anna.



Sigríður Anna við æfingar í Baldurshaga undir stúkunnunni í Laugardal, líklega tekið 1994.



Landslið Íslands í frjálsum íþróttum í Odense 1997.



Hópurinn sem hlaut verðlaun fyrir bestu afrek eða stigahæsta einstakling á Landsmóti 1997 í Borgarnesi. Frá vinstri: Arnar Freyr Ólafsson, Eydis Konráðsdóttir, Jón Arnar Magnússon, Sunna Gestsdóttir og Sigríður Anna Guðjónsdóttir.

Hún viðurkennir að það geti verið erfitt að trappa sig niður eftir miklar æfingar. „Mér finnst erfitt að æfa án markmiðs. Það tók tíma að venjast því að vera ekki að keppast. Það er gott að hafa keppnisskap, en það er líka erfitt þegar þú ert hætt að keppa.“

Íslandsmetin í þrístökki

Eftirfarandi Íslandsmet í þrístökki eru skráð á Sigríði Önnu Guðjónsdóttur í metaskrá Frjálsíþróttasambands Íslands. Síðustu tvö metin standa enn.

Úti 11,73	Mosfellsbær 13.07.91
Úti 11,87	Varmá 18.05.93
Úti 12,11	Kaupmannahöfn 12.06.93
Inni 12,08	Reykjavík 04.02.94
Inni 12,45	Reykjavík 12.02.94
Úti 12,22	Varmá 21.05.94
Úti 12,36	Reykjavík 18.06.94
Úti 12,62	Selfoss 25.06.94
Inni 12,56	Reykjavík 11.03.95
Úti 12,67	Laugarvatn 14.05.95
Inni 12,67	Reykjavík 24.02.96
Úti 13,07	Reykjavík 09.06.96
Inni 12,83	Malmö 02.03.97
Úti 13,18	Odense 28.06.97

Fer í ræktina, geng og hleyp

En hvað gerir afreksíþróttamaður þegar að ferlinum er lokið? „Ég fer í ræktina, geng og hleyp. Ég prófaði að fara í cross-fit og fannst það gaman, en ég er með svo mikið keppnisskap að ég þurfti alltaf að vera ofarlega til að vera sátt. Það var í raun fáránlegt, ég var um fimmtugt og sífellt að miða árangur minn við tvítugar stelpur. Ég var lengi að læra að ég þurfi ekki alltaf að vera að keppa. Ég finn í dag að það hentar mér að vera ekki í keppni. Í dag æfi ég bæði í hóp og ein og það skiptir mig engu hvað aðrir í kringum mig eru að gera.“

Vil ekki vera amma og þjálfari

Sigríður Anna hefur lagt mikið af mörkum við þjálfun á Selfossi. „Þegar ég var komin heim á Selfoss aftur fór ég líka að þjálfra og ég þjálfaði meistaraflokk í mörg, mörg ár. Ég er búin að vera yfirþjálfari í um 20 ár og er enn í þeirri stöðu og Helgi, maðurinn minn, formaður deildarinnar. Við hjónin erum enn við stjórnvölinn ásamt fleiru góðu fólki.“

Ég hætti að þjálfra um 2013, þá var ég orðin amma og mér fannst ekki koma til greina að amma væri að þjálfra,“ segir hún og hlær. „Ég leysi þó enn þá af eina og eina æfingu ef það eru forföll og mér finnst það gaman.“

Góður grunnur fyrir lífið

Frjálsar íþróttir eru fjölbreyttar og æfingarnar taka til margra þátta. „Ég ráðlegg foreldrum algerlega allan daginn að beina börnum sínum að frjálsum íþróttum. Það er svo auðvelt að sjá árangur í frjálsum. Æfingarnar eru skemmtilegar. Þú þarft ekki að ná í lið til að geta keppt og það heillaði mig. Það er auðvelt að sjá hver vinnur hverju sinni og þetta er allhliða góður grunnur þó að þú veljir svo kannski aðra íþróttagrein.“

Bjartsýn á framtíðina

Sigríður Anna segir að framtíð frjálsra íþróttará sé björt á Selfossi. „Ég er bjartsýn á framtíðina. Hér er að rísa ný íþróttahöll og akademían í FSu er að koma sterk inn. Á meðan þú hefur áhuga á því sem þú ert að gera er gaman.“

Það er alltaf mikil aðsókn að deildinni og margir mjög efnilegir og við erum með frábæra þjálfara, en það eru ekki nógu margir eldri að æfa. Frjálsar íþróttir voru alltaf landsbyggðaríþrótt en í dag eru langflestir að æfa af höfuðborgarsvæðinu. Iðkendur frá okkur skipta oft um félag þegar þeir stunda nám í Reykjavík og hafa þá tækifæri til að æfa við betri aðstæður. Ég vona að það breytist með tilkomu innanhússaðstöðunnar sem verður tilbúin í sumar. Við erum með frábæran völlu utandyra og það besta er að við deilum honum ekki með fótboldanum. Akademían í FSu opnar líka stórkostleg tækifæri fyrir íþróttamennina okkar. Ég lít mjög björtum augum til framtíðarinnar hjá deildinni og tel að með tilkomu innanhússaðstöðunnar verðum við í enn betri stöðu til að búa til afreksmenn framtíðarinnar.“

Viðtal: þþ.



Sigrún Ýr VERÐ ALLTAF VIÐRIÐIN DANS

Pað fer ekki fram hjá neinum sem sér sýningar fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss að hjá deildinni starfar öflugur danshöfundur. Sérhver hópur á sinn keppnisdans og á jólasýningum deildarinnar sýna þeir allir nýja dansa sem falla að þema sýninganna. **Sigrún Ýr Magnúsdóttir**, deildarstjóri í dansi hjá deildinni ber hitann og þungann af samsetningu gólfæfinga, þjálfarar hópanna eru með í ráðum og útkoman verður eins og best er á kosið.

Bernskan einn dans

Dans hefur fylgt Sigrúnu Ýr frá því hún man eftir sér. „Ein fyrsta minning mín er af mér þriggja eða fjögurra ára. Við bjuggum í Bandaríkjunum, þar voru stórar verslanir þar sem alltaf var spiluð tónlist og ég naut þess að svífa dansandi á milli hillurekkanna. Ég byrjaði svo að æfa fimleika þarna úti 3–4 ára og fannst það mjög gaman.

Við fluttum heim þegar ég var 5 ára og fljótlega vildi ég ólm byrja að æfa samkvæmisdansa. Ég stundaði dans og keppti til 22 ja ára aldurs, en þá varð ég barnshafandi og lagði keppnisskóna á hilluna.

Mér fannst þetta ótrúlega skemmtilegt og mótaði þá persónu sem ég er í dag. Til að byrja með keppti ég hér heima á Íslandi og varð í fyrsta sinn Íslandsmeist-



Sigrún Ýr Magnúsdóttir við dansþjálfun í Baulu, aðstöðu fimleika-deildar Umf. Selfoss.



„Við erum orðin svo mikið Selfoss,“ segir Sigrún Ýr um fjölskylduna sína. Frá vinstri talið: Dagur Rafn, Gunnar, Borgþór, Embla Dís og Sigrún Ýr.

ári 9 ára gömul. Dansfélagi minn þá var Haraldur Anton, sonur Auðar Haraldsdóttur, danskennara. Níu ára gömul fór ég í fyrsta sinn erlendis og keppti í Blackpool. Ég fór þangað á hverju ári um páska þar til ég varð 15 ára, við náðum góðum árangri og ekki skemmdi fyrir hvað það var ótrúlega gaman. Við kepptum víðar, fórum erlendis tvisvar til þrisvar sinnum á ári fyrir utan mótin hér heima. Ég man að eitt unglingsárið fór ég alls 9 sinnum út að keppa.”

Dansað víða um heim

Dansfélagi Sigrúnar Ýrar á unglingsárunum var Gunnar Hrafn Gunnarsson. „Okkur gekk mjög vel, við unnum meðal annars rétt til að fara á Evrópumeistaramót og Heimsmeistaramót. Við ferðumst mikið og komum á marga spennandi staði. Ég

held að Jalta við Svartahaðið í Úkraínu hafi haft mest áhrif á mig. Þar sá ég mikla miskeiptingu og varð fyrir hálfgerðu áfalli. Þar áttaði ég mig á hvað Ísland er stórkostlegt land og það er sama hvert ég fer, mér finnst alltaf dásamlegt að koma heim.

Okkur gekk auðvitað upp og ofan, en ég held ég geti fullyrt að besti árangurinn í Blackpool var 1. sæti í Jive en einnig hafi það verið þegar við kepptum í 10 dönsum á Heimsmeistaramóti og urðum í 8. sæti. Það var stórkostlegt.

Ég keppti líka á nokkrum Norðurlandameistaramótum. Þegar ég var 11 ára, keppti ég með Haraldi og við unnum, það er svolítið gaman að geta þess að þetta var fyrsti Norðurlandameistaritill Íslands í samkvæmisdönsum. Þegar ég var 14–15 ára var Norðurlandakeppnin ansi hörð og við Gunnar náðum bronsinu,

en annað íslenskt par náði gullinu. Við Gunnar Hrafn tókum líka þátt í mörgum opnum keppnum sem voru óopinberar og komumst oft í úrslit og dönsum til verðlauna.”

Nemendasýningar heilluðu

Þegar kom að því að fara í framhaldsskóla kom ekkert annað til greina hjá Sigrúnu Ýr en að fara í Versló. „Vinkonur mínar fóru flest allar í FB enda var hann hverfissskóli okkar, en ég vildi fara í Versló af því að ég vildi vera með í nemendasýningunum. Það var eina ástæðan. Ég komst inn í skólann og skráði mig strax í nemendasýninguna og fékk að vera með sem dansari. Við settum upp „Thriller“, það var stórkostlegt.

Ég tók þátt í uppfærslunum öll árin og á fjórða ári þegar við settum upp söngleikinn „Made in USA“ fór ég út fyrir þæginda-



Nýkrýndir Íslandsmeistarar, Sigrún Ýr og Haraldur Anton, ásamt Auði Haraldsdóttur danskennara.

rammann og lék, söng og dansaði. Já, ég get alveg sungið, en ég hef ekki lagt rækt við það. Það er mikill söngur í fjölskyldunni og ég er alveg ágæt.

Eftir Versló blundaði í mér að fara í leiklistarnám. Ég lék mikið í auglýsingum, tók þátt í stuttmyndum og fékk aukahlutverk í kvikmyndum. En þetta náði ekki lengra. Ég var að stofna fjölskyldu og satt að segja óttaðist ég listamanslífið þar sem því fylgir lítið tekjuöryggi og oft á tíðum langir vinnudagar. Í dag fæ ég útrás fyrir listina í fimleikaheiminum, að deila áhuga mínum og miðla þekkingu áfram."

Ótal dansverkefni

Mikill dansáhugi og hreyfing hefur alla tíð fylgt Sigrúnu Ýr. „Við vinkonurnar í Versló vorum allar í einhvers konar dansi, jazzballet, fimleikum og samkvæmisdans og við vorum oft að leika okkur saman í mismunandi dansstílum.

Eftir að ég hætti að æfa samkvæmisdansa fór ég að dansa mikið með Stelli Rósinkrans og við tókum að okkur alls kyns dansverkefni, dönsuðum víða, meðal annars í undankeppnum Eurovision og fleira. Hún var að stíga sín fyrstu skref í að semja dansa og ég naut góðs af því.

Ég hef sótt þau námskeið sem hafa verið í boði hér á landi og erlendis og er í dag komin með hæstu réttindi sem eru í boði fyrir dansþjálfara. Ég hef setið dómararétt-

indanámskeið og náði fullum réttindum 2017. Ég bý náttúrulega að því að hafa æft dans í þetta mörg ár, þar lærir maður líkamstöðu, fótavinnu og margt fleira sem kemur að góðu gagni í fimleikadansinum."

Sest að á Selfossi

Árið 2006 ákváðu Sigrún Ýr og unnusti hennar, Gunnar Rafn Borgþórsson, knattspyrnuþjálfari, að flytja á Selfoss. „Ég starfaði sem fasteignasali á þessum árum og hafði gaman af, en því starfi var eiginlega sjálfhætt þegar hrunið varð.

Fljótlega eftir að við fluttum á Selfoss hafði Sandra Sigurðardóttir samband við mig, hún var yfirþjálfari fimleikadeildar Hamars í Hveragerði og skólavinkona mín úr Versló. Það vantaði dansþjálfara þar og ég sló til, ekkert vitandi hvert það myndi leiða mig. Ég kynntist fimleikaheiminum þar í eitt ár. Ég var bara með einn hóp til að byrja með og fékk að fara með honum á Eurogym í júní 2008. Það var eftirminnileg ferð, það rigndi svo til allan tímann.

Fljótlega kynntist ég Sally Ann Vokes og Olgu Bjarnadóttur, sem báðar störfuðu hjá fimleikadeildinni á Selfossi. Þær höfðu séð mig á fimleikamótum með Hamri og einnig kynntumst við í gegnum börnin okkar sem fædd eru sama árið. Olga og Sally hnipptu fljótlega í mig og ég byrjaði hjá deildinni á Selfossi sumarið 2008.

Ég byrjaði strax að þjálfa yngri flokka

ásamt meistaraflokki kvenna sem fór á Evrópumót í Belgíu um haustið. Á þessum árum kepptu félagslið á Evrópumótum. Dansinn okkar skoraði hátt á mótinu og það var mikil viðurkenning fyrir okkur og starfið hér á Selfossi og ekki hvað síst fyrir mig sem var að stíga mín fyrstu skref í þessum heimi. Ég fór að hugsa að kannski ætti þetta vel við mig."

Innblástur víða

Þeir sem semja dansa eru oft kallaðir „kóreógrafar" og Sigrún Ýr hefur getið sér góðs orðstírs á því sviði. „Kóreógrafía, já, ég held að það sé ekkert eitt gott orð yfir það á íslensku. Það má segja að þetta sé samsetning hreyfinga og uppsetning dansatriða. Til að ná árangri held ég að sé mikilvægast að þora að semja, prófa sig áfram. Ég horfi mikið á vídeó af dansatriðum til að fá innblástur og tónlistin skiptir miklu. Ég sem mikið út frá því sem ég heyr.

Ég teikna formin á blað og reyni að sjá gólfíð fyrir mér, hvernig hópurinn ferðast um gólfíð. Oftast er ég ein að semja en stundum vinnum við í hópvinnu.

Ég var að þjálfa landsliðið 2012 og þá lenti ég í fyrsta sinn í teymisvinnu við að semja gólfhreyfingar. Það var mjög þroskandi. Ég þurfti að breyta verklagi mínu og hugmyndum og fá hugmyndir frá öðrum. Ég hafði fram til þessa alltaf verið ein og mér fannst þetta verklag geggjáð, maður verður opnari við að vinna svona. Í kjölfarið vildi ég gjarnan að það yrðu tveir dansþjálfarar hjá deildinni í eldri hópum og það er loksins orðið svo. Við Margrét Lúðvígsdóttir, sem er mikill reynslubolti í fimleikum, sömdum nýjasta dansinn saman og við erum mjög stoltar af honum. Það verður allt önnur flæðivinna í gangi og við vinnum vel saman, ég með mína þekkingu og hún með sína áralöngu reynslu á gólfinu.

Í dag vinn ég í frábæru teymi í 1. flokki, Tanja Birgisdóttir og Mads Pind sjá um stökkþjálfun og við Margrét erum saman með dansinn, við höfum verið að byggja hann vel upp. Nú stefnir allt í að við verðum með tvö keppnislið í meistaraflokki í haust, eitt blandað lið og eitt kvennalið.

Það er mikill uppgangur í deildinni hjá okkur. Við erum svo heppin að vera með öflugt þjálfarateymi í yngri flokkum og eldri flokkum. Uppbyggingin hefur verið í nokkur ár og byrjaði auðvitað í yngri flokkunum sem eru að koma upp núna og við því í þessari frábæru stöðu.

Ég legg mikið upp úr því að vera til staðar fyrir dansþjálfarana. Ég kík á æfingar og aðstoða ef þörf er á. Við eigum að vinna saman, fá hugmyndir og aðstoð hvert frá öðru. Það er bæði þroskandi og gott að kunna að deila efni og hugmyndum."

Aðstöðuleysi háir deildinni

Fimleikadeildin hefur í mörg ár verið í vandræðum með aðstöðu, iðkendur eru margir, salurinn lítill og deildin deilir honum með grunnskólanum. „Já, þetta er oft ansi flókið. Ég get ekki farið niður í sal á morgnana til að semja dansa eða undir-

búa þjálfun, því þá er skólinn að nota salinn. Þannig að ég undirbý mig og sem alla dansa heima í stofunni minni.

Aðstaðan er löngu sprungin og það er erfitt að samnýta salinn með grunnskólabörnum. Fimleikaakademían í FSu þarf líka sitt pláss og það er oft ansi þröngt þegar við erum að þjálfva. Við getum sjaldan haft dansæfingar í sal og þurfum meira að vinna með stöðvavinnu. En þetta gengur því að við erum mjög úrræðagóð þó að við séum ansi mörg í salnum á sama tíma.”

Leigja aðstöðu utan sveitarfélagsins

Þjálfarar deildarinnar hafa áralanga reynslu af að raða fjölda iðkenda í lítinn sal. „Við horfum á fjöldann í salnum og röðum niður þannig að iðkendur fái sem mest út úr tímanum. Í dansinum skiptir máli að geta horft á dansinn úr fjarlægð, það getum við ekki í okkar sal. Við viljum líka geta tekið dansinn upp og farið yfir hann með iðkendum en þessi salur er of lítill og þröngur til að við getum það. Önnur félög hafa mikið forskot á okkur hvað aðstöðu snertir. Við erum farin að leigja reglulega aðstöðu í bænum til að ná almennilegri sýn.

Okkur finnst líka leiðinlegt að geta ekki leyft foreldrum að fylgjast með æfingum. Þeir vilja fá að sjá krakkana og fá að koma inn í salinn. Það er í takt við samfélagslegar óskir í dag, en við getum ekki leyft það. Við getum heldur ekki haldið t.d. uppskeruhátíð, minningarmót eða smærri mót í salnum og það hamlar starfsemi okkar mikið. Við erum eiginlega komin í vandræði.

Við erum líka alltaf að horfa á fjárhag deildarinnar. Hvert sækjum við peninga?



Þjálfaraparið Sigrún Ýr og Gunnar Rafn njóta útivistar.

Við þjálfararnir höfum áhuga á að halda alls kyns mót, sýningar eða að bjóða öðrum félögum að æfa hjá okkur eina helgi, en við höfum ekki aðstöðuna. Auðvitað er þetta aðstöðutal orðið að gamalli tuggu, ég er farin að efast um að það sé hlustað á okkur, kannski er allt orðið samdauna. Vinnuaðstaða þjálfara er líka erfið, þar sem við þurfum að taka fram og ganga frá öllum áhöldum á hverjum degi, það er erfitt, þungt, tímafrekt og áhöldin slitna mikið við þetta.”

Íþróttalífið hér er sterkt

Sigrún Ýr er bjartsýn þegar talið berst að framtíð deildarinnar og segir hana bjarta. „Hér á Selfossi eru margir öflugir íþróttakrappar sem æfa margir fleiri en eina íþrótt en þeir enda ekki allir hjá okkur, en það er lúxusvandamál samfélagsins hér á Selfossi og sýnir hvað íþróttalífið hér er sterkt.

Það verða tvö lið í meistaraflokki hjá okkur næsta vetur og það er spennandi. Menn þurfa að hafa í huga að þessi deild keyrir algerlega á heimamönnum. Við erum ekki með aðkeypta liðsmenn eins og tíðkast t.d. í boltaíþróttum. Ég er sannfærð um að aðsóknin væri enn meiri ef aðstaðan væri betri, þjálfunin hjá okkur er metnaðarfull og góð og við sjáum að þau félög sem hafa verið að fá bætta aðstöðu sýna fljótt mikið bættingu árangur. Okkur vantar ekki metnaðinn og sóknartækifærin eru víða.”

Verð alltaf viðriðin dans

Sigrún Ýr ákvað að skella sér í nám og sér fram á að ljúka því í vor. „Ég verð alltaf viðriðin dans á einhvern hátt. Ég er reyndar í námi núna, er að ljúka viðskiptafræði frá Háskólanum á Akureyri og hver veit, ég jafnvel minnka eitthvað við mig þjálfun því mig langar til að vinna við það sem ég er að læra hvort sem það verður innan íþróttahreyfingarinnar eða annars staðar. En ég er ekki að fara að kveðja deildina. Hún er orðin stór hluti af minni starfsævi.”

Viðtal: þþ.



Peppfundur, Sigrún Ýr að fara yfir stöðu mála með einum hópnum.

Eva María **Algjör plús að ná metinu á Selfossvelli**

Frjálsíþróttakonan Eva María Baldursdóttir náði langþráðu markmiði í ágúst 2020 þegar hún stökk yfir 1,81 m í hástökki og bætti 25 ára gamalt Íslandsmet Völu Flosadóttur í flokki 16-17 ára um 1 sm. Þetta er þriðji besti árangur í hástökki kvenna frá upphafi á Íslandi og Frjálsíþróttasamband Íslands valdi stökkið óvæntasta afrek ársins 2020 hjá frjálsíþróttafólki 19 ára og yngri.





Eva María stekkur á RIG 2020.

Heilt yfir gekk árið 2020 vel hjá Evu Maríu þó ýmislegt hafi gengið á, meðal annars einn heimsfaraldur kórónuveiru. Eva bætti sig jafnt og þétt en þurfti líka að glíma við takmarkanir á æfingum, meiðsli og hún missti til dæmis af Meistaramóti Íslands utanhúss.

„Ég var meidd mest allt árið 2019 og fór í aðgerð á ökkla í september það ár. Þegar innhússtímabilið hófst árið 2020 var ég bara ánægð að geta verið með og stökkið án þess að finna neitt til. Mér gekk frekar vel á flestum mótum og var oftast að stökkva við mitt besta. Ég bætti mig á Unglingamóti HSK og stökk 1,73 m og á RIG jafnaði ég þann árangur. Það var geggjað að ná að keppa á RIG, á móti erlendum keppendum á íslensku móti. Hápunktur innhússtímabilsins var svo á Meistaramóti Íslands innhúss þar sem ég bætti mig um þrjá sentimetra í viðbót og stökk 1,76 m. Þar náði ég Íslandsmeistaratitli kvenna sem var frábært eftir öll þessi meiðsli árið áður,“ segir Eva María.



Eva María keppti ekkert erlendis árið 2020 vegna kórónuveirufaraldursins en hér er hún á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Baku í Aserbaídsjan árið 2019.

Efnileg í þrístökki og kúlu

Eva María hefur æft frjálssar íþróttir frá tíu ára aldri og var lengi efnileg í mörgum greinum. Hún á til dæmis Íslandsmet 14 ára stúlkna í þrístökki og hefur einnig verið í úrvalshópi frjálssípróttasambandsins í kúluvarpi. Það stefndi þó fljótlega í að hástökkið yrði hennar grein og frá árinu 2018, þegar hún fór upp í meistaraflokk, hefur hún lagt aðaláherslu á hástökk. Það hefur gengið vel, þó að aðstaða til hástökkssæfinga sé engin á Selfossi yfir vetrartímann.

„Síðustu mánuði, eða þegar Covid leyfir, hef ég farið reglulega til Reykjavíkur til þess að fá að stökkva á tartani og í göddum. En annars lyfti ég og geri allskonar styrktaræfingar í lðu og æfi í íþróttahúsi Vallaskóla. Það er hægt að vinna í mjög mörgum atriðum þótt maður sé ekki alltaf á tartani,“ segir Eva sem æfir undir handleiðslu Rúnars Hjálmarssonar.

„Rúnar byrjaði að þjálfá mig þegar ég kom í meistaraflokk árið 2017 en ég byrjaði að æfa alfarið hjá honum í byrjun árs 2020. Ég hef náð mjög góðum árangri undir hans stjórn. Hann er tillitssamur þjálfari og er farinn að þekkja mig ansi vel sem íþróttamann,“ segir Eva María en auk Rúnars sjá Ólafur Guðmundsson og Sesselja Anna Óskarsdóttir um þjálfun meistaraflokks Selfoss í frjálsum.



Eva María undirbýr stökk á Unglingameistaramóti Íslands þar sem hún skar sig á kálfa.

Glatað að geta ekki æft almennilega

Þegar innahússtímabilinu var að ljúka barst kórónuveirufaraldurinn til landsins. Eva María segir að þrátt fyrir boð og bönn vegna farsóttarinnar hafi hún reynt að halda sínu striki í æfingum og keppni.

„Þegar Covid kom til landsins voru langflest mótin á innahússtímabilinu búin, svo að það hafði lítil áhrif þarna í upphafi. Þegar utanhússtímabilið hófst svo í maí voru takmarkanirnar ekki það miklar, þannig að það var hægt að keppa ágætlega hér heima yfir sumarið. Það var reyndar allt annað mál með æfingarnar. Ég æfði bara heima og fór út á völl ef veður leyfði, sem gat verið frekar glatað. En þetta er bara eitthvað sem maður þurfti að sætta sig við og passa að láta ekki stoppa sig.“

Eva María var búin að ná lágmarki inn á nokkur mót erlendis árið 2020 en þeim var öllum aflyst. „Það var leiðinlegt að fá ekki að keppa erlendis, við frábæra keppendur og við geggjáðar aðstæður og glatað að missa af síðustu tækifærunum á U18 mótum. En það er ekki hægt að stjórna þessu. Allir sem náðu lágmarki á þessu mót misstu af þeim, svo að maður verður bara að sætta sig við þetta.“

Með sjúkrabíl á bráðamóttökuna

Áður en utanhússtímabilið hófst sumarið 2020 átti Eva María best 1,76 m utanhúss og markmið sumarsins var að ná 1,81 m. Hún náði að æfa frekar vel yfir sumarið og bætti sig tvívegis, áður en kom að metstökkinu í ágúst, en í millitíðinni settu

smávægileg meiðsli strik í reikninginn.

