



BRAGI

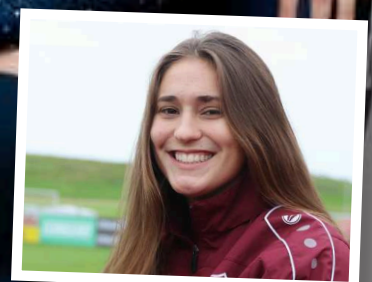
ÁRSRIT 2021



**Ómar Ingi
íþróttamaður
ársins**



**Sundið skiptir
miklu í mínu lífi**



**Besta ákvörðun
sem ég hef tekið
í langan tíma**



Öruggari fram tíð

Við fermingaraldur nálgast fullorðinsárin óðfluga
og því mikilvægt að byrja að huga að framtíðinni.

Börn á fermingaraldri fá allt að 12.000 kr. mótframlag.

islandsbanki.is/fermingar



efnisyfirlit



- 5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2021–2022
- 7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2021
- 8 Skýrsla stjórnar Umf. Selfoss 2021–22
- 12 Unnu öll til verðlauna á EM – landsliðskrakkar í hóp fimleikum
- 16 Ómar Ingi: Íþróttamaður ársins 2021
- 18 Brenna Lovera: Besta ákvörðun sem ég hef tekið í langan tíma
- 22 Þórir Hergeirs: Þjálfari ársins 2021
- 24 Vésteinn Hafsteins: Get ekki beðið eftir að koma á Selfoss
- 26 Gummi Sigmars: Menntun og metnaður í þjálfun hefur aukist mikið
- 30 Bjarki Már: Á mér draum um að vinna medalíu með landsliðinu
- 32 Dean Martin: Ekki auðvelt að vera þjálfari

- 36 Garðar Garðars: Það vantaði fimleika svo hann stofnaði deild
- 39 Fimleikadeild
- 43 Jólasýning fimleikadeildar
- 45 Frjálsíþróttadeild
- 49 Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið Selfossi 2022
- 51 Handknattleiksdeild
- 58 Júðódeild
- 60 Þorsteinn Aron: Frá Selfossi til Fulham
- 61 Knattspyrnudeild
- 66 Mótokrossdeild
- 68 Sunddeild
- 70 Hallgerður Höskulds: Sundið skiptir miklu í mínu lífi
- 71 Björn Jóel: Er í æfingasalnum á hverjum degi

- 72 Taekwondodeild
- 74 Fjöldi iðkenda 5–17 ára innan Umf. Selfoss
- 74 Sögu- og minjanefnd
- 75 Minningargreinar
- 76 Draumur Árbogarabúa varð að veruleika
- 77 Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss og Sví. Árborgar 2021
- 78 Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss og formenn Umf. Selfoss frá upphafi
- 79 Jólasveina- og þrettándanefnd UMFÍ-bikarinn, Hafsteinsbikarinn og Björns Blöndal bikarinn
- 80 Samstæðureikningur Umf. Selfoss 2021
- 82 Íþróttafólk Umf. Selfoss frá upphafi



BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2021

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Björgvin Jóhannesson.

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, Olga Bjarnadóttir, Örn Guðnason, Hafliði Breiðfjörð, UMFÍ, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.800 eintök.

Forsíðu mynd: Fimm iðkendar fimleikadeildar Selfoss sem unnu öll til verðlauna á EM. Ljósmynd: Studio Stund.





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)

Aðalstjórn Umf. Selfoss 2021–2022



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



Hafsteinn Guðmundsson
meðstjórnandi 2021–

Aftari röð f.v.: Marta Katarzyna Kuc (frá mótókrossdeild), Jón Hjörtur, Ófeigur Ágúst, Guðmundur P., Þórir, Helgi, Birgir Júlíus, w/wIngibjörg, Aðalbjörg og Guðmundur Kr. Fremri röð f.v.: Hjalti, Hafsteinn, Dýrfinna, Viktor, Sverrir og Gissur. (Á myndina vantar Guðmund Gústafsson formann mótókrossdeildar og Jón Steindór Sveinsson formann knattspyrnudeildar).



Ingibjörg Garðarsdóttir
formaður fimleikadeildar
2017–



Helgi S. Haraldsson
formaður frjálsíþrótta-
deildar 1998–



Þórir Haraldsson
formaður handknatt-
leiksdeildar 2018–



Birgir Júlíus Sigursteinsson
formaður júdódeildar
2018–



Jón Hjörtur Sigurðarson
formaður rafíþrótta-
nefndar 2021–



Jón Steindór Sveinsson
formaður knattspyrnu-
deildar 2017–



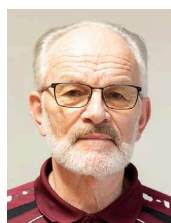
Guðmundur Gústafsson
formaður mótókross-
deildar 2017–



Guðmundur Pálsson
formaður sunddeildar
2016–



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



Guðmundur Kr. Jónsson
framkvæmdastjóri 2021
(tímabundið)



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



eða næsta
álfustað



Íþróttafólk Umf. Selfoss 2021

Íþróttakarlar Umf. Selfoss HERGEIR GRÍMSSON

Hergeir hefur æft og spilað handknattleik með liðum Selfoss frá því hann var ungur peyi. Hann æfir og spilar með meistara-flokki Selfoss í Olísdeildinni sem miðjumaður og vinstri hornamaður. Hergeir var fyrirliði liðsins sem endaði í 4. sæti Olísdeildar vorið 2021 og spilaði síðan í 8-liða úrslitum Íslandsmótsins. Einnig var hann í lykilhlutverki í fjórum Evrópuleikjum sem Selfoss tók þátt í síðastliðið haust.

Hergeir hefur verið lykilmáður á báðum endum vallarins í sterku liði Selfoss. Hann var markahæsti leikmaður Selfoss á síðasta keppnistímabili ásamt því að vera valinn sóknarmaður ársins á lokahófi deildarinnar sl. sumar. Þá má geta þess að Hergeir var mikilvægur hlekkur í liði Selfoss sem varð Íslandsmeistari í fyrsta skipti í sögu félagsins vorið 2019.

Hergeir er metnaðarfullur íþróttamaður og til fyrirmyndar á öllum sviðum. Hann leggur mikið á sig til þess að ná sem lengst. Hergeir tekur einnig virkan þátt í sjálfboda-liðastarfi deildarinnar eins og í fjáröflunum og dómgæslu í yngri flokkum. Hann hefur einnig komið að þjálfun hjá deildinni.



Íþróttakona Umf. Selfoss

EVA MARÍA BALDURSDÓTTIR



Eva María náði frábærum árangri í hástökki á árinu. Hún varð Íslandsmeistari í sínum aldursflokki, bæði innanhúss og utanhúss og einnig innanhúss í fullorðinsflokki. Hún er ein efnilegasta frjálsíþróttakona landsins og er komin í hóp bestu hástökkvara á Norðurlöndum í sínum aldursflokki. Þá er Eva í landsliði Íslands í fullorðinsflokki. Hún er einnig í Stórmótahópi FRÍ sem er skipaður efnilegustu frjálsíþróttafólki landsins.

Eva María sigraði í hástökki kvenna á Reykjavíkurleikunum og bætti sinn persónulega árangur innanhúss um 2 cm þegar hún stökk 1,78 m. Var þetta stökk jafnframt það hæsta sem íslensk kona stökk árið 2021, bæði utan- og innanhúss. Eva María var valin til að keppa fyrir Íslands hönd í hástökki í Evrópubikarkeppni landsliða í Búlgaríu í júní.

Eva María er jákvæð að upplagi og er ávallt tilbúin að leggja sitt af mörkum í þágu félagsins við hvað eina sem fellur til. Hún hefur verið öflug í því að leiðbeina yngri kynslóðinni og verið í starfi þjálfara hjá frjálsíþróttadeildinni í nokkur ár.

Reynir á innviði félagsins sem og samstöðu félagsmanna

Síðustu ár hafa verið án fordæma þegar kemur að starfsemi Umf. Selfoss og var síðastliðið starfsár þar engin undantekning. Á þessu tímabili hefur starfsemi félagsins einkennst af samkomu- og sóttvartakmörkunum vegna covid-faraldursins. Ástandið hefur komið misjafnlega við deildir félagsins en gert þeim öllum erfitt fyrir, riðlað æfingum, mótahaldi og viðburðum. Þannig hafa íþróttamenn félagsins þurft að sæta því að æfingar hafa verið felldar niður eða takmarkaðar að verulegu leyti með tilheyrandi vandkvæðum.

Við aðstæður sem þessar reynir á innviði og styrk félagsins, sem og samstöðu félagsmanna. Ég vil þakka þeim fjölmörgu aðilum, stjórnarmönnum, starfsmönnum, þjálfurum, iðkendum, foreldrum og öðrum sjálfbóðaliðum, sem hafa staðið sig einstaklega vel við að halda starfinu uppi við erfiðar aðstæður, oft með mikilli vinnu og fórnun.

Covid-faraldurinn hefur einnig þringt verulega að rekstrarumhverfi íþróttahreyfingarinnar. Eins og öll íþróttafélög landsins hafa kynnst, hefur faraldurinn haft töluverð áhrif á fjárhagsstöðu Umf. Selfoss. Stjórnir deilda félagsins, með sínu starfsfólki og sjálfbóðaliðum, hafa af mikilli eljusemi lagt sitt af mörkum undanfarin ár við að halda starfinu gangandi og leitað nýrra leiða til að byggja undir rekstrargrundvöll fyrir starfsemina. Eftir sem áður hafa komið upp veruleg vandkvæði vegna tekjufalls þeirra deilda þar sem samkomutakmarkanir skertu starfsemina verulega. Félaginu er afar mikilvægt að hafa góða styrktaraðila –stóra jafnt sem smáa – og hafa þeir staðið með félaginu á þessum erfiðu tímum og ber að þakka fyrir þann stuðning. Sömuleiðis höfum við félagsmenn

Skýrsla stjórnar 2021–2022



Sögulegur aðalfundur Umf. Selfoss 2021, haldinn með fjarfundabúnaði. F.v.: Viktor S. Pálsson formaður, Þórir Haraldsson fundarstjóri og Svanur Ingvarsson fundarritari.

fundið fyrir velvilja bæjarbúa þegar kemur að því að styðja við bakið á félaginu með margvíslegum hætti, hvort sem slíkt er gert með sjálfbóðastarfi eða með því að mæta á viðburði eða mót á vegum félagsins.

Í starfi eins og því sem fer fram hjá Umf. Selfoss hafa myndast hefðir fyrir ákveðnum mótum og viðburðum sem ávallt ríkir mikil eftirvænting eftir. Nú þegar sér til lands, við komin langt með að vinna sigur á faraldrinum og búið að afletta samkomutakmörkunum og sóttvartakmörkunum, er einkar mikilvægt að setja aukinn kraft í starfsemi félagsins, blása til sóknar og tryggja að þær miklu og góðu hefðir og viðburðir sem við höfum staðið fyrir, jafnvel svo áratugum skiptir, tapist ekki.

Aðalstjórn Umf. Selfoss og deildir félagsins

Í fyrsta og vonandi eina skipti í sögu félagsins fór aðalfundur Umf. Selfoss fram í gegnum fjarfundabúnað þann 29. apríl 2021. Fundurinn fór fram í Tíbrá undir stjórn Þóris Haraldssonar, en einnig voru viðstaddir í „raunheimum“ Viktor S. Pálsson formaður félagsins, Gissur Jónsson framkvæmdastjóri félagsins og

Svanur Ingvarsson sem ritaði fundargerð. Viktor S. Pálsson var endurkjörin formaður. Auk hans voru kjörin í framkvæmdastjórn þau Hjalti Þorvarðarsson gjaldkeri, Dýrfinna Sigurjónsdóttir ritari, Sverrir Einarsson meðstjórnandi og Hafsteinn Guðmundsson meðstjórnandi sem kom í stað Sigrúnar Hreiðarsdóttur sem gekk úr stjórninni. Eru henni þökkúð vel unnin störf fyrir félagið.

Auk áðurnefndra einstaklinga hafa á starfsárinu setið í aðalstjórn félagsins þau Ingibjörg Garðarsdóttir formaður fimleikadeilda, Helgi S. Haraldsson formaður frjálsíþróttadeilda, Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeilda, Birgir Júlíus Sigurgeirsson formaður júddódeilda, Jón Steindór Sveinsson formaður knattspyrnu-deilda, Guðmundur Pálsson formaður sunddeilda og Ófeigur Ágúst Leifsson formaður tækvondodeilda.

Stjórnir deilda og ráða funduðu að jafnaði einu sinni í mánuði og fjölmennustu deildirnar vikulega á keppnistímabilum sínum. Auk þess sátu framkvæmdastjóri og meðlimir framkvæmdastjórnar ýmsa fundi með fulltrúum sveitarfélagsins, ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sérsambanda og fleiri tengdum aðilum.

Innan félagsins eru starfandi átta virkar deildir og innan knattspyrnu- og handknattleiksdeilda eru starfandi sérstök unglingaráð. Í samstarfi við Fjölbrautaskóla Suðurlands reka handknattleiks-, frjálsíþrótt- og fimleikadeild íþróttakademiur við skólann sem njóta mikilla vinsælda og gefa áhugasömum iðkendum tækifæri til að sinna aukæfingum samhliða framhaldsskólanámi, ásamt því sem unnið er með aðra þætti sem þarf til að verða afreksíþróttamaður. Knattspyrnuakademían er rekin af Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi í góðri samvinnu við knattspyrnudeild Umf. Selfoss.

Þá eru starfandi sjálfstæðar nefndir innan félagsins sem hafa mikilvægum hlutverkum að gegna og eiga sér langa sögu. Mikil festa einkennir störf þeirra. Þessar nefndir eru jólasveina- og þrettándanefnd og sögu- og minjanefnd. Jafnframt eru starfandi íþróttavallarnefnd, rafíþróttanefnd og borðtennisnefnd, sem hafa verið starfandi frá árinu 2020.

Bragi - ársrit Umf. Selfoss

Áhrifa covid gætir eðli málsins samkvæmt í efnisvali og umfjöllun Braga, ársriti Umf. Selfoss, sem nú er gefið út í sjöunda skiptið í röð í tengslum við aðalfund félagsins. Sem fyrr þjónar ritið tilgangi sínum sem ársskýrsla félagsins fyrir starfsárið 2021 til 2022 ásamt því sem ritið er söguleg heimild um starf félagsins á víðum grunni. Það inniheldur ársskýrslur allra deilda félagsins auk áhugaverðra viðtala og



Fyrirhuguð íþróttamannvirki á íþróttavallarsvæðinu við Engjaveg á Selfossi.

greina. 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.

Sem fyrr er ritnefnd Braga skipuð þeim Einari Sindra Ólafssyni, Erni Guðnasyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni og Þóru Þórarinsdóttur. eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöflun og greinaskrif ásamt yfirlestri og uppsetningu ritsins. Einnig þökkum við stjórnnum deilda fyrir að færa ársskýrslur sínar samviskusamlega til bókar.

Starfsmenn og aðstaða Umf. Selfoss

Í félagsheimilinu Tíbrá við Engjaveg 50 hefur um langt skeið verið aðstaða fyrir fundi og annað starf félagsins. Þá hefur húsnæðið hýst aðalskrifstofu félagsins. Um nokkurra ára skeið hefur knattspyrnu-deildin jafnframt verið með starfsmanna-aðstöðu í Tíbrá fyrir starfsmenn deildarinnar ásamt aðstöðu fyrir starfsmenn vallarins. Lengi hefur það verið sýn félagsins að koma fyrir á einum stað starfsmönnum allra deilda. Eins og staðan er í dag er slíkt ekki mögulegt. Fyrirséð er á komandi árum að stækka verður félagsaðstöðuna.

Á liðnu starfsári störfuðu á aðalskrifstofu félagsins Gissur Jónsson framkvæmdastjóri og Aðalbjörg Skúladóttir bókarari. Þegar framkvæmdastjóri félagsins fór í leyfi seinni hluta árs 2021 hafa þeir Guðmundur Kr. Jónsson og Björgvin Jóhannesson sinnt störfum framkvæmdastjóra. Auk þeirra starfa í Tíbrá nokkrir starfsmenn hjá deildum félagsins. Sveinbjörn Másson, vallarstjóri og framkvæmdastjóri knattspyrnudeilda, er með skrifstofu í Tíbrá og í skrifstofurými austan megin í félagsheimilinu eru Gunnar Rafn Borgþórsson, yfirþjálfari yngri flokka knattspyrnudeilda, og Ingi Rafn Ingibergsson, verkefnastjóri knattspyrnudeilda. Þá hefur Dean Martin Þjálfari meistaraflökks og umsjónarmaður Knattspyrnuakademiunnar aðsetur í skrifstofurými. Svandís Guðmundsdóttir sinnir umsjónarstörfum í Tíbrá og á Selfossvelli starfa samhliða vallarstjóra þau Þórdís Raket Hansen og Einar Örn Einarsson sem bera hita og þunga af daglegri starfsemi vallarins.

Vegna þrengsla í Tíbrá hafa framkvæmda- og íþróttastjórar handknattleiks-, fimleika- og frjálsíþróttadeilda haft aðstöðu utan félagsheimilisins. Sigríður Ósk Harðardóttir framkvæmdastjóri fimleikadeilda lét af störfum á árinu og við tók Sigrún Ýr Magnúsdóttir. Tanja Birgisdóttir er yfirþjálfari fimleikadeilda. Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, framkvæmdastjóri handknattleiksdeilda og Örn Þrastarson íþróttastjóri deildarinnar eru með aðstöðu í lðu, íþróttahúsi FSu. Sigríður Anna Guðjónsdóttir, starfsmaður frjálsíþróttadeilda sinnir starfi sínu að heiman og Rúnar Hjálmarsson þjálfari frjálsíþróttadeilda hefur aðstöðu í Selfosshöllinni. 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 styrkir starfsfólkið



Verðlaunaafhending sem fram fór í skugga sóttvarnaáðgerða í desember 2021. F.v.: Guðmundur Kr. Jónsson, starfandi framkvæmdastjóri, Hergeir Grímsson, íþróttakarlar ársins 2021, Viktor S. Pálsson formaður félagsins, Eva María Baldursdóttir, íþróttakona ársins 2021 og Aðalbjörg Skúladóttir, bókarari félagsins.

sem nýtur góðs af hæfileikum hvers og eins starfsmanns og eflir samstarf og fagmennsku deilda félagsins. Jafnframt starfa tugir þjálfara og aðstoðarþjálfara innan félagsins, sem og fjöldi sjálfbodaliða sem sinna hinum ýmsu störfum fyrir félagið og deildir þess, við stjórnun, nefndastarf, fjáraflanir, aðstoð við viðburði, foreldrastarf o.fl.

Fyrir liggja hugmyndir um metnaðarfulla uppbyggingu á íþróttasvæði félagsins, sbr. viljayfirlýsingu milli Sveitarfélagsins Árborgar og Umf. Selfoss um uppbyggingu íþróttamannvirkja á Selfossvelli sem skrifað var undir þann 4. apríl 2019. Fyrirhugað er að koma nær allri íþróttastarfsemi fyrir á einum stað og er fyrsta áfanga verksins nú lokið þegar fjölnota íþróttahús á Selfossvelli var tekið í notkun síðastliðið haust. Í húsinu er hálfur knattspyrnuvöllur auk aðskildrar aðstöðu fyrir frjálsar íþróttir með hlaupabraut, kattsvæði o.fl. En betur má ef duga skal í sveitarfélagi sem býr við jafn öra og viðvarandi íbúafjölgun og Árborg. Nauðsynlegt er að taka næstu skref við uppbyggingu íþróttamiðstöðvar við Engjaveg. Fullbyggð mun miðstöðin verða um 22 þúsund fermetrar. Markmiðið er enn sem áður að ljúka við deiliskipulag og teikningar á miðstöðinni og hafa þannig gögn í höndunum þegar þörf og/eða efnahagslegt svigrúm sveitarfélagsins er til staðar fyrir frekari framkvæmdir á svæðinu. Ljóst er að verkefni sem þetta er langhlaup, en afar mikilvægt er að aðilar hafi þrautseigju til að ljúka við það á næstu árum. Það mun í það minnsta ekki standa á ungmennafélaginu að styðja við þær metnaðarfullu áætlanir sem fram hafa komið.

Sveitarfélagið skipaði starfshóp til að velja nafn á fjölnota íþróttahúsið og var hópurinn skipaður þremur fulltrúum frá bæjarfélaginu og tveimur frá Umf. Selfoss. Starfshópurinn leit aði til íbúa og félagsmanna Umf. Selfoss eftir ábendingum og tillögum og var öllum heimilt að senda inn hugmyndir. Niðurstaða hópsins var tilkynnt þann 3. febrúar 2022 og var ákveðið að höllin beri nafnið „Selfosshöllin“. Til stóð að afhjúpa nafnið á sérstakri opunarhátíð þar sem bæjarbúum gæfist kostur á að skoða mannvirkni og kynna sér starfsemina sem fram fer í húsinu, en ítrekað þurfti að fresta opunarhátíðinni vegna covid samkomutakmarkana. Nú þegar takmörkunum hefur verið aflétt er stefnt að því að halda hana á komandi vikum.

Húsið markar ekki einungis þáttaskil í starfsemi félagsins heldur stórbætir það aðstöðu annarra félagsamtaka í bæjarfélaginu og gefur tækifæri til að vera með stóra viðburði fyrir allt að 3.000 manns. Starfsemin hefur nú verið í húsinu í nokkra mánuði og hefur gjörbreytt aðstöðu fyrir iðkendur og þjálfara knattspyrnudeilda og frjálsíþróttadeilda, sem og létt á öðru íþróttahúsnæði í sveitarfélaginu og þannig auknið fjölda æfingátíma fyrir aðrar íþróttgreinar. Þá nýttist Selfosshöllin vel við æfingar á

vegum akademía Fjölbrautaskóla Suðurlands, sem og fyrir leik- og grunnskóla og heilsuefingarteymi 60 plús. Fjöldi íbúa notar einnig húsið til göngu og hlaupa yfir vetrarmánuðina. Húsið er því notað frá morgni til kvölds og eru allt að 350 iðkendur við æfingar á álagstímum. Húsið er mikil þrýði á íþróttasvæðinu og mun nýttast vel á Unglingalandsmóti UMF í sumar.

Aðstaðan á íþróttasvæðinu við Engjaveg er vel nýtt, en þar fer starfsemi knattspyrnudeilda og frjálsíþróttadeilda að mestu leyti fram. Umf. Selfoss hefur um marga ára skeið gert samkomulag við sveitarfélagið um að reka íþróttasvæðið og hefur knattspyrnudeildin séð um reksturinn fyrir hönd félagsins undir yfyrumsjón íþróttavallarnefndar. Aðstaða sem aðrar deildir félagsins nýta eru flestar í nálægð við íþróttasvæðið við Engjaveg. Þannig er sunddeildin með góða aðstöðu í Sundhöll Selfoss. Þar er farið að þrengja verulega að starfi deildarinnar og samhliða auknu álagi á sundhöllina þarf að fara að huga að því hvernig hægt er að koma fyrir fleiri æfingátímum. Í íþróttahúsi Sandvíkurskóla hefur júddéildin aðsetur, handknattleiksdeildin hefur aðstöðu í lðu – íþróttahúsi Fjölbrautaskóla Suðurlands. Í íþróttahúsinu Baulu við Sunnulaekjarskóla eru tvær deildir með starfsemi, annars vegar fimleikadeildin og hins vegar tækvondodeildin sem hefur umsjón með æfingasal á annarri hæð íþróttahússins. Hér, eins og víða annars staðar, er aðstaðan til fimleikaæfinga alltof lítil og óhentug fyrir jafn stóra deild og raun ber vitni. Mjög aðkallandi er orðið að huga að framtíðarhúsnæði fyrir deildina. Mótókrossdeildin hefur um nokkra ára skeið búið við óvissu um hvar nýtt brautarstæði fyrir iðkendur verður staðsett, enda liggur fyrir að aðstaða deildarinnar við Hellismýri mun víkja fyrir vegstæði að nýrri brú yfir Ölfusá. Afar brýnt er að deildinni verði fundinn



Fyrir aðalfund Umf. Selfoss sem fór fram í fjarfundi 29. apríl 2021 voru veittar viðurkenningar. F.v.: Jón Karl Jónsson (Björns Blöndal bikarinn 2020), Dagur Fannar Einarsson (Íþróttakarlar ársins 2020), Ófeigur Ágúst Leifsson tækwondodeild (UMFÍ bikarinn – deild ársins 2020) og Viktor S. Pálsson formaður Umf. Selfoss.

framtíðarstaður fyrir brautarstæði sem fyrst. Að lokum hafa borðtennisnefnd og rafíþróttarnefnd félagsins haft aðstöðu í Sunnulækjarskóla og Vallaskóla.

Unglingalandsmót UMFÍ

Einn af þeim viðburðum sem varð að fella niður vegna samkomutakmarkana á síðasta ári var Unglingalandsmót UMFÍ sem halda átti á Selfossi um verzlunarmannahelgina, en mótið hefur ekki verið haldið síðan 2019. Nú er þó bjart framundan og

mótið verður haldið á Selfossi í sumar. Má þar búast við miklum fjölda keppenda og gesta, enda búin að byggjast upp spenna fyrir að komast aftur á Unglingalandsmót. Þá er því ekki að leyna að síðasta mót sem haldið var á Selfossi árið 2012 heppnaðist einstaklega vel og er enn eitt fjölmennasta mót sem haldið hefur verið. Mótið er frábær vettvangur bæði fyrir ungmennafélagið og sveitarfélagið, sem og fyrirtæki og bæjarbúa til að bjóða gesti velkomna og sýna þá aðstöðu sem til staðar er.



Verðlaunaafhending á síðasta aðalfundi. Barbára Sól Gísladóttir Íþróttakona Umf. Selfoss 2020 ásamt Viktori S. Pálsyni formanni félagsins.

Samstarf Umf. Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgar

Í árslok mun gildandi þjónustusamningur milli Umf. Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgar renna út. Samningurinn gerir félaginu mögulegt að halda úti metnaðarfullu starfi. Hann felur jafnframt í sér viðurkenningu á því mikilvæga hlutverki sem félagið gegnir í samfélaginu við að bjóða upp á öflugt íþrótt-, forvarna- og félagsstarf. Ungmennafélagið skuldbindur sig til að bjóða upp á fjölbreytt starf þannig að sem flestir hafi tækifæri til að taka þátt í skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi í samræmi við áhuga, vilja og getu, óháð efnahag, búsetu, kynferði eða kynþætti. Þá gerir samningurinn félaginu kleift að efla félagsauð í samfélaginu, búa iðkendum góða aðstöðu og veita þeim tækifæri til að nýta hæfileika sína og ekki síst að vinna markvisst að forvörnum og fylgja eftir forvarnastefnu Umf. Selfoss og sveitarfélagsins.

Samningurinn er grundvöllur fyrir því að aðalstjórn geti ráðið starfsmenn til að starfa á aðalskrifstofu félagsins, sem og að deildir félagsins geti ráðið starfsmenn til að létta undir með sjálfböðliðum við störf deildanna. Ungmennafélagið hefur um nokkurt skeið haldið fram þeim sjónarmiðum að auka þurfi fjármagn varðandi afrekschluta samningsins, en þeim hluta er ætlað að styrkja starf meistaraflokka og afreksmanna hjá félaginu og gefa því tækifæri til að hafa í sínum röðum afreksfólk á landsvísi, bæði til að gefa yngri iðkendum góðar fyrirmyndir og hvetja til góðra verka. Einnig til að skapa félaginu og ekki síst sveitarfélaginu góða og jákvæða ímynd á landsvísi, enda er það margsannað að góður árangur á sviði íþróttar eflir samstöðu, ásamt því að auka hróður sveitarfélagsins og áhuga almennings á því. Þetta sást vel þegar þulir Ríkisútvarpsins, sem lýstu Evrópumóti landsliða í handbolta, minntu landsmenn ítrekað á hversu stór hluti íslenska landsliðsins hefði komið upp í gegnum öflugt starf hjá Umf. Selfoss. En þeir eru fleiri merkisberarnir. Þannig eru bæði Þórir Hergeirsson og Vésteinn Hafsteinnsson, sem lentu í 1. og 2. sæti í vali á þjálfara ársins, báðir uppaldir Selfyssingar sem hófu sinn íþróttuferill hjá Umf. Selfoss. Við eigum því að vera stolt af verkum okkar, við eigum að berja okkur á brjóst og vera dálítið montin, því það er ekki sjálfgefið að vera í þessari stöðu.