„Á Unglingameistaramóti Íslands í júlí var ég búin að stökkva 1,78 m sem var bæting um 1 sm og reyndi þá næst við 1,81 m. Í annarri tilraun næ ég ekki að stökkva almennilega, hætti við í miðju stökki og rek gaddana í vinstri kálfann, þannig að ég fæ skurð. Þetta leit ekki vel út og ég var send með sjúkrabíl upp á bráðamóttökuna þar sem saumuð voru níu spor í kálfann. Þetta var þó mikið betra heldur en leit út fyrir í fyrstu, þar sem vöðvinn slapp. Ég var svo mætt á léttu æfingu tveimur dögum eftir slysið og þetta var bara gott tækifæri til að vinna í smáatriðum sem þurfti að bæta og við hefðum ekki haft tíma í annars,“ segir Eva María.

Þrátt fyrir þetta sigraði hún hástökkkeppnina og varð Íslandsmeistari í flokki 16–17 ára stúlkna, en vegna meiðslanna missti hún af Meistaramóti Íslands viku síðar og tækifærinu til þess að verja Íslandsmeistaratitil sinn í hástökki kvenna. „Auðvitað voru það mikil vonbrigði að missa af MÍ fullorðinna. Mí var haldið á Akureyri og það er líka alltaf gaman að fara út á land að keppa auk þess sem þetta er eitt af stærstu mótunum hérna heima.“

Fegin að hafa náð markmiðinu

Þegar kom að Hástökksmóti Selfoss á Selfossvelli þann 17. ágúst var Eva María aftur komin í sitt besta form og búin að jafna sig eftir ófarirnar á unglingsmeistaramótinu. Hún átti góða stökkseríu og þegar kom að markmiði sumarsins, 1,81 m, sveif hún glæsilega yfir í fyrstu tilraun.

„Það er alltaf gaman að bæta sig en þetta var svo miklu skemmtilegra. Vegna Covid voru færri mót, svo að ég var frekar stressuð yfir því að ná ekki að keppa jafn oft og vanalega. Þannig að ég var mjög fegin að hafa náð þessu markmiði sem ég var búin að stefna á allt árið. Svo var líka algjör plús að ná metinu á Selfossvelli með alla fjölskylduna í kring.“

Sem fyrr segir er þessi árangur þriðji besti árangur Íslenskrar konu frá upphafi en stökkið setur Evu Maríu einnig í sjöunda sæti yfir besta árangur ársins í sjöunda sæti yfir besta árangur ársins í Evrópu í aldursflokknum U18.

Hástökkvarinn heldur sig á jörðinni

Íslandsmet kvenna í hástökki er 1,88 m og það setti Skarphéðinskonan Þórdís Gísladóttir árið 1990. Eftir að hafa bætt sig jafnt og þétt á síðustu mánuðum er kannski ekki óeðlilegt að spyrja Evu Maríu hvort hún sé farin að horfa í átt að kvennametinu. Hún heldur sig þó alveg á jörðinni varðandi það.

„Næsta markmið hjá mér er að komast á Heimsmeistaramót U20 sem verður vonandi haldið í Kenya í ágúst 2021. Lágmarkið þar er 1,82 m. Íslandsmet kvenna er auðvitað stórt markmið og það væri geggjáð að ná að bæta það. Mig langar mjög mikið að ná því áður en ég verð 23 ára, sem sagt á meðan ég er ennþá í 20–22 ára flokki, því þá væri það einnig Íslandsmet í þeim aldursflokki,“ segir Eva María Baldursdóttir að lokum.

Viðtal: gks.



Eva María var stigahæsta konan á Héraðsmóti HSK 2020 og hér er hún með verðlaun sín ásamt Góða Gný Guðjónssyni, Garpi/Heklu, sem var stigahæsti karlinn.



Eva María Íslandsmeistari innahúss 2020.

A man and a woman are looking at a smartphone together. The man is holding the phone and they both appear to be smiling. The background is a warm, indoor setting with a lamp and some plants.

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)



Mynd tekin þegar Íslendingaliðin Skjern og Álaborg áttust við í dönsku deildinni. F.v.: Patrekur Jóhannesson, þáverandi þjálfari Skjern, Elvar Örn Jónsson leikmaður Skjern, Ómar Ingi Magnússon leikmaður Álaborgar, Janus Daði Smárason leikmaður Álaborgar, Björgvin Páll Gústafsson leikmaður Skjern, Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands og Arnór Atlason aðstoðarþjálfari Álaborgar.

Elvar Örn Ógleymanlegt tímabil á Selfossi

Eftir ógleymanlegt tímabil á Selfossi, sem endaði með Íslandsmeistaratitli vorið 2019, hélt Elvar Örn Jónsson handknattleiksmaður út í atvinnumenskuna til danska liðsins Skjern. Það hafði legið ljóst fyrir frá því í lok árs 2018, en skömmu áður hafði Patrekur Jóhannesson, þáverandi þjálfari Selfoss, samið við danska liðið. Hjá Skjern hitti Elvar Örn einnig fyrir landsliðsmarkvörðinn Björgvin Pál Gústafsson.



Elvar Örn fagnar fyrsta Íslandsmeistaratitli Selfoss á Brúartorginu vorið 2019.

Elvar Örn hefur verið afar öflugur fyrir Skjern frá því að hann kom þangað. Hann hefur skorað 92 mörk og átt 39 stoðsendingar það sem af er tímabili, en Skjern hafnaði í 6. sæti í úrvalsdeildinni í Danmörku með 29 stig. Nú er hafin úrslita-keppni (í apríl 2021), þar sem leikið er í tveimur riðlum og munu Danmerkurmeistararnir verða krýndir í vor. Elvar Örn kveður Skjern eftir tímabilið og heldur til þýska liðsins Melsungen, en það varð ljóst nú í mars. Þar hittir hann fyrir landsliðspjálfa Íslands, Guðmund Guðmundsson, og landsliðsmanninn Arnar Frey Arnarsson.

Við ræddum við Elvar Örn um lífið í Skjern, vistaskiptin til Þýskalands og HM í Egyptalandi, sem fram fór í janúar 2021.

Fyrsta skrefið á atvinnu- mannaverli

Á sínum tíma taldi Elvar Örn það rétt skref fyrir ferilinn að ganga til liðs við Skjern. Þar fékk hann stórt hlutverk og allt í kringum liðið er eins og best gerist. „Þeir gera allt fyrir mann og manns nánustu. Svo skemmdi það ekki fyrir að Björggi hafi verið hér og að Patti myndi byrja að þjálfra liðið.“

Íslandsmeistaratitillinn stendur upp úr

Þegar Elvar Örn er spurður hvað standi helst upp úr á ferlinum hingað til svarar



hann: „Á ferlinum stendur Íslandsmeistaratitillinn upp úr og einnig þegar við förum upp í Olísdeildina. Svo man ég alltaf eftir því þegar við spiluðum við Þýskaland í Köln á mínu fyrsta stórmóti með landsliðinu fyrir framan fulla höll af Þjóðverjum.“

„Seinasta tímabilið mitt með liði Selfoss gat ekki endað betur. Það var alltaf markmiðið að vinna titil með Selfossi. Auðvitað horfi ég til baka á þennan tíma. Þetta var æðislegur tími með frábæru fólki og leikmönnum. Ég er gríðarlega stoltur af því að hafa spilað með Selfossi og tekið þátt í uppbyggingunni, alveg frá því að við vorum í fyrstu deildinni og þangað til við urðum Íslandsmeistarar. Ég er einnig mjög þakklátur fyrir alla þá sjálfböðaliða og styrktaraðila sem voru með okkur þennan tíma og stóðu með okkur í gegnum súrt og sætt.“ segir Elvar Örn.

Boltinn er hraðari í Danmörku

Þegar talið berst að handboltanum í Danmörku segir Elvar Örn að leikurinn sé mun hraðari þar og markvarslan yfirhöfuð mun betri. Einnig er minni munur á lakari liðunum og toppliðunum en hér heima.

Viljum vera í toppbaráttunni

En hvernig skyldi tímabilið hafa gengið hjá Skjern? „Okkur hefur gengið upp og niður. Við byrjuðum tímabilið ekki nógu vel og svo kom smá niðursveifla í nóvem-



Nokkrar myndir af Elvari Erni í leikjum með danska liðinu Skjern.



Elvar Örn glímir við leikmenn Álaborgar í dönsku deildinni.

ber en annars höfum við verið að spila vel. Við viljum vera að berjast í toppbaráttunni, þannig að eins og er staðan í dag þá er þetta fyrir neðan væntingar en það er nóg eftir af tímabilinu. Svo erum við komnir í „Final 4“ í bikarkeppninni sem við náðum ekki í fyrra.“

Lærði mikið í akademíunni

„Handboltaakademían við FSU hjálpaði mér að vinna með úlnliðinn minn og skot-tæknina, ásamt finntum. Einnig byrjaði maður að lyfta og læra tæknina í lyftingunum en það er búið að færa það á næsta level í dag. Svo má ekki gleyma að ég er þrefaldur streetball meistari í akademíunni.“ segir Elvar Örn léttur í bragði.

Spenntur fyrir næsta tímabili

Elvar Örn hefur verið í Skjern undanfarin tvö ár en heldur nú til Melsungen í þýsku deildinni, sterkustu deild í heimi. Hvernig

leggst það í hann? „Ég tel þetta vera gott tækifæri fyrir mig að spila í bestu deild í heimi og þess vegna valdi ég Melsungen. Þetta lið er með gríðarlega marga góða leikmenn og er ég spenntur fyrir næsta tímabili í Þýskalandi.“ Aðspurður segir hann að það leggist vel í sig að spila fyrir Guðmund Guðmundsson. „Hann veit hvað hann fær og ég veit við hverju ég má búast. Ég þekki vörnina hans og hún hentar mér ágætlega.“ segir Elvar Örn.

Einstakt mót í Egyptalandi

Elvar Örn tók þátt a HM í Egyptalandi með íslenska landsliðinu í janúar í skugga Covid-19. „Þetta var einstakt mót en ég býst ekki við að svona mót muni fara fram aftur með sama hætti. Það var skrítið að spila fyrir framan tómar hallir og þurfa að fara í Covid-próf á hverjum degi. Aðbún- aður var misgóður þarna úti. Hótelíð þar sem við gistum fyrst var mjög gott og



Elvar Örn í landsleik gegn Króötum.

maður tók ekki eftir hinum liðunum því það var stórt. Aðbúnaður á seinna hóteli- nu var ekki eins góður. Sóttvarmálm voru ekki nægilega góð þar. Liðin voru t.d. oft saman í mat.“ Ísland tapaði fyrir Portú- gal í fyrsta leik riðilsins, en sigraði næstu tvo sem tryggði sæti í milliriðli. Þar biðu þeirra ærin verkefni, gegn Sviss, Frökkum og Norðmönnum. „Svissleikurinn situr gríðarlega í manni. Við spiluðum gegg- aða vörn í þeim leik, en sóknarleikurinn var hræðilegur og varð okkur að falli. Við spilum síðan mjög góða leiki við Frakka og Norðmenn þar sem við vorum inn í leikjunum fram á síðustu mínutu. Ég er gríðarlega ánægður með hversu góða vörn við spiluðum á mótinu heilt yfir, mér fannst hún frábær.“ Að sögn Elvars Arnar er framtíðin björt hjá landsliðinu. Honum líst mjög vel á strákana og hefur virkilega trú á liðinu sem vill alltaf vera að keppa við bestu þjóðir í heimi.



Selfoss til 2019



Skjern 2019–2020



Melsungen 2021–

Stefnir á fleiri titla

Elvar Örn stefnir hátt og alltaf á toppinn. „Ég stefni á að spila með bestu liðum í heimi og vinna þá titla sem eru í boði og ná langt með landsliðinu.“

Viðtal: esó.



Elvar Örn í leik gegn Álaborg í dönsku deildinni.

fimleika

deild

Starfsárið 2020

Fimleikaárið 2020 fór aðeins öðruvísi en áætlanir gerðu ráð fyrir í upphafi árs. Fjöldmörg mót voru fyrirhuguð á árinu en það fór nú eins og það fór. Okkar yngstu iðkendur náðu ekki að taka sín fyrstu skref í keppni á árinu en hluti af eldri iðkendum náðu að fara á 1–2 mót með góðum árangri.

Krakkarnir okkar í blönduðu liði unglunga unnu sér inn þátttökurétt á Norðurlandamóti unglunga í hópfimleikum sem halda átti í Danmörku í apríl. Glæsilegur árangur hjá unglungunum okkar en því móti var aflýst.

Fimleikadeildin á ellefu iðkendur í landsliðshóp fyrir Evrópumótið í hópfimleikum sem halda átti í október í Danmörku. Einnig átti deildin tvo þjálfara í því verkefni þau Tönju Birgisdóttur og Mads Pind. Þessu móti var frestað en fyrirhugað er að halda það í Portúgal í desember á þessu ári. Það er glæsilegur árangur að eiga ellefu af um 60 iðkendum í fjórum liðum og erum við mjög stolt af okkar fólki.

Hin margrómaða jólasýning fimleikadeildarinnar sem halda átti 12. desember féll niður en hún er alla jafna okkar helsta fjárflokkur og hápunktur fimleikaársins fyrir alla okkar iðkendur. Gleðin skín ávallt úr hverju andliti en allir iðkendur deildarinnar frá 4ra ára aldri taka þátt í sýningunni. Sýningin er orðin ómissandi þáttur í aðdraganda jólanna hjá öllum þeim fjölmörgu sem mæta á sýningarnar þrjár sem haldnar eru fyrir fullu húsi hverju sinni. Við trúum því og treystum að jólasýningin verði haldin með miklum glæsibrag 11. desember 2021.

Árlega veitir fimleikadeildin viðurkenningar fyrir góðan árangur í elstu flokkum deildarinnar. Verðlaunin hafa venjulega verið veitt á Minningarmóti Magnúsar Arnars að vori en sökum faraldursins var það ekki mögulegt. Afhending fór fram við lágstemmda en hátíðlega athöfn í íþróttahúsinu Baulu í lok æfingar hjá krökkunum.

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 25. maí 2020:

Formaður: Ingibjörg Garðarsdóttir

Varaformaður: Ágúst Sigurjónsson

Gjaldkeri: Ásdís Elvarsdóttir

Ritari: Gerður Sif Skúladóttir

Meðstjórnandi: Guðrún Ásta Garðarsd.

Meðstjórnandi: Sigurður Rafn Hilmarsson

Meðstjórnandi: Andrea Ýr Grímsdóttir



1. flokkur mix. Þau unnu sér þátttökurétt á Norðurlandamóti unglunga. Hér eru þau ásamt þjálfurum sínum. Aftasta röð f.v.: Nadía Björt Hafsteinsdóttir, Guðmundur Kári Þorgrímsson, Ævar Kári Eypórsson, Daniel Már Stefánsson, Bjarni Már Stefánsson, Sindri Snær Bjarnason, Ísar Máni Sigurjónsson, Rúnar Ingi Jóhannsson, Unnur Þórisdóttir og Aníta Þorgerður Tryggvadóttir. Mið röð f.v.: Sigurbjörg Hróbjartsdóttir, Eva Katrín Danielsdóttir Cassidy, Andrea Ósk Harradóttir, Hildur Tanja Karlsdóttir og Júlía Katrín Sigmundsdóttir. Fremsta röð f.v.: Elínborg Ben Gunnarsdóttir, Dagný Katla Karlsdóttir, Hildur Vala Waage Ragnarsdóttir og Sigurlaug Sif Eliasdóttir.

Eftirfarandi iðkendur hlutu verðlaun að þessu sinni:

- Fimleikakona ársins: Auður Helga Halldórsdóttir
- Fimleikakarlar ársins: Bjarni Már Stefánsson
- Framfarir og ástundun kvenna: Ása Kristín Jónsdóttir

- Framfarir og ástundun karla: Daniel Már Stefánsson
- Efnilegasti unglingur kvenna: Karólína Helga Jóhannsdóttir
- Efnilegasti unglingur karla: Ævar Kári Eypórsson
- Félagi ársins: Sigurbjörg Hróbjartsdóttir
- Lið ársins: KK eldri



Auður Helga Halldórsdóttir, fimleikakona ársins 2020.



Bjarni Már Stefánsson, fimleikakarlar ársins 2020.



Mynd til vinstri. Iðkendur og þjálfarar fimleikadeildar Selfoss sem valin voru í landslið Íslands fyrir Evrópumót. Aftari röð f.v.: Tanja Birgisdóttir þjálfari, Mads Pind Lochman Jensen þjálfari, Daniél Már Stefánsson, Ævar Kári Eypórsson, Bjarni Már Stefánsson og Sindri Snær Bjarnason. Fremri röð f.v.: Inga Jóna Þorbjörnsdóttir, Ása Kristín Jónsdóttir, Birta Sif Sævarsdóttir, Auður Helga Halldórsdóttir, Karolína Helga Jóhannsdóttir, Karitas Líf Sigurbjörnsdóttir og Evelyn Þóra Jósefsdóttir.

Mynd til hægri. 4. flokkur 1 á 80's æfingu. Aftasta röð f.v.: Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Thelma Sif Jóhannesdóttir, Birta Rós Einarsdóttir, Anika Líf Sævarsdóttir, Kristín Ásta Hjaltadóttir, Anna Metta Óskarsdóttir og Bylgja Hrönn Ívarsdóttir. Mið röð f.v.: Diljá Sævarsdóttir og Bára Bergmann Davíðsdóttir. Fremsta röð f.v.: Salka Sif Styrmisdóttir, Klara María Kristinsdóttir, Stella Natalia Ársælsdóttir og Bergþóra Hauksdóttir.

Stjórn fimleikadeildarinnar stóð frammi fyrir mikilli áskorun í byrjun árs 2020 að vinna að því að snúa hallarekstri deildarinnar við. Með samstilltu átaki stjórnar, framkvæmdastjóra og deildarstjóra hefur ákveðnum árangri verið náð. Í haust var m.a. gerð tilraun að hafa stærri hópa saman á æfingum þar sem allir í sama árgangi æfa saman í stað þess að hafa marga minni hópa. Þetta fyrirkomulag hefur komið vel út, markvissari þjálfun og bæði iðkendur og þjálfarar eru ánægðir með þessa breytingu. Við erum á réttri leið en halda þarf áfram að leita allra leiða til að halda útgjöldum deildarinnar í lágmarki og auka tekjur hennar.

Þegar faraldurinn skall á þurfti að finna

nýjar leiðir til þess að þjónusta okkar iðkendur og vera í samskiptum við þá. Þjálfarar deildarinnar eiga hrós skilið fyrir útsjársemi og skipulag á árinu. Allir hópar fengu sendar heimaæfingar þegar æfingar lágu niðri í gegnum samskiptaforritið Sideline. Þetta fyrirkomulag gekk vonum framur og aðdúnarvert að sjá hversu mikinn metnað þjálfarar settu í æfingarnar. Eftir því sem tilslakanir leyfðu á árinu var tímum og skipulagi breytt og gekk það allt mjög vel. Iðkendur okkar eiga hrós skilið fyrir áhugasemi og dugnað á árinu í þessu skrytna ástandi.

Aðstöðumál deildarinnar hafa lengi verið í umræðunni og eru allir orðnir langeygðir eftir því að eitthvað gerist í þeim



Blandað lið Selfoss á 80's þemaæfingu. Aftasta röð f.v.: Ævar Kári Eypórsson, Daniél Már Stefánsson, Sindri Snær Bjarnason, Ísar Máni Sigurjónsson og Bjarni Már Stefánsson. Miðju-röð f.v.: Selma Lís Björgvinsdóttir, Sigurlaug Sif Elíasdóttir, Júlía Katrín Sigmundsdóttir, Eva Katrín Danielsdóttir Cassidy, Andrea Ósk Harradóttir, Sigurbjörg Hröbjartsdóttir og Hildur Tanja Karlsdóttir. Fremsta röð f.v.: Haraldur Elí Arnarsson og Rúnar Ingi Jóhannsson.



FIMLE



1. flokkur stúlkna hlaut silfurverðlaun á Bikarmóti 2020. Aftari röð f.v.: Hera Lind Gunnarsdóttir, Evelyn Þóra Jósefsdóttir, Karitas Líf Sigurbjörnsdóttir, Inga Sól Kristjánsdóttir, Karolína Helga Jóhannsdóttir og Inga Jóna Þorbjörnsdóttir. Fremri röð f.v.: Birta Sif Sævarsdóttir, Hekla María Oddsdóttir, Auður Helga Halldórsdóttir og Ása Kristín Jónsdóttir.



Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari og Mads Pind Lochmann Jensen þjálfari eru einnig þjálfarar hjá landsliðum Íslands.



EIKAR

Mynd til vinstri. Verðlaunahafar 2020. Aftari röð f.v.: Auður Helga Halldórsdóttir, Ása Kristín Jónsdóttir, Sigurbjörn Hróbjartsdóttir og Karólína Helga Jóhannsdóttir. Fremri röð f.v.: Evar Kári Eypórsson, Daníel Már Stefánsson og Bjarni Már Stefánsson.

Mynd til hægri. Stúlknaðið Selfoss. F.v. Hera Lind Gunnarsdóttir, Inga Sól Kristjánsdóttir, Inga Jóna Þorbjörnsdóttir, Karólína Helga Jóhannsdóttir, Auður Helga Halldórsdóttir, Birta Sif Sævarsdóttir, Hekla María Oddsdóttir, Ása Kristín Jónsdóttir, Karítas Líf Sigurbjörnsdóttir og Evelyn Þóra Jósefsdóttir.



2. flokkur á bikarmóti 2020. Aftari röð f.v.: Linda Björg Sigurðardóttir, Katrín Ölversdóttir, Erla Karítas Davíðsdóttir, Margrét Lin Ágústsdóttir, Karítas Hróbjartsdóttir, Anna Sigrún Ólafsdóttir og Sofía Auðbjörg Haraldsdóttir. Fremri röð f.v.: Guðrún Ásta Ægisdóttir, Melkorka Katrín Hilmisdóttir, Sílvia Rós Valdimarsdóttir Nokkala og Bryndís Einarsdóttir.



KK eldri bikarmeistarar. Þeir voru lið ársins 2020 hjá fimleikadeildinni. Efri röð f.v.: Evar Kári Eypórsson, Rúnar Ingi Jóhannsson, Borgþór Gunnarsson, Hlynur Freyr Garðarsson og Matthías Jökull Ben Gunnarsson. Fremri röð f.v.: Matthías Aron Kristjánsson, Guðmundur Gauti Ívarsson, Hinrik Jarl Aronsson og Birgir Árni Sigmundsson.

efnum. Baula er löngu sprungin og takmarkar starf deildarinnar mikið. Aðstöðuleysið er m.a. farið að hafa áhrif á val Fimleikasambands Íslands um staðsetningu móta því við getum ekki uppfyllt allar kröfur þess. Það er mjög alvarlegt mál þar sem mótahald er stór tekjupóstur í rekstri fimleikadeildarinnar. Einnig sækjum við í auknum mæli æfingar til höfuðborgarsvæðisins þar sem aðstaða er mun betri. Okkar iðkendur hafa verið í fremsta flokki á landsvísi mörg undanfarin ár og eru það ennþá, en til þess að halda þeim þar þurfa þau og þjálfarar að leggja á sig auka tíma og ferðalög til að sækja æfingar utan héraðs. Í raun er ótrúlegt hvað iðkendur okkar eru framarlega miðað við aðstöðuleysið og má hrósa þeim og þjálfurum fyrir það hvar við stöndum í dag.

Við megum vissulega ekki gleyma því að sveitarfélagið hefur staðið sig vel í

áhalda kaupum til að bæta starfið okkar í salnum og við erum þakklát fyrir það. Líf-tími áhaldanna er styttri vegna aðstöðuleysis og tíðra áhaldaflutninga á milli húsa vegna mótahalds og sýninga.

Líkt og undanfarin ár hefur stjórnin 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. Einnig þakkar stjórn öllum sjálfbóðaliðum sem lagt hafa hönd á plóginn fyrir þeirra vinnuframlag.

Síðast og ekki síst vill stjórn fimleikadeildar þakka foreldrum og forráðamönnum iðkenda fyrir ómældan skilning og stuðning á þessum sérstökum tímum, er það deildinni ómetanlegt.

Ingbjörg Garðarsdóttir,
formaður fimleikadeildar



KK yngri á Bikarmóti 2020. Aftari röð f.v.: Einar Páll Magnússon, Sveinn Atli Jónsson, Eiður Hilmar Sigmundsson, Davíð Bogi Sigmundsson, Logi Arnórsson og Óskar Dagur Kristjánsson. Fremri röð f.v.: Fannar Levi Sigurðsson, Arnar Logi Hafsteinsson, Gabriel Logi Ibsen Tómasson, Oliver Darri Sveinsson og Birgir Árni Sigmundsson.



3. flokkur á 80's æfingu. Aftari röð f.v.: Hrafna Mist Sveinsdóttir, Ásdís Marinósdóttir, Ingi-björg Karítas Jónsdóttir, Victoria Ann Vokes og Sýlvía Bjarnadóttir. Fremri röð f.v.: Elsa Karen Sigmundsdóttir, Arna Steinarsdóttir, Rakei Rún Sævarsdóttir, Ragnhildur Elva Hauksdóttir, Magdalena Ósk Einarsdóttir, Andrea Aradóttir, Katrín Drífa Magnúsdóttir og Elva Lillian Sverrisdóttir.