Allt hefst þetta með góðu starfi innan deilda félagsins, æfingum og námskeiðum, eins og fótboldaskólum, handboltaskólum, íþróttaskólum fimleikadeilda og Guggusundi. Starf sem leiðir m.a. af sér þá 26 iðkendur sem valdir voru í landsliðsverkefni í sínum aldurshópi. Hver veit nema einhver núverandi iðkandi hjá Umf. Selfoss eigi eftir að feta í fótspor Ómars Inga Magnússonar sem hlotnaðist sá heiður að vera valinn íþróttamaður ársins 2021. Er það vitnisburður um hvað hægt er að ná langt þegar miklar æfingar og elja koma saman með góðum aðbúnaði og metnaðarfullu starfi. Umf. Selfoss má vera mjög stolt af Ómari Inga og öðrum fyrrum iðkendum félagsins sem hafa vakið athygli og beint sjónum að félaginu.

F.h. framkvæmdastjórnar Umf. Selfoss
Viktor Stefán Pálsson, formaður

UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
HÉRAÐSSAMBANDIÐ SKARPHÉÐINN
SVEITARFÉLAGIÐ ÁRBORG

UMFÍ

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ MEÐ FJÖLBREYTTUM ÍPRÓTTAGREINUM
FYRIR 11-18 ÁRA. TÓNLEIKAR OG SKEMMTUN Á KVÖLDIN.

UNGLINGA LANDSMÖT UMFÍ

SELFOSS
29.-31. JÚLÍ

ALLT UM
MÓTIÐ Á
ULM.IS





Verðlaunahafarnir ánægðir með afrek sín. Standandi f.v.: Auður Helga Halldórsdóttir, Sindri Snær Bjarnason og Karolína Helga Jóhannsdóttir. Sitjandi f.v.: Evelyn Þóra Jósefsdóttir og Birta Sif Sævarsdóttir.

UNNU ÖLL TIL VERÐLAUNA Á EM

Fimleikadeild Umf. Selfoss má svo sannarlega vera stolt af iðkendum sínum, fimm þeirra kepptu á Evrópu-meistaramóti í hópfimleikum í Portúgal í desember 2021 og hlutu þeir allir verðlaun. Ísland sendi alls fjögur lið til keppni og unnu þau öll til verðlauna.

Auður Helga Halldórsdóttir, Birta Sif Sævarsdóttir, Evelyn Þóra Jósefsdóttir og Karolína Helga Jóhannsdóttir kepptu allar í stúlknaliði Íslands sem hlaut silfurverðlaun og Sindri Snær Bjarnason keppti í blönduðu liði unglunga og hlaut það bronsverðlaun.

Þau uppskáru því vel eftir þrotlausar æfingar, voru landi og þjóð til sóma og ekki hvað síst félagi sínu á Selfossi.

Óvenjulegt ferli

Mikil vinna liggur á bak við þátttöku í svona móti og að þessu sinni var undirbúningur óvenju langur. Fyrst eru iðkendur sem hafa ákveðna færni boðaðir til nokk-

urra æfinga þar sem landsliðsþjálfarar velja hugsanlega landsliðsmenn, svo æfir sá hópur saman í nokkrar vikur áður en valið er í endanleg lið. Liðin æfa svo stíft saman í nokkra mánuði áður en að móti kemur.

„Við byrjuðum að æfa sumarið 2020 því mótið átti að vera í nóvember það ár,” segir Evelyn Þóra. „En svo var EM frestað um hálf tveggja vikur og allt breyttist. Þá byrjaði nýtt úrtökuferli og nýir landsliðshópar voru valdir og mótið var fært þar til í apríl 2021,” bætir Birta Sif við. „Já, og svo var mótinu frestað enn einu sinni út af faraldrinum,” segir Karolína Helga. Mótið var fært frá Danmörku til Portúgals og ákveðið að halda það í desember 2021.”

Þessar breytingar höfðu sín áhrif, úrtökuæfingar byrjuðu upp á nýtt, sumir iðkendur gáfu ekki kost á sér áfram, nýir þjálfarar komu að verkefninu og liðin breyttust. „Þetta var óneitanlega auka álag, nýjum

þjálfurum fylgja nýjar áherslur og við vorum látin æfa önnur stökk og nýjan dans alveg frá grunni,” segir Sindri Snær.

Þrotlausar æfingar

Ungmennin æfðu allt sumarið, fimm sinnum í viku, þrjá tíma í senn. Þetta er mikið álag með vinnu og svo til allar æfingar voru á höfuðborgarsvæðinu svo þau þurftu líka að keyra á milli. Hóparnir voru látnir fara í æfingabúðir þar sem áhersla var lögð á hópefli þar sem iðkendur koma frá mörgum ólíkum félögum og þurfa að vinna saman sem heild. „Það var erfitt að mæta aftur eftir covid lokun og fara að æfa á fullu,” segir Evelyn Þóra. „Við vorum mikið að passa okkur allan tímann, hittum fáa, héldum okkur í þessum hóp og fórum eiginlega bara á æfingar og svo aftur heim.”

Þeim tókst samt að búa til öflug og samheldin lið sem héldu vel undirbúin til keppni í byrjun desember 2021.

Miklar sóttvarnir

Liðin þurftu að taka þrenn flug til að komast á áfangastað og það var alls staðar mikill viðbúnaður í tengslum við faraldurinn. „Við þurftum að skila heilmikilli heilsuyfirlýsingu, skrá okkur inn í hvert land og svo út úr því aftur,” segir Birta Sif. „Við vorum látin mæla okkur tvisvar í viku í nokkrar vikur fyrir keppni og í Portúgal vorum við hitamæld í hvert sinn sem við komum á hótelið,” bætir Karólína Helga við.

Þau höfðu fæst keppt á stórmóti áður, Birta Sif keppti á EM 2018 en þetta var fyrsta stórmót allra hinna. „Þetta mót var svolítið öðruvísi en venjulega, rosa búbbla í kringum allt. Yfirleitt þegar farið er á stórmót fara iðkendur í stuttar skoðunarferðir, skreppa í búðir og skoða sig um í keppnissvælinu, en að þessu sinni fórum við bara í keppnishöllina og svo beint heim á hótél og fengum ekkert að fara út af hótelinu vegna sóttvarna,” segir Birta Sif.

Einangruð á hóteli

Á stórmótum gefst þátttakendum yfirleitt kostur á að kynnst iðkendum frá öðrum löndum og oft myndast góð vinas tengsl. Það var þó ekki í boði að þessu sinni. „Þó að samskipti milli liðanna væru að þessu sinni sama sem engin var samt mjög gaman að fylgjast með hinum liðunum,” segir Karólína Helga, „og sjá

hvernig þau bera sig að, hvaða aðferðir þau nota við upphitun, ólíkar gólfæfingar, áherslur liðanna, búningana og eiginlega bara allt.”

Aðstaðan á hótelinu var samt nokkuð góð, þau voru á sama hóteli og Bretar og Svíar en hóparnir máttu ekkert hittast vegna sóttvarna. „Við héldum liðsfundi á herbergjum þjálfara, spjölluðum, spiluðum og á hótelinu var bæði spa og sundlaug. Þannig liðu dagarnir milli æfinga og keppni,” segir Sindri Snær.

Mikilvægt að venjast salnum

Þegar komið er á keppnisstað fá liðin einn dag til að æfa sig á áhöldunum, en þau eru öll ný og það þarf að leyfa keppendum að prófa þau til að kynnst þeim og salnum. „Það er erfitt að keppa svona á alveg nýjum áhöldum, þau eru mörg svo sleip. Dansgólfið var til dæmis svo sleipt að stundum runnum við bara án þess að ráða neitt við neitt,” segir Evelyn Þóra.

Þau segja oft snúið að keppa í nýjum sal og auk þess voru margir að keppa á stórmóti í fyrsta sinn. „Það var sterk sól í salnum og hún skein beint í augun sem er mjög óþægilegt og erfitt þegar stokkið er á trampólíni og hesti, það varð til þess að við þurftum að lækka stökkin því við sáum ekki til.”

Stefndu beint á úrslit

Mótið stendur í nokkra daga, fyrst er einn æfingadagur, svo er keppt í undanúrslitum þar sem sex lið komast áfram. „Við vorum nokkuð viss um að komast áfram,” segir Evelyn Þóra. „Danir og Norðmenn mættu ekki til leiks, þannig að við vissum að sænsku stelpurnar voru okkar aðal keppinautar.” Auður Helga bætir við að fyrsti keppnisdagurinn hafi ekki gengið vel, stelpurnar hafi verið vissar um að komast áfram þó þær hefðu ekki staðið sig eins og þær best vildu. „Okkur gekk eiginlega hræðilega, misstum eina umferð og okkur fannst leiðinlegt að byrja mótið svona, en við toppuðum á réttum tíma.”

Sindri Snær segir að mix-liðið hafi verið nokkuð öruggt með að komast áfram og það stóðst. „Þetta var ótrúlega skemmtilegt, góður andi í liðinu og einbeittur vilji til að standa sig vel!”

Munaði svo til engu

Á úrslitadeginum gekk allt vel. „Við stelpurnar vissum að Svíarnir væru okkar aðal keppinautar. Við höfðum fylgst svolítið með þeim, en þar sem það var liðinn langur tími frá síðasta móti höfðu öll liðin breyst, nýir keppendur og ný stökk,” segir Auður Helga.

Liðin mættu einbeitt til lokakeppni og sigurviljinn var mikill. „Það reyndist rétt



„Þetta var ótrúlega skemmtilegt, góður andi í liðinu og einbeittur vilji til að standa sig vel.”

að þetta var eiginlega bara keppni á milli okkar og sænsku stelpnanna," segir Karolína Helga. Það voru fáir áhorfendur í höllinni, en yfirleitt er uppselt á þessi mót með löngum fyrirvara og færri komast að en vilja. „Það var svolítið svekkjandi, það er svo skemmtilegt að keppa í fullri höll," segir Birta Sif.

En liðin einbeittu sér og keppnin um efstu sætin var hörð. „Já, það varð vandræðalega líttill munur á liðunum, lokaskorin sýndi að það munaði bara 0,1 á milli okkar og Svíþjóðar, þær hlutu gullið og við fengum silfur. Það munar eiginlega bara einni ristarteygju," segir Evelyn Þóra.

Mix-hópurinn var líka mjög einbeittur og Sindri Snær segir þau hafa verið nokkuð viss allan tímann að þau kæmst á pall. „Það var góður andi í liðinu og við nutum þess að gera okkar besta. Ég er mjög ánægður með bronsverðlaunin."

Rísandi stjarna fer í fótbolta

Á Evrópumeistaramótum hefur skapast sú venja að veita svo nefnd „shooting star" verðlaun, einum karli og einni konu, einstaklingum sem skara fram úr. Auður Helga hlaut þessi verðlaun í Portúgal og er það einstakur árangur. Auður Helga er 16 ára, hún er frábær fimleikakona, en hún hefur líka verið að æfa fótbolta og hefur líka verið valin í landsliðsverkefni þar og á líka glæstan feril í frjálsum íþróttum. Hún ákvað samt að hætta í fimleikun-

um eftir mótið. „Mér finnst vera meiri framtíð í fótboltanum og mig langar að einbeita mér að honum," segir hún.

Endaslepp mótislok

Þau eru sammála um að það sé mjög góð tilfinning að enda á palli. „En svo varð þetta svolítið endasleppt. Það var ekki haldið neitt lokahóf vegna smitvarna og við máttum ekki hitta neinn," segir Birta Sif. „Við fengum verðlaun og fórum svo beint heim á hótél. En við fengum að horfa á senior liðin keppa daginn eftir og það var mjög skemmtilegt," bætur Evelyn Þóra við. „Svo var strax haldið heim á leið, aftur þrjú flug og við vorum um 24 tíma á leiðinni heim."

„Það er svolítið skrítið að vera búinn að æfa og æfa ógeðslega lengi og svo er allt í einu allt búið, það er svolitill rússíbani," segir Sindri Snær. „Að geta loksins slakað á í fyrsta sinn í marga mánuði." Liðin voru öll sett í smitgát eftir heimkomuna sem breyttist svo í sóttkví eftir að einn keppenda í öðrum hóp greindist smitaður. En þau segja að það hafi bara verið ágætt að vera heima og slaka á í nokkra daga eftir strembið ferðalag og hörku keppni.

Móttaka hjá forsetanum

Eftir að heim var komið bauð Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, liðunum til móttöku í Þjóðmenningarhúsinu í

Reykjavík þar sem meðal annars var efnt til myndatöku. „Það var mjög gaman, við fengum reyndar ekki að taka í höndina á honum vegna sóttvarna, en þetta var samt hátíðlegt og skemmtilegt," segja þau.

Stutt í næsta stórmót

En nú verður skammt stórra hogg á milli. Til að rétta af tímaskekkjuna sem varð vegna faraldursins var ákveðið að halda EM samkvæmt áætlun nú strax árið 2022 og líða því engin tvö ár á milli mótanna eins og venja er. Mótið verður haldið í Lúxemborg í september og hópurinn er strax farinn að hlakka til. Þau stefna öll nema Auður Helga á að komast í landslið.

Það varð því stutt hvíld að þessu sinni, þau eru öll eru farin að æfa af kappi, úrtökuæfingar hefjast í vor og landsliðsæfingar verða í allt sumar. „Okkur langar öll að taka þátt í því, þannig að við erum farin að æfa af kappi og stefnum á að komast í úrvalshóp og þaðan í landsliðin. Þetta er svo gaman og spennandi að taka þátt."

Við óskum þeim góðs gengis og hlökkum til að fylgjast með þeim á næsta móti.


Viðtal: ÞÞ



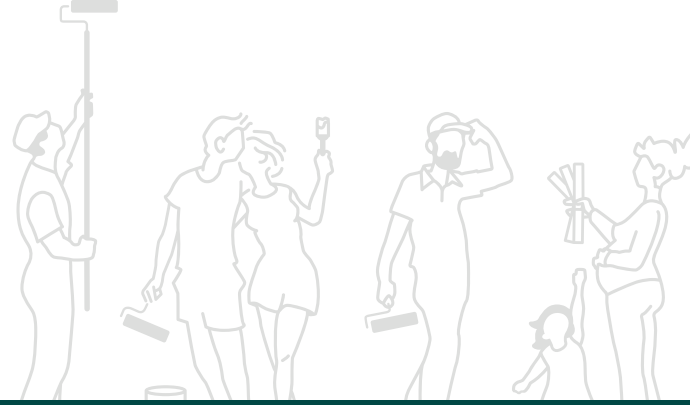
Það er ekkert mál að spara saman í appinu

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.

LANDSBANKINN.IS



Styrktu
félagið þitt
með 5%



Verslaðu hjá Flügger

Flügger býður uppá fjölbreytt úrval af gæðavörum sem henta í málningarverkefni sem eru m.a. málning, viðarvörn, kíttri, spartl og verkfæri. Á Íslandi eru 6 Flügger verslanir. Starfsfólkið okkar hefur mikla faglega sérþekkingu og er til staðar fyrir þig til að veita þér ráðleggingar og leiðbeiningar við verkið þitt.

Ertu á leiðinni í málningarverkefni? Þá getur þú fengið að minnsta kosti 20% afslátt af málningu og verkfærum og á sama tíma styrkt félagið þitt. Heimsæktu næstu Flügger verslun og verslaðu í gegnum staðgreiðslureikning félagsins þíns. Segðu hvaða félag þú vilt styrkja þegar þú kaupir og þá færðu að minnsta kosti 20% afslátt og félagið þitt fær að minnsta kosti 5% styrktargreiðslu af þínum kaupum.

Lestu skilmálana á
flugger.is/fluggerandelen



Flügger. COLORS
THAT MATTER

Ég ætla að bæta mig í þeim hlutum sem ég þarf að bæta og njóta þess að spila handbolta

Ómar Ingi



Ómar Ingi Magnússon íþróttamaður ársins 2021.

Ómar Ingi Magnússon var í lok desember sl. valinn íþróttamaður ársins 2021 í kjöri Samtaka íþróttafréttamanna. Þessi 25 ára gamli Selfyssingur hefur látið mikið að sér kveða undanfarið, bæði með félagsliði sínu í Þýskalandi og íslenska karlalandsliðinu.

Ómar Ingi er tíundi handbolta-
maðurinn frá upphafi kjörsins
1956 sem hlýtur nafnbótina
íþróttamaður ársins. Þetta var í
fyrsta sinn sem hann er á meðal
tíu efstu í kjörinu. Ómar Ingi fékk 445 stig
í kjörinu, 58 stigum fleira en Kolbrún Þóll
Porradóttir, landsliðskona í hópíþróttum
úr Stjörnunni, sem varð í öðru sæti. Þá
varð Bjarki Már Elísson í 8. sæti kjörsins
með 109 stig. Ómar Ingi er annar Sunn-
lendingurinn sem hlýtur þessa viðurkenn-
ingu, en Jón Arnar Magnússon frjálisíþrótt-
amaður var valinn íþróttamaður ársins
1995 og 1996.

Útnefningin mikill heiður

Það er engin tilviljun að Ómar Ingi skyldi vera valinn íþróttamaður ársins. Hann varð markakóngur efstu deildar í Þýskalandi síðastliðið vor og var jafnframt valinn í lið ársins í Þýskalandi. Þá vann Ómar Ingi Evrópudeildina með Magdeburg sem einnig varð heimsmeistari félagsliða eftir sigur á Barcelona í úrslitaleik.

Hver voru viðbrögð Ómars við valinu?

„Það var mikill heiður að vera valinn íþróttamaður ársins. Þetta var einnig ánægjuleg viðurkenning eftir krefjandi ár. Svo var líka gaman að vera í góðum hópi af flottu íþróttafólki.“

Þurfum að stefna hærra

Ómar Ingi var lykilmáður á Evrópumóti landsliða í Ungverjalandi og Slóvakíu í



Landsliðsmaðurinn Ómar Ingi Magnússon hefur í lok apríl 2022 leikið 66 landsleiki og skorað í þeim 216 mörk.

janúar sl. Hann varð markakóngur mótsins með 59 mörk. Ómar Ingi er aðeins annar Íslendingurinn til að verða markakóngur á EM en það afrekaði áður Ólafur Stefánsson í Svíþjóð árið 2002.

Ísland endaði í 6. sæti á mótinu eftir grátlegt tap gegn Norðmönnum sem óþarfi er að rekja.

Hvernig metur Ómar árangur liðsins á þessu sérstaka móti?

„Covid var bara hluti af mótinu og önnur lið voru líka að missa menn út. Það reyndi á liðið eins og á önnur lið, en við spiluðum vel úr þeirri stöðu sem var komin upp. Við getum verið stoltir af því samt sem áður því það var ekki auðvelt. Spilamennskan var heilt yfir fin og við klárlega bættum okkur frá fyrri verkefnum. Það sem sviður er að við klárum ekki leikinn á móti Króötum. Við áttum að vinna þann leik fannst mér, en heilt yfir var þetta gott skref fyrir liðið og stefnan er að fylgja því eftir næstu ár. Sjötta sætið er fínt og allt það en við þurfum að stefna hærra en það.

Ómar Ingi var spurður hvort hann sæi fyrir sér verðlaunapall á næsta stórmóti?
„Vonandi, við erum með liðið í það. Við skulum sjá hvað gerist. Það eru samt mörg góð lið sem vilja það sama og við. Við þurfum að halda áfram að bæta okkur og stíga næstu skref.“

Snýst um að spila góðan handbolta

Ómar Ingi gekk til liðs við Magdeburg árið 2020 eftir fjögur ár í Danmörku. Hann var spurður hver væri helsti munurinn á deildunum, þeirri þýsku og þeirri dönsku.



Selfyssingar á HM 2019. F.v.: Elvar Örn Jónsson, Teitur Örn Einarsson, Ómar Ingi Magnússon og Haukur Prastarson.



Ómar Ingi með viðurkenningar fyrir góða frammistöðu með liði Selfoss.



Ómar Ingi Magnússon í leik með SC Magdeburg.

„Gæðin eru bara meiri í Þýskalandi. Þar eru fleiri leikmenn sem geta spilað á háu „leveli“, þjálfararnir eru betri og pressan er líka meiri. Munurinn á deildunum eru einfaldlega bara gæðin á öllum sviðum. Svo snýst þetta líka um að spila góðan handbolta, sama hvar þú ert.“

Ætla að bæta mig

Ómar Ingi var að lokum spurður hvar hann sæi sig eftir fimm ár.

„Stefnan er að verða betri og betri. Ég ætla að bæta mig í þeim hlutum sem ég þarf að bæta og njóta þess að spila handbolta,“ sagði Ómar Ingi.

Viðtal: ESO



Selfoss–2014



Valur 2014–2016



Aarhus 2016–2018



Aalborg 2018–2020



SC Magdeburg 2020–



Ómar Ingi í leik á gegn Danmörku á Evrópumeistaramóti.



Ómar Ingi Magnússon í leik með SC Magdeburg.



Brenna Louvera

Besta ákvörðun sem ég hef tekið í langan tíma

Brenna Louvera gekk til liðs við Selfoss fyrir keppnistímabilið 2021 og sló rækilega í gegn. Hún varð markadrottning Pepsi Max deildarinnar, skoraði þrettán mörk í sextán leikjum og átti svo sannarlega sinn þátt í góðu gengi Selfossliðsins. Minnstu munaði þó að Brenna kæmi ekki til Íslands, þar sem hún var tvístígandi yfir næstu skrefum á ferlinum eftir erfiðan tíma í Portúgal.

Brenna er fædd og uppalin í smábænum Milford í Michiganfylki, skammt fyrir utan Detroit í grennd við Vötnin miklu. Yngst í sex systkina hópi var hún fljótlega farin að þvælast fyrir eldri krökkunum þegar þau voru að spila fótbolta í bakgarðinum heima.

Æfði dans í tólf ár

„Ég hef alltaf verið í kringum fótboltann. Systkini mín voru í íþróttum en hættu eftir framhaldsskóla og nú eiga þau öll farsælan feril hvert á sínu sviði. Pabbi þjálfaði okkur öll í bakgarðinum heima, þangað til

við vorum tíu eða ellefu ára. Það eru til myndir af mér í burðarpoka á bakinu á pabba þar sem hann er að þjálfá eldri systkini mín. Þannig að ég var byrjuð að sparka og þvælast fyrir eldri systkinum mínum snemma. Það var gaman. Pabbi átti ekki feril sem knattspyrnumaður, hann bara elskaði krakkana sína og elskaði að þjálfá okkur,” segir Brenna, sem lagði einnig stund á körfubolta og fleiri íþróttir.

„Ég spilaði körfubolta og var í víðavangshlaupum og frjálsum íþróttum í framhaldsskóla (e. high school). Ég æfði líka dans í tólf ár, tap jazz og ballet. Það

verða margir hissa þegar þeir heyra það,” segir hún og hlær. Brenna vill ekki viðurkenna að frábær fótavinna hennar inni á knattspyrnuvelli komi úr dansinum. „Ég held frekar að það hafi skilað sér í því að ég get dottið tignarlega.”

„Á ákveðnum tímamarki þurfti ég síðan að velja á milli íþróttar og það kom aldrei neitt annað en fótbolta til greina hjá mér. Ég elska fótbolta og hvað hann gefur mér. Ég get flúið allt annað þegar ég er að spila fótbolta og ég elska að elta boltann í níutíu mínútur. Fótboltinn hefur verið með mér alla tíð og verið ákveðinn fasti, þannig að það var auðvelt val.”

Erfiður tími í krossbandameiðslum

Þegar kom að því að fara í háskóla varð Northwestern háskólinn í útjaðri Chicago fyrir valinu. Virtur skóli með öflugt íþróttalíf og sterka hefð fyrir kvennaknattspyrnu. Þarna flaug Brenna úr hreiðrinu í Milford og hún segir að breytingin hafi verið mikil.

„Þetta voru mikil umskipti og ekki síst að þurfa að sinna erfiðu verkfræðinámi samhliða því að spila fótbolta. Ég lenti í erfiðum meiðslum á öðru ári, sleit kross-



Brenna í fyrsta deildarleik sínum fyrir Selfoss, þar sem hún skoraði tvö mörk á móti Keflavík.

band og það vita allir sem hafa farið í gegnum krossbandameiðsli að það er virkilega erfiður tími. Ég spilaði níu leiki þennan veturinn en missti af meirihluta leiktíðarinnar. Þú lærir mikið um sjálfa þig í endurhæfingunni eftir svona meiðsli og þegar upp er staðið þá held ég að ég sé betri eftir að hafa farið í gegnum þetta tímabil. Síðustu tvö árin í háskólanum snerust um að reyna að njóta fótboltans aftur. Það var erfitt að finna gleðina á meðan ég var að koma til baka úr meiðslunum og það var erfitt að ná sér á strik aftur sem leikmaður," segir Brenna sem þarna var aðal markaskorari í sterku liði Villikattanna frá Northwestern.

„Við vorum með gott lið og við komumst í NCAA úrslitakeppnina öll árin sem ég var þarna eftir sautján ára bið eftir því hjá skólanum. Ég var með frábærum liðsfélögum þarna og það voru sterkir leiðtogar innanborðs, þannig að hópurinn var mjög góður.“

Vissi ekkert um Ísland

Eftir fjögur ár í háskólaboltanum og útskrift frá Northwestern vildi Brenna fara að skoða heiminn. Hún fékk sér umboðsmann og hann kom henni á samning hjá ÍBV í Vestmannaeyjum á miðju tímabilinu 2019. Brenna vissi ekkert hvað hún var að fara út í.

„Nei! Ég vissi ekki neitt! Ég vissi ekki neitt um Ísland, enginn sagði mér frá ferjunni eða hvar þetta væri nákvæmlega. Þetta var algjörlega ný reynsla fyrir mig og frekar ógnvekjandi," segir Brenna og

hlær þegar hún hugsar til þessa tíma. „Það er erfitt að búa einn á ókunnugum stað en það voru fleiri erlendir leikmenn í liðinu og við náðum vel saman. Ég stökk á þetta tækifæri og stóð mig vel, skoraði sex mörk í níu leikjum. Þetta var góður staður til þess að fá smjörþefinn af atvinnu-mennskunni og að sjá hvernig boltinn er

hérna á Íslandi. En þetta var mikil breyting og dálítið erfitt. Sérstaklega það að vera á eyju. Ég er ekki mikill aðdáandi Herjólfs - eða hafsins yfir höfuð. En þegar tímabilið var búið hagsaði ég; þetta var góð reynsla en ég vil ekki búa á lítilli eyju.“

Þraut og pína í Portúgal

Þegar leiktíðinni á Íslandi lauk fór Brenna til Chicago Red Star þar sem hún tók undirbúningstímabilið, rétt í þann mund sem kórónuveiran fór að láta á sér kræla.

„Síðan skall heimsfaraldurinn á og Chicago minnkaði hópinn sinn. Þá þurfti ég að finna út úr því hvað ég vildi gera næst og endaði hjá Boavista í efstu deild í Portúgal," segir Brenna og hugsar ekki hlýtt til þess tíma.

„Ég fór eftir fimm leiki. Það var engin umgjörð utan um liðið og umhverfið sem við vorum settar í stöðst engar væntingar og gerði okkur mjög erfitt fyrir. Þetta var virkilega erfiður tími. Við bjuggum saman, sex leikmenn í lítilli íbúð og það stóðst ekkert af því sem okkur hafði verið lofað. Liðið var ágætt og við náðum úrslitum, leikmennirnir vildu læra og ná árangri en á ákveðnum tímamarki undir lokin þá hagsaði ég með mér hvort það væri virkilega þess virði að standa í þessu, því þetta var svo erfitt. Þetta var ekki góður tími og ég var að velta fyrir mér að hætta þessu og fara aftur heim og spila kannski í áhugamannadeild í Detroit," segir Brenna, en það var þá sem hún fékk símtal frá umboðsmanninum Michael Beatty, sem þekkir vel til mála hér á Selfossi.



Brenna með hundinum sínum, Pepper, sem er bæði hlaupafélagi og knúspúði hennar.

Líður vel á Selfossi

„Ég þekkti Michael ekki neitt og hafði aldrei hitt hann. Ég var búin að ganga í gegnum erfiðan tíma í Portúgal og vissi ekki hvort ég vildi halda áfram í atvinnu-mennsku. Hann lagði spilin á borðið og kynnti félagið fyrir mér og ég sagði honum að gefa mér tvo daga til umhugsunar. Ég talaði við fólkið mitt heima og ákvað síðan að gefa fótboltanum eitt tækifæri í viðbót, af því að ég elska fótbolta. Og þetta er örugglega besta ákvörðun sem ég hef tekið í langan tíma. Ég fór frá því að vera næstum því hætt í fótbolta yfir í það að eiga mjög gott tímabil á Íslandi, með frábærum liðsfélögum í umhverfi þar sem mér finnst ég vera örugg. Mér líður vel á Selfossi og það var yndislegt að fá þessa tilfinningu aftur. Ég held að það hljóti að skila sér í betri spilamennsku þegar leikmenn eru í svona þægilegu umhverfi. Ég er mjög hamingjusöm hérna.“

Byrjaði af krafti

Brenna kom eins og stormsveipur inn í Pepsi Max deildina, skoraði sex mörk í fyrstu sex umferðunum og var valinn besti leikmaður fyrsta þriðjungs mótsins.