Blandað lið Selfoss. Aftasta röð f.v.: Rúnar Ingi Jóhannsson, Ævar Kári Eyþórsson, Daniel Már Sefánsson, Sindri Snær Bjarnason, Ísar Máni Sigurjónsson og Bjarni Már Stefánsson. Miðjuröð f.v.: Júlía Katrín Sigmundsdóttir, Hildur Tanja Karlsdóttir, Sigurbjörg Hróbjartsdóttir, Andrea Ósk Harradóttir og Eva Katrín Danielsdóttir Cassidy. Fremsta röð f.v.: Sigurlaug Sif Elíasdóttir, Dagný Katla Karlsdóttir, Elínborg Ben Gunnarsdóttir og Hildur Vala Waage Ragnardóttir.



Þjálfarar fimleikadeildar Selfoss bera grímur við þjálfun. F.v: Guðmundur Kári Þorgrímsson, Tanja Birgisdóttir, Aníta Þorgerður Tryggvadóttir, Michal Rísský og Mads Pind.

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



JAKO
SPORT ÍSLANDI

Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi 2021

Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina sumarið 2021.

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

Frankvæmd mótsins er í höndum Héraðssambandsins Skarphéðins í samstarfi við Ungmennafélag Íslands og Sveitarfélagið Árborg.

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

Áætlanir gera ráð fyrir á annað þús-

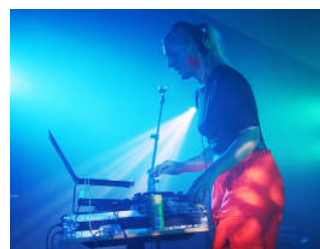


und keppendum yfir mótshelgina, að fjölmargir nýti sér tjaldsvæðin í bænum og að bærinn fyllist af fjölskyldum sem skemmti sér saman langt fram á kvöld.

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

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

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



Myndirnar hér að ofan tóku Guðmundur Karl og Jón Aðalsteinn á Unglingalandsmótinu á Höfn 2019.

Besta Coke[®] allra tíma?

#YES | #NO



Coca-Cola[®]

ÁN SYKURS

**NÝTT
BRAGÐ**

frjálsíþróttadeild

Starfsárið 2020

Enn einu ári í starfi frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss er lokið og komið að því að gera upp árið 2020. Eins og undanfarin ár hefur starfið verið í miklum blóma, innan vallar sem utan. Frekar hefur fjölgað í hópi iðkenda á milli ára, en deildin hefur á að skipa sömu þjálfurum og undanfarin ár, þjálfara með mikla reynslu og hæfileika á sínu sviði.

Árið 2020 verður að öðru leyti helst minnst fyrir Covid-19 faraldurinn, sem hér á Íslandi eins og annars staðar í heiminum setti allt á annan endann með sóttvarnareglum, fjöldatakmörkunum, banni á íþróttaiðkun og mótahaldi o.fl.

Við þessar aðstæður var aðdúanarvert hvað allir lögðust á eitt að láta þetta trufla starfið sem minnst. Þjálfarar voru í sambandi við foreldra og iðkendur á samfélagsmiðlum þar sem þeir settu upp æfingaáætlanir fyrir iðkendur til að stunda heima og hvatningu til að halda áfram að hreyfa sig og viðhalda rútinu sinni og skipulagi.

Þegar kom fram á sumarið rofaði til og var hægt að æfa og stunda keppnir nokkurn veginn á eðlilegan hátt. Munaði það miklu fyrir starfið, ekki síst fyrir iðkendur að komast aftur á æfingar og í keppni. Þrátt fyrir bakslag þegar haustaði gekk starfið vel. Hafði það ekki áhrif á iðkendur og ekki varð vart við mikið brottfall iðkenda.

Eins og flestir vita þá er risið stórt fjölnotahús á Selfossvelli fyrir knattspyrnu og frjálsar íþróttir. Stefnt er að því að húsið verði tekið í notkun seinnipart sumars 2021. Ekki þarf að fjölyrða um að húsið verður algjör bylting fyrir iðkendur frjálsra íþróttar á Selfossi og Suðurlandi öllu. Einnig er unnið að því að koma upp þreksal í samstarfi við knattspyrnudeildina í húsinu. Þar verður hægt að æfa allar greinar frjálsra íþróttar og er tilhlökkunin mikil að sjá þetta verða að veruleika.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, vil ég einnig þakka öllum þjálfurum fyrir samstarfið, ásamt foreldrum og iðkendum. Án allra þessa aðila væri ekkert starf. Einnig vil ég þakka öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem hafa lagt deildinni lið, með beinum og óbeinum hætti. Sérstaklega vil ég þakka Svövu Steingrimsdóttur og Ingibjörgu Jóhannesdóttur fyrir samstarfið og góða vinnu í stjórn deildarinnar undanfarin ár, en þær gefa ekki kost á sér til áframhaldandi setu í stjórn.

Helgi Sigurður Haraldsson,
formaður frjálsíþróttadeildar



Keppnislið HSK/Selfoss á Meistaramóti Íslands 11–14 ára sem haldið var á Sauðárkróki.



Stjórn frjálsíþróttadeildar ásamt yfirþjálfara og starfsmanni deildarinnar. Efri röð f.v.: Elvar Atli Hallsson, Helgi S. Haraldsson, Sigríður Anna Guðjónsdóttir (yfirþjálfari og starfsmaður) og Þuríður Ingvarsdóttir. Neðri röð f.v.: Helga Sigurðardóttir, Svanhildur Gunnlaugsdóttir og Svava Steingrimsdóttir. Á myndina vantar Ingibjörgu Hugrúnu Jóhannesdóttur, fulltrúa iðkenda 16–25 ára.

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar

6. febrúar 2020:

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:
Ingibjörg Hugrún Jóhannesdóttir

Meistaraflokkur

Sumarið 2020 gekk með ágætum hjá iðkendum meistaraflokks frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss, sér í lagi miðað við Kórónuveiruástandið. Sóttvarnir sem einkendu sumarið fóru harðnandi er leið að hausti. Þrátt fyrir það voru þó nokkur mót haldin innanlands og stóðu iðkendur sig vel. Nokkrir iðkendur Selfossi höfðu náð lágmarkum fyrir Norðurlandamót og Evróumót unglinga, en þeim var því miður aflyst vegna Covid-19.

Frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er nú þegar búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Völlurinn virkar sem aðdráttarafli enda er fjöldi iðkenda í meistaraflokknum.

Árangur sumarsins var stórgóður og óteljandi héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós ásamt Íslands-, bikar- og héraðsmeistaratitlum. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið.

Nú styttist í að innanhúsaðstaða fyrir frjálsar batni verulega en stefnt er að því að fjölnota íþróttahús verði tekið í notkun í lok sumars á íþróttavallarsvæðinu á Selfossi en þar verður tartanefni á frjálsíþróttahlutanum og því hægt að æfa keppislikt allt árið.

Vormót HSK var haldið í seinna lagi vegna samkomubanns. Það fór fram á Selfossvelli mánudaginn 9. júní. Fin þáttaka var á mótinu eða 92 keppendur og ágætis árangrar litu dagsins ljós. Þetta var fyrsta stóra mót sumarsins. Selfoss átti 20 keppendur á mótinu og stóðu þau sig vel. Alls unnu Selfosskeppendur 4 gull, 4 silfur og 6 bronsverðlaun.



Dagur Fannar Einarsson í keppni í spjótkasti.

Héraðsmót fullorðinna fór fram 13.–14. júlí á Selfossvelli. Selfoss sendi fjölmennt lið til keppni eða 26 keppendur af 76 sem kepptu á mótinu. Stigakeppnin fór þannig að Selfoss sigraði með miklum yfirburðum með 264,5 stig, vann 18 gull, 17 silfur og 13 brons, alls 48 verðlaun.

Mí 15–22 ára fór fram í Kaplakrika helgina 18.–19. júlí. HSK/Selfoss varð í þriðja sæti í heildarstigakeppni félaga, rétt á eftir Breiðabliki sem tók silfrið. Alls átti Selfoss tólf keppendur, á mótinu af 30, sem unnu til 42 verðlauna, 22 gull, 10 silfur og 10 bronsverðlaun.

Meistaramót Íslands aðalhluti fór fram helgina 25.–26. júlí á Hamarsvelli á Akureyri. Þrjú keppendur frá Selfossi mættu til leiks.

Hástökksmót Selfoss var haldið á Selfossvelli 17. ágúst. Mótið var gott bætingamót í frábæru veðri. Eva María Baldursdóttir átti frábært lokamót á sumrinu og bætti Íslandsmetið í sínum flokki 16–17 ára er hún stökk 1,81 m.

Bikarkeppni FRÍ var aflyst vegna Covid.

Unglingalandsmóti UMFÍ var frestað vegna Covid-19.

Meistaramót Íslands í fjölbrautum var haldið á Kaplakrikavelli í Hafnarfirði 22.–23. ágúst. Selfoss átti einn keppanda á mótinu, Dagur Fannar Einarsson, sem keppti í tugbraut pilta 16–17 ára.

Mí öldunga fór fram sömu helgi og á sama stað. Selfoss átti einn keppanda þar, Ólafur Guðmundsson, sem sigraði átta greinar af níu sem hann keppti í.

Unglingamót HSK fór fram 25. ágúst á Selfossvelli. Selfoss átti fimmtán keppendur af 40 á mótinu. Keppendur Selfoss unnu alls til 28 verðlauna, 15 gull, 9 silfur og 4 brons. Einnig vann Selfoss stigakeppnina örugglega með 174 stigum.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin á Selfossvelli, 29. ágúst í nokkuð ströngum sóttvarnareglum. HSK/Selfoss sendi tvö sterk lið til keppni, A-lið og B-lið, en sjö lið tóku þátt. Selfoss átti tólf keppendur í

HSK/Selfoss liðunum. Keppendur stóðu sig frábærlega og fullt af persónulegum bætingum litu dagsins ljós. Svo fór að A-lið HSK/Selfoss sigraði, hlaut 110 stig. B-liðið hafnaði í fimmta sæti með 65 stig.

Þjálfarar ársins hjá meistarahópnum voru þau Ólafur Guðmundsson, Rúnar Hjálmarsson og Sesselja Anna Óskarsdóttir og er sjaldséð flottara þjálfarateymi.

Landslið Íslands

Öllum landsliðsverkefnum var aflyst árið 2020 vegna Covid-19. Frjálsíþróttadeild Selfoss hefði átt tvo A-landsliðsmenn árið 2020, þau Evu María Baldursdóttur sem er í dag besti hástökkvari landsins og Dagur Fannar Einarsson í 400 m grindahlaupi. Dagur Fannar náði lágmarki fyrir NM unglunga í tugbraut og Eva María lágmarki fyrir EM 17 og yngri.

Úrvalshópur unglunga hjá FRÍ

Í október valdi FRÍ efnilega iðkendur í úrvalshóp FRÍ 2020–2021. Hópurinn samanstendur af 45 efnilegustu unglungum í frjálsum á Íslandi. HSK á fjórtán einstaklinga í hópnum. Þar af eru átta úr Umf. Selfoss sem er fjölgun um þrjú á milli ára. Þetta eru þau Daníel Breki Elvarsson, Sebastián Þór Bjarnason, Hjalti Snær Helgason, Dagur Fannar Einarsson, Álfrún Diljá Kristínardóttir, Ásrún Aldís Hreinsdóttir, Eva María Baldursdóttir og Hildur Helga Einarsdóttir.

Stórmótahópur ungmenna hjá FRÍ

Í október valdi FRÍ iðkendur í stórmótahóp FRÍ en það er næsta afreksstig fyrir ofan úrvalshópinn. Tólf einstaklingar eru í þessum hópi. Einn af þeim er Eva María Baldursdóttir. Er þetta annað árið í röð sem hún er í hópnum. Lágmarkið inn í hópinn er 1,76 m sem hún náði 2019. Þar með náði hún lágmarki fyrir Evrópumeistaramót 17 ára og yngri, sem fram átti að fara sumarið 2020. Eva María gerði betur í ár er hún



F.v.: Þórhildur, Dýrleif, Álfrún og Sæbjörg.

FRJÁ



Daníel Breki Elvarsson er einn af átta Selfyssingum sem valinn var í úrvalshóp FRÍ 2020–2021.

stökk 1,81 m sem er Íslandsmet í hennar flokki 16–17 ára.

HSK-met 2020

Félagar í meistarahópi frjálsíþróttadeildar Selfoss settu samtals 70 HSK-met á árinu, 35 innanhúss og 35 utanhúss. Ólafur Guðmundsson setti 20 met í öldungaflokki.

Frjálsíþróttakademía Selfoss og FSU

Frjálsíþróttakademían hóf sitt sjötta starfsár síðastliðið haust og var samstarfssamningur milli frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss og Fjölbrautaskóla Suðurlands endurnýjaður.

Vorið 2020 útskrifuðust þrjú nemendur akademíunnar en þeir luku öllum sex önnunum sem í boði voru. Fjórar æfingar eru á viku á skólatíma, 55 mínútur hver, en auk þess gefst nemendum kostur á að æfa á kvöldin með meistarahópi frjálsíþróttadeildarinnar. Nemendur skrifa einnig undir sérstakan nemendasamning í upphafi



Eva María Baldursdóttir hástökkvari.



Álfrún Diljá Kristínardóttir í sleggjukasti á Selfossi.

LSAR



Fjóla Signý Hannesdóttir keppir í 200 m hlaupi á Stórmóti ÍR.

annar eins og gert er í öðrum akademíum við skólann.

Viðfangsefni frjálsíþrottaakademíunnar eru af ýmsum toga, svo sem tækniþjálfun frjálsíþrottagreina, styrktarþjálfun, hlaupaþjálfun ásamt teygjum og slökun. Þá eru bóklegar kennslustundir nokkrar á önninni þar sem farið er í skipulagningu þjálfunar, næringarfræði o.fl.

Aðstaða fyrir frjálsar er með ágætum á Selfossi allt frá íþrotta- og þreksal í lðu upp í fullkominn frjálsíþrottaövill sem er nýttur eins og kostur er. Hingað til hefur vantað aðstöðu fyrir frjálsar innahúss en nú stýttist í að nýja fjölnota íþrottahúsið komst í gagnið sem verður bylting fyrir frjálsar á Selfossi og nágrenni.

Akademían hefur gengið vel og er nemandahópurinn flottur hópur unglunga víðsvegar af Suðurlandinu. Þau eru jákvæð fyrir að prófa sem flest viðfangsefni. Meginmarkmið akademíunnar er að nemendur prófi sem flestar greinar frjálsíþrotta, séu duglegir að mæta og átti sig á að til þess

að bæta árangur sinn í greininni þarf að stunda hana að kappi. Stór hluti nemenda í akademíunni æfa með meistarahópi á kvöldin og mynda sterkt frjálsíþrotталиð í unglingsflokkunum hjá HSK/Selfoss.

11–14 ára

Sumaræfingar voru stundaðar af krafti þetta árið eins og áður. Hópurinn æfði þrisvar í viku yfir vetrartímann og fjórum sinnum yfir sumartímann. 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.

Þetta ár hefur verið frekar viðburðalítið en þó var sumarið nánast með eðlilegum hætti og við gátum keppt á flestum mótum.

Margir nýjrir iðkendur byrjuðu að æfa og bætist stöðugt í hópin, sem er alveg frábært. Foreldrar voru að vanda duglegir að koma og starfa á mótum og styðja krakkana í starfinu eins og kostur var. Á árinu hafa þeir þó þurft að vera fyrir utan starfið að miklu leyti og verður mjög ljúft þegar þeir mega fara að fylgja krökkunum aftur.

Það stórkostlega við frjálsar íþróttir er hversu auðvelt er að mæla árangur og sjá framfarir. Besta leiðin til þess er að keppa og reyna svo að bæta árangur sinn á næsta móti. Það er ávallt okkar helsta markmið þegar farið er að keppa. Mikið metaregn var hjá hópunum í sumar. Auk óteljandi persónulegra meta settu krakkarnir fimmtán HSK-met og sex Íslandsmet og svo áttum við fjóra krakka sem náðu yfir 1.000 afreksstig og það er ótrúlega góður árangur.

Árið byrjaði af fullum krafti á **HSK-móti** þann 12. janúar í Kaplakrika í Hafnarfirði. Þangað börðumst við í klinkuðu veðri yfir heiðina en áttum svo geggjaðan dag. Við vorum með stóran hóp keppenda í öllum flokkum, samtals 29 keppendur. Við unnum 19 gull, 22 silfur og 26 brons, samtals 67 verðlaun. Selfoss sigraði mótið með yfirburðum.

Dagana 18.–19. janúar fóru fimmtán krakkar úr hópunum og kepptu á **Stórmóti ÍR** í Laugardalshöllinni. Mikið var um bætningar hjá krökkunum og unnu þau til samtals 23 verðlauna, 7 gull, 7 silfur og 9 brons.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin 8. mars í Laugardalshöllinni. Þangað sendum við tvö öflug lið, A- og B-lið. Að þessu sinni var mjög erfitt að velja í liðin og þau mjög jöfn. A-liðið varð í fjórða sæti í heildarstigakeppninni.

Mí 15 ára og yngri átti vera 14.–15. mars en var frestað vegna Covid-19 og síðar aflyst. Áður var búið að fresta mótinu vegna veðurs.

Ekki var hægt að halda **Grunnskólámótið** okkar eins og venja er vegna Covid-19. Þann 14. júní gátum við þó haldið **HSK-mótið** okkar í Þorlákshöfn. Selfoss var með 23 öfluga keppendur og fimm boðhlaupsveitir sem unnu samtals til 100 verðlauna, 34 gull, 35 silfur og 31 brons. Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með yfirburðum.

Stór hópur tók þátt í **Frjálsíþrottaskólunum** hjá Ágústu og Fjólu Signýju 21.–25. júní. Þar var geggjuð dagskrá, æfingar, leikir, matur, gisting og fleira spennandi í fimm daga sem endaði á skemmtilegu móti.

Í lok júní var stefnan að halda til Gautaborgar í keppnisferð. Því miður gátum við ekki gert það en förum tvíefld þangað þegar það verður hægt á ný.

Meistararnót Íslands var haldið á Sauðárkróki 4.–5. júlí. Þangað fórum við með rútu á föstudegi með stóran hóp keppenda og nokkra öfluga fararstjóra. HSK/Selfoss sigraði mótið með yfirburðum og einnig fjóra flokka af átta og varð í öðru sæti í tveimur flokkum. Samtals unnu Selfoss krakkarnir 21 verðlaun, 9 gull, 7 silfur og 5 brons. Ferðin var algjörlega frábær og krakkarnir til fyrirmyndar.

Unglingalandsmótinu sem vera átti á Selfossi var frestað um ár og eins féll Brúarhlaupið niður þetta árið.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin



Helga Fjóra, Bryndís Embla, Elísabet Líf og Aldís kepptu í flokki 11 ára á MÍ 11–14 ára á Sauðárkróki.



F.v.: Eydis Arna, Ísold Assa og Þórhildur Lilja.



Þjálfarar frjálssíþróttadeildar á aðalfundi deildarinnar 6. febrúar 2020. Fv.: Ágústa Tryggvadóttir, Sesselja Anna Óskarsdóttir, Þuríður Ingvarsdóttir og Ólafur Guðmundsson.



Eva María Baldursdóttir.

á Selfossi 29. ágúst. Þar voru þó nokkrir úr þessum flokki ásamt 15 ára krökkunum í tveimur liðum.

Yfir sumartímann héldum við þrjú bætingamót á Selfossi fyrir krakkana í óhefðbundnum greinum eins og þristökki, kringlukasti, sleggjukasti, 200 m, 400 m o.fl. Margir bættu árangur sinn en krökkunum þykir einnig mjög gaman að keppa í þessum greinum sem sjaldan er keppt í í þeirra aldursflokki.

Vegna þriðju bylgju Covid-19 voru ekki fleiri viðburðir á árinu en æfingar stundaðar af kappi eins og aðstæður leyfðu.

Aðdáunarvert er að sjá hvað allir eru duglegir að mæta á æfingar og verður geggjað að spennandi að fylgjast með krökkunum þegar þau fara að keppa á ný.

Afreksmaður yngri flokka

Í ár er afreksmaður 14 ára og yngri **Álfrún Diljá Kristinardóttir**. Hún hefur óbilandi áhuga á sleggjukasti og fyrir utan að mæta mjög samviskusamlega á allar æfingar og gera allt sem henni er sagt æfir hún sjálf nánast alla daga vikunnar með sín eigin áhöld á vellinum.

Álfrún vann það afrek á árinu að setja átta HSK-met og fjögur Íslandsmet í sleggjukasti (14 ára) og lóðkasti (14–17 ára). Jafn-

framt skoraði hún yfir 1.200 afreksstig sem er einstakt. Skalinn fer ekki hærra en það og til þess að ná því þarf að kasta 33 m með 3 kg sleggjuinni í flokki 14 ára en hún kastaði yfir 41 m. Á árinu varð hún einnig Íslandsmeistari í kúluvarpi utanhúss og bikarmeistari 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.

Framfarabikar yngri flokka

Mikið var um bætingar hjá iðkendum á árinu og mjög vandasamt að velja á milli. Niðurstaðan varð sú að verðlauna eina stúlku og einn pilt fyrir framfarir.

Daníel Breki Elvarsson og **Ísold Assa Guðmundsdóttir** sýndu gríðarlegar framfarir á árinu í nánast öllum greinum. Þau eru gott dæmi um það hvernig dugnaður, eljusemi og áhugi getur skilað góðum árangri. Annar mjög stór og mikilvægur þáttur í fari þeirra beggja er að þau eru gríðarlega hugprúð, taka mótlæti og velgengi af hógværð og eru mikilvægir félagar í hópnum. Til viðbótar við miklar framfarir á árinu settu þau bæði Íslandsmet, Ísold í hástökki þegar hún stökk 1,63 m og skoraði með því 1.116 afreksstig og

Daníel í spjótkaсти með 700 g spjóti þegar hann kastaði 42,93 m. Daníel skoraði einnig 1.134 afreksstig í spjótkaсти þegar hann kastaði 46,71 m með 600 g spjóti sem er hans rétta keppnisþyngd.

Sumarstarfið hjá 10 ára og yngri

Æfingar hófust í upphafi júní strax eftir skólaslit. Tímabilið var engu líkt sökum Kórónuveirunnar, en lítið sem ekkert var af mótum fyrir unga keppendur. Þrátt fyrir það var ásókn á æfingar góð og hópurinn stækkaði frá árinu áður.

Iðkendur 7 ára og yngri voru 19 talsins og 8–10 ára voru 15. Samanlagt voru þetta 34 börn sem æfðu af kappi í sumar. Flokkar 7 ára og yngri og 8–10 ára æfðu saman tvisvar í viku en 8–10 ára iðkendur æfðu einu skipti aukalega og æfðu því þrisvar sinnum í viku.

Mikill aldursmunur var á iðkendum og því var þeim oft skipt í hópa eftir upphitun á stöðvar. Á stöðvunum fengu þau að kynna öllum helstu frjálssíþróttagreinum 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 eitthvað um uppbot líkt og frisbýlgjagolf, leiki í „ævintýraskóginum“ og fleira.

Sumaræfingum var slútt með sumar-slúttmóti á vellinum og gekk mótið vel fyrir sig. Foreldrar aðstoðuðu við mælingar og önnur störf, börnin fengu verðlaunapening fyrir þátttökuna og grillaðar voru pylsur í allan mannskapinn.

Í hópi 7 ára og yngri og 8–10 ára mættu **Kristján Þorri Kjartansson** og **Guðjón Arnar Vigfússon** best.

Framfarabikar

Sebastían Þór Bjarnason hlaut framfarabikar frjálsíþróttadeildar fyrir árangur sinn á árinu 2020 en hann keppti í flokki 16–17 ára. Hann var duglegur að æfa og tók þátt á öllum helstu mótum ársins. Sebastían er ungur og efnilegur íþróttamaður. Hans helstu greinar eru kastgreinar. Einnig er hann liðtækur í langstökki og þristökki.

Sebastían náði að bæta sig mikið á milli ára. Ásamt því að verða Íslandsmeistari í kringlukasti varð Sebastían Íslandsmeistari í langstökki innan- og utanhúss.

Afreksmaður frjálsíþróttadeildar

Eva María Baldursdóttir hástökkvari stöð sig frábærlega á árinu 2020. Hún festi sig í sessi, bæði sem fremsti hástökkvari landsins og einn allra efnilegasti hástökkvari heims í sínum aldursflokki. Hún er Íslandsmeistari í hástökki innanhúss í fullorðins- og unglingsflokki. Á innanhússtímabilinu keppti hún á Reykjavíkurliekinum þar sem hún keppti við sterka erlenda keppendur og hafnaði hún í fjórða sæti eftir harða keppni. Eva María sigraði einnig á Stórmóti ÍR og Unglingamóti HSK.

Á utanhússtímabilinu bætti Eva María sig jafnt og þétt. Á héraðsmóti fullorðinna á Selfossi bætti hún sinn persónulega árangur þegar hún stökk 1,77 m. Árangurinn kom henni upp í sjöunda sæti á afreka-lista kvenna í hástökki á Íslandi. Nokkrum dögum síðar tók Eva María þátt í Meistararmóti Íslands 15–22 ára. Þar bætti sig aftur þegar hún stökk yfir 1,78 m. Stökkið var mótismet og sló hún í annað sinn öll héraðsmet í aldursflokkinum 16–22 ára og skaut sér upp í fimmta sæti á afrekastránni. Næst var hækkað í 1,81 m og gerð atlagu að Íslandsmetinu í aldursflokki 16–17 ára. Fyrsta tilraunin var frábær og var hún hársbreidd frá því að fara yfir. Í annari tilraun fípaðist hún í uppstöckkinu og meiddist með þeim afleiðingum að hún þurfti að hætta keppni. Vegna meiðslanna missti Eva María af meistararmóti fullorðina utanhúss á Akureyri en þar hefði hún átt mjög góðan möguleika á að sigra.

Eva María æfði vel og vann í smáatriðunum á meðan hún gat ekki keppt. Þann 17. ágúst, fjórum vikum eftir að hún meiddist, var haldið stökkmót á Selfossvelli. Þar stökk hún yfir 1,81 m og setti Íslandsmet í aldursflokki 16–17 ára. Gamla metið sem Vala Flosadóttir átti var 1,80 m og hafði staðið í 25 ár. Þessi árangur skilaði Evu Maríu í þriðja sæti á afrekastrá íslenskra kvenna í hástökki frá upphafi. Fyrir ofan Evu Maríu eru þær Vala Flosadóttir sem á best 1,82 m og svo Íslandsmetshafinn Þórdís Gísladóttir, en Íslandsmet hennar er 1,88 m sett 1990.

Eva María hefur fest sig í sessi sem



Sigurlið Selfoss á aldursflokkmóti HSK utanhúss, sem haldið var í Þorlákshöfn.



Verðlaunahafar, efri röð f.v.: Daniel Breki Elvarsson hlaut framfarabikar 14 ára og yngri, Hjalti Snær Helgason hlaut framfarabikar frjálsíþróttadeildar, Eva María Baldursdóttir afreksmaður frjálsíþróttadeildar og Álfrún Dilljá Kristínardóttir afreksmaður 14 ára og yngri. Fremst: Hróbjartur Vigfússon og Anna Kristín Bjarkadóttir sem hlutu verðlaun fyrir góða mætingu í flokkum 10 ára og yngri.

fremsti hástökkvari á Íslandi þrátt fyrir að vera einungis 17 ára gömul. Á Norðurlandalistanum í 17 ára aldursflokki er Eva María í öðru sæti með 1 cm lakari árangur en sú sem er í efsta sæti. Á heimslistanum í 17 ára aldursflokki er Eva María í áttunda sæti og á Evrópulistanum í 17 ára aldursflokki er hún í sjöunda sæti.

Eva María náði lágmarki á Evrópumeistararmót U-20 sem haldið verður sumarið 2021 og hana vantar einungis 1 cm til að fá

keppnisrétt á heimsmeistararmót unglinga 20 ára og yngri. Hún er í stórmótahópi FRÍ sem skipaður er öllum fremstu unglungum landsins. Markmið stórmótahópsins er að stöðja við framtíðar afreksmenn Íslands sem eru að stíga sín fyrstu skref á alþjóðlegum mótum. Eva María náði lágmarki á Evrópumeistararmót unglinga, á Norðurlandalamót unglinga og auk þess á sterkt alþjóðlegt mót sem haldið er árlega í Mannheim. Öllum þessum mótum var frestað vegna Covid-19. Hún missti auk þess af því að keppa með landsliði Íslands á Smáþjóðameistararmóti.

Eva María keppti á innanhússtímabilinu með sameiginlegu landsliði Íslands og Danmerkur á Norðurlandalamóti fullorðinna og hafnaði hún í sjöunda sæti.

Eva María er frábær fulltrúi frjálsíþróttadeildar. Hún stundar æfingar af kappi auk þess sem hún er þjálfari hjá tveimur yngstu hópum deildarinnar. Hún er frábær liðsmaður og er ávallt tilbúin að leggja sig fram í þágu deildarinnar. Hún er einnig í frjálsíþróttakademíu FSu þar sem hún er sönn fyrirmynd allra hinna iðkendanna.

Eva María er einn efnilegasti hástökkvarinn í heiminum í dag. Hún er gríðarlega samvísukusöm og leggur mikið á sig til að ná árangri. Hún er með 5 cm lakari árangur en besti hástökkvari heimsins í hennar flokki. Þessum árangri hefur hún náð þrátt fyrir að hún hafi verið að glíma við meiðsl. Hún er langbesti hástökkvari á Íslandi í dag í kvennaflokki þrátt fyrir að vera einungis 17 ára gömul. Eva María er fyrsti einstaklingur úr frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss sem er valinn í stórmótahóp FRÍ.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:



Guðmundur Tyrfingsson ehf

Jólasveina- og þrettándanefnd

Í stuttu máli má segja að starfið hafi ekki verið neitt í þessu leiðinda Covid-ástandi. Þar sem það er ekki algerlega sannleikanum samkvæmt, er rétt að gera „stutta sögu aðeins lengri“. Það er þó ljóst að starf nefndarinnar var frábrugðið öllu sem drifið hefur á daga hennar seinustu rúma fjóra áratugi.

Nefndin, ásamt framkvæmdastjóra félagsins, hélt óvenju marga fundi þegar leið að jólum. Ræddi fram og aftur alla hugsanlega fleti á því hvort eitthvað væri hægt að gera. Hvort hægt væri að

standa fyrir einhvers konar samkomum, sem gæti talist eðlilegt að boða til í sóttvarnaástandinu. Það var erfið ákvörðun að standa ekki fyrir neinu og taka ekkert að sér, enda þurfti marga fundi til. Endurskoða og meta fyrri ákvarðanir aftur og aftur, en sökum takmarkana á samkomum vegna heimsfaraldursins af völdum Covid-19 reyndist nauðugur einn kostur að fella niður nánast alla þá viðburði sem nefndin hefur staðið fyrir um árabíl og eru löngu orðnir fastir liðir jólahátíðarinnar á Selfossi.

Reyndar fóru nokkrir jólasveinar á þrjú jólaböll í leikskólum og yngri bekkjum grunnskóla á Selfossi, eða öllu heldur stöldrúðu þeir við stutta stund fyrir utan bóllin, þar sem krakkarnir gátu séð þá út um gluggana. Haldin var flugeldasýning á þrettándanum sem tókst vel, bæði hvað varðar sýninguna sem

slíka og sóttvarnar. Sýningin var þó án beinnar aðkomu nefndarinnar.

Það sem við þó gerðum var að útbúa jólakort með kveðju sem borin voru í öll hús á Selfossi. Jólakortið fannst okkur koma vel út og höfðu margir orð á því að gaman hafi verið að fá þessa skemmtilegu kveðju frá jólasveinunum.

Jólasveina- og þrettándanefndin veit að jólasveinarnir í Ingólfsfjalli eru enn að bíða eftir jólunum. Sjálfsgagt fannst öllum mikið vanta, sem vanir eru að hitta jólasveina á innkomunni við Ölfusárbrú, við pakkaútbúð á aðfangadagsmorgun, í blysför á þrettándanum og á fjölmörgum jólaböllum. Nefndin þakkar bæjarbúum fyrir góð viðbrögð við þeim erfiðu ákvörðunum sem nefndin tók.

Vonandi verðum við laus við allar hömlur næst þegar jólin koma og hver veit nema við fögnum jólasveinunum í nýjum miðbæ um næstu jól.

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



FRAMKVÆMDIR?

Við leigjum út krókgáma
til lengri eða skemmri tíma



HAFÐU SAMBAND:

sími: 577 5757
www.gamafelagid.is

**ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ**

Hugsun áður en við hendum!

handknattleiks

deild

Starfsárið 2020

Handboltanum, eins og samfélaginu öllu, markaðist árið 2020 af lokunum vegna Covid-19 faraldursins. Árið byrjaði vel með góðum leikjum, stemningu og góðum stuðningi samfélagsins við starfið. Áfram var stefnan sett á að berjast um titla karlamegin en liðið rétt missti af tækifærinu til að berjast um bikarmeistararitil. Kvennamegin var markmiðið að vinna liðinu aftur sæti í Ólisdeildinni og U-lið karla ætlaði sér upp í Grill 66 deildina.

Þegar æfingar og keppni voru stöðvaðar í mars voru góð ráð dýr, iðkendur hófu heimaæfingar, hlutverk þjálfara varð að halda fjaræfingar og halda tengslum með aðstoð tækninnar. Í apríl voru Íslandsmótin blásin af þegar ljóst varð að ekki yrði hægt að ljúka þeim. Staðan í deildunum var látin ráða úrslitum. Karlaliðið endaði í 5. sæti en var þó búið að ljúka leikjum sínum við flest sterkustu liðin. Kvennaliðið rétt missti af sæti í Ólisdeildinni með því að sitja í 3. sæti. U-lið karla vann sér sæti í Grill 66 deildinni.

Æfingar hófust aftur hjá yngri flokkunum 4. maí og voru framlengdar út júní. Í sumar var hægt að hefja æfingar á eðlilegum tíma og keppnistímabilið fór vel af stað þar til öllu var skellt í lás í byrjun október, æfingar og keppni bönnuð og þannig var staðan að mestu út árið. Þá var aftur farið í heimaæfingar og fjarþjálfun.

Þegar litið er yfir starfið veldur áhyggjum að verulegt skarð er í yngri flokkum kvennamegin þar sem flokkar eru mjög fámennir og því er endurnýjunarvandi í kvennaliðinu. Þá hefur ekki tekist á undanföllum árum að fjölga iðkendum í yngri flokkunum en ánægjuleg fjölgun er nú



Fimmtán Selfyssingar æfðu með yngri landsliðum HSÍ sumarið 2020. F.v.: Guðjón Baldur Ómarsson (U-20), Tryggvi Þórisson (U-18), Ísak Gústafsson (U-18), Alexander Hrafnkelsson (U-20), Elvar Elí Hallgrímsson (U-18), Daníel Þór Reynisson (U-16), Sæþór Atlason (U-16), Tinna Sigurrós Traustadóttir (U-16), Lena Ósk Jónsdóttir (U-16), Hugrún Tinna Róbertsdóttir (U-16), Hans Jörgen Ólafsson (U-16) og Gabriel Ágústsson (U-16). Á myndina vantar Hólmfríði Örmu Steinsdóttir (U-18), Reyni Frey Sveinsson (U-18) og Einar Gunnar Gunnlaugsson (U-16).

komin fram í yngstu flokkum kvenna. Ljóst er að við verðum að vinna markvisst að því að fjölga iðkendum til að auka ánægju iðkenda þannig að allir geti fundið sér verkefni við hæfi. Góð samvinna hefur verið við unglingaráð sem hefur sinnt sínu hlutverki mjög vel við erfiðar aðstæður og áfram þurfum við að byggja á styrkleikum okkar og efla fagmennsku í öllu okkar starfi.

Mjög góð aðsókn er áfram við handknattleiksakademíu deildarinnar við FSU

og í haust voru skráð til leiks tvö U-lið karla auk þess sem tvö lið eru í 3. flokki karla. Með því eru verkefni við hæfi fyrir þá rúmlega 30 iðkendum sem iðka handknattleik karla á afreksstigi en eru ekki enn orðnir fastamenn í úrvalseildarliðinu.

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla, undir stjórn Gríms Hergeirssonar, átti gott ár í Ólisdeildinni s.l. vetur þrátt fyrir mörg meiðsli lykilmanna en þjálfarateymið skilaði góðu starfi. Liðið var í toppbaráttunni þar til mótinu var aflýst, endaði í fimmta sæti en er enn ríkjandi Íslandsmeistari. Í bikarkeppninni féll karlaliðið út í 8-liða úrslitum. Mikill stuðningur var við liðið og fengu ungir og efnilegir leikmenn aukid hlutverk vegna meiðsla lykilmanna og skiluðu hlutverki sínu með sóma.

Ungmennaliðið vann sér sæti í Grill 66 deildinni og fór vel af stað í haust en Sel-



Verðlaunahafar á lokahóf handknattleiksdeilda ásamt þjálfurum. F.v.: Örn Prastarson (þjálfari/100 leikir), Grímur Hergeirsson (þjálfari/100 leikir), Grímur Bjarndal Einarsson (besti leikmaður U-lið), Ari Sverrir Magnússon (markakóngur U-lið), Tryggvi Þórisson (efnilegasti leikmaður), Katla María Magnúsdóttir (sóknarmaður ársins), Hergeir Grímsson (baráttubikarinn), Hulda Dís (markadrottning, varnarmaður og leikmaður ársins), Haukur (markakóngur, sóknarmaður og leikmaður ársins/100 leikir), Henriette Östergaard (baráttubikarinn), Árni Geir Hilmarsson (þjálfari) og Árni Þór (félagi ársins). Á myndina vantar Tinna Sigurrós Traustadóttir (efnilegasti leikmaður).

Stjórn handknattleiksdeilda kosin á aðalfundi deildarinnar 11. mars 2020:

Formaður: Þórir Haraldsson
Gjaldkeri: Sandra Dís Hafþórsdóttir
Ritari: Einar Sindri Ólafsson
Meðstjórnandi: Jón B. Guðmundsson
Meðstjórnandi: Hulda Jónsdóttir
Meðstjórnandi: Atli Kristinsson
Meðstjórnandi: Birgir Örn Harðarson
Meðstjórnandi: Anton Ingi Arnarson
Meðstjórnandi: Ársæll Ársælsen
Meðstjórnandi: Andri Hrafn Hallsson



Alexander Hrafnkelsson markvörður í leik með liði Selfoss.

foss er einnig með U-2 lið sem spilar í 2. deild. Örn Þrastarson hefur umsjón með þjálfun U liðanna og 3. flokks ásamt Árna Geir Hilmarsyni og Þóri Ólafssyni.

Meistaraflokkur kvenna

Kvennaliðið rétt missti af sæti í efstu deild þegar mótum var aflýst í apríl. Haustið var þungt í deildinni þar til henni var frestað og röðurinn verður þungur að komast upp í vetur þar sem hópurinn er ungur og heldur fámennur en Örn Þrastarson og teymi hans heldur vel utan um hópinn.

Verðlaun og viðurkenningar

Þrátt fyrir Covid-ástand náðist að halda veglegt lokahóf 20. júní þar sem veitt voru verðlaun fyrir tímabilið.

Hjá konunum voru eftirtaldir heiðraðar: Markadrottning, varnarmaður ársins og leikmaður ársins var valin *Hulda Dís Þrastardóttir*, sóknarmaður ársins: *Katla María Magnúsdóttir*, efnilegasti leikmaður: *Tinna Sigurrós Traustadóttir*, baráttubikarinn: *Henriette Östargaard*.

Hjá körlunum voru eftirtaldir heiðraðir: Markakóngur, sóknarmaður og leikmaður ársins: *Haukur Þrastarson*, varnarmaður ársins: *Árni Steinn Steinþórsson*, efnilegasti leikmaður: *Tryggvi Þórisson*, baráttubikarinn: *Hergeir Grímsson*.

Í ungmennaliðinu var *Ari Sverrir Magnússon* markakóngur og *Grímur Bjarnald Einarsson* leikmaður ársins.

Ljósmyndarinn, útsendingarmaðurinn og tæknitríliði *Árni Þór Grétarsson* var útnefndur félagi ársins.

Mannabreytingar

Grímur Hergeirsson, þjálfari meistaraflokks karla, lét af störfum að tímabilinu loknu og er honum þakkað ómetanlegt, áralangt starf fyrir meistaraflokk karla. Í sumar var Halldór Jóhann Sigfússon ráðinn þjálfari karlaliðsins ásamt því að stýra akademíunni. Með honum starfa Örn Þrastarson sem aðstoðarþjálfari, Rúnar Hjálmarsson sem styrktarþjálfari, Jón Birgir Guðmundsson sjúkraþjálfari og Jósef Geir Guðmundsson liðsstjóri.

Mikið munar auðvitað um brotthvarf

Hauks Þrastarsonar sem gekk til liðs við pólska liðið Kielce í sumar og er það þriðja árið í röð sem besti leikmaður úrvalsdeilda karla, komandi úr röðum Selfoss, fer í atvinnumennsku. Auðvitað munar um það en þeir kappar Teitur Örn Einarsson, Elvar Örn Jónsson og nú Haukur hafa sannað getu sína í landsliði og atvinnumennsku. Þá hefur Árni Steinn Steinþórsson verið fjarri vegna meiðsla sem og Sverrir Pálsson sem meiddist aftur illa í haust. Liðsstyrkur fékkst þegar Guðmundur Hólmar Helgason samdi um að spila með liðinu, við sömdum við Vilius Rasimas, landsliðsmarkmann Litháen, um að koma í markið og auk þess gekk Sveinn Aron Sveinsson til liðs við okkur í október. Þá kom Einar Sverrisson ákafur til baka eftir meiðsli og yngri menn okkar stigu upp í stærra hlutverk.

Kvennaliðið breyttist aftur nokkuð milli ára þegar Hulda Þrastardóttir og Katla María Magnúsdóttir fóru til annarra liða en við fengum á móti tvo erlenda leikmenn; Ivana Raičković og Lara Zidek. Örn Þrastarson er áfram þjálfari liðsins ásamt Rúnari Hjálmarssyni sem er honum til aðstoðar auk þess að sjá um styrktarþjálfun, Dröfn Sveinsdóttir er liðsstjóri og Ketill Heiðar Hauksson er sjúkraþjálfari liðsins.

Rúnar Hjálmarsson er áfram í fullu starfi hjá deildinni og sér um styrktarþjálfun allra meistaraflokksleikmanna, í akademíunni og í yngri flokkum. Gísli Guðmundsson hætti í sumar sem markmannsþjálfari en Vilius Rasimas tók við þeirri þjálfun með Helga Hlynssyni, bæði í meistaraflokkum og yngri flokkum. Þá eigum við faglega ráðgjafa bæði innanlands og erlendis, trausta aðila eins og Þóri Hergeirsson og Véstein Hafsteinsson sem alltaf eru tilbúin með góð ráð og stuðning.

Þá er Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson áfram framkvæmdastjóri deildarinnar í hálfu starfi, þó hann skili auðvitað mun meiru en það. Hann hefur aðsetur í Hleðsluhöllinni ásamt öðrum starfsmönnum deildarinnar.

Landsliðsfólk

Á undanförmum árum hefur verið mikill kraftur í uppbyggingu handknattleiks-



Tryggvi Þórisson, Ísak Guðafsson og Hannes Höskuldsson.

HAND



Strákarnir fagna frábærum sigri á FH í Olísdeildinni í október.



Systkinin Hulda Dís og Haukur Þrastarborn voru valin leikmenn ársins á lokahófi en þau eru frábærar fyrirmyndir innan vallar sem utan.



Fjórir Selfyssingar voru valdir í yngri landsliði kvenna í byrjun árs 2020. F.v.: Hugrún Tinna Róbertsdóttir, Hólmfríður Arna Steinsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir og Lena Ósk Jónsdóttir.



Landsbankinn er stoltur stuðningsaðili handboltans F.v eru Helga Guðmundsdóttir og Nína Guðbjörg Pálsdóttir frá Landsbankanum á Selfossi og Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson og Einar Sindri Ólafsson frá handknattleiksdeildinni. Að baki þeim eru leikmenn úr kvenna- og karlaíðum Selfoss.

BOLTI



Tinna Sigurrós Traustadóttir leikmaður meistaraflokks.



Arni Þór Grétarsson var valinn félagi ársins á lokahófi en hann hefur lagt blóð, svita og tár í starf deildarinnar undanfarin ár.

deildarinnar. Þar hafa komið margir að, þjálfarar, foreldrar, sjálfbóðaliðar, forystumenn og sterkur stuðningur samfélagsins.

Árangur Selfoss í handbolta hefur verið einna áþreifanlegastur í fjölda uppallinna Selfyssinga í landsliðum fullorðinna. Kvennamegin hefur félagið undanfarin ár oftast átt tvo fulltrúa; Hrafnhildi Hönnu Þrastardóttur og Perlu Ruth Albertsdóttur sem hafa leikið þar stórt hlutverk. Í landsliði karla hafa Selfyssingar verið mjög áberandi. Deildin hefur átt lykilmenn í öllum verkefnum karlalandsliðsins á árinu. Þannig hafa Elvar Örn Jónsson, Haukur Þrastarson, Teitur Örn Einarsson, Ómar Ingi Magnússon, Janus Daði Smáráson og Bjarki Már Elísson allir spilað landsleiki á þessu ári og flestir leikið stórt hlutverk í landsliðinu. Þessir frábæru íþróttamenn hafa vakið óskipta athygli bæði innanlands og erlendis. Þá á fjöldi ungmenna frá Selfossi fast sæti í yngri landsliðum og afrekshópum HSÍ og er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs gengis í framhaldinu. Verkefni yngri landsliða voru því miður flest felld niður vegna Covid-19 og heimsfaraldurinn hafði auðvitað einnig áhrif á landslið fullorðinna.

Covid-19 heimsfaraldurinn

Heimsfaraldurinn kom illa við starfsemi deildarinnar þegar allar æfingar og keppni voru bannaðar í mars. Þannig lauk keppnistímabilinu án þess að hápunktur þess væri náð, íþróttalega, félagslega og fjárhagslega. Þó þjálfarar deildarinnar hafi lagt sig fram um að sinna iðkendum, skipuleggja heimaæfingar, fjarþjálfun, lengja tímabil o.fl. þá er ljóst að áhrifin voru margvísleg, ekki síst þar sem allt í einu hvarf gleðin og áskorunin í að æfa, hitta félagana og keppa. Hætt er við að þau komi fram í brotthvarfi og fækkun iðkenda. Að sama skapi misstu stuðningsmenn og áhorfendur af skemmtun, samveru og félagsskap sem er mikilvægur miðpunktur í starfi og lífi deildarinnar. Áhrifin héldu áfram í haust þar sem allar æfingar og keppni voru felldar niður frá byrjun október og að mestu til áramóta.

Fjárhagslegt tjón deildarinnar vegna

Covid-19 er mikið þar sem í einni svipan hurfu allar tekjur af leikjum, úrslitakeppni og öðru móta- og skemmtanahaldi auk þess sem aðrar fjárafliar ýmist hurfu eða skiluðu verulega minna en áður. Þá hafa margir stuðningsaðilar deildarinnar orðið fyrir miklu tjóni og því ýmist sagt upp eða ekki getað endurnýjað stuðning sinn. Beint fjárhagslegt tap deildarinnar, frá varlegum áætlunum, er talsvert yfir 30 milljónir króna á árinu. Stjórn deildarinnar hefur unnið hörðum höndum að öðrum fjáröflunum auk þess sem mikilvægur stuðningur hefur komið frá ríkisvaldinu. Þá hefur verið ráðist í niðurskurð og sparnað. Því er það mikilvægur varnarsigur að deildinni hafi tekist að skila rekstrinum með hagnaði þriðja árið í röð.

Félagaskipti

Eins og áður hefur komið fram fór Haukur Þrastarson frá Selfossi til Kielce í Póllandi s.l. sumar. Var það í fyrsta skipti sem handknattleiksdeild Selfoss selur leikmann til erlends liðs, þ.e. leikmaður fer þar sem Selfoss fær greiðslu fyrir sem er meira en uppeldisbætur EHF kveða á um. Var virkilega ánægjulegt og lærdómsríkt fyrir deildina að standa í slíkum samningaviðræðum og áttum við í góðum samskiptum við Kielce og þeirra forsvarsmenn. Einnig stóðu Haukur og umboðsmaður hans, Arnar Freyr Theodorsson, virkilega fagmannlega að öllu í kringum vistaskiptin og eiga þeir bestu þakkir skildar fyrir sinn þátt.

Góður stuðningur er ómetanlegur

Aukið starf hefur kallað á auknið fjármagn og umsjón. Mikil vinna stjórnar og framkvæmdastjóra hefur farið í að afla styrkja og styrktaraðila auk þess sem leikjaálag er býsna mikið með fjögur lið í meistaraflokkskeppnum. Undirbúningur og framkvæmd leikja er alfarið hjá framkvæmdastjóra sem nýtur aðstoðar fjölda sjálfbóðaliða og er ansi tímafrekt. Góður árangur og mikil umfjöllun hefur auðveldað starf við fjáröflun jafnt við sölu auglýsinga í Hleðsluhöllina og á sérstaka viðburði.

Bak við starf og árangur deildarinnar



Kapparnir í 4. flokki komust í undanúrslit í bikarkeppninni.

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

*Þórir Haraldsson,
formaður handknattleiksdeildar*

Handknattleikskademián

Þjálfarar: Halldór Jóhann Sigfússon, Örn Þrastarson, Rúnar Hjálmarsson o.fl.

Á vorönn 2020 voru 42 nemendur skráðir í handknattleikskademiána. Stelpurnar voru 11 og strákrir 31. Þau æfðu fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum í bolta og tvisvar sinnum styrktaræfingar. Í lok vorannar voru 17 nemendur útskrifaðir úr akademíunni eftir að hafa lokið sínum sex önnum með þryði. Er það lang stærsti útskriftarárgangur akademíunnar frá upphafi. Veittar voru sérstakar viðurkenningar fyrir akademíutímabilið (haust- og vorönn) á lokahófi akademíunnar. Lyftingabikarinn fékk *Katrín Erla Kjartansdóttir*. Afreksmaður ársins var valinn *Haukur Páll Hallgrímsson* og afrek ársins vann *Haukur Þrastarson*. Þess má geta að hann er fyrsti nemandi akademíunnar sem nær því að fara á EM A-landsliða á meðan hann er enn í akademíunni.