„Fyrir tímabilið þá vissi ég svo sem ekki hverju við ættum að eiga von á. Ég kom hingað tveimur vikum fyrir fyrsta leik og fór beint inn í liðið. Ég var bara ánægð með að vera kominn á stað þar sem allir voru mjög vingjarnlegir og tilbúnir að leggja sig alla fram fyrir liðið sitt. Við byrjuðum mótíð af miklum krafti og vorum taplausar í toppsætinu eftir fimm umferðir. Þá tóku við erfiðar vikur þar sem við vorum ekki að ná úrslitum. Ég missti af tveimur leikjum vegna meiðsla og við misstum fleiri leikmenn í covid og meiðsli. Við vorum samt með sterkt lið og héldum sjó í deildinni og heilt yfir þá var tímabilið fínt hjá okkur. Undir lokin fór Barbára til Bröndby. Hún er algjör burðarás í okkar liði þannig að það var slæmt að missa hana.“



Valur og Breiðablik voru sterkustu liðin í deildinni, þau voru með meiri breidd en við, hafa spilað lengi á sömu leikmönnum með reynslumeiri leikmannahóp á meðan það hafa verið meiri breytingar á milli ára hér á Selfossi,” segir Brenna.

Traust innan vallar sem utan

Brenna segir að það hafi verið mjög auðvelt að aðlagast lífinu á Selfossi og allir hafi tekið henni vel frá fyrsta degi.

„Það var mjög auðvelt að komast inn í hópinn. Þjálfararnir, Alli og Óttar, eru frábærir, virkilega metnaðarfullir þjálfarar og vilja vinna alla leiki. Ég er reyndar enn í sambandi við Óttar. Ég elska hundinn hans og fæ að fara með hann út að labba. Stelp-

urnar voru líka frábærar og tóku mér vel. Það er góð stemning í klefanum, þegar þú ert með skrítna karaktera eins og Barbáru þarna inni þá er stemningin góð. Það er góður andi í hópnum, bæði innan og utan vallar. Ef liðið nær vel saman og það ríkir traust utan vallar þá skilar það sér líka inni á vellinum,” segir Brenna og bætir við að hennar markmið hafi helst verið að finna neistann aftur.

„Ég ætlaði bara að leggja mig fram og sjá hvað myndi gerast. Ég vildi finna aftur þægindin og gleðina sem fylgja því að spila fótbolta. Ég fann neistann - og þegar upp var staðið var ég ánægð með tímabilið og það var líka ástæðan fyrir því að ég ákvað að framlengja samninginn minn,” segir Brenna en hún er fyrsti leikmaður Selfoss til að ná í gullskóinn í efstu deild.

„Það er gaman, ég vissi ekki af því. En þetta snýst ekki um mig. Ég náði ekki þessum áfanga nema af því að ég var með góða leikmenn í kringum mig. Ég held að flest verðlaun eða bikarar sem einstaklingar vinna í liðsþrótt deilist með öllu liðinu.“

Saknar hundanna mikið

Þegar maður er atvinnumaður í fótbolta þá fylgir því auðvitað talsverður frítími og eftir að hafa verið föst í Vestmannaeyjum fyrsta sumarið á Íslandi hefur Brenna notið þess að vera komin upp á land.

„Ég skoðaði mig talsvert um síðasta sumar og sá til dæmis marga fossa. Þetta er eitthvað sem allir segja við mann heima; Já ertu að fara til Íslands, þú þarft að sjá fossana! Við erum ekki með svona marga fossa heima í Michigan. Þegar kærastinn minn kom í heimsókn þá ferðuðumst við austur með allri suðurströndinni, sáum Reynisföru, Demantaföruna, Jökulsárlón og fórum í frábæra göngu. Ég kannaði líka við nokkrar stelpur í Keflavíkurliðinu í fyrra þannig ég hékk með þeim. Þannig að ég, já, ég ferðast meira núna og nýti frítímamann í það,” segir Brenna en viðurkennir að það geti verið erfitt að vera fá fjölskyldu og vinum heima í Bandaríkjunum í marga mánuði.

„Auðvitað er erfitt að vera í burtu frá kærastanum og fjölskyldunni í meira en hálfu ári. Við eigum tvo hunda, og það hljómar kannski skrítið að mér finnst eiginlega verra að geta ekki hitt hundana mína á hverjum degi,” segir Brenna og hlær. „Reyndar er Þóra Jóns komin með hvölp og ég fæ að hanga með henni. Ég var að vona að það væru flækingshundar hér sem ég gæti tekið að mér en þið eruð bara með flækingsketti - og ég er með ofnæmi fyrir köttum! En já, þetta getur verið erfitt en samfélagið og liðið gerir það léttara fyrir mig. Ég hef alltaf einhvern til að tala við og ef mig vantar eitthvað þá er langur listi af fólki sem ég get heyrt í. Ég hef sagt það áður að mér finnst Selfoss vera eins og heimili mitt að heiman. Þegar ég hef frítíma nýt ég þess að púsla og ég er byrjuð að elda og baka, sem mér finnst mjög gaman. Síðan horfi ég á fótbolta og fer út að ganga. Mér finnst gaman að fara út úr húsi og nýi miðbærinn á Selfossi er til dæmis frábær.“



Brenna í félagsheimilinu Tíbrá eftir að hafa skrifað undir nýjan tveggja ára samning við Selfoss.

Selfosshöllin er stórkostleg

Það eru breytingar á liði Selfoss á milli ára, nýtt þjálfarateymi og talsverðar breytingar á leikmannahópnum, þó að kjarninn sé sá sami og áður. Brenna er bjartsýn á gengi liðsins sumarið 2022 og segir Selfosshöllina breyta miklu.

„Mér list mjög vel á nýju þjálfarana og leikur liðsins er að þróast. Við erum að breyta stílnum okkar, reynum að spila upp allan völlinn, halda boltanum betur innan liðsins og hreyfa hann meira, þannig að andstæðingurinn þurfi að hafa meira fyrir því en við að verjast. Við erum að læra mikið og þetta er áskorun, en liðið er tilbúið í það. Við erum hungraðar í að bæta okkur og við höfum séð það á undirbúningstímabilinu að við erum að læra. Nú erum við líka komin með þessa frábæru aðstöðu í Selfosshöllinni. Hún er algjörlega stórkostleg og ég elska hana. Veturinn á Íslandi er kaldur og virðist vera endalaus, og það er gott að komast inn úr kuldunum. Húsið er frábært og það er líka sterkt fyrir fótboltasamfélagið að fá þessa aðstöðu. Við sjáum miklu meira af æfingum hjá yngri krökkunum og getum setið og spjallað og hitt fleira fólk fyrir og eftir æfingar, í staðinn fyrir að við séum



Brenna Lovera tryggði Selfyssingum góðan sigur á Fylki.

alltaf að flýta okkur í burt úr kuldunum eða rigningunni. Þetta þjappar félaginu saman. Hvað árangurinn á næsta tímabili varðar þá hef ég engar sérstakar væntingar. Ég vil gott tímabil með góðu liði. Við munum spila okkar besta fótbolta og

leggja okkur allar fram. Ef við leggjum meira á okkur en hin liðin og fylgjum því sem lagt er upp með þá munum við ná árangri saman.“

Viðtal: GKS

Við tryggjum hjá Sjóvá

Þórunn Ólafsdóttir *Þórunn Ólafsdóttir*



Tryggjum framtíð okkar nánustu.

Líf- og sjúkdómatrygging kostar minna en þú heldur.

Við veitum ráðgjöf á sjova.is/lifogsjuk.



SJÓVÁ

Selfyssingurinn Þórir Hergeirsson – þjálfari ársins 2021 á Íslandi

Þórir Hergeirsson, þjálfari norska kvennalandsliðsins í handknattleik, var um áramótin kjörinn þjálfari ársins 2021 á Íslandi. Þórir hlaut 131 stig í kjöri Samtaka íþróttafréttamanna. Hann var einnig tilnefndur þjálfari ársins í Noregi og hjá Alþjóða handknattleiksambandinu.



Þórir Hergeirsson þjálfari norska kvennalandsliðsins.

Á Íslandi eru það Samtök íþróttafréttamanna sem velja þjálfara ársins, en hann var fyrst valinn árið 2012. Gjaldgengir eru þjálfarar sem eru íslenskir ríkisborgarar sem þjálfra keppnislið í íþróttum. Kosid var með einföldu fyrirkomulagi fyrsta árið þar sem hver meðlimur Sí kaus einn þjálfara. Fyrir kjörið 2013 var fyrirkomulagi kjörsins breytt í samræmi við gildandi reglur um kjör íþróttamanns ársins. Hver meðlimur Sí kys þrjú þjálfara. Fyrir fyrsta sætið eru gefin 5 stig, fyrir annað sætið 3 stig og 1 stig fyrir þriðja sæti. Þess má geta að Þórir hefur þrisvar hafnað í öðru sæti í valinu.

Í Noregi eru viðurkenningar fyrir bestu afrek ársins veittar á Idrettsgallaen sem haldin er í byrjun janúar ár hvert í samvinnu Norges idrettsforbund, NRK (Norska ríkissjónvarpið) og Norsk Tipping. Fyrir 2021 voru fjórir þjálfarar útnefndir og var Þórir einn af þeim. Leif Olav Alnes, þjálfari grindahlauparans Karsten Warholm, var kosinn þjálfari ársins í Noregi 2021.

Frábær árangur á HM 2021

Þórir stýrði norska kvennalandsliðinu í handbolta til sigurs á heimsmeistaramótinu í lok árs 2021. Noregur vann Frakkland 29-22 í úrslitaleiknum. Þetta voru áttundu gullverðlaun Þóris sem aðalþjálfari norska liðsins. Norska liðið vann einnig brons á Ólympíuleikumum síðastliðið sumar með því að leggja Svía að velli í leik um þriðja sætið. Auk þess varð norska liðið Evrópu-meistari í árslok 2020.

Löng afrekaskrá

Aftekaskrá Þóris með norska landsliðið er orðin býsna löng. Hann tók við liðinu í apríl 2009 og síðan þá hefur liðið unnið gullverðlaun á átta stórmótum eða á EM 2010, HM 2011, ÓL 2012, EM 2014, HM 2015, EM 2016, EM 2020 og nú HM 2021. Þá hefur lið hans einnig unnið til silfurverðlauna á EM 2012 og HM 2017 og bronsverðlauna á HM 2009 og á ÓL 2016 og 2021.

Margar viðurkenningar

Þórir hefur hlotið margvíslegar viðurkenningar fyrir störf sín innan handboltans. Hann var valinn þjálfari ársins í kvennahandboltanum af Alþjóða handknattleikssambandinu IHF, 2011, 2012, 2014, 2015 og 2016. Hann var einnig tilnefndur fyrir árið 2021. Þá var hann m.a. sæmdur norska riddarakrossinum 2017. Á norsku nefnist heiðursorðan *Den Kongelige Norske Fortjenestesorden*. Þórir fékk orðuna fyrir störf sín í þágu Noregs, en norska kvenna-

landsliðið hefur verið sannkallað stórveldi í handknattleiksheiminum undir stjórn hans. Þess má einnig geta að Þórir var sæmdur gullmerki Umf. Selfoss í desember 2016.

Selfyssingurinn Þórir

Þórir er fæddur á Selfossi 27. apríl 1964. Systkini hans eru þau Ragnheiður, Guðrún Herborg og Grímur. Þórir útskrifaðist frá Fjölbautaskóla Suðurlands með stúdentsprófi af íþróttabraut og prófi í húsmiði af iðnbraut tréiðna í janúar 1985. Hann tók sveinspróf í húsmiði um vorið 1986. Þórir kenndi íþróttir í einn vetur við Barnaskóla Selfoss. Haustið 1986 hóf hann nám í Norges idrettshøgsskole í Ósló.

Þjálfaraferillinn hófst á Selfossi

Þórir æfði handbolta með yngri flokkum Selfoss og hóf þjálfaraferil sinn þar. Hann lék með liði Selfoss til 1986 en þá hélt hann utan til náms. Að námi loknu þjálfaði Þórir m.a. Fredensborg/Ski junior, Elverum, Gjerpen og Nærbo. Þórir þjálfaði karlalíð Elverum í fimm ár (1989–1994) og kom liðinu m.a. úr þriðju deild upp í úrvalsdeild.

Árið 1994 réð Þórir sig til starfa hjá Norska handknattleikssambandinu þar sem hann hefur verið allar götur síðan. Fyrst var hann þjálfari stúlknalandsliða Noregs, 16 ára og 18 ára, og frá 1996 var hann hægri hönd Martit Breivik, þjálfara A-landsliðs kvenna, og sá að mestu um leikgreiningar frá 1995 til 2000. Árið 2001 var hann síðan ráðinn aðstoðarþjálfari A-landsliðsins. Þeirri stöðu gegndi hann til 2009 en þá tók hann við sem aðalþjálfari.

Íþróttafjölskylda

Þórir er giftur Kirsten Gaard íþróttakennara og saman eiga þau þrjú börn; Maríu, Sunnivu og Mathias. María er landsliðs-kona Noregs í fótbolta og atvinnumaður hjá Manchester United. Sunneva rekur SoulCake-bakarí á Karl Johan í Ósló. Mathias er í framhaldsskóla og býr hjá foreldrum sínum.

Óhætt er að segja að íþróttir og þá ekki síst handbolta sé mjög áberandi í fjölskyldu Þóris. Systkini hans, Guðrún Herborg og Þórir léku bæði handknattleik á Selfossi og einnig utan landsteinanna. Grímur var svo aðstoðarþjálfari meistara-flokks Selfoss er liðið varð Íslandsmeistari 2019 og tók við liðinu árið eftir. Systkina-synir Þóris, þeir Hergeir Grímsson og Janus Daði Smárason (sonur Guðrúnar Herborgar) fóru báðir í gegnum unglingastarf Selfyss og eru á fullu í handboltanum. Hergeir leikur með liði Selfoss en Janus Daði er landsliðsmaður og atvinnumaður með þýska liðinu Göppingen.



Þórir Hergeirsson (langst til hægri í neðstu röð) ásamt norska landsliðinu sem varð heimsmeistari á Spáni 2021.



Þórir Hergeirsson með gullmedalíu frá Heimsmeistaramótinu á Spáni 2021.

Mynd: Beate Oma Dahle/NTB.

Gengur mikið út á að fá alla til að helga sig þeim markmiðum sem sett eru

Pórir var spurður hvað lægi helst að baki þess frábæra árangurs sem hann náði með norska kvennalandsliðinu á árinu. „Í stuttu máli er það sterk hefð og samfella í þjálfarateymi og leikmannahópi. Einnig sterkur framfara-kultúr og gildisvinna ásamt teymisvinnu með mörgu sterku fagfólki. Við virkjum hvern einstakan leikmann mikið í öllu sem gert er og byggjum liðsheild út frá því að „enginn eigi skilið að vera í betra liði en viðkomandi vill vera með í að skapa sjálf/ur“. Þetta gengur mikið út á að fá alla sem koma að liðinu, starfsmenn og leikmenn, til að skuldbinda sig og helga út frá þeim markmiðum sem sett eru.“

Þarf stanslausa vinnu og bætingu

Hvað telur Þórir að þurfi til svo lönd eigi handboltalandslið í fremstu röð og haldi stöðu sinni á meðal þeirra bestu? „Það þarf stanslausa vinnu og bætingu. Einnig hógværd þegar vel gengur og mátulega þrjúsku þegar illa gengur. Við vinnum mikið í að styrkja það sem er gott hverju sinni og jafnframt að bæta og læra eða þróa nýja hluti sem gagnast liðinu.“

Í mörg horn að líta milli landsliðsverkefna

Í hverju er starf þitt aðallega fólgið á þeim tíma árs þegar landsliðsverkefni eða stórmót eru ekki í gangi?

„Staða landsliðsþjálfara Noregs er full staða, sem er bæði þjálfarastaða og um leið staða íþróttastjóra fyrir öll kvennalandsliðin U, Jr., Rekrutt og Senior A. Í mörg horn er að líta milli landsliðsverkefna, t.d. að fylgja eftir leikmönnum í sínum klúbbum og setja í gang og fylgja eftir ýmsum verkefnum sem styrkja leikmenn, teymið í kringum liðið og liðið sem heild. Töluverður tími fer síðan í alls konar stjórnunarstörf á milli verkefna.“

Mikil þróun og framfarir á öllum sviðum

Hvernig hefur kvennandboltinn í heiminum verið að þróast undanfarin ár og hvert stefnir hann?

„Það hefur verið mikil þróun og framfarir á nær öllum sviðum. Hraður bolti, meiri tækni og framfarir í leikskilningi hjá leikmön-

um. Fleiri landslið hafa komið fram sem geta unnið til verðlauna en áður – meiri breidd er orðin á toppnum. Flestar landsliðskonur eru nú atvinnumenn og geta því iðkað topphandboltann lengur en áður. Þær geta eignast börn og komið til baka á fullu sem atvinnumenn. Handboltinn er reynsluþrótt og það bætir að sjálf-sögðu gæði liðanna og leiksins. Hvernig þróunin verður er háð ýmsum þáttum t.d. leikreglunum o.fl.“

Íslensk vinnusemi og þrautseigja

Þórir var spurður hvort hann hafi fylgst með handboltanum hér á Íslandi og hvar er hann sé staddur miðað við önnur lönd?

„Ég fylgist með handboltanum heima eins og ég get. Ég segi alltaf að Ísland sé ein allra besta handboltaþjóð í heim og meina það. Lítið land, miðað við höfðatölu, með mikið af afreksfólki í fleiri íþróttum og liðsþróttir passa Íslendingum vel.“

Vinnusemi og þrautseigja einkenna íslenska leikmenn og þjálfara og við erum með mikið af vel skóludum leikmönnum, sérstaklega karlamegin. Karlalandsliðið er aftur að komast í hóp toppliða í Evrópu og framtíðin er björt. Kvennalandsliðið er í framför. Þó vil ég sjá meira fjármagni varið í kvennandboltann heima og meiri metnað á öllum sviðum. Til gamans má nefna að árið 1982 ákvað Norska handknattleiksambandið að verja jafn miklu fé og starfskröftum í kvennalandsliðin og hjá körlunum. Þetta hefur verið gert alla

tíð síðan. Ísland þarf að fá enn fleiri stelpur sem fara í atvinnumennsku hjá metnaðarfullum félagsliðum ef landsliðið á að taka stór skref í framtíðinni. Það er mikið af góðum þjálfurum heima og mikilvægt að þeir bestu séu líka að þjálfa ungu stelpurnar. Það þarf að gera kröfur til þeirra frá byrjun og um leið styðja extra vel við bakið á þeim.“

Frábært að vinna með fólki

Hvað varð til þess á sínum tíma að þú valdir íþróttirnar en ekki húsasmíðina sem starf? Værirðu kannski að smíða hús á Selfossi núna ef þú hefðir valið þá braut?

„Góð spurning. Mikill íþróttáhugi og metnaður og líka það að mér finnst alveg frábært að vinna með fólki og hjálpa einstaklinum og liðum eða hópum að ná markmiðum sínum og draumum.“

Silungs- og laxveiði

Þórir heimsækir fjölskyldu sína og vini á Íslandi reglulega. Er eitthvað sérstakt sem hann gerir umfram það þegar hann kemur á klakann?

„Ég reyni að halda í mínar rætur. Það er mér og minni fjölskyldu mjög mikilvægt. Fyrst og fremst kem ég heim til að hitta fjölskyldu og góða vini. Svo hef ég mikið gaman af útivist og stangveiði. Ekkert jafnast á við silungs- og laxveiði í fallegri íslenskri náttúru með góðum vinnu og fjölskyldu,“ segir Þórir að lokum.

Viðtal: ÖG

Selfyssingurinn *Vésteinn Hafsteinsson* – þjálfari ársins í Svíþjóð

Vésteinn Hafsteinsson var í byrjun árs valinn þjálfari ársins í Svíþjóð á hinni árlegu verðlaunahátíð Idrottsgalan sem fram fór í Avicii Arena í Stokkhólmi. Vésteinn varð jafnframt í öðru sæti í kjöri þjálfara ársins á Íslandi. Vésteinn hefur á liðnum árum náð frábærum árangri sem þjálfari. Árið 2021 var einstakt fyrir hann að því leyti til að tveir að afreksmönnum hans náðu í gull og silfur í kringlukasti á Ólympíuleikunum.



Vésteinn Hafsteinsson með viðurkenningu sína á Idrottsgalan. Mynd: CO/TT.

Vésteinn þjálfar Daniel Ståhl sem vann gullverðlaun á Ólympíuleikunum sem fram fóru í Tókýó 2021. Simon Patterson, annar af lærisveinum Vésteins, vann silfurverðlaun á leikunum. Ståhl var í lok árs á toppi heimslistans sjötta árið í röð með kast upp á 71,40 m. Hann vann nítján af tuttugu mótum sem hann tók þátt í á árinu. Á þessu eina móti sem hann tafaði var það Petterson sem vann. Ståhl á einnig tíu af fjórtán lengstu köstum ársins í heiminum. Auk þess er hann með fjórða til fimmta besta árangur sögunnar í kringlukasti. Vésteinn þjálfar einnig sænska kúluvarparann Fanny Roos, sem setti sænskt met 19,34 m á árinu og náði í silfurverðlaun á EM inni, auk þess að vera í úrslitum á Ólympíuleikunum, og norska kúluvarparann Marcus Thomsen sem setti norskt met 21,09 m á árinu. Þá má geta þess að Vésteinn þjálfaði um árabíl eistneska kringlukastarann Gerd Kanter sem m.a. vann gull á Ólympíuleikunum í Peking 2008 auk þess að verða heimsmeistari í greininni 2007.



Vésteinn á Ólympíuleikunum í Tókýó ásamt Simon Patterson og Daniel Ståhl með gullverðlaun og silfurverðlaun í kringlukasti.

Byrjaði ungur í íþróttum

Vésteinn Hafsteinsson er fæddur á Selfossi 12. desember 1960. Hann er yngstur fimm systkina, en þau eru auk Vésteins, Þorvaldur, Ragnheiður, Þráinn og Aðalbjörg. Vésteinn kemur úr mikilli íþróttafjölskyldu og byrjaði ungur að taka þátt í íþróttum. Hann stundaði ýmsar greinar framán af eins og frjálsar íþróttir, fótbolta, körfubolta, handbolta, sund, badminton og golf. Hann var m.a. valinn í unglíngalandsliðið í körfubolta á sínum tíma. Um fjórtán ára aldurinn ákvað hann að helga sig frjáslum íþróttum og má segja að ferillinn hafi byrjað þá. Á þessum árum setti hann fjölda unglíngameta í kringlukasti sem varð hans aðalgrein.

Sæmdur gullmerki Umf. Selfoss

Faðir Vésteins, Hafsteinn Þorvaldsson, var mikill félagsmálamaður. Hann var m.a. formaður Umf. Selfoss 1962–1963 og formaður UMFÍ 1969–1979. Vésteinn var sæmdur gullmerki Umf. Selfoss í janúar 2019.

Vésteinn er giftur Önnu Hafsteinsson Östenberg, doktor í sjúkraþjáfun við háskólann í Växjö og eiga þau þrjú börn, Örn sem er atvinnumaður í handbolta í Emsdetten í Bundesliga 2 í Þýskaland, Olgu sem vinnur á öldrunarheimili í Växjö og hyggur á framhaldsnám í haust og Albert sem á eitt ár eftir í stúdentspróf. Hann er í fótboltaakademíu í Växjö og spilar með Öster í 19 ára unglíngaliði félagsins.

Æfingar og nám í Alabama

Vésteinn gekk í Menntaskólann við Hamrahlið frá 1977 og hélt þaðan til Bandaríkjanna. Hann stundaði nám og æfði íþróttir

við háskólann í Alabama í Tuscaloosa frá 1982 til 1986 er hann útskrifaðist með Bachelorgráðu í íþróttfræði. Frá þeim tíma hefur hann búið í Växjö og Helsingborg í Svíþjóð ef frá eru talin nokkur ár á Íslandi og í Danmörku. Á Alabama tímanum bætti hann m.a. Íslandsmetið í kringlukasti og vann sér keppnisrétt á HM í Helsinki 1983.

Keppti á fernum Ólympíuleikum

Árin 1986–1996 helgaði Vésteinn sig kringlukastinu. Hann keppti fimm sinnum á HM, tvisvar á EM og á fernum Ólympíuleikum. Bestum Ólympíuárangri náði hann í Barcelona 1992 er hann komst í úrslit.

Íslandsmet á Selfossvelli

Vésteinn sló Íslandsmetið í kringlukasti fjórum sinnum á keppnisferli sínum. Lengsta kast hans sem var 67,64 m kastaði hann á Selfossvelli 31. maí 1989 og stóð það met til ársins 2020 er Guðni Valur Guðnason kastaði 69,35 metra.

Frábær þjálfaraferill

Keppnisferli Vésteins lauk 1996 en frá þeim tíma hefur hann starfað við þjálfun. Hann hefur sex sinnum farið á Ólympíuleika sem þjálfari eftir að keppnisferlinum lauk. Hafa kringlukastarar sem hann hefur þjálfað tvisvar unnið gullverðlaun, einu sinni silfurverðlaun og einu sinni bronsverðlaun. Vésteinn hefur farið á 56 stórmót EM og HM innanhúss og utanhúss og ÓL. Hann hefur á 25 ára ferli sínum þjálfað kastara frá 10 löndum sem hafa samanlagt unnið sér inn 20 stórmótaverðlaun.



Frá vinstri: Simon Patterson, Vésteinn Hafsteinsson og Daniel Ståhl.

Ég get ekki beðið eftir að koma á Selfoss, enda var grunnurinn í bernsku lagður þar

Vésteinn var spurður hver væri lykkillinn að því að ná jafn glæsilegum árangri og hann náði á síðasta ári. „Lykkillinn er áratugsvinna með þessa stráka þar sem unnið hefur verið markvisst í andlega, tæknilega og líkamlega þættinum með hjálp sérfræðinga í teymisvinnu.“ Vésteinn er þjálfarinn og stjórnar öllu ferlinu. Hann þjálfar þá í 48 vikur á ári ca. 8–12 æfingar á viku.

„Þetta er mikil yfirlega og ekki gert í aukavinnu. Ég er atvinnu- maður í greininni og þeir líka. Við ákváðum fyrir áratug að fara alla leið í þessu. Það er ákvörðun sem ekki hefur verið hnikað til eða breytt á neinn hátt. Svo er bara að framkvæma 10.000 tímuna og 100.000 köst og vinna í þessu. Þetta er viss lífstíll sem er öðruvísi en venjulegt líf. Þeir sem taka þátt í þessu verða að vita það og taka ákvörðun um það snemma og síðan vinna vinnuna sína. Mjög einfalt, en ekki fyrir alla.“

Stærsta stundin á mínum íþróttuferli

Hvernig tilfinning er það að sjá tvo keppendur frá sér á verðlaunapalli á Ólympíuleikum?

„Það er engu líkt og ég er að vissu leyti ekki ennþá alveg búinn að átta mig á þessu. Þetta augnablik í Tokyo er stærsta stundin á mínum íþróttuferli og verður mjög líklega til enda míns ferils. Það er erfitt að biðja um meira.“

Eftir öll gullin og sigrana kemur alltaf sama tilfinningin upp, ótrúleg gleði og sigurvima. Síðan eftir innan við klukkutíma kemur viss tómleiki og hugsanir um vegferðina sem við höfum verið saman á lengi í átt að markmiðinu og síðan síðast einföld spurning, já, hvað á ég að gera núna eftir þetta? Hvað er næsta skref?“

Ný kynslóð þjálfara að koma fram

Hver hefur þróunin í þjálfun frjálsra íþróttavara verið í heiminum á síðustu árum?

„Árangurslega hefur hún verið mjög góð. Það er verið að slá

fullt af heimsmetum og þjálfuninni og tækninni í þessu öllu hefur farið fram. Það er að koma fram ný kynslóð af ungum menntuðum þjálfurum sem eru vel tengdir inn í nútíma tækni, sem hjálpar til við að ná enn betri árangri. Ég held að það sé langt í land í flestum greinum, en öll heims- met koma til með að verða bætt í framtíðinni, það er ég viss um. Svo eru allir í fremstu röð atvinnumenn og -konur í íþróttinni. Þetta er engin aukavinna.“

Vantar heildarskipulagningu

Hvernig finnst Vésteini staðan í frjálsum vera á Íslandi?