Á haustönn 2020 tók Halldór Jóhann Sigfússon við sem yfirmáður akademíunnar, með Örn Þrastarson sér til halds og trausts. Alls voru 34 nemendur í akademíunni, 10 stelpur og 24 strákar. Þeim var skipt upp í tvo hópa. Krakkarnir stunda styrktarþjálfun af miklu kappi sem fyrr undir tryggri handleiðslu Rúnars Hjálmarssonar ásamt því að markmenn akademíunnar

hafa notið leiðsagnar Vilius Rasimas markmanns meistaraflokks karla. Vegna Covid-19 hafa engir gestaþjálfarar komið í vetur. Vonandi verður hægt að endurvekja þá góðu hefð á næsta skólavetri.

U-lið karla

Þjálfarar: Örn Þrastarson, Árni Geir Hilmarsson og Þórir Ólafsson

U-liðin samanstanda af strákum í 3. flokki og þeim sem eru nýgengnir upp úr flokknum. Liðið er einnig hugsað fyrir þá meistaraflokksleikmenn sem ekki fá nægan spila-tíma eða þeim sem eru að koma sér aftur á sól.

U-liðið kláraði vorið 2020 í efsta sæti 2. deildar karla þegar keppnistímabilið 2019–2020 var blásið af vegna Covid-19. Tryggt liðið sér því sæti í Grill 66 deild karla á næsta tímabili.

Haustið 2020 voru tvö U-lið skráð til leiks á Íslandsmótinu. U-liðið var skráð í Grill 66 deildina og U2-liðið var skráð í 2. deild karla. Þarna fá margir leikmenn stór verkefni sem þeir glíma við af fagmennsku.

3. flokkur karla

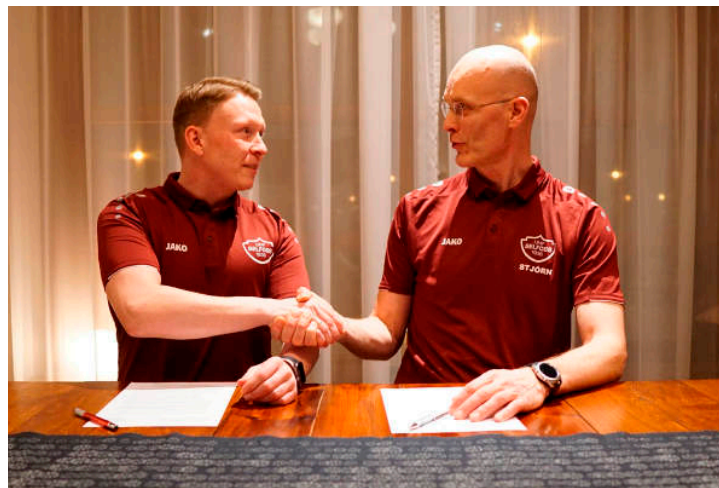
Þjálfarar: Örn Þrastarson, Árni Geir Hilmarsson og Þórir Ólafsson

Selfoss tefldi fram þremur liðum í 3. flokki karla veturinn 2019–2020. Selfoss 1 hafnaði í 3. sæti efstu deildar á meðan Selfoss 2 hafnaði í 2. sæti 2. deildar og Selfoss 3 hafnaði í 5. sæti 3. deildar. Tveimur liðum var svo telt fram í bikarkeppninni, en bæði féllu úr leik í 16-liða úrslitum. Vegna Covid-19 þá var engin úrslitakeppni þetta tímabilið.

Haustið 2020 horfðum við fram á að geta spilað nokkuð eðlilega deildarkeppni hjá 3. flokki og voru tvö lið skráð til leiks. Vegna Covid-19 var stopp sett á allt keppnishald í byrjun október og stóð það fram yfir áramót. Þar af leiðandi hefur öll deildarkeppni farið úr skorðum. Vonandi verður hægt að ljúka henni á vormánuðum.

Unglingaráð

Æfingar yngri flokka hófust 19. ágúst um



Halldór Jóhann Sigfússon var ráðinn þjálfari meistaraflokks karla og akademíunnar snemma árs 2020. Hér handsala þeir Þórir Haraldsson, formaður deildar, og Halldór Jóhann samninginn.



Katla María Magnúsdóttir í leik gegn HK í Grill 66 deildinni.

leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu fimm þjálfarar hjá unglíngaráði í vetur, auk fimm aðstoðarþjálfara. Handknattleiksdeildin hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa vel menntaða þjálfara og í ár eru allir aðalþjálfarar með menntun á sviði kennslu og með mikla reynslu af þjálfun og vinnu með börnum og unglíngum. Á Selfossi hefur tekist að skapa gott æfingumhverfi þar sem hver og einn einstaklingur fær tækifæri til að bæta sig sem íþróttamaður og einstaklingur. Að skapa þessa hefð og að halda starfinu á þessum stað ári eftir ári er ekki sjálfgefið. Það byggist fyrst og fremst á öflugum reynslumiklum þjálfurum, þeirri æfinga- og íþróttamenningu sem þeir hafa náð að skapa með samstilltu átaki. Mikilvægt er að vel sé haldið utan um slíkt starf.

4. flokkur karla

Þjálfari: Eypór Lárusson

Þremur liðum var telt fram í 4. flokkur í vetur. Um 31 stunda æfingar að staðalri og hafa þeir lagt mikið kapp á æfingar og uppskera eftir því. Einkenni hópsins er hvað þeir eru duglegir að æfa.

Eldra árið er á nýjum slóðum eftir frábæran árangur í fyrra. Þeir spila í 1. deild og hafa bætt sig jafnt og þétt. Selfoss 1 á yngra árinu voru færðir í 2. deild eftir Covid-



Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir leikmaður meistaraflokks.



Sameiginlegt lokahólf handknattleiksakademiunnar og 3. flokks fór fram í júní. Þar voru verðlaun veitt fyrir góðan árangur ásamt því að 17 nemendur voru útskrifaðir úr akademíunni og er það mesti fjöldi sem hefur útskrifast í einu frá stofnun hennar.



Piltarnir á eldra ári í 6. flokki sigruðu í 2. deild á sumarmóti HSÍ. Frábær frammistaða hjá þessum öflugu handboltaköppum.

hlé en þeir hafa sýnt að þeir eru í hópi bestu liða landsins. Þeir hafa unnið alla deildarleiki sína sannfærandi og eru komnir langt með að tryggja sér sæti í úrslitakeppninni. Þeir mættu besta liði landsins í bikarnum og leiddu leikinn þar til 10 mínútur voru eftir. Selfoss 2 á yngra ári hefur einnig bætt sig mikið. Þeir eru að berjast um toppsætið í 3. deildinni. Uppgangurinn hjá þeim er mikill og margir að taka hröðum framförum. Hópurinn á einnig fjóra unglíngalandsliðsmenn og þóttu þeir allir skara fram úr á æfingum nú á dögnum.

5. flokkur karla

Þjálfari: Eypór Lárusson

Um það bil 22 strákar hafa æft að staðaldrí í vetur og hefur fjölgaði í flokknum þegar leið á veturinn. Strákarnir á eldra ári hafa bætt sig mjög mikið í vetur en þeir voru hársbreidd frá því að tryggja sér sæti í 1. deild á síðasta móti, eitthvað sem virtist fjarlægur draumur á fyrsta móta vetrarins. Strákarnir á yngra ári hafa líkt og þeir eldri tekið miklum framförum. Þeir hafa verið óheppnir með meiðsli en stefna ótrauðir á að tryggja sér sæti í deild þeirra bestu á næsta móti.

6. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson

Um 25 strákar hafa æft með 6. flokki í vetur. Þeir æfa þrisvar sinnum í viku, mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp í að verða betri. Flokkurinn hefur verið að senda tvö lið til leiks á Íslandsmóti hjá eldra ári og þrjú á yngra ári. Drengirnir hafa staðið sig vel á mótum vetrarins og eru í góðri stöðu í baráttunni um Íslandsmeistararitil í þessum flokki. Þessi flokkur á klárlega framtíðina fyrir sér ef haldið er rétt á spöðunum. Ekki kæmi á óvart ef margir myndu ná langt í handboltanum eða því sem lífið býður upp á. Mjög spennandi árgangur þar á ferð með efnilegum leikmönnum.

7. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson

Margir strákar æfa handbolta í 7. flokki undir merkjum Selfoss og virðist handboltinn ná til margra 9–10 ára drengja. Fyrirkomulag á 7. flokks mótum er með þeim hætti að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega. Leikgleðin og kennsla á handboltann er höfð í fyrirrúmi ásamt því að upplifa að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Um 30 strákar hafa æft í vetur og mótin eru fjögur talsins í 7. flokki. Seinasta mótið er haldið á Selfossi og það er tveggja daga handboltamót með öllu tilheyrandi og er það mikil upplifun fyrir strákana.

8. flokkur karla

Þjálfari: Einar Guðmundsson

Yngstu handboltaiðkendurnir eru í 8. flokki og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrstu skref í handboltanum. Handboltinn er kenndur mikið í gegn um leikjaform og er reglum handboltans stígvaxandi komið inn í leikina. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki. Aðalatriðið er að kenna drengjunum undirstöðuatriði handboltans. Frekar fáir byrjuðu að æfa handbolta í haust en þegar liða fór á veturinn fjölgaði hressilega. Milli 10 og 15 strákar hafa æft í vetur og mótin eru fjögur talsins í 8. flokki, tvö fyrir jól og tvö eftir jól og er mikil eftirvænting eftir

þessum mótum þar sem strákarnir standa sig mjög vel.

4. og 5. flokkur kvenna

Þjálfari: Perla Ruth Albertsdóttir

Í ár æfðu 4. og 5. flokkur saman. Í 4. flokki æfðu um 24 stelpur og í 4. flokki 9 stelpur, svo samtals voru þær 33 á æfingum. Hópurinn er fjölmennur og verður þéttari og sterkari með hverjum mánuðinum. Góð mæting er yfirleitt á allar æfingar og margar af stelpunum missa varla úr æfingu. Við sendum 2–3 lið til leiks á Íslandsmótið í 5. flokki, 1–2 á eldra ári og 1 á yngra ári. Miklar framfarir hafa orðið á liðunum síðustu vikur og mánuði. Miklar bætingar sjást á hverju móti og hafa nokkrar í hópnun verið valdar í unglíngalandsliðshópa HSÍ. Hver og ein hefur tekið miklum framförum. Margar gífurlega efnilegar stelpur eru að æfa og margar sem gætu orðið framtíðar landsliðskonur ef þær halda áfram.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Hanna Bára Kristinsdóttir

Í 6. flokki voru um 33 stelpur að æfa. Þeim fjölgaði mikið frá því í haust og hafa þær staðið sig mjög vel. Þær eru alltaf margar á æfingu og flestar hafa mikinn metnað fyrir því að gera vel. Stelpurnar eru mjög áhugasamar og hefur það skilað sér í miklum framförum. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmóti bæði á eldra og yngra ári og sendi fjögur lið til leiks á eldra ári og eitt lið á yngra ári. Mótin hafa gengið mjög vel, yngra árs liðið vann fyrsta mót vetrarins og stefnir á Íslandsmeistararitil. Eldra árið er einnig að gera góða hluti. Lið 1 á eldra ári stefir á Íslandsmeistararitilinn og hin liðin hafa einnig staðið sig frábærlega. Í flokknum er mikið af efnilegum leikmönnum og ljóst er að framtíðin er björt á Selfossi ef haldið er vel að þessum stelpum.

7. og 8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon

Yngstu iðkendurnir eru í þessum flokki og voru þær um 45 sem æfðu í vetur. Fyrirkomulag á 7. og 8. flokks mótum er með



Selfyssingar „finnta“ Gróttu upp úr skónum á Bónusmótinu sem haldið var í vor.



Stelpurnar í 8. flokki á handboltamóti í Mosfellsbæ í febrúar.



Ágúst Sigurðsson, Jón Valgeir Guðmundsson, Hilmar Ásgeirsson og Hákon Garri Gestsson í Handboltaskóla HSÍ.



Þeir Jónas Karl Gunnlaugsson, Sesar Örn Harðarson, Guðmundur Stefánsson og Ísak Jónsson voru valdir í Hæfileikamótun HSÍ. (Á myndina vantar Ísak).

Þeim hætti að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega. Leikgleði og kennsla á handboltan er höfð í fyrirrúmi ásamt því að upplifa að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Stelpurnar æfa þrisvar sinnum í viku og var mætingin ávallt góð. Mótin sem stelpurnar fara á eru fjögur talsins, yfirleitt tvö fyrir áramót og tvö eftir áramót fyrir hvorn flokk. Vegna Covid var mótunum fyrir áramót frestað en þau komu í staðinn öll eftir áramót. Félagslegi þátturinn er mikilvægur og fer þessi flokkur í bíópartý í lok vetrarins.

Umfang starfsins eykst

Umfang starfs handknattleiksdeildar hefur undanfarið aukist ár frá ári, árangurinn hefur verið mjög góður og flestir árgangar eru á topp fimm á landsvísi. Yngri flokka starfið á Selfossi hefur verið í fremstu röð á landsvísi undanfarin 15–20 ár og engin breyting að verða þar á.

Yfir 350 einstaklingar stunda handbolta af fullum krafti á Selfossi. Þeir æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Á síðasta keppnistímabili léku lið á vegum handknattleiksdeildar Umf. Selfoss tæplega 600 leiki ásamt því að halda Bónusmótið í 7. flokki drengja



Elvar Elí Hallgrímsson skorar mark í leik gegn ÍBV á Ragnarsmótinu.



Meistaraflokkur kvenna í leik gegn Fjölni/Fylki á Ragnarsmótinu.

og stúlkna en á því voru leiknir um 550 leikir. Þarna eru ekki taldir með æfingaleikir og æfingamót sem lið tóku þátt í heldur aðeins leikir í opinberum mótum.

Þessi samantekt sýnir hversu umfangsmikið starfið er. Hjá handknattleiksdeildinni starfa 15 þjálfarar, 15 manns stíja í stjórn og unglingaráði og mun fleiri í foreldraráðum. Á vegum deildarinnar eru haldnar um 45 æfingar á viku.

Bónusmótið og Landsbankamótið

Í kringum sumardaginn fyrsta og helgina þar á eftir er vanalega haldið stærsta handboltamót landsins hjá okkur á Selfossi. Þar spila um 1.300 keppendur í 300 liðum í Hleðsluhöllinni og íþróttahúsi Vallaskóla og gista svo í Vallaskóla og eru þar í mat. Eins og svo margt annað á þessu ári þá breyttist þetta vegna Covid-19. Lengi vel leit út fyrir að ekkert mót yrði haldið en í byrjun sumars var ákveðið hjá HSÍ að slá í sumarmót og var þar leikið dagsmót fyrir yngstu keppendurna og þeir sendir glaðir og kátir út í sumarið.

Unglingalandslið

Um 20 ungmenni frá Umf. Selfoss æfðu með yngri landsliðum HSÍ á árinu. Þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldra í handknattleik á landinu. Ef að líkum lætur á bara eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar leikmanna með framtíðarlandsliðsfólki.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:



Fjölnota íþróttahús rís á Selfossvelli



HS VEITUR

júdo

deild

Starfsárið 2020

Nú er árið 2020 liðið með sínum erfiðu þrængslum í samfélaginu. Sumum iðkendum hjá júdódeildinni var greinilega illa við að æfa íþróttina vegna nándar á ákveðnum tímamarkum á árinu. Það er vissulega skiljanlegt í því árferði sem gekk yfir land og þjóð, enda urðum við líka að virða reglur í landinu. Við horfum til bjartari tíma þar sem bólu-setningar eru á næsta leyti og Ísland á góðri leið með að losna við þessa veiru.

Afreksfólk okkar fékk undanþágu ásamt þjálfurum og hefur æft íþróttina í vetur.

Ætlunin var að fara af stað og auglýsa starfið vel á síðasta ári en því miður urðum við að bíða með það í ljósi aðstæðna.

Starfið fór af stað aftur og þjálfarar og þeir sem koma að deildinni stóðu sig með miklum sóma. Við horfum því björtum augum fram á við og stefnum á að deild-



Sveinbjörn Iura og Egill Blöndalá EM 2020 í Prag.

in rísi vel upp eftir þetta allt saman og verði eftirsótt á komandi ári. Iðkendur okkar hafa staðið sig mjög vel og er tekið vel eftir því á landsvísu hvað deildin er að gera góða hluti.

Að lokum vil ég að þakka öllum sem lögðu sitt af mörkum að láta þetta allt saman ganga upp á þessu erfiðu og skrítnu tímum.

Birgir Júlíus Sigursteinsson,
formaður júdódeildar

Stjórn júdódeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 20. febrúar 2020:

Formaður: Birgir Júlíus Sigursteinsson

Gjaldkeri: Margrét Jóhannudóttir

Ritari: Olivera Ilic

Meðstjórnandi: Bergur Pálsson

Meðstjórnandi: Þórdís Rákel Hansen

Varamaður: Arnar Freyr Ólafsson

Varamaður: Lóa B. Óskarsdóttir

Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Egill Blöndal



Selfyssingarnir á Opna danska mótinu í febrúar f.v.: Egill Þjálfari, Hrafn, Böðvar, Breki, Vésteinn og Jakub.



Breki Bernhardsson (hvítur) með Uchimata í æfingabúðum JSÍ á Helli.



F.v.: Vésteinn, Böðvar, Hrafn og Jakub á Opna danska.



Hrafn Arnarsson úr júdódeild Umf. Selfoss var útnefndur annar af efnilegustu júdókörnum ársins 2020.



Sara Nugig Ingólfsdóttir úr júdódeild Umf. Selfoss var útnefnd önnur af efnilegustu júdókönnum ársins 2020.



Egill Blöndal í keppni á Heimsmeistaramóttinu 2019.



Selfyssingar á Opna skoska móttinu í janúar f.v.: Jakob Oskar, Hrafn, Egill og Breki.

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2020 byrjaði mjög vel hjá deildinni. Í janúar fóru keppendur frá Umf. Selfoss til Skotlands og kepptu á Opna skoska meistaramóttinu. Þjálfari í ferðinni var Egill Blöndal en hann keppti ekki vegna meiðsla. Keppendur voru Breki Bernhardsson, Hrafn Arnarsson og Jakob Tomczyk. Hrafn hafnaði í 5. sæti í -90 kg U-21 og í opnum flokki hafnaði hann í 7. sæti. Breki keppti -73 kg flokki karla og hafnaði í 9. sæti. Jakob tapaði öllum sínum viðureignum að þessu sinni.

Þann 25. janúar kepptu Úlfur Böðvarsson og Breki Bernhardsson á RIG og unnu til bronsverðlauna. Hrafn og Breki tóku svo þátt í æfingabúðum í Nymburg í Tékkland í mars.

Helgina 8–9. febrúar fór Egill með fimm keppendur til Danmerkur og kepptu þeir á Opna danska í Velje. Keppendurnir voru Vésteinn Bjarnason, Hrafn Arnarsson, Böðvar Arnarsson, Jakob Tomczyk og Breki Bernhardsson. Vésteinn náði lengst af öllum Íslendingunum og var í 2. sæti í -60 kg U15. Aðrir náðu ekki eins langt en unnu ýmist eina eða tvær glímur. Eftir mótið fóru strákarnir í tveggja daga æfingabúðir.

Í mars var komið að þætti Covid-19 sem takmarkaði íþróttastarf mest allt árið.

Þann 4. júní var stúlknamót Íslands haldið í Njarðvík. Margir keppendur tóku þátt og fór Einar Ottó Antonsson með tvo keppendur á mótið. Mia Klith Einarsdóttir keppti í -28 kg og náði bronsi. Amelía Ósk Tryggvadóttir vann til gullverðlauna í -24 kg og einnig í silfur í -28 kg flokki.

Egill Blöndal og Einar Ottó Antonsson voru duglegir að setja á heimaæfingar. Æfingar hófust aftur 1. september með hefðbundnu sniði. Þjálfarar voru þeir sömu og á vorönn. Einar Ottó var með yngstu

JÚDÓ



Egill Blöndal (hvítur) í æfingabúðum JSÍ á Hellu.



Mía Einarsdóttir Klith (t.v.) og Amelía Ósk Tryggvadóttir að loknu stúlknamóti Íslands í Njarðvík.

iðkendurna og þeir Egill Blöndal, Bergur Pálsson og Garðar Skaptason með 11 ára og eldri.

JSÍ hélt æfingabúðir á Hellu dagana 25.–27. september og fóru 6 iðkendur frá júdeideildinni þangað. Aftur lokaðist fyrir æfingar og keppni í október en JSÍ fékk undanþágu fyrir nokkra afreksjúðómenn og voru sex þar á meðal frá Selfoss.

Egill Blöndal var valinn til að keppa fyrir Íslands hönd á EM í Prag 16. nóvember. Þar fékk hann mjög sterkan keppanda frá Georgíu, Boka Gvinasihili, sem var í 10. sæti heimslistans en Egill er í 123. sæti. Egill stóð sig vel gegn sínum mótherja en varð að lokum að játa sig sigraðan. Boka var svo í þriðja sæti á móttinu.

Á lokahófi JSÍ sem haldið var í desember voru Hrafn Arnarsson og Sara Nügig Ingólfssdóttir kosin efnilegasta júdeófolk ársins sem er góð viðurkenning fyrir starf júdeóeildarinnar.

Bergur Pálsson, yfirþjálfari júdeóeildar

Aðalstyrktaraðilar júdeóeildar Umf. Selfoss:



Úlfur Þór Böðvarsson (t.v.) og Breki Bernhardsson unnu til verðlauna á RIG í janúar.



Bikarmeistarar Selfoss og Íslandsmeistarar Vals leiddu saman hesta sína í Meistarakeppni KSÍ í knattspyrnu að Hlíðarenda 6. júní 2020. Selfyssingar báru sigur úr bótum 1-2 og urðu þar með meistarar meistaranna í fyrsta skipti í sögu félagsins.

Valskonur voru mun sterkari í fyrri hálfleik og komust í 1-0 á 37. mínútu. Valsliðið fékk nokkur góð færi til viðbótar í fyrri hálfleik en Selfyssingar ógnuðu lítið. Staðan var 1-0 í leikhléi. Selfyssingum gekk mun betur að hafa stjórn á boltanum í seinni hálfleik og uppskáru jöfnunarmark

strax á 52. mínútu. Tiffany McCarty sneri þá á tvo varnarmenn Vals og lagði boltann glæsilega í netið. Leikurinn róaðist nokkuð eftir þetta en Valur var meira með boltann. Sigurmarkið leit dagsins ljós á 80. mínútu þegar fyrirlíðinn Anna María Friðgeirsdóttir lét vaða af 30 metra færi yfir Söndru Sigurðardóttur í marki Vals. Valur fékk færi til að jafna á lokakaflanum en Selfossvörnin hélt og Kaylan Marckese stóð vaktina vel í markinu.

Úr frétt af sunnlenska.is
Myndir: Guðmundur Karl



SELFOSS

MEISTARI MEISTARANNA Í KNATTSPYRNU 2020



Rafverktakar & Raftækjaviðgerðir, Verslun
Öryggis, myndavéla & brunaviðvörðunarkerfi
Gróðurhúsapjónusta

www.arvirkinn.is

Eyrarvegi 32 Selfossi



Hafðu samband við okkur í
síma 480-1160 eða á
arvirkinn@arvirkinn.is
Engin verkefni eru of lítil eða
stór!



Enginn
tími fyrir
bókhaldið?



pwc

PricewaterhouseCoopers ehf.
Austurvegi 56, 800 Selfossi



RARIK

A black and white photograph of a man with a beard and a cap, wearing a white AIA football jersey, giving two thumbs up. The background is red.

GETRAUNANÚMÉR SELF OSS

800

UMF
SELF OSS
1936

1X2
GETRAUNIR.IS

knattspyrnu deild

Starfsárið 2020

Stjórn knattspyrnudeilda árið 2020 skipuðu 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 sem er að líða. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeilda er Sveinbjörn Másson.

Starfsemi deildarinnar

Eins og undanfarin ár hefur starfsemi deildarinnar verið gríðarlega umfangsmikil. Knattspyrnudeildin er stærsta deildin innan Umf. Selfoss með tæplega 600 iðkendum og fer þeim fjölgandi. Knattspyrnudeildin hefur undanfarin ár átt mjög gott samstarf við knattspyrnufélög í nágrenni Selfoss og höfum við teft fram sameiginlegu liði í 2.–4. flokki.

Gunnar Borgþórsson er yfirþjálfari knattspyrnudeilda og Ingi Rafn Ingibergsson er starfsmaður deildarinnar

Starfsemi deildarinnar litaðist að miklu leyti af takmörkunum, æfingabanni og áhorfendabanni eftir að Covid-faraldurinn hófst. Iðkendum gátu ekki mætt til æfinga og keppnismót voru blásin af í mörgum flokkum. Þjálfarar flokkanna voru duglegir að halda iðkendum við efn-



Anna María Friðgeirsdóttir með bikarinn eftir sigur í Meistarakeppni KSÍ 2020.



Þorsteinn Aron Antonsson, sem gekk til liðs við enska úrvalsdeildarliðið Fulham, ásamt Jóni Steindóri formanni knattspyrnudeilda.

Stjórn knattspyrnudeilda kosin á aðalfundi deildarinnar 9. mars 2020:

Formaður: Jón Steindór Sveinsson
 Varaform.: Þórhildur Svava Svavarsdóttir
 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
 Varamaður: Hafþór Sævarsson



Meistaraflokkur karla stillir sér upp við Godafoss á heimleið eftir sigurleik á Húsavík. Á myndina vantar Einar Ottó Antonsson, Þormar Elvarsson og Reyni Frey Sveinsson og að sjálfsgöðu manninn á bakvið myndavélina, Jón Karl Jónsson sem sér til þess að liðið komist í leiki og aftur heim viku eftir viku.



Hólmfríður Magnúsdóttir (t.v.) og Kaylan Marcese voru hetjur Selfyssinga í sigri á Val fjórðungsúrslitum Mjólkurbikarsins.

ið með heimaæfingum sem og æfingum í litlum hópum. Þetta hefur verið langt og strangt ár og tekið á alla, jafnt iðkendur, þjálfara, foreldra og starfsmenn. Knattspyrnudeild vill koma á framfæri þakkætti til iðkenda fyrir þolinmæði og dugnað á þessum fordæmalausu tímum.

Stærstan hluta ársins sækja iðkendur sínar æfingar á æfingasvæði félagsins við Engjaveg. Nýtt gervigras var tekið í notkun síðasta haust og er það algjör bylting fyrir iðkendur deildarinnar. Fjölnota íþróttahús verður tekið í notkun næsta sumar. Fyrsti áfangi knattþússins gerir ráð fyrir knatt-húsi með hálfan keppnisvöll og aðstöðu fyrir frjálsar íþróttir. Ljóst er að nýtt knatt-hús á Selfossi mun breyta allri starfsemi félagsins og hafa gríðarlega jákvæð áhrif á íþróttaiðkun ekki bara á Selfossi heldur á öllu Suðurlandi.

Nýtt skipurit yngri flokka 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 og hefur það verið mikið gæfuspor fyrir deildina.

Meistaraflokkur kvenna

Á síðasta tímabili stýrði Alfreð Elías Jóhannsson kvennaliðinu í efstu deild, Pepsi Max deildinni. Aðstoðarþjálfari var Óttar Guðlaugsson. Liðið var í þriðja sæti úrvalsdeildar þegar keppni var hætt í nóvember vegna Covid-19. Stelpurnar voru komnar í undanúrslit í bikarkeppninni þegar henni var aflýst. Það var svekkjandi að fá ekki að halda áfram þar sem möguleiki var á að verja bikarmeistaratitilinn frá því árið áður. Það má því segja að Selfoss sé ríkjandi bikarmeistari í knattspyrnu kvenna. Árangurinn á árinu var ansi góður þó þjálfarinn og stelpurnar hafi viljað gera enn betur. Það sýnir metnaðinn sem er í gangi hjá stelpunum.

Landsliðskonurnar Dagný Brynjarsdóttir og Anna Björk Kristjánsdóttir gengu til liðs við félagið á síðasta ári. Það var dýr-

mæt reynsla að fá þessa leikmenn en þeir gefa mikið til okkar yngri iðkenda. Margar ungar og efnilegar stelpur stigu sín fyrstu skref og alveg ljóst að framtíðin er björt á Selfossi. Það er alveg ljóst að kvennaliðið ætlar sér stóra hluti og við viljum sjá stelpurnar okkar berjast um titla.

Anna Björk fékk tilboð frá franska liðinu Le Havre síðla sumars og náðist samkomulag milli félaganna. Hún mun því leika í frönsku úrvalsdeildinni. Dagný Brynjarsdóttir gekk svo til liðs við West Ham og mun því leika með liðinu í ensku úrvalsdeildinni.

Barbára Sól Gísladóttir var valin í A-landslið kvenna og spilaði leiki með liðinu sem og U-19 ára liðinu. Frábær árangur hjá Barbáru sem stefnir á að komast í A-landsliðshóp Íslands sem mun taka þátt í lokakeppni Evrópumótsins 2022. Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir var fyrirliði U-17 ára landsliðsins á árinu og spilaði með þeim tvo leiki.

Verðlaunahafar meistaraflokks kvenna

Besti leikmaður: *Barbára Sól Gísladóttir*
Markadrottning: *Tiffany MaCarty*
Mesta framför: *Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir*
Efnilegasti leikmaður: *Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir*
Guðjónsbikarinn: *Þóra Jónsdóttir*

2. flokkur kvenna

Þjálfari 2. flokks kvenna var Sindri Rúnarson. Teflt var fram sameiginlegu liði Selfoss/Hamar/Ægir/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 fjórða sæti af sjö liðum. Þær munu því 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.



Þorsteinn Aron Antonsson #14 og Guðmundur Tyrfingsson #7 fyrir leik með U17 gegn Ísrael í æfingamóti UEFA sem fram fór í HVíta-Rússlandi.

KNATT



Barbára Sól Gísladóttir #7 skoraði í öllum leikjum U19 ára landsliðsins á La Manga í mars.



Alfreð Elías Jóhannsson, þjálfari meistaraflokks kvenna.



Danijel Majkic leikmaður ársins í meistaraflokki karla.



Magdalena Anna Reimus leikmaður meistaraflokks kvenna.

TSPYRNA



Póra Jónsdóttir, handhafi Guðjónsbikarsins 2020.



Anna María Friðgeirsdóttir lætur vaða að marki og skorar sigurmarkið í leik gegn Val í Meistarakeppni KSÍ.

Meistaraflokkur karla

Dean Martin var aðalþjálfari liðsins á árinu. Aðstoðarþjálfarar voru Einar Ottó Antonsson og Óskar Arilíusson. Hópurinn var frekar líttill en hann var skipaður aðallega heimamönnum og að auki voru nokkrir erlendir leikmenn í hópnum. Margir ungir leikmenn fengu spiltíma í sumar og stóðu sig vel. Liðið spilaði skemmtilegan bolta og var í öðru sæti 2. deildar þegar mótið var blásið af í nóvember. Þar af leiðandi spilar karlaliðið í 1. deild á næsta ári, glæsilegur árangur. Selfoss átti þrjá leikmenn í liði ársins í 2. deild. Þorsteinn Aron Antonsson var valin efnilegasti leikmaður deildarinnar og Hrvoje Tokic var valinn besti leikmaður deildarinnar og hann var einnig markahæstur.

Guðmundur Tyrfingsson og Þorsteinn Aron spiluðu landsleiki á árinu með U-17 ára landsliði Íslands en fá landsliðsverkefni voru á síðasta ári vegna Covid-19.

Þorsteinn Aron steig sín fyrstu skref í meistaraflokk í sumar og vann sér inn fast sæti í liðinu með frábærri frammistöðu leik eftir leik. Frammistaðan vakti athygli enska úrvalsdeildarfélagssins Fulham og fór svo að hann var seldur til Fulham síðasta haust og mun spila og æfa með yngri liðum félagsins. Guðmundur Tyrfingsson stóð sig einnig vel í sumar, sem áður og fór hann um mitt sumar til ÍA þar sem hann mun reyna sig í efstu deild.

Verðlaunahafar meistaraflokks karla

Besti leikmaður: *Danijel Majkic*

Markakóngur: *Hrvoje Tokic*

Mesta framför: *Stefán Þór Ágústsson*

Efnilegasti leikmaður: *Þorsteinn Aron Antonsson*

Guðjónsbikarinn: *Ingvi Rafn Óskarsson*

2. flokkur karla

2. flokkur karla spilaði í B-deild í sumar. Þjálfari liðsins var Guðjón Þorvarðarson. Áframhald var á samstarfi við knattspyrnufélag á Suðurlandi um að koma leikmönnum flokksins í meistaraflokksumhverfi með æfingum og leikjum. Fór það svo að nánast allur hópurinn æfði að mestu með hinum ýmsu nágrannaliðum Selfoss þ.e. Ægi, Hamri, KFR, Árborg og ÍBU, en 1–2 æfingar náðust með hluta hópsins í hverri viku þegar Íslandsmótin hófust.

Alls spiluðu 43 leikmenn fyrir 2. flokk þetta tímabilið, þar af sjö leikmenn fæddir 2004. 34 leikmenn fæddir 2001–2005 tóku þátt í samtals 303 leikjum meistaraflokka á Suðurlandi þetta tímabilið.

Það er alveg ljóst við mat á árangri tímabilsins, að tilraun til að koma sem flestum í meistaraflokksumhverfi gekk of langt og bitnaði það helst á að nánast enginn fastur æfingahópur var í 2. flokki frá sumarbyrjun þegar æfingar hófust að nýju eftir fyrstu Covid-bylgju. Því urðu úrslit í leikjum slök. Mikið leikjaálag var á öllum leikmönnum, bæði í meistaraflokki og 2. flokki, og því líttill tími til að koma við góðum æfingum hjá flokknum með það fyrir augum að byggja upp lið, leikaðferðir og vinna með þrekþætti þeirra sem spiluðu minna.

Við endurskoðun á starfi flokksins hefur þjálfarateymi og yfirþjálfari tekið þá ákvörðun að hægja á „útvistun“ leikmanna í meistaraflokka. Fyrsta skrefið í því er að byggja æfingahópinum í kringum leikmenn fyrsta árs flokksins (f. 2004) sem munu ekki æfa/spila að ráði með meistaraflokki. Mögulegt er að stækka þennan hóp um 2–4 með leikmönnum úr 3. flokki þegar liður á tímabilið. Rætt hefur verið við samstarfsfélögin um þessa breytingu og hefur því verið vel tekið.

Liðið var í neðsta sæti B-deildar þegar keppni var hætt í sumar. Liðið mun því spila í C-deild í ár. Margir efnilegir leikmenn spiluðu í sumar og hafa nokkrir þeirra stimplað sig inn í meistaraflokkinn. Það verður gaman að fylgjast með þessum strákum í framtíðinni.



Hrvoje Tokic og Adam Örn Sveinbjörnsson fagna einu af mörgum mörkum þess fyrrnefnda sl. sumar.



4. flokkur karla lék til úrslita á Rey Cup 2020.

Fjármál

Það fylgir því gríðarlega mikil ábyrgð að stýra knattspyrnudeild. Starf félagsins er að mestu leyti byggt á sjálfbóðaliðastarfi. Margir lögðu hönd á plóginn í sumar, sjálfbóðaliðar sem unnið hafa ómetanlegt starf fyrir deildina. Deildin er með nokkra aðila í fullu starfi, bæði sem starfsmenn deildarinnar og þjálfarar. 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 skamm-

tímaárangri. 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 nýrra leiða til að fá fleiri samstarfsaðila til liðs við deildina.

Helstu verkefni

Helstu verkefni deildarinnar voru með talsvert breyttu sniði á árinu. Vegna samkomutakmarkana þurfti að fella niður fjárfanir eins og herrakvöld og Guðjónsmót. Flugeldasalan gekk vel og barnamótin okkar náðum við að halda flest um mitt sumar. SET-mótið, Jakomótið og Lindex mótið sem haldið er fyrir stúlkur,

fóru öll fram en þó með örlítið breyttu sniði. Skera þurfti niður fjölda liða og öll skipulagning varð flóknari en í hefðbundnu ári. Ólísmótið féll niður vegna samkomubanns. Mikil skipulagning er að baki þessum viðburðum og margir aðilar sem koma að þeim. Það er alveg ljóst að án sjálfbóðaliða væri þetta óframkvæmanlegt.

Í lok árs hóf knattspyrnudeild samstarf við KPMG um stefnumótun félagsins. Þetta er viðamikil verkefni sem margir koma að og það mun skila okkur sterkari deild, þar sem við horfum til framtíðar.

Niðurlag

Árið 2020 var okkur öllum erfitt vegna Covid-19. Fæstir flokkar náðu að klára Íslandsmótið þar sem það var fellt niður. Æfingum var hætt um tíma og áhorfendabann eða takmarkanir voru í gildi á leikjum meistaraflokka. Við horfum fram á bjartari tíma og vonandi getum við starfað án takmarkana á komandi tímabili.

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

Við eigum að vera stolt af félaginu okkar, við erum að gera frábæra hluti og horft er til okkar frá öðrum félögum.

Horfum bjartsýn fram á veginn.

*Jón Steindór Sveinsson,
formaður knattspyrnudeildar*



Unnur Dóra Bergsdóttir í leik gegn HK.



Eva Lind Ellsdóttir.



Nadía Rós Emiliud, Axelsdóttir, Íris Embla Gissuraradóttir og Emillía Torfadóttir í leik með 2. flokki.



Hólmfríður Magnúsdóttir eftir sigur í Meistarakeppni KSÍ.

Skýrsla unglingaráðs knattspyrnudeildar Selfoss

Stjórn unglingaráðs árið 2020 skipuðu Selma Sigurjónsdóttir og Eiríkur Búason, ásamt góðum aðstoðarmönnum.

Starfsmenn unglingaráðs eru Sveinbjörn Másson, Gunnar Rafn Borgþórsson og Ingi Rafn Ingibergsson. Eru þeir allir í fullu starfi hjá deildinni og sinna hinum ýmsu verkefnum til að innra starf verði betra og markvissara.

Til að auka gæði á þjónustu og þjálfun



Ingvi Rafn Ingibergsson stýrir liði Selfyssinga í 6. flokki á Setmótinu.



Stelpurnar í 3. flokki tóku þátt í Selfoss Cup sem haldið var í fyrsta sinn sumarið 2020.

við iðkendur og mæta fjölgun í nánast öllum flokkum þá voru ráðnir inn nokkrir nýjir þjálfarar og aðstoðarmenn þjálfara, samtals voru 26 þjálfarar hjá unglingaráði á þessu starfsári.

Verkefni ársins

Stórfurðulegt fótboltaár (Covid-19) er að baki og stunduðu um 520 iðkendur knattspyrnu á liðnu tímabili. Eins og alþjóð veit voru nokkur stöpp í starfi okkar á þessu ári en með miklum dugnaði krakkanna og þjálfara sem sendu heimaæfingar á alla iðkendur í þessum stöppum náðum við að klára þetta ár með sóma.

Mótahald

Auk Faxaflóamóts og Íslandsmóts fóru allir flokkar á sín hefðbundnu mót, má þar nefna Pæjumót og Orkumót í Eyjum, Síamót í Kópavogi og N1 mótið á Akureyri en nokkrum mótum var aflýst. Krakk-

arnir stóðu sig að vanda vel á þessum mótum og voru félaginu sínu til sóma bæði innan vallar sem utan.

Árangur á Íslandsmótinu var mjög góður og höfum við aldrei verið með fleiri lið í Íslandsmóti.

Samstarfi við nágranna okkar í Ægi, Hamri, KFR, Stokkseyri og ÍBU hélt áfram og stefnum við á frekari samvinnu á komandi ári.

Selfossmót

Júní er okkar stærsti mánuður í mótahaldi þegar við erum með þrjú mót. Við byrjum á Jakómótinu fyrir yngra ár í 7. flokki karla, förum svo í Setmót fyrir yngra ár í 6. flokki karla, svo er Lindexmótið fyrir 6. flokk kvenna. Í ágúst átti Olismótið að vera en því var aflýst. Það er okkar elsta mót og hefur verið haldið síðan 2004.

Þessi mót eru orðin lang stærsta fjáröflun knattspyrnudeildarinnar og leggja

allir hönd á plóg til að gera mótið sem glæsilegast, hvort sem er leikmenn meistaraflokkanna, yngri flokkanna eða foreldrar. Unglingaráð vill þakka öllum þeim sjálfbodaðliðum sem að komu fyrir hjálpinu.

Jólahappadrætti

Jólahappadrætti okkar sló öll met og seldum við 5.000 miða, sem skilar sér allt í okkar starf. Iðkendur fá helming og deildin helming. Einvala lið hjálpaði til við framkvæmd jólahappadrættisins, þau Selma Sigurjónsdóttir, Eiríkur Búason, Valgerður Pálsdóttir, Birgitta Steinunn Sævarsdóttir, Friðsem Erla Þórðardóttir og Hrafn Magnússon.

Við þökkum okkar frábæru starfsmönnum, iðkendum, foreldrum og sjálfbodaðliðum fyrir gott samstarf á síðast ári.

Selma Sigurjónsdóttir og Eiríkur Búason



Sesar Örn Harðarson í leik með 4. flokki.



Strákarnir í 5. flokki brugðu sér upp á Stórahól að loknum leik.



Brynja Líf Jónsdóttir í leik með 2. flokki.



Arnar Logi Sveinsson stýrir liði Selfyssinga í 6. flokki á Setmótinu.

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:



LINDEX



mótokross deild

Starfsárið 2020

Aðalfundur mótokrossdeildar Umf. Selfoss var haldinn í Tíbrá þann 25. maí 2020 en fresta þurfti fundinum í mars vegna samkomutakmarkana.

Fáir mættu á fund að þessu sinni. Kosið var í stjórn og eina breytingin var sú að Ásta Petra Hannesdóttir kom ný inn sem fulltrúi iðkenda 16–25 ára.

Sökum Covid-19 var ekki hægt að opna brautina hjá okkur fyrr en í maí með ýms-um takmörkunum þó. Góð mæting var þegar brautin var opnuð og gekk miðsala framar vonum þetta sumarið.

Æfingar hjá deildinni hófust í byrjun júní og var æft tvisvar í viku til loka september. Nýr þjálfari tók við eldri hópi, Eyþór Reynisson, sem er atvinnumaður og margfaldur Íslandsmeistari í móto-kross og gengu æfingar afar vel. Ásta Petra hélt áfram að þjálfa yngri hópinn þar sem bætast við nýir iðkenndur á hverju ári og má segja að mikil gróska sé í æfingastarf-inu hjá deildinni.

Þriðja umferð Íslandsmeistaramótsins í mótokross fór fram á Selfossi þann 25. júlí. Metþáttaka var hjá okkur en keppendur voru um 80 talsins og var mikil stemning á svæðinu. Heimamenn náðu á pall nokkr-um flokkum. Eric Máni Guðmundsson vann 85 cc flokkinn, Ásta Petrea Hannes-dóttir lenti í öðru sæti í kvennaflokki og Alexander Adam Kuc nældi sér í brons í flokknum MX2. Helgina eftir, um verslunar-mannahelgina, átti Unglingalandsmót UMFÍ að fara fram. Í brautinni okkar átti að fara fram keppni fyrir krakka á aldrinum 11–18 ára. Undirbúningur var á lokametr-unum þegar ljóst var að fresta þyrfti mótinu um eitt ár sökum Covid-19.



Frá keppni í brautinni á Selfossi.



Frá keppni á Selfossi: Gyða í 1. sæti, Ásta í 2. sæti og Anita í 3. sæti.



Fyrsta æfing sumarsins með Eyþóri Reynissyni.

Uppskeruhátið Mótorhjóla- og snjó-sleðasambands Íslands (MSÍ) var haldin með öðru sniði að þessu sinni, en hátiðin fór ekki fram fyrr en í byrjun febrúar 2021. Iðkenndur frá Selfoss voru verðlaunaðir í tveimur flokkum. Eric Máni varð Íslands-meistari í 85 cc flokki og Alexander Adam varð í þriðja sæti í flokknum MX2. Frábær árangur hjá þeim báðum.

Staðan á brautinni er enn í óvissu þar sem ekki eru komin endanleg svör við því hvaða svæði deildinni verður úthlutað. Sú vinna er enn í fullum gangi og hefur verið í langan tíma. Við hjá deildinni von-um að þetta fari að skýrast þannig að hægt verði að fara vinna við byggingu nýrrar brautar.

Að lokum vill stjórnin nota tækifærið og þakka þeim fjölmörgu sem eru svo fórnfúsir að gefa sér tíma til að létta róður deildarinnar, hvort sem það er að vökva, tína grjót eða gera við traktorinn. Án ykkar væri þetta ekki hægt.

Guðmundur Gústafsson,
formaður mótokrossdeildar

Stjórn mótokrossdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 14. maí 2020:

Formaður: Guðmundur Gústafsson
Gjaldkeri: Marta Katarzyna Kuc
Ritari: Ragnheiður Brynjólfssdóttir
Meðstj.: Magnús Ragnar Magnússon
Meðstjórnandi og fulltrúi iðkenda
16–25 ára: Ásta Petrea Hannesdóttir
Varamaður: Birgir Rafn Sigurjónsson



MÓTOKROSS



Motomos MX2: Máni í 1. sæti, Víðir Tristan í 2. sæti og Alexander Adam í 3. sæti.



Ásta Petra Hannesdóttir.



Verðlaunaafhending í Bolöldu. Eric Máni í 1. sæti, Eiður Orri í 2. sæti og Stefán Samúel í 3. sæti.



Eric Máni og Eiður Orri á fullri ferð í brautinni.

Aðalstyrktaraðilar mótokrossdeildar Umf. Selfoss:



Síðasti aðalfundur var haldinn 24. febrúar 2020, fyrir rúmu ári síðan. Þá höfðu í nokkra daga á undan verið í fréttum frásagnir af alvarlegri veiru nokkurri langt í útlöndum. Ekki óraði nokkurn mann þá fyrir því hvað þessi veira gæti gert mikinn usla fyrir íþróttastarf og þjóðlíf almennt hér á Íslandi. Smátt og smátt breyttust fréttirnar þannig að þessi veira var greinilega mjög hættuleg og virtist breiðast hratt út í sumum löndum. Fjórum dögum eftir þennan aðalfund greindist fyrsta smíðið á Íslandi. Enn voru menn bjartsýnir á að við á hjara veraldar myndum sleppa sæmilega vel við veiruna sem fékk nafnið Covid-19, en annað kom á daginn. Veiran náði að dreifa sér um allt land og smám saman voru settar takmarkanir á starfsemi íþróttafélaga. Þann 15. mars voru sundæfingar bannaðar og átti að endurskoða það 23. mars. Við vitum það öll að þarna komu óvænt erfiðir tímar sem enginn gat trúað að gætu hvolfst yfir okkur hér á Íslandi og um heim allan.

Með samstilltu átaki þjóðarinnar sem leidd var af þríeykinu góða náðist að koma veirunni niður. Það var mikil sigurstund þegar enginn greindist með veiruna nokkra daga í röð og allt opnaðist aftur. Sundæfingar hófust aftur 4. maí. Miðað við hvernig ástandið varð seinna á árinu verður maður undrandi að sunddeildin var með dósasöfnun um miðjan maí og aldursflokkamót HSK var haldið í Þorlákshöfn í lok maí. Vorhátíð kópahóps var 3. júní, héraðsmót HSK í Hveragerði í lok júní og 1. júlí var vorslútt eldri deildanna og enginn var með grímu.

Smám saman fór veiran aftur á stjá í lok sumars og hvelfdist yfir okkur í október með lokunum. En sem betur fer var það staðfest hjá vísindamönnum að börn smita síður og æfingar féllu því einungis niður um skamma hríð síðastliðið haust. Engin sundmót voru haldin seinni hluta árs. Nú lítur allt vel út með framvindu þess að ráða niðurlögum á faraldrinum og má búast við að starfsemin verði komin í eðlilegt horf haustið 2021.

Foreldrum á Selfossi og nærsveitum stendur til boða að senda börn sín í ungubarnasund og sundskóla fyrir börn allt að sjö ára hjá Guðbjörgu Hrefnu Bjarnadóttur eða Guggu í Guggusundi eins og við þekkjum hana. Fyrir sunddeild Selfoss þjálfar hún einnig kópahóp fyrir iðkendur 7–10 ára. Eldri hóparnir frá 10 ára aldri eru þjálfaðir af Magnúsi Tryggvasyni, yfirþjálfara deildarinnar. Þetta eru bronshópur (10–12 ára), silfurhópur (12–14 ára) og gullhópur (14 ára og eldri).



Verðlaunaafhending á aðalfundi. Magnús Tryggvason þjálfari ásamt Ársæli Árnasyni sem fékk verðlaun fyrir framför og ástundun og Sara Ægisdóttir sem valin var sundmaður ársins.

Fjárhagur deildarinnar er í góðu jafnvægi þó að tekjutap hefði verið vegna Covid-19. Tekin var ákvörðun að hækka ekki æfingagjöldin síðasta haust til að tryggja betur að börnin héldu áfram að æfa þó aðstæður séu erfiðar. Sárálitið tap var á rekstrinum síðasta ár sem hefur sýnt eilítt hagnað mörg síðustu ár.

Ég vil í lok þessa pistils þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemi sunddeildarinnar. Ég þakka sérstaklega þjálfurum gott samstarf. Maggi og Guggu hafa staðið sig frábærlega vel á þessum

erfiðum tímum. Ég þakka meðstjórnendum, starfsfólki Sundhallar Selfoss, sem og starfmönnum Umf. Selfoss og formanni. Ég þakka Samskip fyrir frábæra aðstöðu sem við fáum við dósasafnanir. Síðast en ekki síst þakka ég foreldrum iðkenda og iðkendum. Að sögn Magga og Guggu eru þau búin að vera dugleg að mæta við erfiðar aðstæður á síðasta ári og dugleg að hjálpa til í þeim fáu dósasöfnunum sem við vorum með á síðasta ári fyrir deildina. Næsta haust verður allt sett á fullt.

Guðmundur Pálsson,
formaður sunddeildar



Stjórn sunddeildar Selfoss. Efri röð f.v.: Árni Þór Guðjónsson, Eva Gunnarsdóttir, Ægir Sigurðsson og Anna Guðrún Sigurðardóttir. Neðri röð f.v.: Sara Ægisdóttir, Magnús Tryggvason yfirþjálfari og Guðmundur Pálsson.

Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 24. febrúar 2020:

Formaður: Guðmundur Pálsson
Gjaldkeri: Eva Gunnarsdóttir
Ritari: Anna Guðrún Sigurðardóttir
Meðstjórnandi: Ægir Sigurðsson
Meðstjórnandi: Árni Þór Guðjónsson
Varamaður: Hilda Pálmadóttir
Varamaður: Rakel Þórðardóttir
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Sara Ægisdóttir

Aðalstyrktaraðili sunddeildar Umf. Selfoss:





Sigurlið Selfoss á aldursflokkaþóti HSK í sundi.



Frá aldursflokkaþóti HSK í sundi sem haldið var í Þorlákshöfn.