„Hún er ekki nógu góð. Ég tel mig ekki manninn til þess að segja af hverju en árangur á síðustu stórmótum alþjóðlega er ekki nógu góður. Mér sýnist vanta heildarskipulagningu á starfið, án þess þó að ég geti meira tjáð mig um það. Ég þekki ekki nógu vel hvað er verið að gera.“

Þá kom upp þessi fína hugmynd

Nú ert þú væntanlegur á Selfoss í vor. Getur þú eitthvað sagt okkur frá því?

„Það kom upp hugmynd hjá frjáls- íþróttadeild Umf. Selfoss og Frjálsíþróttasambandi Íslands, í samvinnu við mig, um að reyna að koma með strákana heim, þá Daniel og Simon. Þetta hefur lengi staðið til en nú var afmælisár Frjálsíþróttasambandsins og þá kom upp þessi fína hug-

mynd að halda mót á Selfossi og það verður 28 maí n.k. Þetta var eina helgin sem var laus fyrir okkur og ég er ótrúlega þakklátur fyrir að þetta verður að veruleika.“

Aðalbjörg systir og Jónni, með Helga í deildinni heima, eru að vinna í þessu með Gumma Karls framkvæmdastjóra FRÍ og fleirum. Ég get ekki beðið eftir að koma á Selfoss, enda var grunnurinn í bernsku lagður þar fyrir mig með ótúlega góðum kennurum og þjálfurum sem hugsuðu vel um mig.“

Framtíðin á Selfossi er björt

Hvernig líst Vésteini á frjálsara á Selfossi í dag? Hefur ekki mikið breyst frá því hann var að æfa hér?

„Mér líst mjög vel á það. Helgi og Sigga með Þurý og Óla G., ásamt fleirum, eru búin að vinna þrekvirkni í gegnum öll árin með unglíngna á Selfossi. Síðan er Rúnar Hjálmars kominn í fulla vinnu við þjálfun núna, ungur og mjög klár náungi sem ég hef tröllatrú á. Svo er flottur utanhúss völlum og búið að byggja vænan helming af finu höllinni, hvílik bylting. Framtíðin er björt og ég skila bara þakklæti og vil hrósa bæjarfélaginu fyrir þessar ákvarðanir að byggja þessa aðstöðu.“

Viðtal: ÖG



Gummi Sigmars **Menntun og metnaður í þjálfun hefur aukist mikið**

Guðmundur Sigmarsson, eða Gummi Sigmars eins og hann er oftast kallaður, hefur þjálfað yngri flokka Selfoss samfelld frá 1999 eða í tæp 23 ár. Hann hefur aðallega verið í fótboltanum en líka komið við í handbolta, fimleikum og frjálsum. Hann hefur náð að landa nokkrum titlum í gegnum tíðina og gerði m.a. 3. flokk karla að bikarmeisturum í knattspyrnu haustið 2021.

Bikarmeistarar í 3. flokki

Gummi þjálfaði 3. flokk karla í knattspyrnu tímabilið 2021 ásamt Sigurði Reyni Ragnhildarsyni og náðu þeir mjög góðum árangri með þann hóp.

„Þetta var lýginni líkast því við töpuðum ekki leik frá því í lok júní. Þetta gekk ótrúlega vel. Við enduðum á að fara í bikarúrslitaleik við FH í Kaplakrika og unnum þar eftir vítaspyrnukeppni,“ segir Gummi.

Líðið (Selfoss/Hamar/Ægir) endaði í 4. sæti a-liða á Íslandsmótinu með jafnmörg stig og FH sem varð í 3. sæti. Líðið vann átta leiki, gerði tvö jafntefli og tapaði fjórum leikjum. Strákarnir skoruðu 42

mörk og fengu á sig 26. B-liðið lék í A-riðli og endaði í 6. sæti með 11 stig (3 sigrar, 2 jafntefli og 11 töp).

Lærdómsfús hópur

Gummi var spurður hvort þessi hópur væri eitthvað sérstaklega efnilegur eða góður?

„Já hann er það. Þeir hafa staðið vel saman þessir strákar og náð finum árangri í gegnum árin. Þeir hafa samt aldrei náð þessu áður. Þetta er fyrsti titillinn þeirra. Það má segja um þennan hóp að hann er afar lærdómsfús, vill læra og tekur tilsögn mjög vel. Þetta er hópur sem er búinn að vera saman lengi og var frekar stór í sum-

ar. Við vorum með bæði a og b lið eða þrjátíu og eitthvað stráka.“ Í 3. flokki eru a, b og c lið. A-liðin raðast upp í a, b og c deildir og b-liðin upp í riðla.

Íslandsmeistaratitill 2010

Hefur þú ekki unnið einhverja titla áður?

„Ég vann Íslandsmeistaratitill 2010 með stelpum sem eru fæddar 1994 og 1995 en þá voru þær í 3. flokki. Við unnum mjög flottan 2:0 sigur á Val í úrslitaleik hér á Selfossvelli. Það var líka mjög flottur hópur, bæði mjög samheldinn, eins og þessir strákar sem ég er með núna, og líka mjög lærdómsfús. Þær lögðu sig virkilega fram, kjarninn var þannig. Það er líka

það sem þarf til að ná árangri. Ég hef ekki unnið marga titla en komið að því að ná liðum upp um riðla, fara upp í A-riðla. Við höfum stundum klárað mótin svoléiðis.“

Rosalegur íþróttárgangur

Gummi hefur einnig þjálfað heimikið í handbolta í gegnum tíðina. Hvað með titla þar?

„Ég var svo heppinn að ég þjálfaði 2001 árgang drengja þó ég hafi líka verið með marga aðra árganga. Ég var mikið með 2001 árganginn m.a. út af því að ég var að fylgja stráknum mínum, honum Martin Bjarna. Á tímabili töpuðum við ekki leik, unnum allt. Þarna voru Haukur Þrastarson, Haukur Páll Hallgrímsson, Alexander Hrafnkelsson, Valdimar Jóhannsson, Stefán Sigtýr Ágústsson, Martin Bjarni sonur minn og fleiri þeyjar. Þetta var rosalegur íþróttárgangur.“

Ólst upp í Aðaldalnum

Þegar Gummi er spurður um uppruna sinn segist hann eiginlega vera úr öllum landsfjórðungum. „Ég er fæddur á Akureyri og alinn upp í Aðaldal í Þingeyjar-sýslu. Mamma mín er frá Patreksfirði og er alin upp þar. Pabbi minn er alinn upp hér á Selfossi og Eyrarbakka.“

Kynntist konunni á Laugarvatni

Gummi fór 1996 í Íþróttakennarskólann á Laugarvatni og flutti svo á Selfoss 1998. Hann kynntist Olgu Bjarnadóttur, eigin konu sinni, á Laugarvatni 1997 en hún var líka við nám í Íþróttakennarskólanum. Gummi og Olga voru í sama árganginum en í honum urðu til nokkur pör. Olga er innfæddur Selfyssingur og starfaði mjög lengi við fimleikadeild Selfoss.

Byrjaði að kenna á Selfossi haustið 2001

Gummi kenndi fyrst í tvö ár í Ljósafoss-skóla, þ.e. skólanum við virkjunina, eftir að námi lauk. „Ég byrjaði svo að kenna hér á Selfossi haustið 2001 við Sólvallaskóla sem svo varð Vallaskóli. Ég kenndi reyndar einn tíma í sundi við Vallaskóla áður en ég fór upp eftir fyrr á því ári. Ég hef síðan kennt við Vallaskóla og hef verið deildarstjóri síðustu sex ár.“

Sveitamaður og í öllu

Þegar Gummi er spurður hvort hann hafi eitthvað verið í íþróttum þegar hann var yngri segist hann hafa verið „sveitamaður“ þ.e. hafi verið í öllu. „Maður var náttúrulega í frjálsum og fótbolta. Svo var íþróttahúsið okkar það lítið að ég var í blaki. Grunnur minn kemur eiginlega úr blaki, ég spilaði lang mest þar. Ég hef samt keppt í handbolta, fótbolta, körfubolta og blaki á Íslandsmeistaramóti í meistaraflokki.“

Byrjaði strax að þjálfá 1998

Gummi segist fljótt hafa tengst íþróttastarfinu á Selfossi eða 1998, þegar hann kom hingað. „Ég byrjaði á smá þjálfun sumarið 1998 en svo er ég búinn að vera nánast stanslaust í þjálfun síðan 1999. Það



Frá vinstri: Olga Bjarnadóttir, Hildur Maja Guðmundsdóttir, Martin Bjarni Guðmundsson og Guðmundur Sigmars-son ásamt heimilishundinum Depli.

eru að verða 23 ár. Mig minnir að ég hafi þjálfað fyrst 4. flokk karla í fótbolta. Ég hef líka þjálfað strákahópa í fimleikum (þó ég hafi ekki farið heljarstökk sjálfur). Þeir urðu Íslandsmeistarar í sínum flokki. Þá hafði ekkert slíkt verið hér áður. Það kom svolítið í gegnum Olgu sem þá stýrði fimleikum-um. Svo hef ég þjálfað handbolta og gerði það í nokkur ár. Ég hef samt alltaf verið í fótboltanum líka. Síðustu tíu árin, ef ég man rétt, hef ég bara verið í fótbolta. Núna í byrjun árs 2022 er ég að þjálfá 2. flokk karla. Það er að hluta til eldra árið af

strákunum sem ég var með síðasta sumar. Þetta er í raun byrjunin á meistaraflokknum. Þar eru margir strákar sem eru að komast í meistaraflokkshóp.“

Reyni að þjálfá alla eins

Nú hefur þú þjálfað bæði stráka og stelpur. Er í grunninn einhver munur á því?

„Það er náttúrulega munur á kynjunum en ég hef reynt að þjálfá alla eins. Ég kem eins fram við alla og þjálfá eins, það skiptir ekki máli hvort það er a, b eða c, hvort þau eru nýbyrjuð eða lengra komin, mað-



Selfoss/Hamar/Ægir - Bikarmeistarar í 3. flokki karla 2021. Gummi er annar frá vinstri í aftari röð.

ur reynir að láta alla hafa verkefni við hæfi. Það eru kannski nokkur atriði sem maður er að fást öðruvísi við hjá stelpum en strákum, en mér finnst skemmtilegt að fást við bæði.“

Öflugt starf og frábær aðstaða

Gummi var spurður hvernig honum finnst starfið og aðstaðan hjá félaginu hafa mótast eða þróast í gegnum árin.

„Starfið hefur eflst rosalega og við erum líka með frábæra aðstöðu. Við getum ekki kvartað undan henni hér á Selfossi. Eins og staðan er núna erum við komin með þessa höll, gervigras og íþróttahús. En fólk vill alltaf meira. Maður þarf samt að byrja á að nýta hlutina, sem ég held að gerist alltaf. Það er alltaf þróun í öllu. Þjálfurum hefur fjölgað og um leið eru að verða færri iðkendur á hvern þjálfara. Þannig að við erum í raun að ná að sinna þjálfuninni betur. Ég held að allar deildir séu að reyna að standa sig eins vel í því og hægt er. Bæði menntun og metnaður hefur líka aukist. Nú er meira af uppeldismenntuðu fólki sem er komið í þjálfun. Þeir sem eru í þessu eru bara af ástriðu og vilja gera vel. Árangurinn er ekki bara fölginn í einhverjum dollum eða peningum. Þetta er líka talið í fjölda iðkenda. Mér finnst það eiginlega skipta mestu máli. Svo felst þetta líka í því að búa til félagsmenn.“

Gaman að sjá uppganginn

Ef þú lítur til baka er eitthvað sérstaklega eftirminnilegt sem tengist þjálfarastörfum þínum?

„Ég upplifði að þjálfá á mölinni hérna, líka í Ólfushöllinni þ.e. hestamannahöllinni, en við vorum þar um tíma. Það er gaman að sjá uppganginn á svæðinu öllu, eins og þetta var og þetta er orðið. Ég tel okkur vera komin með mjög góða aðstöðu í flestum greinum og geta sinnt þjálfuninni hjá öllum. Ég held líka að miklar framfarir hafi orðið í þjálfuninni. Það er boðið upp á mikið af námskeiðum í öllum greinum. ÍsÍ og sérsamböndin hafa verið að bjóða upp á þau námskeið og fólk hefur verið að sækja þau. Plús það hefur fólk verið að sækja sér þekkingu erlendis frá hjá öðrum félögum. Þjálfarar vilja það. Þú græðir alltaf eitthvað á því að sjá eitthvað hjá öðrum, hvort sem það er í námi eða bara með því að horfa á eitthvað. Gæðin eru líka alltaf að aukast.“

Börnin í landsliðinu í áhaldafimleikum

Martin Bjarni, sonur Gumma og Olgu, er búinn að vera í íþróttum lengi. Hann var mikið bæði í handbolta og fótbolta og gekk mjög vel. Hann endaði síðan á því að fara alfarið yfir í fimleika og er nú landsliðsmaður þar.

„Martin Bjarni og Hildur Maja systir hans æfa bæði áhaldafimleika með Gerplu og leggja gífurlega mikið á sig. Þau hafa í gegnum sína íþrótt fengið að ferðast mjög mikið. Þau voru á síðasta ári (2021) í Sviss, Japan og Wales, en þetta voru ný lönd hjá þeim á síðasta ári. Martin Bjarni er búinn að fara til Argentínu og Baku og



Systkinin Hildur Maja og Martin Bjarni, börn Guðmundar og Olgu, eru bæði í A-landsliðinu í áhaldafimleikum.

Hildur Maja er búin að fara til Aserbaísjan. Þetta eru alls konar lönd. Hildur Maja fór upp í fullorðinsflokk í fyrra og komst strax í A-landslið. Þau eru búin að fara til margra landa. Það er náttúrulega bara það sem maður vill, þ.e. að láta börnin fá að njóta sín og gera það sem þeim finnst skemmtilegast. Við foreldrarir höfum náð að ferðast aðeins með þeim, fórum m.a. með Martin Bjarna til Argentínu á Ólympíuleika ungmenna. Hann fór fyrr upp í



Gummi, ásamt Sigurði Reyni Ragnhildarsyni, en saman þjálfuðu þeir 3. flokk karla 2021.

A-landsliðið, en hún var þá í unglingslandsliðinu. Þá voru þau aðeins að fara á sinn hvorn staðinn eða voru að keppa á mismunandi tímum. Svo í fyrra fóru þau til þessara þriggja landa saman. Þau æfa og keppa með Gerplu vegna þess að það eru ekki áhaldafimleikar á Selfossi. Mamma þeirra er líka búin að vera framkvæmdastjóri Gerplu í sex ár. Stundum ná þau systkini og mamma þeirra að nýta saman ferðir.“

Fáum fleiri iðkendur

Hvernig sérðu framtíðina hér á Selfossi?

„Ég sé allveg framtíðina hérna á Selfossi bjarta. Það þarf náttúrulega að halda mjög vel utan um þetta allt. Við erum ört stækkandi sveitarfélag og um leið og við stækkum fáum við fleiri iðkendur inn. Þá eru líka fleiri sem skila sér upp í meistara-flokkana. Það er alltaf brottfall við ákveðinn aldur. Það skiptir engu máli hversu góðir þjálfararnir eru. Börnin byrja flest í grunninum og svo fækkar þeim af því að þau finna sér sína leið og vilja fara í þá íþrótt eða tómsund sem þau velja sér og finnst gaman í. Það er númer eitt, tvö og þrjú. Og líka að geta boðið upp á sem mest.“

Þjálfaði alla atvinnumennina

„Það er líka gaman að nefna það að ég hef náð að þjálfá alla þá atvinnumenn sem hafa farið út héðan í fótbolta. Ég hef líka náð að vera með mjög mörgum, ef ekki flestum, sem hafa verið í yngri landsliðunum í fótbolta. Haukur Prastar og Martin Bjarni voru mikið saman þannig að ég náði aðeins að þjálfá þá og þekki mjög vel. Í handbolta var ég mest í kringum krakkana sem eru fæddir 2000, 2001 og 2002. Ég var mest með 2001 árganginn og fór alla leið upp í 5. flokk með hann.“

Að búa til góða einstaklinga

Gummi segir að margir krakkar hafi fundið sig í öðru sem sé bara frábært. Það sé líka það sem honum finnst skipta máli. „Maður er líka að reyna að búa til góða einstaklinga og vonar að maður hafi einhver áhrif á þá“. Hann segist heilsa mörgum bæði í gegnum þjálfunina og vinnuna sína. „Ég fylgist með krökkum og fólki sem ég hef einhvern tíma mótað eða komið nálægt í þjálfun. Maður vill fylgjast með, sjá hvernig þau eru að plumma sig og hvað þau eru að gera. Vonandi hefur maður líka getað kennt þeim að vera góðar manneskjur. Það er númer eitt, tvö og þrjú. Það er það sem maður þarf að gera í þessu,“ segir Gummi að lokum.

Viðtal: ÖG.

Fyrsta nýja bragðtegund sögunnar

Egils Sóðavatn rekur sögu sína aftur til þriðja áratugar síðustu aldar. Það hefur verið framleitt sleitulaust síðan fyrir sístækkandi hóp sem kann vel að meta Egils Sóðavatn með viðbættum söltum.

Góðir hlutir gerast hægt og nú kynnum við nýtt bragð til að komast í klúbbinn: Egils Sóðavatn með engifer og sítrónubragði. Við vonum að þið njótið þessarar fyrstu nýju bragðtegundarinnar í næstum aldarlangri sögu Egils Sóðavatns. Hver veit nema fleiri bætist við innan næstu hundrað ára?

NÚ MEÐ
ENGIFER OG
SÍTRÓNU





Bjarki Már **Persónulega á ég mér draum um að vinna medalíu með landsliðinu**

Hornamaðurinn **Bjarki Már Elísson** hefur farið hamförum með þýska liðinu TBV Lemgo keppnistímabilið 2021–2022 og er á meðal markahæstu leikmönnum þýsku úrvalsdeildarinnar. Hann var einnig byrjunarliðsmaður í landsliði Íslands sem lenti

í 6. sæti á EM við vægast sagt skrítnar aðstæður. Bjarki mun söðla um í sumar eftir þriggja ára veru hjá þýska liðinu en hann hefur samið við ungverska stórlíðið Veszprem til tveggja ára. Þar bíða hans nýjar áskoranir.



Bjarki Már í leik með TBV Lemgo í þýsku deildinni.

Bjarki Már ólst upp í Árbænum og æfði og spilaði með Fylki og Fram upp yngri flokka. Hann færði sig um set og flutti á Selfoss árið 2006, þá 16 ára gamall og byrjaði að æfa handbolta með 3. flokki. Jafnframt skráði hann sig í handboltaakademíuna sem Sebastian Alexandersson stýrði á þeim tíma. Hann hóf meistaraflokksferil sinn með liði Selfoss og á að baki 20 leiki fyrir félagið á árunum 2007–2009 og skoraði í þeim 70 mörk.

Grátlega nálægt undanúrslitum

Með sanni má segja að íslenska landsliðið hafi staðið sig vel á Evrópumótinu sem haldið var í Ungverjalandi og Slóvakíu í janúar. Liðið varð fyrir miklum skakkaföllum þegar menn dattu bæði út vegna meiðsla og covid-smita, og var Bjarki engin undantekning þar. Þrátt fyrir það lenti liðið í 6. sæti eftir framlengdan leik við Noreg um 5. sætið. Mótið skildi eftir blendnar tilfinningar að sögn Bjarka.

„Það eru blendnar tilfinningar eftir mót-ið. Auðvitað var þetta góður árangur en þar sem við vorum grátlega nálægt undan-

úrslitunum er þetta smá svekkelsi líka. Bæði leikurinn okkar við Króata og svo að horfa upp á Danina tapa leiknum við Frakka. Það að fá líka covid á miðju móti og detta út í þrjá leiki var mjög svekkjandi og erfitt andlega," segir Bjarki Már.

„Ég var mjög sáttur með spilamennskuna og mér fannst liðið taka stórt skref fram á við á þessu móti. Við erum orðnir mun meira lið finnst mér en við vorum fyrir ári síðan. Sóknarlega erum við orðnir eitt hættulegasta lið í heimi að mínu mati. Varnarleikurinn þróaðist einnig í rétta átt og markvarslan var heilt yfir góð.“

Bjarki Már segir að stefnan sé auðvitað að halda áfram á þessari vegferð. „Við erum grátlega nálægt undanúrslitunum þarna og þá er auðvitað stefnan að komast þangað einhvern tímann. Persónulega á ég mér draum um að vinna medalíu með landsliðinu og ég held að allir í liðinu deili þeim draumi með mér.“

Frábær tími að baki hjá Lemgo í þýsku deildinni

Bjarki er búinn að vera hreint út sagt stórkostlegur með þýska úrvalsdeildarliðinu TBV Lemgo í vetur, en hann er markahæsti leikmaður þýsku deildarinnar með 171 mark í 26 leikjum (um miðjan apríl 2022). Þá lék liðið einnig í Evrópu deildinni en féll út fyrr í vetur í 16-liða úrslitum.

„Tíminn minn hér er búinn að vera frá-



bær. Við urðum bikarmeistarar í fyrra og spiluðum í Evrópukeppninni á þessu tímabili sem Lemgo hefur ekki tekið þátt í

mörg ár. Mér persónulega hefur líka gengið mjög vel þannig að ég er mjög sáttur með minn tíma hér.“

Markmið að spila í Meistaradeildinni

Bjarki samdi í upphafi árs við ungverska stórliðið Veszprem til tveggja ára, en þeir leika m.a. í Meistaradeild Evrópu. Hvað kom til að Bjarki valdi Veszprém og hvernig ber hann ungversku deildina saman við þá þýsku?

„Það er búið að vera markmið hjá mér lengi að spila í meistaradeildinni og Veszprém eru þar á hverju ári. Eftir þrjú góð ár í Lemgo fannst mér rökrétt skref fyrir mig að fara í stærri klúbb sem er að berjast um titla á hverju ári. Ég þekki ungversku deildina ekki nógu vel til að geta metið það en ég þykist vita að sú þýska er sú besta í heimi, þannig að það er pottþétt einhver munur. Í Ungverjalandi ertu með tvö risa félög í evrópskum handbolta, Veszprém og Pick Szeged. Þessi lið berjast um ungverska titilinn á hverju ári.“

Atvinnumaður áfram

Að lokum var Bjarki spurður hvar hann sjái sig eftir 5 ár. Svarið var einfalt:

„Ég stefni að því að vera enn þá að spila erlendis sem atvinnumaður í handbolta.“

Viðtal: ESÓ



Selfoss 2007–2009



HK 2009–2013



ThSV Eisenach 2013–2015



Füchse Berlin 2015–2019



TBV Lemgo 2019–2022



Veszprém KC 2022–



Bjarki Már ásamt liðsfélögum sínum í TBV Lemgo.



Dean Martin Ekki auðvelt að vera fótbolta- þjálfari



Dean „Dino“ Martin var ráðinn þjálfari meistaraflokks karla í knattspyrnu í júlí 2018. Þá var liðið í slæmri stöðu í harðri fallbaráttu í 1. deildinni. Dino tókst ekki að rétta skútuna af á lokakaflanum og Selfoss féll niður í 2. deild. Síðan þá hefur verið stígandi í gengi liðsins og margir ungir heimamenn hafa fengið sitt fyrsta tækifæri í meistaraflokki undir stjórn þessa litríka þjálfara. Hann er ástríðu- fullur á hliðarlínunni enda kynntist hann því sjálfur á unga aldri að spila leikinn af krafti.

„Ég var snemma byrjaður að æfa fótbolta og var reyndar í öðrum íþróttum líka, frjálsum og mikið í hnefaleikum. En ég stefndi alltaf að því að verða fótboltamaður. Það gerist auðvitað ekki af sjálfu sér, þú þarft að vera nógu góður, en þú þarft líka að vera heppinn með meiðsli og svo að vera réttur maður á réttum stað á réttum tíma. Ég var fljótt orðinn nokkuð góður og náði meðal annars að spila í sunnudagsdeildinni með U14 ára liði þegar ég var ennþá tíu ára. En ég var alltaf lágvaxinn og var strax byrjaður að spá í hvornig ég gæti orðið betri og hvað ég þyrfti að gera til að

ná árangri. Maður verður að vera klókur og vill ekki láta stóru strákana klukka sig. Þetta var mjög skemmtilegur tími. Ég æfði með Millwall og Charlton sem strákur en á þessum tíma var West Ham með besta unglingsstarfið. Þeir komu og horfðu á leiki hjá mér og buðu mér í framhaldinu á æfingu. Ég var hjá West Ham í þrjú ár, frá 12 til 15 ára, með mjög mörgum góðum leikmönnum,“ segir Dino. Hann er fæddur í London árið 1972 og ólst upp í suðurhluta borgarinnar. Þrátt fyrir staðsetninguna og West Ham tenginguna er hann grjótharður stuðningsmaður Arsenal.

Geggjuð lífsreynsla hjá West Ham

Fimmtán ára gamall fór Dino til Fisher Athletic í suður London sem þá var neðrdeildar félag og sextán ára var hann kominn í meistaraflokk. Það var góð reynsla sem varð svo stökkpallur í stærra félag.

„Þar var ég heppinn að fá góðan þjálfara, Mike Bailey, og hann setti mig beint í meistaraflokkinn. Ég stóð mig vel og var að spila á móti reynslumiklum leikmönnum og græddi mikið á því. Þegar kom að lokaumferðinni þetta tímabilið kom Billy Bonds, framkvæmdastjóri West Ham, á völlum til þess að horfa á mig. Það vissu allir að hann var að koma og skoða mig, þannig að það var smá stress í gangi. Andstæðingurinn var lið sem var að fara upp úr deildinni en ég stóð mig vel í leiknum og náði að skora tvö mörk. Billy fór í hálfleik og ég hélt að mitt tækifæri væri búíð. En hann var búinn að sjá nóg og West Ham keypti mig fyrir 30.000 pund átján ára gamlan árið 1990,“ segir Dino og bætir við að tíminn hjá West Ham hafi verið erfiður en mjög skemmtilegur.

„Það voru gerðar miklar kröfur til manns og þarna var stór hópur af atvinnuönnum. Ég spilaði nokkra leiki með aðalliði West Ham en meiddist síðan illa á hné á æfingu fyrir leik þar sem ég átti að vera í byrjunarliðinu á móti Aston Villa. Þannig að ég missti af tækifærinu til þess að byrja á móti Villa og var síðan lengi að koma mér úr meiðslunum. Það tók mig sex mánuði og þá var maður kominn neðarlega í röðina hjá liðinu þar sem samkeppnin var svo hörð. En þetta var geggjuð lífsreynsla að vera í hóp með leikmönnum sem höfðu spilað fyrir enska landsliðið. Þarna voru menn eins og Clive Allen, Chris Hughton, Julian Dicks, Frank McAvennie, Ian Bishop, Trevor Morley... þetta var svakalegur hópur.“

Hélt að malarvöllurinn væri grín

Eftir þetta spilaði Dino á láni með Colchester og síðan Kettering Town en árið 1995 urðu tímamót í lífinu þegar hann samdi við KA á Akureyri og kom í fyrsta skipti til Íslands.

„Yfirmaður West Ham fór til Íslands að horfa á landsleik og skoða leikmenn og fer að ræða við menn hérna. Mitt nafn kemur upp í einhverju spjalli og ég er svo spurður að því hvort ég vildi spila á Íslandi yfir sumartímamann til þess að halda mér í standi. Ég sagði bara hiklaust já, ég er farinn. Ég hafði ekki hugmynd um hvað ég var að fara út í, tók bara næstu flugvél og endaði á Akureyri. Ég viðurkenni að það var löðrungur í andlitið að koma þangað og mæta beint á malarvöllinn. Ég hélt að þetta væri eitthvað grín þegar þeir sýndu mér malarvöllinn fyrst,“ segir Dino og brosir þegar hann rifjar þetta upp.

„En ég er ekki hrokafullur og ég vissi hvað ég þyrfti að gera þannig að ég aðlagðist fljótt. Mín hugsun var alltaf að fara aftur til Englands eftir þetta tímabil þannig að ég fór til baka og beint til Brentford, sem þá var í 2. deildinni. David Webb var þá þjálfari, ég mæti á æfingu á mánuðag og spila leik á þriðjudagskvöld með B-liðinu og eftir leik fór ég inn í bíl hjá Webb - þetta var eins og í bíómynd - og þar bauð hann mér samning og sagði að ef ég tæki honum þá yrði ég í byrjunarliðinu hjá aðalliðinu á laugardaginn. Ég skrifaði undir og náði að spila 25 leiki með Brentford.“

Fékk stjörnumóttökur í Hong Kong

Að því loknu flakkaði Dino milli Íslands og Englands, lék með KA og ÍA yfir sumartímamann en á Englandi á veturna. Á því varð reyndar undantekning í tvö tímabil, þegar honum bauðst að spila í Hong Kong, með liði Hong Kong Rangers.