SUND

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2020 var sérstakt fyrir deildina okkar. Covid hafði mikil áhrif út af lokunum sundlauga og æfingabanni. Iðkendaþjóldi var góður í ársbyrjun og unga sundfólkið okkar er í stöðugri framför. Við æfum þrisvar í viku á Selfossi og einnig var sá möguleiki að æfa í Hveragerði sem sundfólkið hefur nýtt sér nokkuð. Frá 1. október höfum við verið með æfingar sex sinnum í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum í samvinnu við sunddeild Hamars.

Iðkendum hefur fækkað örlítið á þessum skrifnu tímum en voru um áramót rúmlega tuttugu í gull-, silfur- og bronsþópum.

Við höfum aukið æfingamagnið þ.e. lengd í metrum og mínútum. Sundfólkið hefur staðið sig vel og við munum halda áfram að leggja áherslu á ákveðin grunnildi á æfingum.

Við kepptum á aldursflokkaþóti HSK, héraðsmóti HSK, aldursflokkaþóti Íslands og 2-3 félagsmótum á höfuðborgarsvæðinu. Á árinu 2021 er stefnt að því að keppa

á enn fleiri mótum. Við setjum markið hátt og vinnum saman að markmiðum okkar.

Vil ég nota tækifærið til að þakka sundfólkinu fyrir þolinmæði og þrautseigju. Ég vil einnig þakka stjórnarmönnum sunddeildar og starfsfólki laugarinnar fyrir samvinnuna.

*Magnús Tryggvason,
yfirþjálfari*

EIMSKIP
Við komum góðu til leiðar

tækwondo deild

Starfsárið 2020

Starfið hjá deildinni var öflugt í upphafi árs, þar sem iðkendur skiluðu sér vel til æfinga eftir jólafrí. Við sendum keppendur á RIG og héldum bikarmót TKÍ í Hamarshöllinni í Hveragerði. Það var eina tækwondomót ársins því að svo kom heimsfaraldurinn Covid-19. Öllu var skellt í lás og allar æfingar að mestu leyti bannaðar í vor og haust. Þjálfarar deildarinnar brugðust vel við ástandinu með því að vera með æfingamyndbönd á netinu og allra hörðustu iðkendur æfðu sig vel heima.



Björn Jóel (rauður) að keppa á bikarmóti.



Sigurjón Bergur Eiríksson keppti á RIG í febrúar.



Þorsteinn Ragnar Guðnason keppti á RIG í febrúar.



Þorsteinn Ragnar Guðnason að gera skærspark.



Daniel Jens Pétursson yfirþjálfari tækwondodeildar.

Formaður tækwondodeildar þakkar iðkendum, þjálfurum og stjórnarfólki, Sveitarfélaginu Árborg og Umf. Selfoss samstarfið á þessu fordæmalausa ári sem liðið er. Við komum tvífeld til starfa og iðkunar á komandi ári.

Þakkir fá einnig aðalstyrktaraðilar deildarinnar sem eru; Coca-Cola European Partners Ísland og Sláturfélag Suðurlands.

F.h. tækwondodeildar Umf. Selfoss, Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður

Stjórn tækwondodeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 3. mars 2020:

Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson

Gjaldkeri: Bjarnheiður Ástgeirsdóttir

Ritari: Ólöf Ólafsdóttir

Meðstjórmandi: Guðbjörg Arnardóttir

Fulltrúi iðkenda 16–25 ára:

Freyr Hreinsson

Varamaður: Þórdís Sigurðardóttir

Varamaður: Aðalbjörg Runólfssdóttir



Björgvin Magnússon, svæðisstjóri CCEP á Suðurlandi, og Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður tækwondodeildar, handsala styrktarsamning.



Hugdís Erla nýkomin með svart belti.



Hóþmynd af beltaprófi.

TAEKWONDO

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2020 verður að teljast eitt mest krefandi ár sem við höfum gengið í gegnum frá stofnun taekwondodeildarinnar. Við lærðum ýmislegt og sönnuðum fyrir okkur að með því að vera með sterkan kjarna í deildinni getum við flest.

Því miður hefur verið þó nokkuð brottfall hjá okkur á seinni hluta árs en við erum að vinna í að ná upp sama fjölda og fyrir heimsfaraldur. Ýmis áform eru hjá mér og þjálfarateyminu um kynningar fyrir næsta haust.

Keppnisárangur var ekki mikill á árinu en deildin hélt þó eitt mót fyrir TKÍ, bikarmótið í Hveragerði. Þar náði Björn Jól Björgvinsson fínun árangri í bardaga en hann keppti upp fyrir sig í aldri og þyngd en uppskar samt silfur að launum. Björn Jól keppti einnig á RIG og náði þar líka í silfurverðlaun.

Þorsteinn Ragnar Guðnason hélt áfram að gera góða hluti á árinu í fornum og var hann með verðlaun á báðum mótum.

Við bættum við fólki í landsliðið í bardaga þetta árið. Björn Jól Björgvinsson og Sigurjón Bergur Eiríksson voru valdir í B-landsliðið og Dagný María Pétursdóttir, sem kom heim úr námi, fór beint aftur í A-landslið. Þorsteinn Ragnar Guðnason hélt sínu sæti í A-landsliðinu í fornum og stefnir hann á keppni erlendis þegar allt verði komið í eðlilegt horf.

Eins og flest annað voru beltaprófin með öðru sniði þetta árið. Við þurftum að fella vorprófið okkar niður því ekki náðist að æfa fyrir það í gegnum fjarkennslu. Við héldum beltaprófi í desember þegar slakað var á reglum, en vegna aðstæðna gátum við ekki fengið Sigurstein Snorrason til að koma og sjá um að gráða. Því tók undirritaður það að sér í þetta skipti.

Við notuðumst alfarið við fjaræfingar frá 20. mars til 4. maí og svo aftur frá 30.



Daniel Jen Pétursson yfirþjálfari að taka upp heimaæfingar.



Veigar að sýna styrk og liðleika.

október til 18. nóvember. Við reyndum að halda iðkendum við efnið með því að gera heimaæfingar og vil ég þakka öllum sem hjálpuðu við gerð þeirra æfinga.

Samstarfið við Umf. Heklu um æfingar á Hellu gengur vel en við höfum tekið alfarið við skráningum og innheimtu á æfingagjöldum þar. Við fengum nýjan sal fyrir æfingar á Hellu og er það mikil búbót fyrir starfseminu.

Hugdís Erla tók 1. dan í desember en prófið var haldið af Taekwondoakademíunni og var farið eftir ströngum sóttvarnareglum. Prófið var í tveim hlutum vegna þess að íþróttir sem kröfðust snertingar voru bannaðar. Seinni hlutann tók hún eftir að snertingar voru leyfðar í upphafi árs 2021.

Þjálfarateymið árið 2020 tók nokkrum breytingum á árinu en eftirfarandi voru þjálfarar: Daniel Jens Pétursson (4. dan) yfirþjálfari, Sigurjón Bergur Eiríksson (3. dan) yfirþjálfari Suðra, Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (1. dan) þjálfari og bjargvættur deildarinnar, Björn Jól Björgvinsson (2. dan), Þorsteinn Ragnar Guðnason (2. dan), Freyr Hreinsson (1. dan) og Hugdís Erla Jóhannsdóttir (1. dan)

Ég vil endurtaka áskorun mína til Sveitarfélagsins Árborgar frá því í fyrra, en aðstaðan í Baulu er farin að láta á sjá og þá sérstaklega dýrnurnar sem eru að nálgast tíunda árið í notkun og eru orðnar mjög slitnar. Biðla ég því aftur til sveitarfélagsins að skoða þetta mál með okkur svo við getum haldið áfram að vera í Baulu á meðan við biðum eftir nýrri aðstöðu í íþróttamiðstöðinni sem er að rísa við Engjaveg.

Að lokum vil ég þakka þjálfurum deildarinnar og stjórn fyrir samstarfið síðastliðið ár og þakka Taekwondoakademíunni, Ungmennafélagi Selfoss og HSK fyrir stuðninginn á árinu.

Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari

Aðalstyrktaraðilar taekwondodeildar Umf. Selfoss:

Coca-Cola
EUROPEAN PARTNERS



Af starfi Sögu- og minjanefndar

Vegna samkomutakmarkana undanfarið ár hefur Sögu- og minjanefnd ekki starfað með förlögum hætti en við fráfall Einars Jónssonar ákváðum við að minnast hans með minningarbrotum sem birtust í jólablaði Dag-skrárinnar þann 9. desember 2020. Gaman er að segja frá því að við fundum gamlar ljósmyndir og allir sem við leituðum til voru boðnir og búnir að hjálpa okkur við verkefnið, það er þakkarvert.

Selfyssingar á stórmótum
Í hátíðarútgáfu Braga á 75 ára afmæli félagsins var birt samantekt Erlings Brynjólfssonar sagnfræðings af Selfyssingum á Ólympíuleikum. Framundan er vinna við að safna saman sögum og ljósmyndum af Selfyssingum sem hafa keppt á

Ólympíuleikum, í Evrópukeppni og á heimsmeistaramótum.

Mynd af Íslandsmeisturinum
Þegar Íslandsmeistaratitillinn í handbolta vannst árið 2019 (bikarinn er á vísum stað) var drifið í því að setja upp stóra mynd í lðu af liðinu fagna titlinum.

Myndir á stúkuna
Kvennaliðið í fótbolta vann bikarinn 2019 sællar minningar, sá bikar skipar heiðursess í salnum í Tíbrá. Þá létum við gamlan draum rætast og settum upp myndir á stúkuna á JÁVERK-vellinum, af gömlum meisturum og framtíðarfólkinu okkar.

Kristinn M. Bärðarson,
talsmaður Sögu- og minjarnefndar

Kveðja frá Sögu- og minjanefnd

† Fallinn er frá traustur og góður samferðamaður, Einar Jónsson. Hann var sannur félagi og góður leiðtogi, einstaklega vinnusamur og fylginn sér í störfum í þágu knattspyrnu-íþróttarinnar á Selfossi. Einar lagði svo sannarlega sitt af mörkum, sem leikmaður, þjálfari og stjórnarmaður. Hann bar ávallt framgang knattspyrnunnar á Selfossi fyrir brjósti sér. Við sem störfuðum með honum minnumst hans með þakklæti og virðingu, af leikvöllum, í stjórnarstörfum eða í verkefnum ýmskonar sem hann kom að.



Einar Jónsson

F.h. Sögu- og minjanefndar,
Björn Ingi Gíslason



MINNINGARORÐ UM

HERGEIR KRISTGEIRSSON

FÉLAGSMANN Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

† Hergeir Kristgeirsson fæddist 16. ágúst 1934. Hann lést 12. apríl 2020. Útför hans fór fram í kyrrþey 25. apríl.

Hergeir Kristgeirsson, sem kvaddi okkur í apríl 2020, var einn af dyggustu stuðningsmönnum Ungmennafélags Selfoss. Hann var manna duglegastur að mæta á handboltaleiki og gerði það allt til dauðadags.

Hergeir var sæmdur gullmerki Umf. Selfoss á 50 ára afmæli félagsins árið 1986. Hann var virkur þátttakandi í starfinu með ýmsu móti, átti sæti í stjórn Ungmennafélagsins sem ritari í nokkur ár og í stjórn handknattleiksdeildar. Hann ritstýrði Skarphéðinssíðunni sem fjallaði um íþróttamál og var ásamt fleirum drifkraftur þess að byggja upp fyrstu búningsaðstöðuna á íþróttavöllum sem unnin var í sjálfboðavinnu. Hann kom til liðs við félagið í viðræðum við UMFÍ og ÍSÍ vegna ágreinings



Hergeir Kristgeirsson.

um skiptingu á tekjum af lottó, sem upp kom innan HSK á sínum tíma. Hergeir var áhugamaður um sundiþróttina og keppti í fyrstu fyrirtækjasundkeppni sundeildarinnar. Hann var fulltrúi Umf. Selfoss á HSK-þingum. Sveir hann faðir afreksfólksins Þóris, Gríms og Guðrúnar Herborgar handknattleiksfélks.

Samstarfsfélagi Hergeirs til margra ára hjá lögreglunni, Þor-

grímur Óli Sigurðsson, ritaði eftirfarandi um Hergeir: „Gerum ráð fyrir því versta, það góða skaðar ekki“. Þetta voru oft orð Hergeirs þegar óvænt verkefni bárust á borð og ekki lá í fyrstu tilkynningu hvað um væri að vera. Það var hans stíll að tjalda öllu til þegar svo bar við því alltaf var hægt að draga úr þegar betur var vitað um umfang verkefnisins.“ Þorgrímur Óli bætir við „Hergeir var húmoristi fram í fingurgóma og var fundvís á stundir til að gera því skil, öllum til skemmtunar. Hann átti það til, á augabragði, að setja skemmtisögur á blað og komu þar stundum við sögu hinir ýmsu mórar.“

Ungmennafélag Selfoss þakkar Hergeiri samfylgdina í gegnum árin. Blessuð sé minning okkar öfluga liðsmanns.

Með kveðju, Björn Ingi Gíslason,
heiðursfélagi Umf. Selfoss

MINNINGARORÐ UM

EINAR JÓNSSON

FÉLAGSMANN Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

✠ Einar Jónsson fæddist 28. janúar 1958. Hann lést 1. ágúst 2020 og var jarðsungiinn 7. ágúst.

Árið 2020 kvaddi Ungmennafélag Selfoss einn af sínum sterkustu félagsmönnum. Einar Jónsson var leikmaður Selfoss um langt árabil, fyrirlíði, þjálfari, stjórnarmaður og leiðtogi innan vallar sem utan.

Knattspyrnuferill Einaris á Selfossi var glæsilegur. Hann er leikjahæsti leikmaður Selfoss frá upphafi með 386 leiki. Ferill Einaris sem leikmaður hófst 1974 og spilaði hann sinn síðasta leik fyrir Selfoss 1994.

Sem þjálfari stýrði hann meistaraflokki karla fyrst árið 1992 til bráðabirgða en síðan frá 1995 til 1997 og aftur frá miðju sumri 1998 út tímabilið 1999. Einar tók í fjórða sinn við liðinu árið 2006 og stýrði fram á mitt sumar 2007. Hann var einnig þjálfari meistaraflokks kvenna árið 1998, auk þess að hafa þjálfað fjölda yngri flokka. Einar sat í stjórn knattspyrnudeildarinnar frá 1993 til 1996.

Einar var andlit félagsins út á við, drifandi í starfinu og mikill leiðtogi. Á erfiðum tímum í rekstri félagsins stóð hann í stafni með leikmönnum og lagði allt í sólnurnar fyrir félagið, steypti gangstéttir um bæinn, hellulagði stíga við Geysi og teiknaði og byggði fyrstu áhorfendastúkuna við völlinn árið 1993, sem oft hefur verið nefnd Einarstúka, auk þess að miðla af reynslu sinni til allra og gefa góð ráð.



Einar Jónsson í leik Selfoss gegn Víði 1990. Ljósmynd: Eiríkur Jónsson.

Í umsögn knattspyrnudeildar þegar Einar var valinn afreksmaður deildarinnar árið 1980 eru orð sem lýsa honum jafn vel 40 árum seinna. „Einar Jónsson var valinn afreksmaður deildarinnar fyrir framúrskarandi dugnað. Árangur liðsins má þakka honum meðal annars þar sem hann var driffjöður liðsins, ávallt hvetjandi sína menn til dáða. Einar er ekki aðeins góður íþróttamaður heldur einnig afbragðs félagsmálamaður, hefur starfað mikið að unglíngamálum deildarinnar, þjálfað og verið virkur í starfi. Hann hefur ávallt verið í röð fremstu knattspyrnumanna á Selfossi.“

Einar vann mjög óeigingjarnt starf fyrir Selfoss. Við munum minnst hans um ókomna tíð fyrir störf hans, bæði sem leikmanns og félagsmanns.

Við kveðjum þennan öfluga liðsmann okkar með auðmýkt og djúpu þakklæti. Blessuð sé minning okkar góða félaga, Einaris Jónssonar.

F.h. knattspyrnudeildar Umf. Selfoss
Jón Steindór Sveinsson, formaður

MINNINGARORÐ UM

STEINDÓR SVERRISSON

FÉLAGSMANN Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

✠ Steindór Svverriðson fæddist 8. júní 1959. Hann lést 7. janúar 2020. Útför Steindórs fór fram 15. janúar.

Félagi okkar, Steindór Svverriðson féll frá snemma árs 2020, langt um aldur fram. Hverju samfélagi sem og frjálsum félagsamtökum er lífsnauðsyn að eiga öfluga stuðningsmenn og bakhjarla sem standa vaktina og eru tilbúnir til að svara kalli um aðstoð þegar það kemur. Þetta eru liðsmennirnir sem halda þessum samtökum gangandi. Þannig liðsmann átti knattspyrnudeild Umf. Selfoss einmitt í Steindóri sem alltaf svaraði kallinu, stóð vaktina í miðasölu, flagggaði í bænum á leikdegi, eldaði ofan í leikmenn og gestalið eftir heimaleiki og svo mætti áfram telja.

Steindór var sjálfur iðkandi hjá knattspyrnudeildinni á yngri árum, kappsamur og ákveðinn eins og ávallt þegar kom



Steindór Svverriðson.

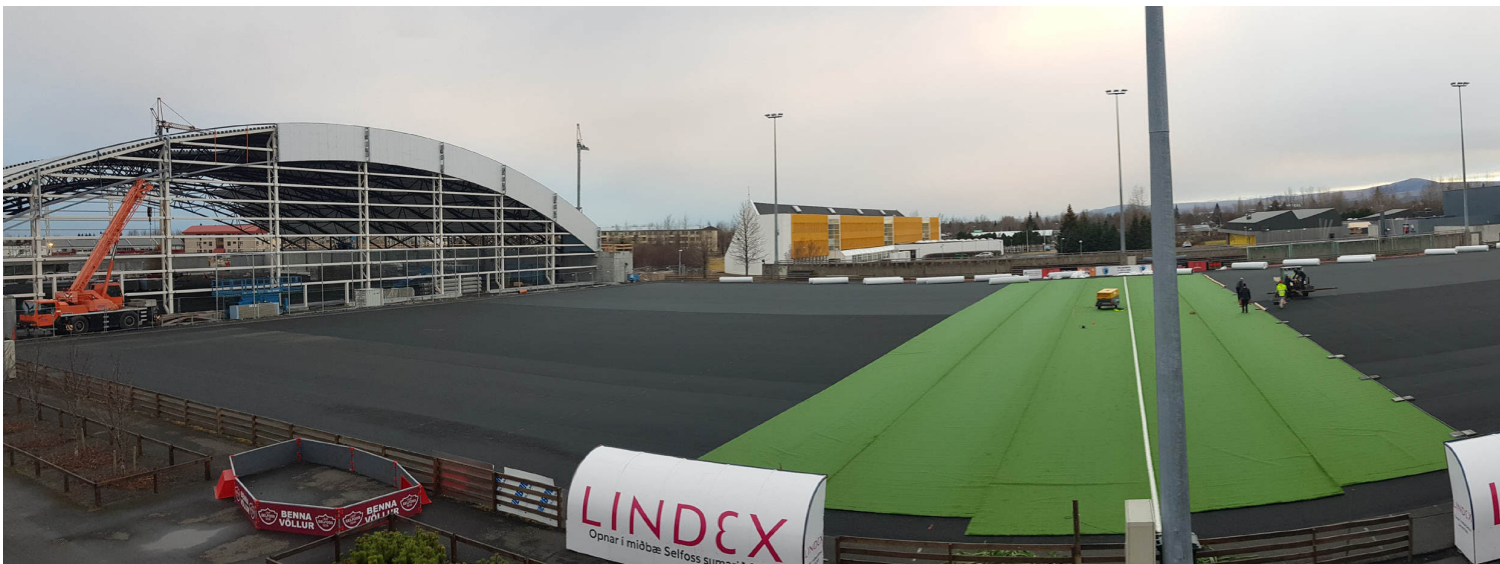
að íþróttinni hjá honum. Í seinni tíð stóð hann vaktina sem foreldri á hliðarlínunni og sjálfbodaliði, ávallt hvatvís og jákvæður.

Steindór var kraftmikill og glaðlyndur félagi. Hann hafði mikla ástríðu fyrir fótboltanum, tók fullan þátt í gleðistundum þegar vel gekk, nú síðast sumarið 2019 er fyrsti stóri titill deildarinnar vannst, bikarmeistaratitill kvenna. Enda var hann gallharður

Selfyssingur og vildi sjá liði sínu ganga sem best. Hann mætti á nánast alla leiki og studdi við bakið á liðinu í blíðu og stríðu. Steindór var heldur ekki feiminn við að segja sína skoðun og það var gaman að ræða við hann um fótbolta. Hann var duglegur að hrósa því sem vel var gert en líka gagnrýninn ef honum þótti ástæða til. Hann hafði líka efni á því, var kröfuharður á sitt lið en ekki síður á sjálfan sig. Það var hverjum manni ljóst er þekktu hann og fylgdust með harðvítugri baráttu hans um árabil við hinn illvíga sjúkdóm sem felldi hann að lokum.

Við kveðjum þennan öfluga liðsmann okkar af auðmýkt og með djúpu þakklæti. Blessuð sé minningin um okkar góða féлага Steindórs Svverriðson.

F.h. knattspyrnudeildar Umf. Selfoss
Jón Steindór Sveinsson, formaður



Nýtt gervigras var sett á gervigrasvöllinn 2020. Einnig hafa staðið yfir byggingaframkvæmdir við nýtt íþróttahús sem áformað er að taka í notkun 2021.

Íþróttavallarsvæðið iðar af lífi allan ársins hring

Árið hófst með hefðbundnum hætti með vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnu- deild og frjálsíþróttadeild, sem og knattspyrnuakademíu. Fyrstu tveir mánuðir ársins voru nokkuð eðlilegir en svo kom Covid sem hafði mikil áhrif á allt starf á vellinum frá mars og fram í byrjun maí þegar að æfingar og keppni máttu fara af stað aftur. Haldin voru nokkur mót bæði hjá knattspyrnu- og frjálsíþróttadeild með miklum kröfum um sóttvarnir og ekki með neinum áhorfendum. Þetta blessaða Covid-ástand hafði skaðleg áhrif á alla eðlilega starfsemi og í fyrsta sinn í hálfu öld fór Grýlupottahlaupið ekki fram á vormánuðum.

Í lok maí fóru æfingar loks á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikið var um vorkleiki hjá knattspyrnu- og frjálsíþróttafólki að æfa úti og sem fyrr kom frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér vel og var vel nýtt.

Áfram var unnið í samstarfi við Golfklúbb Selfoss sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllum. Hefur það samstarf verið mjög gott. Vellirnir komu sæmilega undan vetri en samt tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Ástand svæðisins yfir sumarmánuði var nokkuð gott. Við náðum að háþrýstipvo tartanbrautir á frjálsíþróttavellinum með verktafa ásamt því að merkja upp nokkrar línur á tartani fyrir sumarið. Eins var með knattspyrnuvöllinn. Hann var færður lítilliga til að jafna mestu álagsvæði og kom það vel út. Miðað við reynslu síðustu ára er þetta nauðsynlegt til að fá sem mesta notkun á völlum. Eins byrjuðum við að nota nýjan æfingavöll, austan frjálsíþróttavallar. Kemur hann til með að létta álagi af aðalvelli.

Vallarstarfsmenn sjá um aðra umhirðu á svæðinu ásamt því að sinna öllu eðlilegu viðhaldi. Má þar sem dæmi nefna að laga girðingu í kringum frjálsíþróttavöll sem verður fyrir miklu tjóni á hverjum vetri. Það sem þarf að breytast á svæðinu er að starfsmenn verði betur tækjum búnir til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu. Draumur knattspyrnufélks varð að veruleika í október þegar hafist var handa við að skipta út gervigrasi á gervigrasvellinum. Tókst það mjög vel og er nokkuð ljóst að þessi blettur er eitt mest notaða íþróttasvæði í sveitarfélaginu.

Fullt af verkefnum á vallarsvæðinu biða. Flóðlýsing á gervigrasi er komin til ára sinna og lýsir ekki vel. Þar væri hægt að ná fram sparnaði með því að skipta um perur og fá betri lýsingu. Gamla húsið þarf að fá alvöru viðgerð og klæðning á Tíbrá ásamt gluggum þarfnast endurnýjunar. Einnig þarf að fá nýjan vallahúsið, fjór- hjólaða eða álíka tæki sem gæti þjónustað svæðið, ýtt snjó yfir veturinn og verið í

hinum ýmsu störfum um svæðið allt árið um kring.

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 einnig komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar.

Árið 2020 var á margan hátt furðulegt á vallarsvæðinu. Vegna Covid var alltaf verið að stoppa og byrja aftur. Hafði það mikill áhrif á starf bæði hjá knattspyrnu- og frjálsíþróttadeild.

Á haustdögum 2019 var tekin fyrsta skóflustunga að nýju fjölnota íþróttahúsi sem verður tekið í notkun um verslunarmannahelgina 2021. Þetta fyrsti hluti af gríðarlega metnaðarfullri uppbyggingu á svæðinu og kemur til með að gjörbylta allri vetraraðstöðu hjá iðkendum á svæðinu. Meðan framkvæmdir eru í gangi þrengir töluvert að aðstöðu hjá okkur og

Nýtt æfingarsvæði var tekið í notkun austan við frjálsíþróttavöllinn.





kallar það á að iðkendur og þjálfarar á vellinum vinni enn betur saman. Hátt í 600 iðkendur eru hjá knattspyrnudeild og um 200 hjá frjálsíþróttadeild sem æfa á öllum tímum. Mesta álagið er frá klukkan fjögur síðdegis og fram á kvöld, en það þarf að færa fórnir fyrir betri aðstöðu og þá er samvinna til góða fyrir alla.