„Það er skemmtileg saga af því þegar



Dino undirbýr liðið á leikdegi á JÁVERK-vellinum.

ég kom fyrst til Hong Kong. Mér var boðið að fara þarna og spila ásamt félagamönnum mínum og eins og áður þá tók ég næstu flugvél og vissi ekkert út í hvað ég var að fara. Þegar við síðan lendum á flugvöllinum í Hong Kong og erum að sækja töskurnar þá sáum við að það voru fullt af blaðamönnum mættir á flugvöllinn. Þannig að ég segi við félagamönnum mínum, við skulum biða aðeins, það hlýtur einhver frægur að vera að koma. Við biðum í tíu mínútur og ekkert gerðist þannig að við nenntum ekki að biða lengur og löbbuðum inn í komusalinn. Þá kom ljós að blaðamennirnir voru allir að biða eftir okkur,“ segir Dino hlæjandi, „fullt af blaðamönnum og sjónvarpsstöðvar að biða eftir okkur, leikmönnum frá Englandi. Ég held að við höfum ekki verið alveg svona merkilegir en ég tók tvö tímabil í Hong Kong og náði að spila fyrir landsliðið þeirra, því að á þessum tíma var Hong Kong bresk nýlenda. Ég spilaði meðal annars leiki á móti Júgóslavíu, Sviss og Nígíeríu. Það var geggjúð reynsla að vera þarna. Svo kem ég til baka og eftir stopp hjá Bohemians á Írlandi þá kom ég til Íslands og hef eiginlega verið fastur hérna síðan.“

Tók heilt tímabil 42 ára

Fyrsta aðalþjálfarastarf Dino var hjá KA á Akureyri árið 2007 en hann þjálfaði norðanmenn í fjögur ár auk þess að spila með liðinu. Hann var síðan spilandi aðstoðarþjálfari hjá ÍA og ÍBV en lék

sína síðustu leiki sem leikmaður í Vestmannaeyjum sumarið 2014.

„Ég fór með Sigga Ragga til Vestmannaeyja og ætlaði bara að vera aðstoðarþjálfari. Rétt áður en tímabilið byrjaði skrifaði ég undir félagaskipti og endaði á að spila átján leiki, 42 ára gamall. Ég hætti eftir þetta þó að ég væri í finu formi, ég er alltaf í finu formi og gæti alveg spilað enn í dag. Ég veit ekki hvort ég gæti spilað heilan leik en ég gæti að minnsta kosti keppt við strákana í 10 km hlaupi, og hefði gaman af því,“ segir þjálfarinn, sem sjálfur er duglegur að hreyfa sig, hleypur og lyftir og er öflugur í golfinu sömuleiðis, með 6,6 í forgjöf.

Dino vann einnig hjá KSÍ, sá um hæfileikamótun sambandsins, var aðstoðarþjálfari í U19 og U18 og aðalþjálfari U15 þar sem hann kynntist meðal annars Guðmundi Tyrfinngssyni og Reyni Frey Sveinsyni.

„Árið 2017 hefur Siggi Raggi svo samband við mig og spyr hvort ég vilji koma með honum til Kína að þjálfra félagslið. Ég sagði nei, var búinn að ákveða að klára háskólanám þar sem ég átti eitt ár eftir. Ég klára námið og er að vinna hjá KSÍ og þá hringir Siggi aftur og spyr mig hvort ég vilji vera aðstoðarþjálfari hjá kínverska kvennalandsliðinu. Ég fékk leyfi frá KSÍ og tók fyrsta flug og endaði í Ástralíu, beint inn í fyrsta verkefni með landsliðinu. Halldór Björnsson var einnig með okkur í þjálfarateyminu og við náðum að klára okkar markmið og koma kínverska landsliðinu á HM. Náðum þriðja sæti í Asíubikarnum sem er frábær árangur, en þremur vikum eftir að við fengum bronsverðlaunin vorum við reknir. Þetta getur gerst í fótbolta. En dvölin í Kína var frábær. Þarna var allt til staðar og þetta var svakaleg upplifun. Ég fékk margar hugmyndir þarna um hvernig ég vildi gera hlutina í framtíðinni ef ég yrði þjálfari og kom heim reynslunni ríkari. Síðan þá hef ég verið að vinna að því að ná mér í Pro-Licence þjálfaragráðuna og fékk meðal annars tækifæri í gegnum skoska knattspyrnu-



„Það var alltaf skemmtilegt að mæta Einari Ottó inni á vellinum og gaman að slást við hann,“ segir Dino sem hér á eitthvað vantalað við Ottó í leik Selfoss og KA í 1. deildinni sumarið 2009.

sambandið að fara í nám til Skotlands. Ég var þar í frábærum hópi með öðrum þjálfurum hjá stærri klúbbum þannig að ég lærði mikið þarna og þetta var mikil upplifun. Ég kláraði þetta nám 2021 og samhlíða því að vinna á Selfossi. Þetta hefur hjálpað mér helling, því þarna er líka lögð áhersla á mannleg samskipti, leiðtogaþjálfun og stjórnun.“

Er að fíla þetta sveitahugarfar

Allan sinn þjálfaraferil hefur Dino unnið mikið með ungu leikmönnum og þannig hefur það einnig verið á Selfossi þar sem hann hefur verið óhræddur við að henda reynslulitlum piltum út í djúpu laugina.

„Það er gefandi fyrir mig að vinna með ungu leikmönnum því þá hefur þú tækifæri til þess að skilja eitthvað eftir. Þú kennir eldri leikmönnum lítið. Ég er búinn að upplifa svo margt og get gefið af mér til yngri leikmanna. Það er rosalega skemmtilegt ef þú ert með leikmenn sem eru tilbúnir til þess að hlaupa í gegnum vegg fyrir þig. Ég hef alltaf haft áhuga á fitness og það skiptir öllu máli í fótbolta. Ef þú ert ekki í formi þá áttu ekki séns. Það eru margir leikmenn sem komast langt á forminu, þó að þeir séu kannski ekki tæknilega jafn góðir og aðrir. Ef viljinn og krafturinn eru til staðar og menn eru tilbúnir að hlusta þá geta menn komist langt. Það er mikilvægt að vera móttækilegur. Ég fíla ekki fólk sem þykist vita allt, ég veit ekki allt og ég er alltaf tilbúinn að læra, hvort sem það er eitthvað í fótbolta eða nýtt orð í íslensku. Ég er alla daga að læra eitthvað nýtt,“ segir Dino og bætir við að Selfoss eigi að leggja áherslu á ungu leikmennina sína.

„Það er kúltúrin sem ég vil búa til á Selfossi. Við erum með frábæra aðstöðu hérna, mjög fagmannlegt umhverfi og mér finnst tilgangslaut að spila leiki með menn sem eru ekki frá Selfossi. Auðvitað erum við með nokkra útlendinga í liðinu en þeir eru



Þjálfarinn hugsi á hliðarlínunni.

kominir hingað til þess að gera okkar stráka betri. Draumurinn er að vera með ellefu byrjunarliðsmenn héðan af svæðinu og það er í höndum strákanna okkar. Ef þeir hlusta og vinna vel þá er framtíðin mjög björt. Ég er líka að fíla þetta sveitahugarfar. Þú ert með menn sem eru tilbúnir að leggja sig fram, sumir þeirra eru aldri upp á bóndabæ og hafa verið í vinnu frá unga aldri og eru tilbúnir að leggja sig fram. Ef við náum í þessa leikmenn og sýnum þeim hvað við viljum gera og þeir eru tilbúnir að læra þá getur allt gerst. Ég er alltaf að segja mönnum að leggja sig fram, það er númer eitt tvö og þrjú. Mæta til að æfa og bæta sig á hverri æfingu. Ef þú bætir þig um eitt prósent á viku þá bætir þú þig um 52 prósent á ári. Ég er hérna til þess að þjóna okkar leikmönnum, ég er kominn hingað til þess að gera þá betri. Það er hugsunin á bakvið þetta.“

Þú lærir í liði sem er að ströggla

Á fyrsta heila tímabili Dino með Selfoss var liðið hársbreidd frá því að fara upp úr 2. deildinni en það tókst síðan sumarið 2020. Tímabilið 2021 var eldskírinn fyrir marga unga leikmenn og reyndist nokkuð erfitt, en liðið hélt sæti sínu í deildinni.

„Það er búinn að vera stígandi í þessu hjá okkur. Við erum til dæmis með Stefán í markinu núna sem er búinn að spila yfir 100 leiki og hann er tvítugur. Þetta er plús. Leikmenn eins og Aron

Einars, Valdimar, Jón Vignir, Aron Fannar, Aron Darri, Breki sem kemur frá Egilsstöðum til þess að koma í akademíuna í FSU. Við þurfum að vera þolinmóð og gefa þessum strákum tíma. Við erum að fara í rétta átt, það var til dæmis mjög gott skref að við náðum að halda okkur uppi síðasta sumar, því þetta var erfitt tímabil og við lærðum rosalega mikið, bæði strákarnir og ég sem þjálfari og klúbburinn almennt. Þú lærir líka á því að vera í liði sem er að ströggla. Fyrir tímabilið 2022 erum við komin með öflugt meistara-flokksráð, sem er nýtt fyrir mig. Þar eru meðal annars menn sem eru búnir að spila fyrir félagið og það er rosalega gott fyrir okkur að hafa þessa reynslu í kringum liðið. Það hjálpar ungu leikmönnum og stundum er líka betra fyrir þá að tala við einhvern annan en þjálfarana og þá er sterkt að fá aðra rödd til að hlusta á og tala við. Síðan er ég með Guðjón Þorvarðarson með mér sem aðstoðarþjálfara og hann er að vinna frábært starf og hefur mikinn metnað fyrir því sem við erum að gera.“

Nei, en ég á hús!

Áður en við kveðjum Dino eftir fróðlegt og skemmtilegt spjall er áhugavert að spyrja hann hvort honum finnst hann vera orðinn Íslendingur eftir öll þessi ár. Hann glottir.

„Ég var stoppaður úti á flugvelli um daginn og spurður hvort ég væri með dvalarleyfi. Ég sagði, „nei, en ég á hús“. Það jafngildir ekki dvalarleyfi! Þannig að ég hringdi í Útlendingastofnun og þetta reddaðist. Þetta var eitthvað Brexit vesen. Það er auðvitað vitleysa hjá mér að vera ekki búinn að sækja um íslenskan ríkisborgararétt. Ég er búinn að vera lengur á Íslandi heldur en á Bretlandi. Kannski er ég bara sígauni? Hirðingi? Nei, ég kann vel við mig hérna á Íslandi og á Selfossi. Það er svo margt hérna sem er gott. Ég er líka ánægður með að fá tækifæri til þess að taka þátt í uppbyggingunni hérna. Selfoss þarf að nýta tækifærið og taka næsta skref núna. Það væri gaman að fá fleira fólk á völlinn. Það fer auðvitað eftir úrslitunum en vonandi kann fólk að meta að það eru heimamenn í liðinu. Ef strákarnir velja að vera hérna áfram þá getur allt gerst. Eftir fimm ár eru þeir ennþá ungir menn. Selfoss getur líka verið stökkpallur, eins og fyrir Þorstein Aron sem fór til Fulham. Ég var rosalega ánægður fyrir hans hönd, því það sýnir að það er allt hægt ef þú bara hlustar og lærir og nýtur þess sem þú ert að gera. Ég væri mjög ánægður ef Selfoss væri stökkpallur fyrir fleiri leikmenn, við erum að búa til góða leikmenn sem geta tekið næsta skref. Ég get hjálpað strákunum og komið þeim á rétta braut. Ég er ekki fullkominn, en ég er að reyna að kenna þeim að njóta fótboltans. Það er ekki auðvelt að vera fótboltaþjálfari. Þú ert að kenna krökkum að vera auðmjúkar og góðar manneskjur. Þú þarft að hafa árásgirni og ástriðu en á bakvið það viltu hafa góða manneskju.“



Stundum þarf að fara yfir málin með andstæðingunum og dómaratríóinu.

Viðtal: GKS

Rafíþróttir eru ört stækkandi íþrótt á Selfossi

Selfoss eSports eða rafíþróttanefnd Umf. Selfoss hefur verið starfrækt í tæp tvö ár. Nefndin stefnir að því að sækja um að gerast deild innan Umf. Selfoss á aðalfundi félagsins í apríl.

„Við höfum tekið á móti börnum á æfingar og sumarnámskeið. Æfingar hafa almennt verið vinsælar og gengið vel fyrir sig enda mikil áhersla lögð á góða þjálfara sem flestir hafa tekið þjálfaranám ÍSí. Hver æfing byggist upp á hreyfingu, æfingu í tölvum (getur verið snerpa, einbeiting eða mið sem dæmi) og svo spilun,“ segir Jón Hjörtur Sigurðarson, formaður nefndarinnar.

Á þessum tveimur árum hefur landslagið fyrir rafíþróttir breyst. Jón Hjörtur segir að þeir sjái fram á að næsti vetur verði enn meira spennandi en þeir fyrri. „Síðustu ár höfum við staðið fyrir móti í Rocket League fyrir Suðurlandið og munum halda því áfram. Þessi mót eru opin öllum en ekki eingöngu fyrir þá sem æfa. Litið er á það sem hvatningu til að koma, sjá og upplifa hópinn sem er í þessu. Nordic-Esports United standa stóru móti tvisvar á ári í samstarfi við félagsmiðstöðvarnar í flestum vinsælum leikjum sem við þjálfum.

Í júní nk. munu iðkendur okkar verja titilinn sem Norðurlanda-meistarar í Rocket League. Það verður spennandi að fylgjast með



Rocket League lið frá rafíþróttanefnd Selfoss sem tók þátt í móti á vegum NorcupEsports. F.v.: Ari Gauti, Daniel Rökkvi og Jón Þórarinn.

þeim. Næsta vetur mun Rafíþróttasamband Íslands (RÍSí) standa fyrir rafíþróttadeild og skipulögðum mótum fyrir ungmennti á Íslandi sem gerir rafíþróttahverfið fyrir iðkendur sem hafa áhuga á að keppa, meira spennandi.“

Rafíþróttir eru ört stækkandi íþrótt og hafa Umf. Selfoss og Árborg lagt sitt af

mörkum til að vera tilbúin að taka á móti þessum hópi. Jón Hjörtur segir að þeir muni leggja sitt af mörkum til að styðja þann fjölbreytta hóp sem kemur til landsins á þeirra forsendum. Það gæti verið til að byggja upp félagsleg tengsl, læra samskipti, umgengni um tölvur eða til að undirbúa sig til að keppa í sínum leik.

THE ORIGINAL ICELANDIC RECIPE

ALLTAF RÉTTA AUGNABLIKIÐ



PRÓTEINRÍKT - FITULAUST



iseyskyr.is



Garðar Garðarsson og Valborg Árnadóttir ásamt hluta afkomenda sinna. Myndin er tekin eftir jólasýningu árið 2018, þar sem fimleikadeildin heiðraði Garðar fyrir hans framlag til fimleika á Selfossi. Efri röð frá vinstri: Magnea Arna Sigurðardóttir, Nadía Björt Hafsteinsdóttir, Máni Snær Harðarson, Daniel Garðar Einarsson, Ellý Alexandra Einarisdóttir og Kamilla Hafsteinsdóttir. Neðri röð frá vinstri: Sunna Dís Harðardóttir, Eydís Helga Garðarsdóttir, Guðrún Ásta Garðarsdóttir, Valborg, Garðar og Ingibjörg Garðarsdóttir

Það vantaði fimleika svo hann stofnaði deild

Garðar Garðarsson fyrsti formaður fimleikadeildar Umf. Selfoss

Árið 1986 flutti ung fjölskylda á Selfoss. Ein dóttirin hafði æft fimleika í Reykjavík og var alls ekki sátt við að þurfa að hætta því. Hún var staðráðin í að halda áfram og sagðist myndi fara með rútu á æfingar ef svo þyrfti. Faðir hennar, Garðar Garðarsson, var ekki hrifinn af þeirri hugmynd og ákvað þá að stofna fimleikadeild á Selfossi.

Fullyrða má að það var mikið afrek að koma deildinni af stað. Garðar og eiginkona hans Valborg Árnadóttir þekktu enga á Selfossi þegar þau komu, hann ættaður frá Fáskrúðsfirði og hún úr Hafnarfirði. Reyndar átti Valborg ættingja í Bryðjuholti, en hvorugt átti bein tengsl við Selfoss. Á þessum árum áttu þau fjögur börn, Magnús Arnar, Ingibjörgu, Guðrúnu Ástu og Garðar og á Selfossi fæddist dóttirin Eydís Helga.

Mikilvægt að komast að í salnum

Eins og gengur kynntust þau fólki meðal annars í gegnum vini barna sinna. „Ég man nú ekki nákvæmlega hvernig það bar að, en maður hitti fólk, settist niður og spjallaði og oftast en ekki kom áhugi minn á að stofna fimleikadeild til tals. Það kom fljótt í ljós að fleiri deildu þeim áhuga“, segir Garðar. „Það var búið að reyna þetta áður. Boltáþróttirnar vildu skiljanlega halda



Á vorsýningu 1991 sýndi Ása Ninna Pétursdóttir æfingar á jafnvægisslánni sem Garðar og félagar létu smíða fyrir deildina.

„Það var ekki auðvelt, en ef þú heldur áfram að hamra járníð, þá endar það með að það bítur,“ segir Garðar.

salnum en á þessum árum var bara einn íþróttasalur í Vallaskóla og lítill salur í Sandvíkurskóla og eftirspurn eftir að komast að var mikil. Ég gerði mér ljóst að það að komast inn í salinn væri aðal málið, ef það tækist, værum við komin til að vera. Það var eðlilegt að erfitt væri að komast inn í húsið og þetta var ekki alveg auðvelt en það tókst og gekk í raun furðu vel. En maður er ekki einn, það lögðu fjölmargir hönd á plóg.“

Þéttur hópur vann saman

Garðar segir bæjarbúa flesta hafa verið áhugasama um stofnun deildarinnar. „Flestir tóku þessari hugmynd fagnandi. Við snérum bókum saman en það var alltaf einn í forystu og í þessu tilvikum var það ég.“ Hann verður svolítið fjarrenn á svip við að rifja þetta upp. „Það er ótrúlegt að það séu komin tæp 40 ár síðan.“ Það hafi aldrei komið til greina að gefast upp. „Það þurfti bara að leysa þetta mál.“ Fljótlega myndaðist þéttur hópur sem hittist reglulega. „Það voru margir fundir haldnir við eldhúsbörðið heima. Það þurfti að huga að mörgu, skipuleggja og ræða og safna fé til að koma deildinni af stað og kaupa áhöld. Ég átti mjög góð tengsl við fimleikadeild Ármanns og gat leitað ráða til þeirra og spurð fyrir og þau reyndust okkur frábærlega vel.“

Útsjónarsöm og lausnamiðuð

Þeim tókst að fá einn dag í viku í íþróttasalnum og þar með var ljóst að þau gætu stofnað deildina. Garðar var kjörinn fyrsti formaður deildarinnar og með honum í fyrstu stjórninni voru Gylfi Þ. Gíslason, Hanna Bjarnadóttir, Hrafnhildur Sigurgeirsdóttir, Jón Ágúst Jónsson, Jón Finnur Ólafsson, Katharina Snorradóttir og María Óskarsdóttir.

„Þetta var öflugur og áhugasamur hópur og okkur tókst með því að leita til fyrirtækja og einstaklinga að koma deildinni af stað. Við lögðum þó nokkuð á okkur



Iðkendur sýna æfingar á dýnu á vorsýningu árið 1995.



Rakel Dögg Guðmundsdóttir sýndi æfingar á jafnvægisslánni á vorsýningu 1995.

og vorum útsjónarsöm. Við gátum samant leyst ýmislegt fyrir minni pening. Við létum til dæmis smíða fyrir okkur jafnvægisslá, hún er enn þá til og jafnvel eitt hvað fleira sem við smíðuðum. Svo var ansi margt til í salnum vegna leikfimmikennslunnar sem við gátum notað, ýmsar dýnur, hestur og kubbur svo dæmi sé tekið.

Ég fékk gott fólk með mér til að koma deildinni á koppinn, það skiptir öllu máli og ekki má gleyma aðstoð frá Valborgu, konu minni, sem hvatti mig áfram og studdi mig í þessu öllu saman.“

Mikil aðsókn frá fyrsta degi

Byrjað var með að bjóða upp á áhaldafimleika og æfingar voru einu sinni í viku. „Það var strax mikil aðsókn. Það bjuggu mun færri hér þá, en strax fyrsta veturinn voru um 125 iðkendur skráðir. Þjálfarar voru þrír, tveir þeirra komu frá Ármanni og komu okkar fólki af stað. Annað starfsárið var heimafólk farið að þjálfra með aðstoð frá Ármanni. Æfingar voru einu sinni í viku, á miðvikudögum en það breyttist fljótt þegar fólk sá að þessi deild var komin til að vera.“

Frábærir þjálfarar

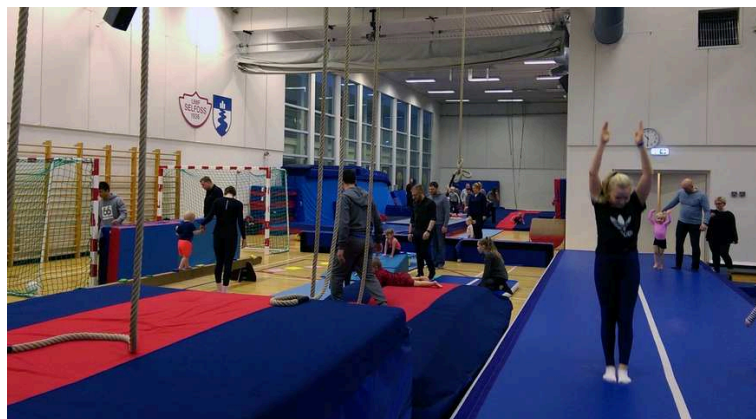
Garðar segir deildina strax hafa notið mikillar velvildar, bæði frá iðkendum og íbúum. „Þar hafði mikið að segja að við lögðum mikla áherslu á að hafa úrvals þjálfara. Jónas Tryggvason fimleikamað-

ur úr Ármanni, reyndist okkur afar vel og Áslaug Dís Ásgeirsdóttir, fimleikakona úr Gerplu og Alda Hanna Hauksdóttir frá Ármanni, sem voru báðar við nám í Íþróttaskólanum á Laugarvatni komu til starfa hjá okkur. Þau voru öll frábærir þjálfarar. Dröfn Guðbjörnsdóttir kom til okkar 1988 og Magnús Arnar sonur minn bættist líka í þjálfarahópinn, þau voru líka frábærir þjálfarar. Við héldum áfram að fá aðstoð frá Ármanni en við vildum líka vera með heimafólk að störfum og lögðum áherslu á það.“

Fjölmargir hafa komið að deildinni á einn eða annan hátt. „Ekki má gleyma Ölgu Bjarnadóttur sem gerði mjög góða hluti fyrir félagið og Guðrún Ásta, dóttir mín var líka þjálfari hjá okkur. Þetta fólk og margir fleiri eiga öll heiður skilinn, það hjálpaði okkur að byggja góðan grunn fyrir fimleikadeildina sem við búum að enn í dag. Ég fullyrði að ég var heppinn og deildin hefur verið heppin. Þar hefur alltaf starfað mjög gott fólk. Það verður að halda því til haga að ég var ekki einn að þessu. En til þess að svona takist þurfa menn að vera áráðnir og tilbúnir til að berjast fyrir málefnum.“

Vinsæl íþrótt

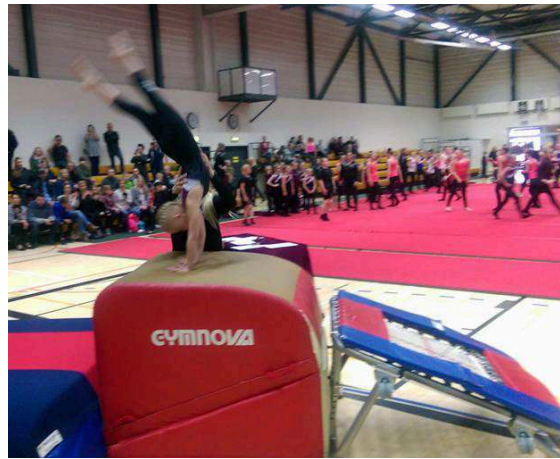
Fyrst um sinn voru einungis æfir áhaldafimleikar. Haustið 1990 var svo byrjað að bjóða upp á hóp fimleika samhliða áhaldafimleikum en upp úr 2000 hafa eingöngu verið hóp fimleikar í boði. „Hann er



Í dag standa iðkendur fjölbreyttar dýnur til boða við æfingar eins og þessi mynd sem tekin er í æfingasal Baulu sýnir.



Kristín Hrefna Halldórsdóttir stekkur yfir hestinn á vorsýningu 1997.



Iðkendur dagsins í dag búa við góðan aðbúnað. Hér stekkur ung stúlka yfir sérhannaðan hest fyrir byrjendur.



Fimleikadeildin er í dag vel búin áhöldum, en mikil aðsókn veldur þrængslum og orðið mjög brýnt að deildin fái bættu aðstöðu.

orðinn stór hópurinn af ungu fólki sem hefur verið í fimleikum og þegar þau eldast hafa þau mörg þjálfað hjá deildinni bæði yngri og eldri flokka. Deildin hefur alltaf verið heppin með starfsfólk og hefur það gert deildina að því sem hún er í dag. Í dag æfa hátt í 400 börn á aldrinum 4ra - 15 ára fimleika og auk þess mæta rúmlega 100 börn frá 1. árs aldri í íþróttas-

skóla fimleikadeildarinnar einu sinni í viku."

Hann vill ekki gera mikið úr sjálfböðastarfi sínu við að koma deildinni af stað. „Vissulega var ákveðið átak að koma nýrri íþrótt að í samfélaginu hér á þessum tíma og auðvitað þó nokkur vinna sem fylgdi því en líka mikil ánægja þegar deildin varð að veruleika. Frábært að sjá hana

vaxa og dafna svona vel og ánægjulegt að sjá hvað hún nýtur mikillar velvildar í samfélaginu."

Öll fjölskyldan með

Fimleikar hafa verið stór þáttur í lífi fjölskyldu Garðars. „Við höfum öll notið fimleika og ekki hvað síst fjölskylda mín. Öll börnin mín hafa á einhverju skeiði æft fimleika og barnabörnin líka. Sum þeirra hafa líka þjálfað og þau hafa líka setið í stjórn deildarinnar. Þetta hleður utan um sig. Við erum öll með svipuð áhugamál."

Magnús Arnar, sonur Garðars og Valborgar lést ungur af slysförum. „Maggi lést 6. maí 1990, hann var 20 ára. Hann var þjálfari hjá deildinni þegar hann dó. Síðar var stofnað minningarmót í minningu Magga, það er eins konar uppskeruhátíð deildarinnar, haldið árlega að vori til. Við mætum alltaf á mótið og finnst ánægjulegt að sjá hæfileika barna og ungmenna."

Heiðraður af Fimleikasambandinu

Garðar er hógvær maður og hefur lítið viljað flíka afrekum sínum. „Þetta var mikil sjálfböðavinna og því miður er slík vinna oft ekki nógu vel metin. En þetta tókst hjá okkur og við megum öll vera stolt af því."

Á 30 ára afmæli Fimleikasambands Íslands árið 1998 var Garðar heiðraður fyrir brautryðjendastarf vegna stofnunar deildarinnar. „Mér þótti verulega vænt um það."

Okkur vantar fimleikahús

„Fimleikar eru undirstaða allra íþróttar," segir Garðar, „ég er sannfærður um það." Hann er ekki hættur að hugsa um fimleikana þó hann sé kominn á eftirlaun. „Draumurinn er að hér rísi almennileg aðstaða. Það vantar fimleikahús á Selfossi og þar þarf að vera almennileg æfingaaðstaða og stúka svo hægt sé að halda fimleikamót án þess að fara í áhaldaflutninga á milli húsa eins og gera þarf í dag. Ég vona að bærin reddi þessu og fari að vinna að þessu máli að fullum krafti eftir ekki svo mörg ár því þörfin er mikil. Á meðan reyni ég að vinna í lottói og heiti því að leggja þá vinninginn í nýja húsíð."

Viðtal: ÞÞ



fimleika deild

Starfsárið 2021

Starfsemi fimleikadeildar Umf. Selfoss árið 2021 var fremur óvenjuleg. Enn þá voru samkomutakmarkanir til staðar sem höfðu áhrif á mót, viðburði og æfingar í salnum. Þrátt fyrir takmarkanir var árið viðburðaríkt af uppákomum, titlum og gleði.

Iðkendur og árangur

Mikil aðsókn var í íþróttaskólann á árinu og náði hann að starfa á vorönn og haustönn sem var mjög ánægjulegt þar sem sóttvarnarræglurnar voru sífellt að breytast.