Félagsheimilið Tíbrá, okkar góða hús, sinnir sínu hlutverki vel en aðstaðan er orðin of lítil miðað við alla þá starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar sem gerðar voru á skrifstofurými haustið 2017 er til staðar aðstaða fyrir starfsmenn frá deildum í húsinu ásamt því að gott eldhús er í húsinu. Í Tíbrá mæta nærri tugur starfsmanna til vinnu sinnar á hverjum degi. Tíbrá er eitt mest notaða húsnæði á Selfossi, nýttist sem skrifstofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir, sjoppa á leikjum, fyrir mótuneyti, getraunastarf, jólasveinapjónustu og flugeldasölu. Það er ótrúlegt hvað hægt er að nýta húsið vel.

Vallarsvæðið okkar er hjarta Selfoss staðsett í miðju bæjarins og á að vera stolt okkar. Þetta er eitt af bestu íþróttavallarsvæðum á Íslandi í ört vaxandi bæjarfélagi sem iðar að lífi. Má reikna með að yfir sumarmánuði fari í gegn um svæðið nærri 1.500 manns á dag.

Sveinbjörn Másson,
vallarstjóri



Á íþróttavallarsvæðinu er nýlegur frisbigolfvöllur. Þangað geta allir farið og æft sig í að kasta frisbídiskum.

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2020

Grein 6a – Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Fimleikar	Auður Helga Halldórsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Ása Kristín Jónsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Bjarni Már Stefánsson	25.000 kr.
Fimleikar	Daníel Már Stefánsson	25.000 kr.
Fimleikar	Evelyn Þóra Jósefsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Inga Jóna Þorbjörnsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Karitas Líf Sigurbjörnsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Karólína Helga Jóhannsdóttir	25.000 kr.
Fimleikar	Sindri Snær Bjarnason	25.000 kr.
Fimleikar	Ævar Kári Eypórsson	25.000 kr.
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir	25.000 kr.
Handbolti	Alexander Hrafnkelsson	25.000 kr.
Handbolti	Daníel Þór Reynisson	25.000 kr.
Handbolti	Einar Gunnar Gunnlaugsson	25.000 kr.
Handbolti	Elvar Elí Hallgrímsson	25.000 kr.
Handbolti	Guðjón Baldur Ómarsson	25.000 kr.
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson	25.000 kr.
Handbolti	Hugrún Róbertsdóttir	25.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson	25.000 kr.
Handbolti	Lena Ósk Jónsdóttir	25.000 kr.
Handbolti	Reynir Freyr Sveinsson	25.000 kr.
Handbolti	Sæþór Atlason	25.000 kr.
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir	25.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson	25.000 kr.
Jú dó	Breki Bernhardsson (A-landslíð)	150.000 kr.
Jú dó	Böðvar Arnarsson	25.000 kr.
Jú dó	Egill Blöndal Ásbjörnsson (A-landslíð)	150.000 kr.
Jú dó	Hrafn Arnarsson	25.000 kr.
Jú dó	Jakob Tomczyk	25.000 kr.
Jú dó	Vésteinn Bjarnason	25.000 kr.
Knattspyrna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir	25.000 kr.
Knattspyrna	Barbára Sól Gísladóttir (A-landslíð)	150.000 kr.
Knattspyrna	Hólfríður Magnúsdóttir (A-landslíð)	150.000 kr.

Samtals 6a

1.350.000 kr.

Grein 6b – Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Ekki úthlutað vegna Covid-19 0 kr.

Samtals 6b

0 kr.

Grein 7a – Námskeið

Fimleikar	Þjálfun krílahópa – FSÍ	25.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið 2 – FSÍ	30.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið 3 – FSÍ	30.000 kr.
Fimleikar	Móttökunámskeið - FSÍ	12.000 kr.
Fimleikar	Dómaranámskeið FSÍ	20.000 kr.
Knattspyrna	UEFA A þjálfaranámskeið	30.000 kr.
Knattspyrna	UEFA PRO þjálfaranámskeið	50.000 kr.
Knattspyrna	UEFA PRO þjálfaranámskeið	50.000 kr.

Samtals 7a

247.000 kr.

Grein 7b – Nýjungar í starfi

Öllum umsóknum hafnað 0 kr.

Samtals 7b

0 kr.

Samtals úthlutað til landsliðsfólks og námskeiða

1.400.000 kr.

Íþróttafólk ársins

Íþróttakarlfólk Umf. Selfoss	100.000 kr.
Íþróttakona Umf. Selfoss	100.000 kr.

Samtals

200.000 kr.

Samtals úthlutað 2020

1.600.000 kr.

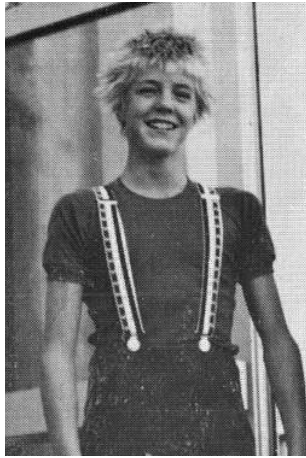
Upphæð til úthlutunar 2020 3.250.000 kr.

Fært til úthlutunar 2021 1.650.000 kr.

Fyrstu íþróttamenn Umf. Selfoss



Steinþór Guðjónsson 1976.



Hugli S. Harðarson 1977, 1978,
1979 og 1980.



Tryggvi Helgason 1981, 1982, 1983
og 1984.



Birgitta Guðjónsdóttir 1985



Vésteinn Hafsteinnsson 1986, 1987
1988 og 1989



Einar Gunnar Sigurðsson 1990,
1991 og 1992.

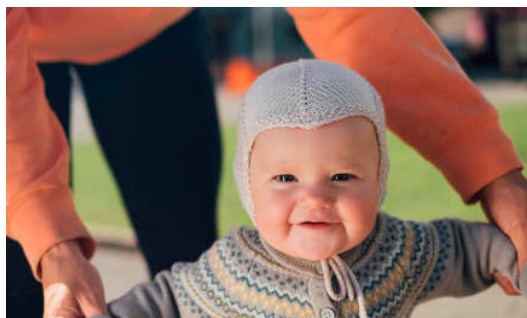
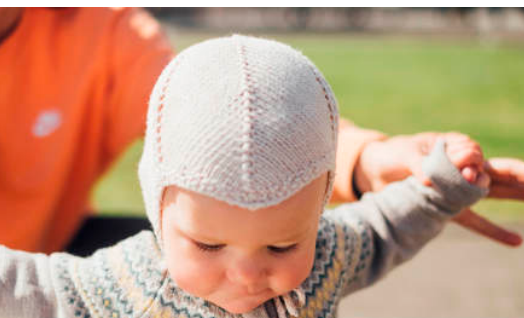
Við tryggjum hjá Sjóvá

Róald Óðinn Björnsson

Tryggjum framtíð okkar nánustu.

Líf- og sjúkdómatrygging kostar minna en þú heldur.

Við veitum ráðgjöf á sjova.is/lifogsjuk.



SJÓVÁ

Hugi var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss fjögur ár í röð

Annar einstaklingurinn sem var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss var **Hugi S. Harðarson**. Hann var fyrst valinn íþróttamaður ársins árið 1977. Þá stóð valið á milli hans, Tryggva Gunnarssonar knattspyrnumanns og Þráins Hafsteinssonar frjálsíþróttamanns. Hugi var síðan valinn næstu þrjú ár á eftir eða 1978, 1979 og 1980. Hann var því fyrstur til að vera valinn fjórum sinnum. Tveir aðrir íþróttamenn hafa afrekað það sama, Tryggvi Helgason sundmaður og Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttamaður.

Árið 1978 voru í kjöri, auk Huga, Óskar Reykdalsson frjálsíþróttamaður og Sumarliði Guðbjartsson knattspyrnumaður. Árið 1979 voru í kjöri auk Huga þau Ragnheiður Jónsdóttir, frjálsíþróttakona, Hjalti Sigurðsson badmintonmaður, Einar Jónsson og Tryggvi Gunnarsson knattspyrnumenn og Haraldur Sigurmundsson lyftingamaður. Árið 1980 voru í kjöri, auk Huga, Einar Jónsson knattspyrnumaður, Birgitta Guðjóns-



Hugi S. Harðarson með nokkra verðlaunagripum sem hann vann.

dóttir frjálsíþróttakona og Þórarinn Ásgeirsson handknattleiksmaður.

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 Þrastardóttir, Daníel Jens Pétursson, Elvar Örn Jónsson, Perla Ruth Albertsdóttir og Barbára Sól Gísladóttir.



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, Fjóla Signý Hannesdóttir, Egill Blöndal, Ríkarð Atli Oddsson, Margrét Lúðvígsdóttir, Haukur Þrastarson og Dagur Fannar Einarsson.

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 félagsmálastarfið á árinu 1976.

Á þessu nítján ára tímabili fengu frjálsíþróttadeild og handknattleiksdeild bikarinn fimm sinnum hvor, knattspyrnudeild fjórum sinnum, sunddeild þrisvar, fíleikadeild einu sinni og körfuknattleiksdeild einu sinni.

UMFÍ-bikarinn

UMFÍ-bikarinn tók við af Hafsteinsbikarinn 1995. Bikarinn er afhentur þeirri deild sem sýnt hefur gott starf innan félagsins. Knattspyrnudeildin fékk hann afhentan 1995 fyrst deilda.

Frá 1995 hefur bikarinn verið afhentur 26 sinnum og hefur knattspyrnudeild oftast fengið hann eða níu sinnum. Handknattleiksdeild hefur fengið hann sex sinnum, fíleikadeild fimm sinnum, frjálsíþróttadeild, sunddeild og taekwondodeild tvisvar hver og júdódeild einu sinni.

UMFÍ



Íþróttafólk Umf. Selfoss

2020	Dagur Fannar Einarsson	Barbára Sól Gísladóttir
2019	Haukur Þrastarson	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 Þrastard.
2014	Daníel Jens Pétursson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2013	Egill Blöndal	Guðmunda Brynja Óladóttir
2012	Jón Daði Böðvarsson	Hrafnhildur Hanna Þrastard.
2011	Jón Daði Böðvarsson	Fjóla 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 Ingvarsd.
2005	Örn Davíðsson	Linda Ósk Þorvaldsdóttir
2004	Hjalti Rúnar Oddsson	Bergþóra Kristín Ingvarsd.

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
Grímur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafss. †	1.6. 1976
Hörður S. Óskarsson †	1.6. 1976
Kolbeinn Ingi Kristinsson †	1.6. 1976
Sigfús Sigurðsson †	1.6. 1976
Sigurður Ingimundars. †	4.12. 1988
Hafsteinn Þorvaldsson †	3.5. 2007
Kristján S. Jónsson	3.5. 2007
Tómas Jónsson	3.5. 2007
Björn Ingi Gíslason	28.5. 2016
Sigurður Jónsson	28.5. 2016
Guðmundur Kr. Jónsson	4.4. 2019

(† Látinn)

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
Þröstur Ingvarsson	6.4. 2017
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	6.4. 2017
Helgi Sigurður Haraldss.	6.4. 2017
Sigríður Anna Guðjónsd.	6.4. 2017
Einar Guðmundsson	6.4. 2017
Þuríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017
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
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
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	1.6. 2011
Guðmundur Tr. Ólafsson	1.6. 2011
Hallur Halldórsson	1.6. 2011
Helgi S. Haraldsson	1.6. 2011
Kristinn M. Bárðarson	1.6. 2011
Olga Bjarnadóttir	1.6. 2011
Ragnheiður Thorlacius	1.6. 2011
Sigríður Anna Guðjónsd.	1.6. 2011
Svanur Ingvarsson	1.6. 2011
Sveinn Jónsson	1.6. 2011
Þórarinn Ingólfsson	1.6. 2011
Þuríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Þröstur 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 Andreassen	28.5. 2016
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016
Guðmundur Tyrfinngs.	10.11. 2016
Sigríður Benediktsdóttir	10.11. 2016
Alma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Helena Sif Kristinsdóttir	30.11. 2016
Hermann Ólafsson	30.11. 2016
Selma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Sævar Þór Gíslason	30.11. 2016
Júlíus Arnar Birgisson	9.2. 2017
Magnús R. Magnússon	9.2. 2017
Ágústa Tryggvadóttir	20.2. 2017
Ingibjörg Jóhannesd.	20.2. 2017
Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017
Baldur Pálsson	27.2. 2017
Garðar Skaftason	27.2. 2017

Þórdís Raket H. Smárad.	27.2. 2017
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017
Sigríður Runólfsdóttir	27.2. 2017
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017
Steinunn H. Eggertsd.	28.2. 2017
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017
Þórir Haraldsson	28.2. 2017
Pétur Jensson Splídt	7.3. 2017
Grímur Hergeirsson	30.3. 2017
Jón Birgir Guðmundss.	30.3. 2017
Ólafur Ragnarsson	30.3. 2017
Sverrir Einarsson	6.4. 2017
Sigrún Helga Einarsd.	6.4. 2017
Sebastian Alexanderss.	6.4. 2017
Kristín Bára Gunnarsd.	6.4. 2017
Garðar Garðarsson	6.4. 2017
Helga Guðmundsdóttir	1.5. 2017
Gunnar Rafn Borgþórss.	6.12. 2017
Guðmundur Sigmarss.	6.12. 2017
Adólf Ingvi Bragason	6.12. 2017
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
Grímur 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 Prastarson	25.5. 2019



Núliðandi heiðursfélagar Umf. Selfoss: F.v.: Guðmundur Kr. Jónsson, Sigurður Jónsson, Tómas Jónsson, Björn Ingi Gíslason og Kristján S. Jónsson.



Björns Blöndal bikarinn 2019 afhentur Sigurði Þ. Ástráðssyni við óvenjulegar aðstæður. Bikarinn er veittur fyrir gott starf í þágu félagsins.



Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar (t.v.) og Jón Steindór Sveinsson formaður knattspyrnudeildar (t.h.) veita UMFÍ bikarinn 2019 viðtöku í desember 2020 Með þeim á myndinni er Victor Pálsson formaður Umf. Selfoss.

UMFÍ bikarinn

- 2020** Taekwondodeild.
– Fyrir metnaðarfullar heima-æfingar í heimsfaraldri.
- 2019** Handknattleiksdeild.
– Fyrir Íslandsmeistaratitil meistaraflokks karla.
Knattspyrnudeild.
– Fyrir framúrskarandi titil 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 sjálfboðaliða.
- 2014** Knattspyrnudeild.
– Fyrir frábæran árangur meistaraflokks kvenna.
- 2013** Handknattleiksdeild.
– Fyrir eflingu kvannahand-bolta og öflugt starf yngri flokka.
- 2012** Fimleikadeild.
– Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.
- 2011** Knattspyrnudeild.
– Fyrir öflugt starf meistara-flokka og unglingaráðs.
- 2010** Júddéild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild.
– Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnudeild.
– Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2007** Fimleikadeild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.

- 2006** Handknattleiksdeild.
– Fyrir stofnun handbolta-akademíu og gott barna- og unglingsstarf.
- 2005** Sunddeild.
– Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglingsstarf.
- 2004** Knattspyrnudeild.
– 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

2020 Jón Karl Jónsson	2011 Hallur Halldórsson	2002 Guðrún S. Þorsteinsd.	1992 Guðm. Kr. Ingvarsson	1982 Sigurður Ingimundars.
2019 Sigurður Þ. Ástráðsson	2010 Helgi S. Haraldsson	2001 Ólafur Ragnarsson	1991 Gunnar Guðmundsson	1981 Guðm. Kr. Jónsson
2018 Guðmundur Karl Sigurdórsson	2009 Bergur Pálsson	2000 Gylfi Þorkelsson	1990 Smári Kristjánsson	1980 Kristján Jónsson
2017 Guðrún Tryggvadóttir	2008 Þróstur Ingvarsson	1999 Þórarinn Ingólfsson	1989 Gísli Á. Jónsson	1979 Björn Ingi Gíslason
2016 Guðbjörg H. Bjarnad.	2007 Jóhannes Óli Kjartansson	1998 Ólafur Sigurðsson	1988 Aðalbjörg Hafsteinsd.	1978 Þórður Gunnarsson
2015 Örn Guðnason	2006 Ragnheiður Thorlacius	1997 Svanur Ingvarsson	1987 Sveinn Á. Sigurðsson	1977 Hörður S. Óskarsson
2014 Sveinn Jónsson	2005 Sigríður Jensdóttir	1996 Guðmunda Auðunsd.	1986 Ingvar Gunnlaugsson	1976 Páll Lýðsson
2013 Guðni Andreassen	2004 Bergur Guðmundsson	1995 Garðar Gestsson	1985 Bárður Guðmundsson	
2012 Þórir Haraldsson	2003 Stefán Ólafsson	1994 Einar Jónsson	1984 Sigmundur Stefánsson	
		1993 Þórður G. Árnason	1983 Sigurður Jónsson	

Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

2018– Viktor S. Pálsson	1992–1995 Gísli Á. Jónsson	1963 Hörður S. Óskarsson	1946 Arnold Pétursson kosinn Guðmundur Jónsson tók við
2014–2017 Guðmundur Kr. Jónsson	1990–1991 Elinborg Gunnarsdóttir	1962 Hafsteinn Þorvaldsson	
2012–2013 Kristín Bára Gunnarsd.	1984–1989 Björn Ingi Gíslason	1960–1961 Enginn kosinn	1944–1945 Leifur Eyjólfsson
2009–2011 Grímur Hergeirsson	1983 Gunnar Kristjánsson	1959 Grímur Thorarensen	1943 Sigfús Sigurðsson
2008–2009 Axel Þór Gissurarson	Bárður Guðmundsson tók við á miðju ári	1956–1958 Enginn kosinn, Kristján Guðmundsson stýrði	1938–1942 Grímur Thorarensen
2004–2007 Þórir Haraldsson		1955 Hafsteinn Sveinsson	1937 Björn Blöndal Guðmundsson
1999–2003 Sigurður Jónsson	1980–1982 Sigmundur Stefánsson	1953–1954 Árni Guðmundsson	1936 Vernharður Jónsson
1997–1998 Þórður G. Árnason	1977–1979 Sigurður Jónsson	1949–1952 Guðm. Geir Ólafsson	
1996 Gísli Á. Jónsson	1970–1976 Hörður S. Óskarsson	1948 Helgi Ólafsson	
Þórður G. Árnason tók við á miðju ári	1965–1969 Kristján S. Jónsson	1947 Leifur Eyjólfsson	
	1964 Sigfús Sigurðsson		

Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	38.040.913	36.500.000	13.662.355	6.208.709	58.996.366	2.541.235	52.371.538	2.669.692	1.852.136	3.021.530	215.864.474
Tekjur af mótum	0	0	(86.699)	0	4.093.497	0	21.981.107	107.131	0	348.833	26.443.869
Auglýsingatekjur	1.114.000	0	717.620	0	6.406.500	120.000	5.175.000	0	1.163.280	0	14.696.400
Æfingagjöld	0	0	34.977.967	7.751.087	22.162.556	2.065.170	41.882.882	779.465	2.823.307	2.722.287	115.164.721
Húsa- og vallarleigutekjur	0	15.000	0	0	0	0	100.000	719.800	0	0	834.800
Aðrar tekjur	(185.123)	0	2.886.400	524.360	28.793.917	0	29.109.507	38.250	1.328.721	83.000	62.579.032
Rekstrartekjur alls	38.969.790	36.515.000	52.157.643	14.484.156	120.452.836	4.726.405	150.620.034	4.314.338	7.167.444	6.175.650	435.583.296

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	16.040.495	22.086.546	47.689.284	11.448.250	67.817.686	3.325.000	78.120.105	1.090.000	5.939.015	5.970.483	259.526.864
Styrkir til deilda	13.694.166	0	0	0	970.000	133.446	0	0	0	0	14.797.612
Félagask. og sala leikm.	0	0	0	5.000	3.653.957	0	415.373	0	0	0	4.074.330
Æfingar utan héraðs	0	0	403.000	0	57.200	60.200	2.583.375	0	0	55.000	3.158.775
Áhöld og tæki	634.474	0	519.227	102.520	1.000.992	122.710	7.774.155	0	11.879	31.920	10.197.877
Þátttaka í mótum	0	0	1.514.774	495.750	14.215.507	349.322	17.226.942	207.318	542.461	150.109	34.702.183
Rekstur véla og mannvirkja	19.298	11.630.516	0	0	7.238.172	13.439	3.924.242	1.786.604	0	3.400	24.615.671
Kostn. v/mótahalds	0	0	185.061	83.647	1.603.829	0	11.415.652	0	11.410	4.689	13.304.288
Rekstur skrifstofu	2.626.849	862.241	27.827	153.000	509.177	82.010	7.043.160	125.633	16.474	29.666	11.476.037
Kynning, fræðsla og útbr.	3.171.786	0	226.500	512.202	2.674.624	22.400	662.700	24.000	4.000	119.000	7.417.212
Kostn. v/samk.reksturs	75.192	0	408.246	124.881	4.557.553	0	9.810.577	0	127.894	0	15.104.343
Önnur gjöld	646.785	522.298	2.526.951	607.442	4.049.034	16.686	3.288.935	484.142	674.598	0	12.816.871
Rekstrargjöld alls	36.909.045	35.101.601	53.500.870	13.532.692	108.347.731	4.125.213	142.265.216	3.717.697	7.327.731	6.364.267	411.192.063
Hagn. (tap) án fjárm.liða	2.060.745	1.413.399	(1.343.227)	951.464	12.105.105	601.192	8.354.818	596.641	(160.287)	(188.617)	24.391.233

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	11.161	1.992	3.167	51.528	28.409	10.779	444.778	10.033	1.771	1.105	564.723
Vaxtagjöld	(7.462)	(35.946)	(64.558)	(655)	(619.211)	(9.778)	(1.175.637)	(830)	(32.978)	(628)	(1.947.683)
Þjónustugjöld banka	(83.347)	(28.455)	(210.778)	(10.781)	(212.839)	(11.600)	(368.149)	(12.660)	(14.608)	(17.922)	(971.139)
Fjármagnstekjuskattur	(2.242)	(437)	(694)	(11.336)	(5.109)	(2.328)	(24.519)	(1.383)	(388)	(225)	(48.661)
Fjármagnslíðir alls	(81.890)	(62.846)	(272.863)	28.756	(808.750)	(12.927)	(1.123.527)	(4.840)	(46.203)	(17.670)	(2.402.760)
Hagn. (tap) tímabilsins	1.978.855	1.350.553	(1.616.090)	980.220	11.296.355	588.265	7.231.291	591.801	(206.490)	(206.287)	21.988.473

Ungmennafélag Selfoss

Eignir

Fastafjármunir

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Óefnislegar eignir	0	0	0	0	0	0	2.400.000	0	0	0	2.400.000
Varanlegir rekstrarfjárm.	49.062.496	2.383.371	659.258	709.906	0	0	25.016.612	3.694.897	0	0	81.526.540
Fastafjármunir alls	49.062.496	2.383.371	659.258	709.906	0	0	27.416.612	3.694.897	0	0	83.926.540

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	790.605	0	0	1.085.430	1.876.035
Skammtímakröfur	1.146.778	0	1.722.466	0	9.876.180	0	21.383.894	0	1.085.469	(1.179)	35.213.608
Handbært fé	10.553.099	3.920.887	5.134.562	14.843.395	7.805.134	7.735.748	46.889.582	3.807.450	4.175.062	2.244.476	107.109.395
Veltufjármunir alls	11.699.877	3.920.887	6.857.028	14.843.395	17.681.314	7.735.748	69.064.081	3.807.450	5.260.531	3.328.727	144.199.038
Eignir samtals	60.762.373	6.304.258	7.516.286	15.553.301	17.681.314	7.735.748	96.480.693	7.502.347	5.260.531	3.328.727	228.125.578

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	32.552.866	1.102.560	6.200.229	11.079.809	(1.109.337)	6.801.944	51.002.294	6.910.546	5.296.435	3.414.114	123.251.460
Endurmatsreikningur	17.342.531	0	0	0	0	0	2.400.000	0	0	0	19.742.531
Tekjuafgangur ársins	1.978.855	1.350.553	(1.616.090)	980.220	11.296.355	588.265	7.231.291	591.801	(206.490)	(206.287)	21.988.473
Eigið fé alls	51.874.252	2.453.113	4.584.139	12.060.029	10.187.018	7.390.209	60.633.585	7.502.347	5.089.945	3.207.827	164.982.464

Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	14.586.951	0			14.586.951
Skammtímaskuldir	8.888.121	3.851.145	2.932.147	3.493.272	7.494.296	345.539	21.260.157	0	170.586	120.900	48.556.163
Skuldir alls	8.888.121	3.851.145	2.932.147	3.493.272	7.494.296	345.539	35.847.108	0	170.586	120.900	63.143.114
Skuldir og eigið fé samt.	60.762.373	6.304.258	7.516.286	15.553.301	17.681.314	7.735.748	96.480.693	7.502.347	5.260.531	3.328.727	228.125.578

Fáðu tilboð á byko.is



Reiknaðu út
áætlaðan
kostnað

Í girðinguna og
pallinn á BYKO.is

Vinsælasta pallefnið

Alhefluð og gagnvarin fura

3D
myndir af
garðinum



Byrjaðu að plana sumarið

PANTAÐU RÁÐGJÖF VIÐ

**GARÐA-
HÖNNUN**

Í sumar mun Björn Jóhannsson,
landslagsarkitekt, veita viðskiptavinum
ráðgjöf vegna framkvæmda í garðinum.

Skráning á netfangið gardurinn@byko.is

Nánari upplýsingar á byko.is