Grunnhópar og yngri flokkar deildarinnar eru settir upp í stóra hópa þar sem hver árgangur fyrir sig æfir saman. Meiri hlutinn af iðkendum deildarinnar er stúlkur. Þó er ánægjulegt að aukning er í iðkendamótum drengja. Drengirnir í deildinni eru á breiðu aldursbili og verður því meiri blöndun á milli árganga hjá þeim. Afar ánægjulegt var að okkar yngstu iðkendur í 5. flokki stúlkna og kk yngri stigu sín fyrstu skref í keppni á FSÍ mótum á árinu. Þau ásamt öllum okkar iðkendum stóðu sig mjög vel og unnu þó nokkra titla á árinu.

- 5. flokkur varð Íslandsmeistari.
- KK yngri urðu bikarmeistarar og deildarmeistarar.
- 3. flokkur varð bikarmeistari.
- 1. flokkur kvk varð bikarmeistari
- 1. flokkur mix varð Íslandsmeistari, bikarmeistari, GK meistari og deildarmeistari.

Elstu iðkendur deildarinnar kepptu í tveimur liðum á vorönn, 1. flokkur kvk og 1. flokkur blandað lið. Á haustönn hófu þessir flokkar æfingar sem meistaraflokkar. Fimleikadeildin keppti síðast með meistaraflokk vorið 2016 og voru það því mikil tímamót í starfi okkar. Þessi lið keppa fyrir félagið vorið 2022.

Meistaraflokksráð var stofnað til þess að halda utan um fjármál meistaraflokka á tveggja. Sú nefnd er í mikilli þróun og eru miklar væntingar gerðar til þess starfs sem þar er og verður unnið.

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Ingibjörg Garðarsdóttir
Gjaldkeri: Ásdís Elvarsdóttir
Ritari: Gerður Sif Skúladóttir
Meðstjórnandi: Andrea Ýr Grímsdóttir
Meðstjórnandi: Ágúst Sigurjónsson
Meðstjórnandi: Guðrún Ásta Garðarsd.
Meðstjórnandi: Gunnar Bjarki Rúnarss.



1. flokkur mix Íslandsmeistarar 2021. Efri röð f.v.: Guðmundur, Anita, Ísar, Ævar, Daniel, Sindri, Bjarni, Axel, Nadía og Michal. Neðri röð f.v.: Bryndís, Hildur Tanja, Dagný Katla, Eva, Silvia, Elinborg, Anita Ýr og Erla Björt.

Uppskeruhátíð og viðurkenningar

Árlega hefur deildin haldið minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson. Vegna samkomutakmarkana var mótið ekki haldið en þess í stað var iðkendum deildarinnar skipt í þrjá hópa og haldin uppskeruhátíð í formi æfinga með breyttu sniði í Baulu.

Æfingarnar einkenndust af leik og gleði iðkenda. Fyrir yngri kynslóðina var til dæmis settur upp stór hoppukastali inni í Baulu og öllum iðkendum var boðið upp á grillaðar pylsur. Líkt og hefð er fyrir voru veittar viðurkenningar fyrir góðan árangur í elstu flokkum deildarinnar og lið ársins hjá yngri iðkendum.



5. flokkur Íslandsmeistarar. Þessar glöðu ungu fimleikakonur hrifu alla stúkuna með sér á Íslandsmeistaramótinu.

- Fimleikakona ársins: Karólína Helga Jóhannsdóttir
- Fimleikamaður ársins: Ævar Kári Eyþórsson
- Framfarir og ástundun kvenna: Hekla María Oddsdóttir
- Framfarir og ástundun karla: Axel Ívan Friðbertsson
- Efnilegasti unglingur kvenna: Ása Kristín Jónsdóttir
- Efnilegasti unglingur karla: Daniel Már Stefánsson
- Félagi ársins: Bjarni Már Stefánsson
- Lið ársins: 5. flokkur, stúlkur fæddar 2012

Landsliðshópar og Evrópumót 2021

Evrópumótið í hóp fimleikum sem upphaflega átti að fara fram haustið 2020 var haldið í Portugal í desember. Valdir voru fimm iðkendur frá fimleikadeildinni í þann hóp þar sem kvennaliðið sótti silfur á mótinu og blandað lið unglunga vann til bronsverðlauna.



Mynd til vinstri. Verðlaunahafar á minningarmóti Magnúsar Arnars Garðarssonar. Efri röð f.v.: Axel Ívan Friðbertsson, Bjarni Már Stefánsson, Daniel Már Stefánsson og Ævar Kári Eypörsson. Fremri röð frá vinstri: Ása Kristín Jónsdóttir, Karólína Helga Jóhannsdóttir og Hekla María Oddsdóttir

Mynd til hægri. 1 flokkur kvk. Silfur á Íslandsmeistaramóti 2021. F.v.: Hekla María, Hera Lind, Karítas Líf, Anna Sigrún, Auður Helga, Karólína, Ása Kristín, Inga Sól, Hildur Vala, Erla Karítas og Þórunn.

Í stúlknaðiðinu voru :

- Auður Helga Halldórsdóttir
- Birta Sif Sævarsdóttir
- Evelyn Þóra Jósefsdóttir
- Karólína Helga Jóhannsdóttir

Í blönduðu liði unglunga var :

- Sindri Snær Bjarnason

Áhöld endurnýjuð

Áhöld voru endurnýjuð og einnig var nýjum bætt í safnið. Má þar nefna Fast Track trampólínbraut, innstökkskubb, trampólín og fleiri minni æfingaráhöld.

Fyrirlestrar

Staðið var fyrir áhugaverðum fyrirlestrum fyrir iðkendur. Bjarni Fritzson kom og ræddi við fjóra elstu hópa deildarinnar um markmiðasetningu íþróttamanna. Einnig kom Silja Úlfarsdóttir og ræddi við meistaraflokkana um fyrirmynd íþróttamannsins og árangur í íþróttum.

Jólasýningin

Öllum til mikillar gleði gátum við haldið hina árlegu jólasýningu okkar þann 11. desember í íþróttahúsi Vallaskóla. Það stóð tæpt á tímabili en tókst með því að fylgja gildandi sóttvarnareglum þar sem m.a. allir iðkendur, þjálfarar og áhorfendur þurftu að sýna fram á hraðpróf. Fimleikadeildin stóð fyrir aukaskimun í Vallaskóla dagana fyrir sýningu, öllum að kostnaðarlausu. Breytt var út af venju og voru einungis tvær sýningar í boði en ekki þrjár eins og hefð er fyrir, en hér um bil fullt var á báðar sýningar. Það þótti okkur verulega ánægjulegt miðað við hvernig ástandið var í þjóðfélaginu. Við stefnum auðvitað á að vera með þrjár sýningar 2022. Jólasýningin er ein helsta fjárflyun deildarinnar og vissulega varð ágóðinn minni en í venjulegu árferði en það skiptir minna máli í stóra samhenginu. Það sem mestu máli skipti var að sjá ánægjuna hjá



Ævar Kári Eypörsson fimleikamaður ársins.



Karólína Helga Jóhannsdóttir fimleikakona ársins



FIMLE



KK yngri Íslandsmeistarar 2021. Efri röð f.v.: Michal, Alexander, Svavar, Guðmundur, Viktor Smári, Eiður Hilmar og Mads Pind. Neðri röð f.v.: Atlas, Hilmar, Daniel Garðar, Stigur og Birgir Árni.



Bikarmeistarar 2021. Efri röð f.v.: Birgir Árni, Eiður Hilmar, Hilmar, Guðmundur og Svavar. Neðri röð f.v.: Alexander, Atlas, Stigur, Daniel Garðar, Viktor Smári og Natan.



Mynd til vinstri: 3. flokkur. Silfur á Íslandsmeistaramóti. Efri röð f.v.: Kristín María, Magdalena, Andrea, Ásdís, Karítas, Eyrún Eva, Ragnhildur, Katrín og Rakel. Neðri röð f.v.: Elsa Karen, Elva Lillian, Arna, Arna, Ellý Alexandra og Kamilla Björt.

EIKAR

Mynd til hægri: 1. flokkur. Bikarmeistarar 2021. Efri röð f.v.: Margrét, Guðmundur, Sigrún Yr, Inga Sól, Ása Kristín, Hildur Vala, Auður Helga, Erla Karítas, Karítas Líf, Karólína Helga, Hera Lind, Tanja og Mads. Neðri röð f.v.: Hekla María og Anna Sigrún.



4. flokkur. Brons á Íslandsmeistaramóti 2021. Efri röð f.v.: Kristín Ásta, Anna Metta, Ásta Berg, Birta Rós, Anika Líf, Bára Ingibjörg og Bylgja Hrönn. Miðröð f.v.: Dilja, Andra Líf, Bergþóra, Bára Bergmann, Salka Sif, og Saga Katrín. Neðsta röð: Klara María og Stella Natalia.

öllum okkar iðkendum, þjálfurum og áhorfendum, ásamt öllum þeim sem að deildinni standa.

Sýningin bar heitið „Jól í Ævintýralandi“ þar sem þekktum Disney persónum og jólabema var blandað saman. Sýningin heppnaðist einstaklega vel og má þakka það góðri samvinnu allra sem komu að sýningunni á einn eða annan hátt.

Rekstur 2021

Stjórn, framkvæmdastjóri og deildarstjórnar eru alltaf á tánum við að halda útgjöldum deildarinnar í lágmarki og auka tekjur hennar. Við höldum auðvitað áfram á þeirri vegferð. Niðurstaða ársins 2021 er rekstrarafgangur upp á 10,3 milljónir kr. sem er mjög ánægjulegt. Vissulega spilar styrkur frá ríkinu upp á 8,4 millj.kr. þar stórt hlutverk en um einkisgreiðslu

er að ræða. En þó til hans hefði ekki komið hefðum við samt sem áður rekið deildina með afgangi upp á 1,9 millj. kr. og er það viðsnúningur frá fyrra ári þegar deildin var rekin með halla.

Að lokum

Í heildina litið erum við mjög ánægð með starfsárið 2021. Við erum afar stolt af okkar iðkendum og starfsfólki, þá sérstaklega í ljósi þess að við eignum iðkendur í fremstu röð á landinu þrátt fyrir okkar aðstöðuleysi. Það lýsir dugnaði og elju-semi okkar fólks, bæði þjálfara og iðkenda. Okkar ríkidæmi liggur í fólkinu okkar iðkendum jafnt sem þjálfurum og auðvitað öllum sem að deildinni koma á einn eða annan hátt.

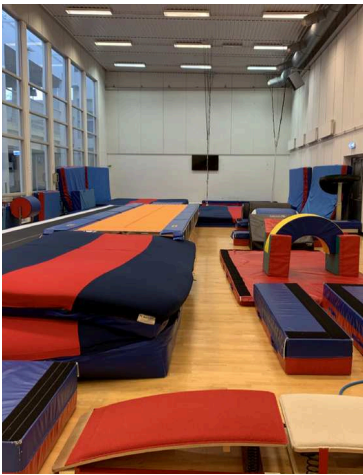
Eins og undanfarin ár hefur stjórnin verið samhent og það er mjög ánægju-



3. flokkur. Bikarmeistarar 2021. Efri röð f.v.: Ragnhildur klára, Elísabet Ólöf, Elin Aðalheiður, Hildur Þórey og Rakel Sif. Neðri röð: Þórhildur Salka, Inga Birna, Anna, Katrín Una og Unnur Hekla.



Lið ársins 5. flokkur 1. Efri röð f.v.: Elísabet Ólöf, Hildur Þórey, Emma Dröfn, Ragnhildur Klara, Harpa, Elin Aðalheiður og Þórunn. Neðri röð f.v.: Agnes, Katrín Una, Karítas Lilja, Helga Guðrún, Rakel Sif, Anna Rakel og Katrín Emma.



Fimleikaáhöld í Baulu.

legt að hún verður óbreytt áfram. Árangur næst ekki nema með góðri samvinnu og vill stjórnin sérstaklega þakka þjálfurum, deildarstjórum deildarinnar og framkvæmdastjóra hennar, fyrir vel unnin störf. Einnig viljum við þakka öllum sjálfboðaliðum, sem hafa lagt hönd á plóg, fyrir þeirra ómetanlega vinnuframlag. Að endingu viljum við þakka foreldrum og forráðamönnum iðkenda fyrir ómældan skilning og stuðning nú annað árið í röð en það er deildinni ómetanlegt.

*Ingibjörg Garðarsdóttir,
formaður fimleikadeildar
Tanja Birgisdóttir,
yfirþjálfari fimleikadeildar*



5. flokkur Íslandsmeistarar. Efri röð f.v.: Ragnhildur, Ellsabet Ólöf, Elín Aðalheiður, Hildur Þórey og Rakel Sif. Neðri röð f.v.: Þórhildur Salka, Inga Birna, Anna, Katrín Una og Unnur Hekla.



Þjálfarar bikarmeistarar 1 flokks kvk.
F.v.: Guðmundur, Mads, Tanja, Sigrún Ýr og Margrét.



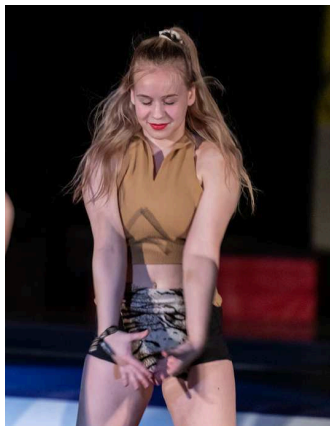
Þjálfarar Bikarmeistarar 1 flokks mix.
F.v.: Michal, Nadia Björt, Anita Þorgerður og Guðmundur.

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



Jólasýning Myndir 2021

Inga Heiða Heimisdóttir



EIMSKIP

Við komum góðu til leiðar



RAFVERKTAKAR

ÖRYGGIS, MYNDAVÉLA
& AÐGANGSSTÝRINGAR

VERSLUN

GRÓÐURHÚSAÞJÓNUSTA



SÉRÞEKKing &
GÓÐ
ÞJÓNUSTA

VANDAÐ
VÖRUÚRVAL OG
GÆÐA VÖRUMERKI

WWW.ARVIKINN.IS

480-1160

Eyjarvegi 32, Selfossi
arvirkinn@arvirkinn.is

frjálsíþróttadeild

Starfsárið 2021

Bíólmlegt starf deildarinnar hélt áfram á liðnu ári, innan vallar sem utan. Áfram býr deildin svo vel að að hafa á að skipa einvala liði þjálfara sem starfa fyrir deildina og sjá um þjálfun allra þeirra sem stunda æfingar hjá deildinni. Fjárhagur deildarinnar stendur vel og verður eitthvað af þeim sjóði sem til er notaður til endurnýjunar á áhöldum deildarinnar og viðbótum, til að yta enn frekar undir betri árangur.

Í fyrsta skipti í sögu deildarinnar var ráðinn þjálfari/starfsmaður í fullt starf á árinu. Það var Rúnar Hjálmarsson þjálfari, sem nú hefur umsjón með akademíunni, styrktarþjálfun og annarri þjálfun. Bindum við miklar vonir við að þetta skapi ákveðna festu í starfsemi deildarinnar.

Eins og var með árið 2020 verður ársins 2021 helst minnst fyrir covid-faraldurinn sem hélt áfram að herja á okkur Íslendinga eins og heiminn allan. Eins og árið áður reyndu allir að hjálpast að við að gera lífið bærillegt hvað varðaði æfingar og keppni. Helst var hægt að halda eðlilegu ástandi framan af sumri en síðan fór allt í sama farið aftur. Iðkendur æfðu samt eins og hægt var og mátti, með það að markmiði að koma sterkir til keppni þegar takmörkunum yrði aflétt.

Stór stund rann upp á haustmánuðum, þegar sumarstarfinu lauk og vetrarstarfið hófst, þegar flutt var inn í nýju og glæsilegu Selfosshöllina. Var það langþráð stund og algjör bylting. Starfið blómstraði þar í haust og hafa úrslit í vetur sýnt að aðstaðan hefur skilað betri árangri hjá iðkendum. Einnig er búið að koma upp þrekaðstöðu í húsinu og er því styrktarþjálfun orðin enn stærri hluti af æfingum keppenda en áður og ýtir enn frekari undir betri árangur. Nú er hægt að æfa nánast allar greinar frjálsra íþróttanna innanhúss á Selfossi. Fullyrði ég að þetta sé í dag þriðja besta aðstaða innanhúss, fyrir frjálsar íþróttir, á landinu.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, vil ég einnig þakka þjálfurum, 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 eða óbeinum hætti.

Þá vil ég sérstaklega þakka Helgu Sigurðardóttur, Svanhildi Gunnlaugsdóttur og Evu Mariu Baldursdóttur fyrir samstarfið og góða vinnu í stjórn deildarinnar undanfarið ár, en þær gefa ekki kost á sér til áframhaldandi setu í stjórn.

Helgi Sigurður Haraldsson,
formaður frjálsíþróttadeildar



Hjálmar Vilhelm Rúnarsson setti Íslandsmet í spjótkaсти í piltaflokki 13 ára á Aldursflokkaótti HSK á Selfossvelli.



Efri röð frá vinstri: Eva María Baldursdóttir, Daniel Breki Elvarsson og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson. Fremri röð frá vinstri: Hróbjartur Vigfússon, Hugrún Birna Hjaltadóttir og Guðjón Arnar Vigfússon.

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Helgi Sigurður Haraldsson
Gjaldkeri: Helga Sigurðardóttir
Ritari: Þuríður Ingvarsdóttir
Meðstjórnandi: Svanhildur Gunnlaugsd.
Meðstjórnandi: Elvar Atli Hallsson
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára:
Eva María Baldursdóttir

Meistaraflokkur

Sumaræfingar meistaraflokks gengu vel. Æfingar voru 4–5 sinnum í viku þar sem alltaf voru 1–2 þjálfarar með hópnum. Mættu krakkarnir vel á æfingar og í keppni og voru jafnar og góðar framfarir hjá iðkendum allt sumarið. Alls konar afrek unnu þetta sumar; stórir titlar, HSK-met og fullt af persónulegum bætingum, en markmið númer eitt er alltaf að hámarka sinn eigin árangur. Mikil eftirvænting ríkti í hópnum fyrir því að komast svo inn í Selfosshöllina sem verður stórt skref í að efla allt starf deildarinnar, bæði allt yngri-flokka starfið og afreksstarf deildarinnar til framtíðar.

Helstu mót sumarsins

Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 25. maí. Góð þátttaka var á mótinu en alls voru 93 keppendur skráðir til leiks. Ágætis árangur náðist á mótinu, en vindur og kuldi settu svolítið strök í reikninginn að þessu sinni. Keppnisþyrstir keppendur létu það ekki á sig fá og mættu og gerðu sitt besta.

95. Meistaramót Íslands fór fram á Akureyri dagana 12.–13. júní við vægast sagt erfiðar aðstæður. Hitastig var rétt ofan við núllið. Þurr og kalt var fyrri keppnisdaginn en slydda og kuldi seinni keppnisdaginn. HSK/Selfoss átti 11 keppendur á mótinu og stóðu þeir sig mjög vel, komust í úrslit í nokkrum greinum og eitthvað var um bætingar þrátt fyrir slæmt veður. Eva María varð Íslandsmeistari í hástökki, Álf-rún Diljá varð fjórða í sleggjukasti og Sebastian Þór Bjarnason varð fimmtí í kringlukasti.



Iðkendur 10 ára og yngri að loknu jólamóti í Selfosshöllinni.

Evrópukeppni landsliða í Búlgaríu

Tveir einstaklingar frá Selfossi voru með landsliði Íslands sem keppti í Evrópukeppni landsliða í 2. deild í Stara Zagora í Búlgaríu 19. júní. Eva María Baldursdóttir keppti í hástökki og hafnaði í 8. sæti. Rúnar Hjálmarsson þjálfari fór einnig með hópnum sem hluti af þjálfarateymi Íslands.

Meistaramót Íslands 15–22 ára fór fram á Selfossi 3.–4. júlí. HSK/Selfoss mætti til leiks með öflugt og harðsnúið lið sem gerði sér lítið fyrir og sigraði stigakeppnina eftir harða keppni við ÍR. Selfosskeppendur unnu til 30 einstaklingsverðlauna sem skiptust í 10 gullverðlaun, 10 silfurverðlaun og 10 bronsverðlaun.

Bikarkeppni 15 ára og yngri fór fram í Hafnarfirði 7. ágúst. HSK/Selfoss sendi tvö lið til leiks. A-liðið sigraði keppnina með 74 stigum, en B-liðið gerði sér lítið fyrir og tók þriðja sætið af fimm liðum.

Héraðsmót fullorðinna fór fram á Selfossvelli 11. ágúst og var fínasta þátttaka í mótinu. Lið Selfoss sigraði stigakeppnina með 266,5 stig.

Unglingamót HSK fór fram á Selfossvelli 19. ágúst. Góð þátttaka var og ágætis árangur náðist. Svo fór að Selfoss stóð uppi sem sigurvegari á mótinu með 146 stig.

Iðkendur 11–14 ára

Fjöldi iðkenda í þessum hópi var 35–40. Á vorönn var æft þrisvar sinnum í viku í íþróttahúsi Vallaskóla eins og undanfarin ár en húsið var kvatt með litlum söknuði í maí. Í sumar var æft fjórum sinnum í viku á glæsilega vellinum okkar hér á Selfossi við bestu aðstæður. Algjör bylting varð svo í aðstöðumálum þegar Selfosshöllin var tekin í notkun. Getum við nú æft allt árið við bestu hugsanlegu aðstæður. Á haustönn æfðu 2010 og 2011 árgangarnir þrisvar í viku og 2008 og 2009 árgangarnir

fengu tvær styrktaræfingar að auki hjá Rúnari Hjálmarssyni. Á haustönn var svo stangarstökkæfing einu sinni í viku sem Ólafur Guðmundsson sá um. Þjálfari flokksins er Þuríður Ingvarsdóttir og henni til aðstoðar er Hildur Helga Einarsdóttir.

Þessi bættu aðstaða er algjör bylting fyrir okkur og því líkur munur að geta æft „raunverulega“ frjálsum íþróttir allt árið um kring. Ekki þarf lengur að byrja hverja æfingu á að búa sér til aðstöðu í hefðbundnu íþróttahúsi heldur er allt til alls á staðnum.

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

Þrátt fyrir miklar takmarkanir á árinu vegna faraldursins gekk vel að halda starfinu gangandi. Æfingar gengu vel og flest mót fóru fram. Þó urðum við að fella niður Grunnskólamót Árborgar og stærsti viðburður sumarsins, Unglingalandsmótið, féll niður á síðustu stundu, sem og Bikarkeppni innanhúss í mars og HSK-mótin í upphafi árs.

Mars

Mí 11–14 ára var haldið í lok mars. HSK/Selfoss átti þar öfluga keppendur en endaði í 2. sæti í heildarstigakeppninni. Í flokkum S12 og P13 urðum við Íslandsmeistarar. Hópurinn vann til 27 verðlauna á mótinu, 6 gull, 8 silfur og 13 brons. Allir voru mjög glaðir að fá að keppa en vegna takmarkana var ekki hægt að gista og fara út að borða.

Stórmót ÍR var haldið 20. mars. Þar voru margir keppendur frá okkur og unnum við 7 gullverðlaun, 5 silfurverðlaun og 6 bronsverðlaun.

Júní er okkar viðburðaríkasti mánuður.



Frá keppni í 60m hlaupi í Selfosshöllinni.

FRJÁ



Lið HSK/Selfoss sigraði á Meistaramóti Íslands 15–22 ára, sem haldið var á Selfossi, og rauf þar með samfellda 17 ára sigurgöngu ÍR.

Vormót Fjölnis var haldið 3. júní. Þetta árið fórum við ekki með hóp þangað að keppa en Ísold Assa 14 ára keppti og stóð sig vel að venju.

Aldursflokkamót HSK var haldið 8. júní á Selfossi. Þar sigraði lið Selfoss heildarstigakeppnina með miklum yfirburðum, vann til 87 verðlauna.

Mí 11–14 ára var haldið á Egilsstöðum 19.–20. júní. Þar átti HSK/Selfoss 32 keppendur sem unnu til 39 verðlauna, 13 gull, 13 silfur og 13 brons. Liðið sigaði heildarstigakeppnina með yfirburðum. Einnig sigruðum við í fjórum flokkum, S12 og 14 og P13 og 14. Við fórum með rútu á mótið sem alltaf er skemmtilegt og skapar góða stemningu, gistum í skóla og borðuðum saman. Þetta var allt mjög kærkomið eftir miklar samkomutakmarkanir.



F.v.: Hugrún Birna Hjaltadóttir, Arna Hrönn Grétarsdóttir og Sara Mist Sigurðardóttir á verðlaunapalli í hástökki á Aldursflokkmóti HSK.



HSK meistarar 11–14 ára sumarið 2021.

LSAR



Íslandsmeistarar í 4x400 m boðhlaupi stúlkna 20–22 ára, sveit HSK/Selfoss. F.v.: Alfrún Diljá Kristinardóttir, Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir, Erlín Katla Hansdóttir og Hanna Dóra Höskuldsdóttir.

Síðustu dagana í júní tóku um sextíu krakkar þátt í **Frjálsíþróttaskólanum** hjá þeim Ágústu og Fjólu Signýju. Þar var geggjuð dagskrá, æfingar, leikir, matur, gisting og fleira spennandi í fimm daga sem endaði á skemmtilegu móti.

Júlí

Um miðjan júlí voru iðkendur með sína **árlegu kaffisölu á Kótelettuhátíðinni** til að safna fyrir keppnisferð sem stendur til að fara í sumarið 2022 með 13 ára og eldri. Síðustu helgina í júlí var svo Meistaramót Íslands í þraut í Kópavogi. Þangað fór einn keppandi, Ísold Assa, og stóð hún sig vel.

Ágúst

Unglingalandsmót UMFÍ sem átti að fara fram um verslunarmannahelgina féll niður í ár á síðustu stundu vegna covid-faraldursins, sem og **Brúarhlaupið**.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin 7. ágúst. Okkar krakkar urðu bikarmeistarar eftir spennandi keppni við FH og B-liðið varð í þriðja sæti. Glæsilegur árangur hjá krökkunum okkar.

Í lok ágúst var svo haldið **bætingamót** á Selfossi fyrir krakkana í óhefðbundnum greinum eins og þrístökki, sleggjukasti, 300m grind o.fl. Mjög margir bættu sinn árangur en krökkunum þykir einnig mjög gaman að keppa í þessum greinum sem sjaldan er keppt í í þeirra aldursflokki.

September

Slúttmót yngri flokka var haldið 7. september þar sem endahnútur var rekinn á gott sumarstarf, keppt á fullu og grillaðar pylsur í lokin.

Desember

Lítið var um viðburði í lok árs en við nutum okkar við æfingar á nýju höllinni. Um miðjan desember héldum við þó **þrjú æfingamót** fyrir okkar fólk í Selfosshöllinni.

Afreksmaður Yngri flokka

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson er afreksmaður yngri flokka árið 2021. Hann setti Íslandsmet í spjótkesti á árinu þegar hann kastaði 51,11m með 400g spjóti. Fyrir það fékk hann 1122 afreksstig. Einnig setti hann Íslandsmet með 600g spjóti með kast upp á 46,02m. Á meistaramótum vann hann til fjölda verðlauna. Hann varð Íslandsmeistari í spjótkesti og kúluvarpi utanhúss og kúluvarpi innanhúss og náði í fjölda stiga í bikarkeppni fyrir félagið. Í flestum greinum bætti hann árangur sinn verulega.

Framfarabikar yngri flokka

Hugrún Birna Hjaltadóttir hlaut bikarinn árið 2021. Hún sinnir æfingum af mikilli samviskusemi og dugnaði og hefur það skilað sér í miklum framförum í mörgum greinum. Hugrún Birna er einnig gríðarlega áhugasöm innan vallar sem utan og alltaf

til í að aðstoða og hvetja féлага sína og leggja félaginu lið. Mestar framfarir hefur Hugrún sýnt í hlaupagreinum, langstökki og þrístökki þó hún hafi bætt sig eitthvað í öllum greinum

Sumarstarf ára og yngri

Sumaræfingarnar byrjuðu 31. maí. Flokkar 8 ára og yngri og 9–10 ára æfðu saman tvisvar í viku í klukkutíma í senn, en 9–10 ára iðkendur æfðu auk þess einu sinni í viku með 11–12 ára og æfðu því þrisvar sinnum í viku. Mikill aldursmunur var á iðkendum og var þeim því oft skipt í hópa eftir upphitun á stöðvar. Á stöðvunum fengu þeir að kynna öllum helstu frjálsíþróttagreinum. Hópurinn æfði vel allt sumarið og eins og hefð er fyrir þá var eitthvað um uppbot líkt og frisbýgolf, leiki í „ævintýraskóginum“ og fleira.

Héraðsleikar HSK voru fyrsta mótið þetta sumarið. Þeir voru á frjálsíþróttavellinum á Selfossi 8. júní. Krakkar 8 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi. Krakkar 9–10 ára kepptu í 60m hlaupi, hástökki, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi.

Slúttmót Selfoss var haldið þann 18. ágúst á Selfossi. Keppt var í pretthlaupi, langstökki, kúluvarpi og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og viðurkenningarskjal með árangri sínum. Í lokin voru grillaðar pylsur og sumarið kvatt með stæl. Á báðum mótunum aðstoðuðu foreldrar við mælingar og önnur störf sem var ómetanlegt og hefði ekki verið hægt að halda mótið án hjálpar þeirra.

Því miður urðu mótin ekki fleiri og einungis á heimavelli vegna veirunnar skæðu og samkomutakmarkanna. Aldrei þurfti þó að fella niður æfingar, sem betur fer. **Mætingaverðlaun 9–10 ára** hlaut Hróbjartur Vigfússon. **Mætingarverðlaun 8 ára og yngri** hlaut Guðjón Arnar Vigfússon.



Eva María Baldursdóttir í keppni í hástökki.

Framfarabikar 2021

Daníel Breki Elvarsson hlaut framfarabikarinn 2021. Daníel Breki er gríðarlega fjölhæfur frjálssíþróttamaður. Hann sýndi það á árinu með því að bæta sinn besta árangur í hinum ýmsu keppnisgreinum. Daníel er góð sönnun þess að maður uppsker eins og maður sáir. Hann hefur mest lagt rækt við spjótkast síðasta árið og hefur bætt sig mikið þar og er Íslands- og bikarmeistari í spjótkesti. Daníel er mjög fjölhæfur og varð til að mynda Íslandsmeistari í þrístökki innanhúss.

Afreksmaður frjálssíþróttadeildar 2021

Eva María Baldursdóttir er afreksmaður frjálssíþróttadeildar 2021. Eva María er í stórmótahópi FRÍ og hefur verið að ná lágmarkum á flest stórmótin. Hún er í landsliði Íslands í fullorðinsflokki í hástökki þar sem hún hefur staðið sig vel. Hún er Íslandsmeistari í hástökki í sinum flokki innan- og utanhúss og innanhúss í fullorðinsflokki.

Íþróttarárangur Evu Maríu á árinu 2021:

- Sigráði hástökk kvenna á Reykjavíkurlæik-

unum og bætti sinn persónulega árangur innanhúss um 2cm þegar hún stökk 1,78m. Stökkið var jafnframt það hæsta sem íslensk kona stökk árið 2021, bæði utan- og innanhúss.

- Íslandsmeistari í hástökki 18–19 ára á MÍ 15–22 ára með stökk upp á 1,76m.

- Varð í 3. sæti í hástökki á MÍ-fullorðinna eftir jafna og spennandi keppni.

- Sigráði hástökkið á Stórmóti ÍR þar sem hún stökk 1,70m.

- Íslandsmeistari fullorðinna utanhúss á MÍ með því að stökka yfir 1.65m við erfiðar aðstæður.

- Stökk 1,62m á MÍ 15–22 ára utanhúss og tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í flokki 18–19 ára.

Landsliðsárangur á árinu 2021:

- Keppti fyrir Íslands hönd í hástökki í Evrópubikarkeppni landsliða í Búlgaríu.

Stökk yfir 1,69m og hafnaði í 8. sæti.

- Náði lágmarki til að keppa á Evrópu-meistaramótinu (U-20) í hástökki í Tallin.

Náði sér ekki á strik á mótinu og komst ekki í úrslit.



Daníel Breki Elvarsson í 300 m hlaupi á MÍ 15-22 ára innanhúss í Laugardalshöllinni.



Ísold Assa í grindahlaupi.



Adda Sóley, Bryndís Embla og Edda á HSK móti sl. sumar.



Þorvaldur, Örn, Benedikt og Hjálmar á HSK móti sl. sumar.



Iðkendur 9–8 ára og yngri á æfingu í Selfosshöllinni.

Aðalstyrktaraðilar frjálssíþróttadeildar Umf. Selfoss:



Guðmundur Tyrfingsson ehf

Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi 2022

Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina sumarið 2022.

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

Framkvæmd mótsins er í höndum Hér- aðssambandsins 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.

Alengt 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 vímlaus íþrotta- og fjölskylduhátíð sem allir 11–18 ára geta keppt á. Einnig eru verðug verkfni 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?

Smakkaðu fyrst!



handknattleiksdeild

Starfsárið 2021

Starf handknattleiksdeildar hefur gengið býsna vel á þessu ári, ekki síst þegar tekið er tillit til þeirra miklu og síbreytilega takmarkana sem í gildi hafa verið vegna covid heimsfaraldursins. Yngri flokka starfð er í föstum skorðum og innan takmarka covid hefur tekist vel að halda uppi æfingum og keppni og þrátt fyrir truflanir á vormánuðum hefur árangur verið góður.

Starf meistaraflokka hefur mikið markast af covidfaraldrinum. Truflanir urðu á leikjum á vormánuðum en sæmilega gekk að halda dagskrá í haust. Miklar og síbreytilegar tilskipanir yfirvalda, bönn eða takmarkanir á áhorfendafjölda og reglur um aðskilnað og skipulag vegna covid hafa reynt mikið á deildarinnar og þær þurft að standa undir öllum kröfum við undirbúning og skipulag æfinga og leikja og raunar starfsins alls. Við það hefur bæst mjög mikil vinna við fjármögnun og fjáraflanir til viðbótar við daglegt starf. Framkvæmdastjóri og stjórn hafa unnið þar öflugt starf sem ber að þakka.

Meistaraflokkur karla

Þrátt fyrir mikil og alvarleg meiðsli margra lykilmanna náði meistaraflokkur karla 4. sæti í Íslandsmótinu og þar með bæði markmiðum sínum og sæti í Evrópukeppni. Þar fengu leikmenn dýrmæta reynslu, unnu sig inn í aðra umferð en féllu þar úr leik. Sýndu þeir óða frammistöðu sem þroskar leikmenn og eflir deildina. Í haust kom Árni Steinn til baka eftir meiðsli og Karolis Stropus bættist í hópinn enda veitti ekki af þegar allt að sex fastamenn í hópnum voru að glíma við endurhæfingu eftir meiðsli og lagfæringar. Gengið var því brokkgengt í upphafi en varð stöðugra eftir því sem fleiri skiluðu sér á parketið og yngri leikmenn fengu verðskulduð tækifæri. Hinir tveir meistaraflokkar karla sem skipa Ungmennalið 1 og 2 hafa staðið sig mjög vel en þar fá efnilegir iðkendur þjálfun, tækifæri og reynslu sem er mikilvæg fyrir þá og deildina til framtíðar.

Stjórn handknattleiksdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Þórir Haraldsson.

Gjaldkeri: Sandra Dís Hafþórsdóttir.

Ritari: Einar Sindri Ólafsson.

Meðstjórnandi: Jón B. Guðmundsson

Meðstjórnandi: Anton Ingi Arnarsson

Meðstjórnandi: Andri Hrafn Hallsson

Meðstjórnandi: Ólafur Einarsson

Varastjórn: Atli Kristinsson

Varastjórn: Birgir Örn Harðarson

Varastjórn: Ársæll Ársællsson

Varastjórn: Bryndís Ósk Sævarsdóttir



Meistaraflokkur karla eftir sigur á KH ISMM Koprivnice í fyrstu umferð EHF European Cup í september 2021.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna náði ekki að vinna sér sæti í efstu deild í vor. Aðallega er þar um að kenna miklum meiðslum sem hrjáðu lykilmenn. Í haust varð talsverð endurnýjun í liðinu. Mina Mandic markmaður og Roberta Strope skytta bættust í hópinn, auk þess sem leikmönnum fjölgaði undir stjórn öflugra þjálfara; Svavars Vignissonar sem leiðir gott starf í vetur. Þá hefur stuðningsmannahópur kvemboltans stækkað og eflist í vetur og staðið vel við bakið á liðinu. Markmiðið er að tryggja sér aftur sæti í efstu deild. Áfram er endurnýjunarvandi kvennamegin þar sem einhver ár eru þar til næstu árgangar eru tilbúnir í

meistaraflokkinn. Stjórn og stuðningsmenn kvemboltans eru einhuga um að standa vel á bak við meistaraflokk kvenna því Selfoss getur og á að eiga kvemboltið í fremstu röð, uppeldisstarf deildarinnar mun skila því þó nú séu nokkur ár sem þarf að brúa.

Starfsmannamál, unglingaráð og akademíur

Örn Þrastarson tók við nýju starfi í sumar sem íþróttastjóri deildarinnar. Hefur hann umsjón með handknattleiksakademíunni, unglingastarfinu, skipulagi faglegs starfs og gæðamálum, auk þess að sinna þjálfun. Við þjóðum hann auðvitað velkominn til nýrra starfa. Þá hurfu Rúnar Hjálmarsson



Verðlaunahafar á lokahófi Selfoss í júní 2021. F.v.: Katla Björg Ómarsdóttir, Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Hergeir Grímsson, Andri Dagur Ófeigsson, Ísak Gústafsson, Villius Rasimas, Sverrir Pálsson (tók við verðlaunum fyrir hönd Atla Ævars Ingólfssonar) og Tryggvi Þórisson.



Örn Þrastarson var ráðinn íþróttastjóri handknattleiksdeildar sumarið 2021. Með Erni á myndinni eru Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar og Guðmundur Steinþórsson formaður unglingaráðs.

og Einar Guðmundsson til annarra starfa, auk þess sem nokkrar breytingar urðu á þjálfarahópnum milli ára. Nú er fagleg og skipuleg styrktarþjálfun orðin hluti af starfsemi yngri flokkanna, sem og markviss markvarðarþjálfun. Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson var ráðinn í fullt starf framkvæmdastjóra sem reyndist mikið happaskref, enda hefði að mati stjórnar verið ómögulegt að uppfylla sóttvarnareglur og kröfur til deildarinnar án hans í fullu starfi.

Góð samvinna hefur verið við unglingaráð sem hefur sinnt sínu hlutverki mjög vel við erfiðar aðstæður. Áfram þurfum við að byggja á styrkleikum okkar og efla fagmennsku í öllu okkar starfi. Mjög góð aðsókn er áfram í Handknattleiksskólunni deildarinnar við FSU og í haust voru skráð til leiks tvö U-lið karla auk þess sem tvö lið eru í 3. flokki karla.

Tekjutap vegna covid

Heimsfaraldur covid hélt áfram að trufla starfið í handboltanum. Mest allt árið máttu nánast engir áhorfendur fylgjast með iðkendum, hvorki yngri flokka né meistara-flokka. Það olli miklu tjóni, auðvitað fjárhagslega, þegar nær engar tekjur komu inn af leikjum, en einnig tapa iðkendur og foreldrar af mikilvægum hluta í þroska, gleði og samveru. Til viðbótar misstum við öll af ánægjunni sem þessu fylgir. Já, leiðindaástand!

Covid-kvikið hefur komið illa við fjárhag deildarinnar þar sem við höfum misst af okkar stærstu tekjuöflunartímabilum, á vorin, tvö ár í röð. Opinber stuðningur hefur komið nokkuð til hjálpar en ekki nægilega hratt og nú hafa nær engar tekjur komið af áhorfendum allt þetta ár og margir stuðningsaðilar eiga í vandræðum. Stuðningsmenn hafa lagt sitt af mörkum en tekjutap vegna covid hefur reynt mjög krefjandi verkefni fyrir stjórn deildarinnar. Þrátt fyrir mikla vinnu og oft góðan árangur í fjárfunum er ljóst að meira þarf að koma til.

Deildin missti af yfir 58 milljónum króna í tekjum vegna heimsfaraldurs en fékk á

móti um 23 milljónir í opinbera styrki. Eftir mikla vinnu tókst að ná tapinu niður í um 16 milljónir en það er of stór biti til að leysa innan eins árs. Því tók deildin undir árslok upp samtal við Sveitarfélagið Árborg um aðstoð til handa deildinni til að komast yfir þennan erfiða hjalla. Þegar þetta er skrifað hefur deildin notið góðrar samstöðu aðalstjórnar og annarra deilda UMF. Selfoss sem skal sérstaklega þakkað fyrir. Sú samstaða, ásamt mikilli vinnu stjórnar og framkvæmdastjóra, skilaði myndarlegri aðstoð Sveitarfélagsins Árborgar sem einnig skal þakkað fyrir. Þá aðstoð mun deildin þurfa að endurgreiða á næstu fjórum árum. Er þar um að ræða krefjandi verkefni sem við verðum að kljúfa í sameiningu.

Verðlaun og viðurkenningar

Þrátt fyrir covid-ástand náðist að halda veglegt lokahóf 26. júní þar sem veitt voru verðlaun fyrir tímabilið.

Meistaraflokkur kvenna

Markadrottning: *Tinna Sigurrós Traustadóttir* (67 mörk)
Varnarmaður: *Elinborg Katla Þorbjörnsd.*
Sóknarmaður: *Tinna Sigurrós Traustadóttir*
Efnilegasti leikmaður: *Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir*
Baráttubikarinn: *Katla Björg Ómarsdóttir*
Besti leikmaður: *Tinna Sigurrós Traustad.*

Meistaraflokkur karla

Markakóngur: *Hergeir Grímsson* (121 mark)
Varnarmaður: *Tryggvi Þórisson*
Sóknarmaður: *Hergeir Grímsson*
Efnilegasti leikmaður: *Ísak Guðastfsson*
Baráttubikarinn: *Atli Evar Ingólfsson*
Besti leikmaður: *Vilius Rasimas*
Í U-liðunum var *Andri Dagur Ófeigsson* bæði markakóngur og valinn leikmaður ársins.

Félagi ársins var hin frábæra frammi-staða *Selfoss-TV* á árinu, tæknitröllin og sjálfboðaliðarnir *Árni Þór Grétarsson* og *Brad Egan*.

Á lokahóf HSÍ var *Vilius Rasimas* valinn besti markmaður Ólísdeildar karla.



Halldór Jóhann Sigfússon segir sínum mönnum til í leikhléi í Ólísdeildinni.

HAND



Leikmenn ársins: Tinna Sigurrós Traustadóttir og Vilius Rasimas.



Tinna Soffía Traustadóttir í leik gegn Val U í Grill 66 deild kvenna í Sethöllinni á Selfossi í desember 2021.

Stuðningsmenn Selfoss á Evrópuleik gegn Jeruzalem Ormoz í október 2021.



Einar Sverrisson skýtur að marki Jeruzalem Ormoz í Evrópuleik í Sethöllinni í október 2021.

BOLTI



Félagi ársins: Selfoss-TV, Arni Þór Grétarsson og Brad Egan.



Hergeir Grímsson í leik gegn Vikingi í Olísdeild karla í Sethöllinn á Selfossi í nóvember 2021.

Landsliðsfólk

Á undanförunum árum hefur verið mikill kraftur í uppbyggingu handknattleiksdeildarinnar. Þar hafa margir komið að, þjálfarar, foreldrar, sjálfboðaliðar, forystumenn og sterkur stuðningur samfélagsins.

Árangur Selfoss í handbolta hefur verið einna áþreifanlegastur í fjölda uppalinna Selfyssinga í landsliðum fullorðinna. Áfram nýtur starf okkar virðingar og viðurkenningar jafnt innanlands sem utan. Fjöldi landsliðsmanna í nær öllum landsliðum Íslands, bæði yngri og fullorðins, eiga sinn grunn og þjálfun á Selfossi. Þess sást m.a. á Heimsmeistaramóti karla í Egyptalandi, sem fram fór við óvenjulegar en krefjandi aðstæður, en í landsliði karla hafa Selfyssingar verið mjög áberandi auk þess sem við eigum okkar frábæru fulltrúa í kvennalandsliðinu. Íþróttafólk okkar hefur staðið sig mjög vel jafnt innanlands sem erlendis og vakið mikla athygli á faglegu uppbyggingarstarfi deildarinnar. Þá á fjöldi ungmenna frá Selfossi fast sæti í yngri landsliðum og afrekshópum HSÍ. Er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs gengis í framhaldinu. Frábær vitnisburður um þetta er að Ómar Ingi Magnússon var valinn íþróttamaður ársins 2021 á Íslandi, enda markahæsti maður í besta liðinu í sterkustu deildakeppni í heimi. Hið sama má segja um okkar uppalda Selfyssing; Þóri Hergeirsson, sem verðskuldað var valinn þjálfari ársins hér á landi 2021.

Góður stuðningur er ómetanlegur

Aukið starf hefur kallað á aukið fjármagn og umsjón. Við fögnum sérstaklega nýjum samningi við Set sem hefur í för með sér að íþróttahúsið okkar ber nú nafnið Sethöllin – og það með sóma. 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 á höndum stjórnar og framkvæmdastjóra með aðstoð fjölda sjálfboðaliða og er ansi tímafrekt.

Góður árangur og mikil umfjöllun hefur auðveldað starf við fjáröflun hvort heldur við sölu auglýsinga í Sethöllina eða á sérstaka viðburði.

Að baki starfs og árangurs deildarinnar liggur ótrúlega mikil vinna fjölda einstaklinga til margra ára. Sem dæmi um þetta þá leggja sjálfboðaliðar fram a.m.k. 52 klst. vinnu við framkvæmd hvers einasta heimaleiks meistaraflokka. Yfir tímabilið eru 44 leikir þannig að eingöngu við þetta verkefni er skilað um 2.288 vinnustundum í sjálfboðavinnu. Til samanburðar þá er það meira en 1 mannár í vinnu! Fróðlegt væri að taka saman yfirlit yfir alla sjálfboðavinnu deildarinnar á ársgrundvelli en mér kæmi ekki á óvart að hún nemi 5–6 mannaárum.

Okkar sameiginlega verkefni er að halda uppbyggingunni ótraud áfram með fagmennsku að leiðarljósi, styðja við unga fólk og styrkja afreksstarfið, sem styður og styrkir hvert annað. Stuðningur samfélagsins er ómetanlegur á sama tíma og starfið, jákvæð umfjöllun og sú auglýsing sem það skilar er ómetanlegt fyrir samfélagið. Meiri og betri auglýsingu fyrir samfélagið er ekki hægt að fá.

Sjálfboðaliðum, stjórnarmönnum, 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

Handknattleikssakademían

Þjálfarar: Halldór Jóhann Sigfússon, Örn Þrastarson, Richard Sæþór Sigurðsson og Vilíus Rasimas

Á vorönn 2021 voru 34 nemendur skráðir í handknattleikssakademíuna, 10 stelpur og 24 strákar. Þau æfa fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum í bolta og tvisvar sinnum styrktaraefingar. Í lok vorannar voru 9 nemendur útskrifaðir úr akademíunni eftir að hafa lokið sínum sex önnum með prýði. Einnig voru veittar sérstakar viðurkenningar fyrir akademíu-



Tinna Sigurrós Traustadóttir eftir að hafa skrifað undir nýjan samning við Selfoss sumarið 2021.

tímabilið (haust- og vorönn) á lokahófi akademíunnar sem haldið er á hverju ári. Lyftingabikarinn fékk Arnór Logi Hákonarson. Afreksmaður ársins var valin Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir og afrek ársins fékk Tryggvi Þórisson.

Betur hefur gengið að halda úti samfellu í starfinu með minnkandi áhrifum covid, sér í lagi þegar liður á vorið og allar takmarkanir hafa verið settar til hlíðar. Krakkarnir stunda sína íþrótt af kappi á hverjum degi og andinn er góður í hópnum.

U-lið karla

Þjálfarar: Örn Þrastarson og Halldór Jóhann Sigfússon

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 spilatíma eða þá sem eru að koma sér aftur á ról. Selfoss er eina félagið á landinu sem sendir tvö U lið til leiks á Íslandsmóti og er því handknattleiksdeildin að reka fjögur meistaraflokkslið, sem er mikill árangur. U1-liðið tekur þátt í næst efstu deild, eða Grill66 deildinni. Þeir hafa staðið sig vel og hafa strítt toppliðunum verulega. Árangurinn hjá strákunum er flottur. U2 liðið hefur líka leikið vel og má sjá miklar framfarir hjá mörgum. Þeir hafa spilað marga hörku leiki. Þessi lið hafa gefið gríðarlega mikið þar sem strákarnir fá að spila fjöldann allan af krefjandi meistaraflokksleikjum og öðlast mjög mikilvæga reynslu sem kemur til með að nýtast þeim og félaginu gríðarlega vel.

3. flokkur karla

Þjálfarar: Þórir Ólafsson og Árni Geir Hillmarsson

3. flokkur Selfoss tefldi fram tveimur liðum veturinn 2021–2022. Þess má geta að 3. flokkur nær sjaldan að stilla upp öllu sínu liði þar sem nokkrir lykilmenn eru farnir að spila hlutverk í meistaraflokki. Selfoss 2 er skipað nánast eingöngu með leikmönnum á yngsta ári af þremur í 3. flokki, sem þýðir að þeir eru eitt lið af tveimur í þessari deild sem eru lið félags númer 2. Andstæðingarnir eru flestir 1–2 árum eldri og verk-

efnið því gríðarlega krefjandi. Strákarnir hafa verið mög vaxandi og flottir í allan vetur og nálgast andstæðinga sína mikið.

Flokkurinn sendi einnig tvö lið til leiks í bikarkeppnina. Selfoss 2 féll úr leik í 16-liða úrslitum en Selfoss 1 gerði sér lítið fyrir og sigraði keppnina, en þeir lögðu Fram í flottum úrslitaleik á Ásvöllum. Leikurinn var sýndur beint RUV og fékk mikið áhorf.

Unglingaráð

Æfingar yngri flokka hófust 23. ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu sjö þjálfarar hjá unglingaráði í vetur og að auki voru tíu aðstoðarþjálfarar. Handknattleiksdeild Umf. Selfoss hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa góða og vel menntaða þjálfara og í ár var þar engin undantekning. Á Selfossi hefur okkur tekist að skapa gott æfingumhverfi þar sem hver og einn einstaklingur fær tækifæri til að bæta sig sem íþróttamaður og einstakling. Að skapa þessa hefð og að halda starfinu á þessum stað á eftir ár er ekki sjálfgefið. Það byggist fyrst og fremst á öflugum og reynslumiklum þjálfurum og þeirri æfinga- og íþróttamenningu sem þeir hafa náð að skapa með samstilltu átaki. Mikilvægt er að vel sé haldið utan um slíkt starf. Einnig er iðkendahópurinn farinn að stækka á ný eftir tvö dræm ár vegna mikilla covid takmarkana og því ber að fagna.

4. flokkur karla

Þjálfari: Hannes Höskuldsson. Aðstoðarþjálfari: Jón Þóririnn Þorsteinsson

4. flokkur karla tefldi fram þremur liðum í vetur. Alls stunduðu 31 æfingar að staðaldri. Hafa þeir lagt mikið kapp á æfingar og eru að uppskera eftir því. Einkenni hópsins er hvað þeir eru duglegir að æfa.

Flokkurinn teflir fram tveimur liðum á eldra ári og einu liði á yngra ári. Lið 1 á eldra ári leikur í efstu deild. Strákarnir komust í undanúrslit í bikarkeppninni í ár og féllu út gegn verðandi bikarmeisturum eftir hörku leik fyrir norðan. Strákarnir í liði 2 hafa verið í miklum vexti og er gaman að sjá framfarirnar á milli leikja. Yngra árs liðið hefur verið í toppbaráttu í næst efstu



Útskriftarnemar Handboltaakademíu Selfoss ásamt þjálfara. F.v.: Örn Þrastarson þjálfari, Arnór Logi Hákonarson, Vilhelm Freyr Steindórsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Gabriel Jónsson og Tryggvi Þórisson.



5. flokkur karla yngra ár á móti í Vestmannaeyjum. Efri röð f.v.: Árni Ísleifsson þjálfari, Eyþór Ingi Ingvarsson, Aron Leo Guðmundsson, Í var Helgi Ómarsson og Ragnar Hillmarsson. Neðri röð f.v.: Gabriel Sigþórsson, Egill Eyvindur Ingvarsson og Þorleifur Tryggvi Ólafsson.

deild, þeir eru fámennur en mjög samheldinn hópur sem hefur spilað vel á stórum köflum í vetur. Hafa þeir verið í miklum vexti sérstaklega eftir áramót, með góðum endaspretti gætu þeir náð markmiði sínu að tryggja sig í efstu deild. Flokkurinn heldur svo á Partille Cup í Gautaborg í sumar og bíður þess með mikilli eftirvæntingu.

5. flokkur karla

Þjálfari: Richard Sæþór Sigurðsson. Aðstoðarþjálfari: Árni Ísleifsson

Í flokknum eru 20 iðkendur sem hafa æft af miklum krafti í vetur. Þeir æfa að jafnaði fjórar handboltaæfingar á viku, og við það bætist ein styrktaræfing og svo fara markverðirnir á sér markmannsæfingar. Strákarnir hafa staðið sig mjög vel á mótum vetrarins, en eldra árið komst loksins upp í efstu deild og lék á síðasta móti meðal fimm bestu liða landsins og þeir eru í stöðugri framför. Yngra árið er einnig í toppbaráttu, en þeir eru í harðri keppni um Íslandsmeistarátitilinn. Þetta er skemmtilegur hópur sem á framtíðina fyrir sér.



Sæþór Atlason, Hans Jörgen Ólafsson og Sigurður Snær Sigurjónsson sem voru valdir í u-18 ára landslið karla.



Landsliðsfólk frá Selfossi. Efri röð f.v.: Tryggvi Þórisson, Ísak Gústafsson, Alexaner Hrafnkelsson, Guðjón Baldur Ómarsson og Hans Jörgen Ólafsson. Neðri röð f.v.: Sigurður Snær Sigurjónsson, Jason Dagur Þórisson, Einar Gunnar Gunnlaugsson, Sæþór Atlason og Tinna Sigurrós Traustadóttir.



Efri röð frá vinstri: Guðmundur Garðar Sigfússon, Hjördís Gauja Kjartansdóttir, Hildur Eva Bragadóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Mariana Ósk Atladóttir. Neðri röð frá vinstri: Eva Sól Axselsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.

6. flokkur karla:

Þjálfari: Richard Sæþór Sigurðsson.

Aðstoðarþjálfarar: Hannes Höskuldsson og Elvar Elí Hallgrímsson

Um 38 strákar hafa æft með 6. flokki í vetur. Þeir æfa þrisvar sinnum í viku, mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp á að verða betri. Flokkurinn hefur sent tvö til þrju lið til leiks bæði á eldra og yngra ári á Íslandsmótinu. Báðir árgangar eru í toppbaráttu í sínum aldursflokkum og gríðarlegur fjöldi af efnilegum strákum þarna á ferð.

Þessi flokkur á klárlega framtíðina fyrir sér ef rétt er haldið á spöðunum. Ekki kæmi á óvart ef margir næðu langt í handboltanum. Gríðarlega góður andi er í hópnum á æfingum og þeir leggja mikið á sig. Upp á síðkastið hafa verið að bæstast við margir nýir iðkendur í flokkinn, sem er alltaf merki um gott starf.

7. flokkur karla

Þjálfari: Hörður Gunnar Bjarnarson.

Aðstoðarþjálfarar: Jón Þórarinn Þorsteinson og Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir

Margir strákar að æfa handbolta í 7. flokki undir merkjum Selfoss og virðist handboltinn ná til margra 9–10 ára drengja. Fyrirkomulag á 7. flokks mótum er þannig að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega og er leikgleðin og kennsla á handboltanum í fyrirrúmi, ásamt því að upplifa það að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Um 23 strákar æfðu í vetur og mótin eru fjögur talsins í 7. flokki. Seinasta mótið er svo haldið á Selfossi en það er tveggja daga handboltamót með öllu tilheyrandi og er það mikil upplifun fyrir strákana. Mikil fjölgun hefur verið í flokknum í vetur og vel hefur gengið að æfa.

8. flokkur karla

Þjálfari: Hörður Gunnar Bjarnarson.

Aðstoðarþjálfarar: Jón Þórarinn Þorsteinson og Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir

8. flokkur er yngsti opinberi handboltaflokkurinn og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrstu skref í handboltanum. Handboltinn er kenndur mikið í gegnum leikjaform og er reglum handboltans stigvaxandi komið inn í leikina. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki og er aðalatriðið að kenna drengjunum undirstöðu atriði handboltans. Það byrjuðu frekar fáir að æfa handbolta í haust en þegar liða fór á veturinn hefur fjölgað hressilega. Um 18 strákar hafa verið að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 8. flokki, tvö fyrir júl og tvö eftir júl. Mikil eftirvænting er eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig mjög vel.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene. Aðstoðarþjálfarar: Rakel Guðjónsdóttir og Mína Mandić

Í ár var í fyrsta skipti í nokkur ár hægt að hafa 4. flokk kvenna sem stakan flokk þar sem fjöldinn var orðinn nægur. Horfur eru á að enn muni aukast fjöldinn í flokknum á næsta keppnistímabili. Er það mjög ánægjulegt þar sem að félagið vill hafa stóra og öflugla hópa í öllum flokkum. Þær tóku líka þátt í Íslandsmótinu, en það eru nokkur ár síðan félagið gat síðast sent lið til leiks í 4. flokki kvenna. Þær spila í 4. deild

og hafa verið mjög vaxandi í vetur. Gaman verður að fylgjast með þessum stelpum í framtíðinni. sumar fara stelpurnar svo á Partille Cup í Gautaborg og eru þær mjög spenntar fyrir því.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar: Katla Björg Ómarsdóttir og Hannes Höskuldsson

Mikill fjöldi er í 5. flokki kvenna þetta árið eða 30 stelpur sem eru mjög samheldnar og duglegar að mæta. Þær æfa að jafnaði handbolta fjórum sinnum í viku og við það bæstist ein styrktaræfing. Svo er markmannsæfing fyrir markverði flokksins. Það er því nóg af verkefnum. Stelpurnar hafa leikið á Íslandsmótinu í vetur með eitt lið á eldra ári og tvö lið á yngra ári, en fjöldinn er alveg á mörkunum við að bæta við liði bæði á eldra og yngra ári. Stelpurnar hafa spilað vel í vetur bæði á eldra og yngra ári og eru á báðum vígstöðvum í baráttu um að festa sig í sessi í 2. deild.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.

Aðstoðarþjálfarar: Huguína Tinna Róbertsdóttir og Tinna Sigurrós Traustadóttir

Í 6. flokki kvenna hefur 21 stelpa æft. Þeim hefur fjölgað frá því í haust og hafa þær staðið sig mjög vel. Þær eru alltaf margar á æfingu og flest allar hafa mikinn metnað fyrir því að gera vel. Stelpurnar eru mjög áhugasamar og er það að skila sér í miklum framförum. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmóti bæði á eldra og yngra ári og sendum við eitt lið til leiks á eldra ári og tvö lið á yngra ári. Mótin hafa gengið mjög vel, en flokkurinn hefur tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn bæði á yngra og eldra ári áður en að öllum flokkum vetrarins er lokið og í raun með fullt hótum stigum því þær hafa enn ekki tapað leik. Sérstaklega gaman er að minnast á það að á næsta móti á yngra ári þá mun Selfoss 2 einnig spila í efstu deild og Selfoss því með tvö lið þar og framtíðin björt. Gríðarlega spennandi hópur sem mun ná langt.



Á 5. flokks móti stúlkna sem haldið var í júní á Selfossi var valið í Landslið og Pressulið sem mættust í hörkulið. Ingvar Örn Ákason og Hrafnhildur Skúladóttir voru fengin til að stýra liðunum



Selfoss stelpur mæta Fylki á 5. flokks móti sem haldið var í júní á Selfossi.



Efri röð f.v.: Katla Björg Ómarsdóttir (þjálfari), Apna Brá Aronsdóttir, Íris Arna Ólafsdóttir, Anna Briet Jóhannsdóttir, Inga Dís Axelsdóttir, Brynhildur Ruth Sigurðardóttir, Íris Lilja Brynjarsdóttir, Hannes Höskuldsson (þjálfari). Neðri röð f.v.: Elinbjört Heiða Sigurðardóttir, Eva Lind Tyrfingsdóttir, Vigdís Anna Hjaltadóttir, Dísella María Lillendahl, Bryndís Rós Birgisdóttir



6. flokkur karla yngri á móti í Safamyri. Efri röð f.v.: Magnús Tryggvi Birgisson, Einar Ben Sigurfinnson, Ólafur Eldur Ólafsson og Richard Sæþór Sigurðsson þjálfari. Neðri röð f.v.: Óskar Bragi Þórisson, Daniel Hilmar Hilmarsson, Sölvi Berg Auðunsson og Gabriel Fannar Ólafsson.

handknattleiksdeild starfa 23 þjálfarar, ásamt framkvæmdastjóra og íþróttastjóra í fullu starfi. Í stjórn og unglingsráði eru 14 einstaklingar og mun fleiri í foreldraráðum. Á vegum handknattleiksdeildarinnar fara fram um 60 æfingar á viku.

Umfang og starf handknattleiksdeildarinnar er orðið of mikið fyrir aðstöðuna okkar og er það farið að hamla okkur mikið í fjölgun. Skera hefur þurft niður æfingartíma hjá flokkunum þar sem nýir flokkar hafa verið að koma inn. Á næstu tveimur árum munu bæstast við 4–6 flokkar í nú þegar troðfulla æfingartöflu og erfið verður að búa til rými fyrir meira. Deildin heldur því niðri í sér andanum í bið eftir nýju íþróttahúsi. Vonandi verður ekki löng bið eftir því að haldið verði áfram með stóru fjölnota íþróttabygginguna sem byrjað er að byggja, en 1. áfanga hefur loksins verið lokið.

Bónusmótið og Landsbankamótið

Í maí verða haldin tvö stærstu handboltamót landsins í 7. og 8. flokki karla og kvenna hjá okkur á Selfossi þar sem um 1300 keppendur í 300 liðum spila bæði í Set höllinni og íþróttahúsi Vallaskóla. Flestir gista svo í Vallaskóla og eru þar í mat. Þessi mót hafa ekki farið fram síðustu tvö tímabil og því mikil eftirvænting hjá deildinni að halda mótin loks á nýjan leik eftir tvö erfið covid ár.

Unglingalandslið

Samtals eru nú rúmlega 20 ungmenni frá Umf. Selfoss í yngri landsliðum HSÍ. 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 framtíðarlandsliðsmönnum.

7.–8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.
Aðstoðarþjálfarar: Huguína Tinna Róbertsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir og Áslaug Andrésdóttir

Þetta er flokkurinn með yngstu iðkendurna og voru þær um 33 sem æfðu í vetur. Fyrirkomulag á 7. og 8. flokks mótum er þannig að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega og er leikgleði og kennsla á handbolta í fyrirrúmi ásamt því að upplifa það að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Þær æfa þrisvar sinnum í viku og er mætingin ávallt góð. Mótin sem stelpurnar fara á eru fjögur talsins. Yfirleitt eru tvö fyrir áramót og tvö eftir áramót fyrir hvorn flokk. Síðasta mótið er haldið á Selfossi, en það hefur ekki farið fram síðustu 2 ár vegna covid svo eftirvæntingin er mikil að fá loksins að keppa á heimavelli.

Handboltaskólinn

Þjálfari: Hörður Gunnar Bjarnarson.

Aðstoðarþjálfun: meistara flokkur kvenna

Á þessu tímabili var sett af stað tilrauna-verkefni með handboltaskóla fyrir börn á leikskólaaldri einu sinni í viku í 45 mínútur í senn. Börnin mæta með foreldrum sínum og taka þátt í æfingum með handboltaívafi sem eru hannaðar til að auka alls

kyns þroska í gegnum leik. Þetta hefur heldur betur slegið í gegn og eru um það bil 40 börn sem mæta á hverja æfingu við mikla gleði og leika sér í handbolta með foreldrum sínum. Börnin sem mæta eru á aldrinum 2 til 5 ára. Segja má að þetta sé gríðarlega vel heppnað og Hörður þjálfari að vinna gott starf. Þetta verkefni er komið til að vera.

Umfang handknattleiksdeildar eykst 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 300 einstaklingar stunda handbolta af fullum krafti á Selfossi og æfa þeir þrisvar til tíu sinnum í viku.

Þessi samantekt er svona til að sýna hversu umfangsmikið starfið er, en hjá

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:



Ert þú með besta* banka- appið?



Ef þú ert ekki með Arion appið getur þú sótt það
í **App Store** eða **Google Play**. Í appinu tekur engu stund að:

- Stofna viðbótarlífeyrissparnað
- Dreifa greiðslum
- Byrja grænan sparnað
- Stýra yfirdrætti
- Borga reikninga
- Sækja um Núlán
- Frysta kort
- Finna PIN númer

arionbanki.is

*Skv. MMR 2021

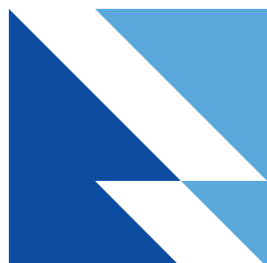


Enginn tími fyrir bókhaldið?



pwc

PricewaterhouseCoopers ehf.
Austurvegi 56, 800 Selfossi



RARIK

GETRAUNANÚMÉR SELF OSS

800

UMF
SELF OSS
1936

1X2
GETRAUNIR.IS

júdo

deild

Starfsárið 2021

Árið sem leið var eftirt fyrir snertiþróttir þar sem boð og bönn voru sett á vegna covid-faraldursins. Það mátti greinilega sjá á mætingu iðkenda að fólk var hrætt við veiruna. Júdo-ið náði samt að halda velli þrátt fyrir það. Má þakka það þeim aðilum sem halda vel utan um deildina. Þjálfarar, stjórnendur og aðrir vinna allir að sama markmiði, að gera júdo starfið skemmtilegt, eftirtektarvert og aðlaðandi fyrir ungmenni sem vilja stunda krefjandi og uppbyggilega íþrótt.

Á árinu höfum við styrkt okkar fólk ríflega í keppnisferðum, jafnt innanlands sem utan, til að koma til móts við þær hömlur sem verið hafa í samfélaginu og starfinu okkar. Ég tel að svona rífleg framfærsla til iðkenda okkar þekkist varla innan UMFS. Einnig höfum við staðið saman um það að reyna að endurnýja búnað hjá deildinni og hefur það gengið býsna vel.

Egill tók að sér að sjá um kynningarmál deildarinnar og varð starfið mjög áber-



Egill Blöndal Íslandsmeistari í Júdo og Böðvar Arnarsson í 2. sæti.

andi á flestum samfélagsmiðlum í dagóðan tíma. Stefnt er að því að halda áfram þessu kynningarstarfi til að vekja athygli á starfi deildarinnar og fjölgja iðkendum. Vonandi sér nú fyrir endann á þessum heimsfaraldri og við hlökkum til að taka á móti fólk sem telur að óhætt sé að æfa nú Júdo á ný.

Að lokum langar mig að þakka öllum sem komu að því að gera starf júdoeildarinnar svona gott og öflugt. Þar má nefna stjórn, þjálfara, iðkendu og alla þá sem koma með einum eða öðrum hætti að starfinu okkar. Án ykkar væri þetta einfaldlega ekki hægt.

Birgir Júlíus Sigursteinsson,
formaður júdoeildar

Stjórn júdoeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Birgir Júlíus Sigursteinsson
Gjaldkeri: Margrét Jóhannudóttir
Ritari: Olivera Ilic
Meðstjórnandi: Bergur Pálsson
Meðstjórnandi: Þórdís Raket Hansen
Varastjórn: Arnar Freyr Ólafsson
Varastjórn: Lóa B. Óskarsdóttir



Kristbjörg Sigurðardóttir og Steinunn Heba Atladóttir á HSK-móti.



Böðvar Arnarsson Íslandsmeistari U-18 (t.h.).



Egill Blöndal og Þór Davíðsson.



Jakub Tomczyk (fyrir miðju) og Böðvar Arnarsson (til hægri) á vormóti JSÍ.



Yngstu iðkendur á HSK-móti.



Kátir krakkar eftir beltapróf.



Iðkendur 8–10 ára á HSK-móti.

Skýrsla yfirþjálfara

Starf júdódeildar var með hefðbundnu sniði líkt og undanfarin ár. Einar Ottó Antonsson sá um þjálfun yngstu keppenda 6–7 ára og 8–9 ára og voru æfingar tvisvar í viku. Nokkuð stór hópur iðkenda er í þessum aldursflokkum. Einari til aðstoðar voru Jakub Tomczyk og Fannar Júlíusson. Einar Ottó var einnig með sumarnámsskeið í þrjár vikur og var það ágætlega sótt. Ekki var farið í heimsóknir til annarra júdófélaga vegna covid takmarkana.

Egill Blöndal og Bergur Pálsson sá um þjálfun og gráðanir hjá 10–14 ára iðkendum. Æfingar voru þrisvar í viku og gengu yfirleitt vel þrátt fyrir covid-faraldurinn.

Egill, Bergur og Garðar Skaftason sá um þjálfun 15 ára og eldri. Garðar sá um Dan gráðanir en þrjár iðkenda tóku Dan gráðanir. Arnar Freyr Ólafsson 1.Dan og þeir Bergur Pálsson og Egill Blöndal tóku 3.Dan.

Lítið var um utanlandsferðir á mót eða í æfingabúðir vegna heimsfaraldursins. Deildin eignaðist fjóra Íslandsmeistara en þeir voru í eftirfarandi flokkum: U18, U21 og tveir í Seniora flokki. Evrópumeistararmótið var haldið 16.–18. apríl í Portúgal. Egill var valinn til að keppa á mótinu og fékk öflugan andstæðing, Milan Randi, í



Keppendur á afmælistóti JSÍ.



Franz Logi Smárason (blár galli) og Úlfar Þór Ólafsson (lengst t.h.) á Góumóti JR.

JÚDÓ



Jakub Tomczyk (fyrir miðju) sigurvegari á haustmóti JSÍ.



Fannar Þór Júlíusson (í miðju) sigurvegari á vormóti JSÍ á Akureyri.

fyrstu glímu og fór hún í gullskor en þar varð Egill að játa sig sigraðan.

Jakub Tomczyk fór í æfingabúðir til Gerlev í Danmörku 1.–7. ágúst. Júdósamband Íslands var með æfingabúðir á Hellu 24.–26. ágúst og fóru fjórir iðkendur þangað. Í október héldu Olivera Ilic og Sara Ingólfsdóttir sex vikna júdónámskeið fyrir konur og tókst það nokkuð vel og mætti halda það oftár. Í desember var haldið HSK-mót fyrir yngri iðkendur og var það vel sótt og margir efningir júdóíðkendur gátu látið ljós sitt skína.

Stjórn júdódeildarinnar kaus svo Egil Blöndal júdómann ársins.

*Bergur Pálsson,
yfirþjálfari júdódeildar*



F.v.: Andri Fannar Smárason, Dynþór Halldórsson og Jónas Karl Gíslason að loknu Góumóti JR.

Aðalstyrktaraðilar júdódeildar UMF. Selfoss:



Þorsteinn Aron Frá Selfossi til Fulham



„Það var alltaf draumur minn að verða atvinnumaður í fótbolta. Það var því mikill heiður að fara út til Fulham, sérstaklega því ég fór beint frá Selfossi í 2. deildinni og í enskt úrvalsdeildarfélag. Ég held að ég hafi lært mikið og þroskast að flytja 16 ára frá litlum bæ á Íslandi til einnar stærstu borgar í Evrópu,“ segir Þorsteinn Aron Antonsson.

Haustið 2020 samdi hann við hið rötgróna félagslið Fulham í Lundúnaborg eftir að hafa spilað sitt fyrsta tímabil með meistaraflokki Selfoss, aðeins sextán ára gamall.

Fleiri og erfðari æfingar

Þorsteinn Aron lék sína fyrstu landsleiki með U17 ára liði Íslands í Hvíta Rússlandi nemma árs 2020 og stóð sig vel. Svo vel reyndar að hann vakti athygli njósnara frá Fulham á mótinu og í kjölfarið fóru hjólin að snúast. Fulham fylgdist með Þorsteini spila með Selfossi í 2. deildinni sumarið 2020, þar sem hann spilaði 14 leiki og skoraði 2 mörk, og miðvörðurinn hávaxni fékk þar að auki góð meðmæli frá Dean Martin, þjálfara Selfoss. Í október kom svo að því að Fulham gekk frá kaupunum og Þorsteinn tók stökkið til London.

„Þetta var auðvitað mikil breyting og það tók smá tíma fyrir mig að aðlagast aðstæðum hjá Fulham. Það er miklu hærra tempó á æfingum og fleiri og erfðari

æfingar en svo vandist þetta bara fljótt. Ég spilaði bæði með U17 og U18 ára liðunum og tók einhverja æfingaleiki með U23 ára liðinu. Það var mikil samkeppni í U18 ára liðinu enda vorum við Englandsmeistarar tvö ár í röð,“ segir Þorsteinn Aron.

Bjó hjá enskri fjölskyldu

Hann segist kunna ágætlega við lífið í London en æfingaálagið er mikið í akademíunni hjá Fulham.

„Á venjulegum degi var mæting klukkan 8 í morgunmat og svo var skóli í einn til tvo tíma. Eftir það fórum við í ræktina til þess að gera okkur tilbúna í 90 mínútna æfingu til hádegis og eftir hana var hádegismatur. Eftir hádegi var skóli aftur og svo fór maður í ræktina og stundum var önnur æfing. Dagurinn var búinn á milli klukkan 15 og 16 og þá tók við tíu mínútna lestarferð heim til fjölskyldunnar,“ segir Þorsteinn en hann bjó hjá enskri fjölskyldu, skammt frá æfingasvæðinu.

„Þegar ég var kominn heim var ég mest í PlayStation eða að horfa á sjónvarpið. Vegna covid-takmarkana gátum við liðsfélagarnir lítið hist og gert eitthvað saman.“

A-landsliðið er framtíðarmarkmið

Þorsteinn Aron er nú kominn aftur til Íslands en Fulham lánaði hann til Stjórnunnar út keppnistímabilið 2022 og mun hann því reyna fyrir sér í fyrsta skipti í efstu deild á Íslandi.

„Ég er spenntur fyrir því að prófa að spila í efstu deild. Stjarnan er með mjög spennandi lið og það eru margir góðir og reynslumiklir leikmenn í minni stöðu. Þess vegna verður mikil samkeppni fyrir mig, sem er gott því það mun bara bæta mig sem leikmann,“ segir Þorsteinn, sem hefur einnig verið í lykilhlutverki í U19 ára landsliði Íslands síðustu misserin.

„Já, mér er búið að ganga vel með U19 ára landsliðinu. Það munaði litlu að við kæmumst í lokakeppni EM sumarið 2022 og mitt markmið er einfalt; að halda áfram að vera valinn og standa mig vel og auðvitað er framtíðarmarkmið er auðvitað að komast í A-landsliðið,“ segir Þorsteinn Aron að lokum.

Viðtal: GKS



Þorsteinn í leik með Selfossi gegn Gróttu í Lengjudeildinni sumarið 2021.

knattspyrnu deild

Starfsárið 2021

Líkt og undanfarin ár var starfsemi knattspyrnudeildar umfangsmikil árið 2021. Deildin er sú stærsta innan félagsins með yfir 600 iðkendur og fer þeim fjölgandi. Deildin hefur undanfarin ár átt mjög gott samstarf við félögin í nággranna-sveitarfélögunum og höfum við teft fram sameiginlegu liði í 2., 3., og 4. flokki.

Sveinbjörn Másson er framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar, Gunnar Borgþórsson yfirþjálfari og Ingi Rafn Ingi Bergsson starfsmaður deildarinnar

Starfsemi deildarinnar

Starfsemi deildarinnar hefur að miklu leyti litast af ýmis konar takmörkunum eftir að covid-faraldurinn hófst. Vegna samkomutakmarkana þurfti oft að fella niður æfingar og leiki. Mörg mót voru blásin af og sem dæmi var ekki hægt að halda Olís-mótið okkar annað árið í röð. Þjálfarar flokkanna voru duglegir að halda iðkendum við efnið með heimaæfingum sem og æfingum í litlum hópum. Þetta hefur verið langt og strangt ár og tekið á alla, bæði iðkendur, þjálfara, foreldra og starfsmenn. Knattspyrnudeild vill koma á framfæri þakklæti til iðkenda fyrir þolin-

Þór Llorens Þórðarson fagnar marki liðsins í 3-2 sigri gegn Grindavík.



mæði og dugnað á þessum fordæma-lausu tímum.

Stærstan hluta ársins sækja iðkendur sínar æfingar á æfingavæði félagsins við Engjaveg. Nýtt fjölnota íþróttahús var tekið í notkun á haustmánuðum. Það má segja að æfingaaðstaða fyrir knattspyrnu á Selfossi sé nú orðin eins og hún gerist best á Íslandi. Húsið gjörbreytir starfsemi deildarinnar og hefur gríðarlega jákvæð

Stjórn knattspyrnudeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Jón Steindór Sveinsson

Varaformaður: Þórhildur Svava

Svavarsdóttir

Gjaldkeri: Sævar Þór Gíslason

Ritari: Einar Karl Þórhallsson

Meðstjórnandi: Ingbór Jóhann

Guðmundsson

Meðstjórnandi: Eiríkur Steinn Búason



Strákarnir í 3. flokki fagna bikarmeistaratitli eftir sigur á FH í vítaspyrnukeppni í Kaplakrika í Hafnarfirði 27. september 2021.



Magdalena Anna Reimus, Anna María Friðgeirsdóttir og Eva Núra Abrahamsdóttir fagna sigri Selfoss.

áhrif á íþróttaiðkun, ekki bara á Selfossi heldur á öllu Suðurlandi.

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 gæfuspör fyrir deildina.

Meistaraflokkur kvenna

Á síðasta tímabili stýrði Alfreð Elías Jóhannsson kvennaliðinu í efstu deild. Aðstoðarþjálfari var Óttar Guðlaugsson. Liðið endaði í fimmta sæti úrvalsdeildar.

Margar ungar og efnilegar stelpur stigu sín fyrstu skref og er alveg ljóst að framtíðin er björt á Selfossi. Greinilegt er að kvennaliðið ætlar sér stóra hluti og viljum við sjá stelpurnar okkar berjast um titla. Samningur Alfreðs var ekki endurnýjaður og leitar hann því á önnur mið. Við þökkum Alfreð og Óttari samstarfið undanfarin ár. Björn Sigurbjörnsson var ráðinn nýr þjálfari liðsins. Hann kemur til okkar frá sænska liðinu Kristianstad þar sem hann var aðstoðarþjálfari. Með honum kemur eiginkona hans Sif Atladóttir, sem skrifaði undir leikmannasamning við Selfoss og mun því leika með liðinu 2022. Bára Kristbjörg Rúnarsdóttir var svo ráðin aðstoðarþjálfari liðsins.

Barbára Sól Gísladóttir var lánuð til danska úrvalsdeildarliðsins Brøndby á miðju sumri. Hún skrifaði svo undir nýjan samning við Selfoss í desember og mun því leika með okkur næsta sumar. Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir var fyrirliði U19 ára landsliðsins á árinu og spilaði með þeim þrjá leiki.

Verðlaunahafar meistaraflokks kvenna 2021:

Besti leikmaður: Brenna Lovera
Markadrottning: Brenna Lovera
Mesta framför: Unnur Dóra Bergsdóttir
Efnilegasti leikmaður: Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir
Guðjónsbikarinn: Emma Kay Checker

2. flokkur kvenna

Þjálfari 2. flokks kvenna var Jóhann Bjarnason. Teflt var fram sameiginlegu liði Selfoss/Hamar/Ægir/KFR. Margar stelpur úr 2. flokki fengu tækifæri með meistaraflokki í sumar og eru nokkrar orðnar þar fastamenn. Það var því ljóst að það yrðu tíðar breytingar á leikmannahópnum þetta sumarið.

2. flokkur kvenna spilaði í A-deild og lentu stelpurnar í 4. 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.

Meistaraflokkur karla

Dean Martin var aðalþjálfari liðsins á árinu. Aðstoðarþjálfarar voru Guðjón Þorvarðarson og Óskar Arilíusson. Hópurinn var frekar lítill en hann var aðallega skipaður heimamönnum en að auki voru nokkrir erlendir leikmenn í hópnum. Margir ungir leikmenn fengu spilatíma í sumar og stóðu sig vel. Tímabilið fór erfiðlega af stað en strákarnir tóku sig á seinni hlutan, spiluðu skemmtilegan bolta og enduðu í 8. sæti Lengjudeildarinnar. Gary Martin gekk til liðsins fyrir tímabilið og endaði þriðji markahæstur í deildinni með 13.mörk. Dean Martin og Guðjón Þorvarðarson munu stýra liðinu áfram tímabilið 2022.

Verðlaunahafar meistaraflokks karla 2021:

Besti leikmaður: Gary Martin
Markakóngur: Gary Martin
Mesta framför: Stefán Þór Ágústsson
Efnilegasti leikmaður: Þorsteinn Aron Antonsson
Guðjónsbikarinn: Ingvi Rafn Óskarsson

2. flokkur karla

2. flokkur karla spilaði í C-deild í sumar. Þjálfari liðsins var Guðjón Þorvarðarson. Þetta knattspyrnuárið má í stuttu máli



3. flokkur kvenna á ReyCup 2021.

KNATT



Arnar Logi Sveinsson í leik gegn Þór Akureyri í Lengjudeild karla.



Brenna Lovera, leikmaður meistaraflokks kvenna. Besti leikmaður og markadrottning 2021.



Magdalena, Þóra, Brenna og Kristrún í leik gegn Fylki.



Bikarmeistarar í 3. flokki karla í Tíbrá.

TSPYRNA



Unnur Dóra Bergsdóttir í leik gegn Þrótti í efstu deild kvenna.



Jóhanna Elín Halldórsdóttir og Elsa Stefánsdóttir voru fulltrúar Selfoss í yngri landsliðum Íslands.

segja að hafi verið litríkt og sundurslitið vegna áhrifa frá heimsfaraldri og blöndun leikmanna frá sjö liðum á Suðurlandi. Haustið 2020 hófust æfingar með 30–35 leikmenn á æfingum, þar sem meistara-flokkar á Suðurlandi voru í æfingafrii. Því litum við björtum augum á framhaldið, vitandi að þegar mfl. færðu að æfa myndi æfingahópurinn minnka.

Bikarmeistarar

Árið hjá yngri flokkum var mjög gott þrátt fyrir takmarkanir. Mikil fjölgun á sér stað í öllum flokkum sem staðfestir það góða starf sem þjálfarar deildarinnar eru að vinna. Það sem ber helst að nefna í góðum árangri yngri flokka er bikarmeistaratitill 3. flokks karla. Liðið spilaði úrslitaleik gegn sterku liði FH og eftir spennandi leik, framlengingu og vítaspyrnukeppni, sigraði Selfoss og kom með bikarinn yfir brúna við góðar móttökur.

Fjármál

Gríðarlega mikil ábyrgð fylgir því að stýra knattspyrnudeild, en starf félagsins er að mestu leyti byggt á sjálfbærni og sjálfbærni. Margir lögðu hönd á plóginn í sumar, sjálfbærni og sjálfbærni sem unnið hafa ómetanlegt starf fyrir deildina. Deildin er með nokkra einstaklinga í fullu starfi, bæði sem starfsmenn deildarinnar og þjálfarar. Reksturinn er viðamikill og veltan er á við meðalstórt fyrirtæki á Selfossi. Við þurfum að tryggja okkur fasta tekjustofna sem við getum gengið að á hverju ári og hagað kostnaðaráætlun félagsins eftir því innstreymi. Það er ekki hægt að reka knattspyrnudeild eftir draumum eða skammtímaárangri. Fjármál deildarinnar eru í góðum málum og deildin á fasteignir, bíla og lausafé. Það liggur fyrir að fjölga þarf tekjupóstum 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 fjáraflanir eins og herrakvöld og Guðjónsmót. Flugeldasalan gekk vel og barnamótin okkar náðum við að halda flest um mitt sumar. SET-mótið, Jako-mótið og Lindex-mótið, sem haldið er fyrir stúlkur, fóru öll fram en þó með örlítið breyttu sniði. Olísmótið féll niður vegna samkomubanns. Mikil skipulagning er að baki þessara viðburða og margir aðilar sem koma að þeim. Það er alveg ljóst að án sjálfbærni væri þetta óframkvæmanlegt.

Á síðasta ári var knattspyrnudeild í samstarfi við KPMG um stefnumótun félagsins. Þetta er viðamikill verkefni sem margir koma að og það mun skila okkur sterkari deild, þar sem við horfum til framtíðar.

Niðurlag

Árið 2021 var okkur öllum erfitt vegna covid-faraldursins. Fella þurfti niður æfingar og keppni og mikil forföll voru oft á tíðum á æfingum vegna sóttkvíar og einangrunar. Ýmsar takmarkanir voru í gildi á leikjum meistaraflakka. Þetta ástand hefur reynt mikið á alla, iðkendur og þjálfara, en við horfum fram á bjartari tíma og vonandi getum við starfað án takmarkana á komandi tímabili.

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

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

Horfum bjartsýn fram á veginn.

Jón Steindór Sveinsson,
formaður knattspyrnudeildar



5. flokkur karla 2021.



Tómas Otrason ver mark Selfoss í leik gegn Fylki á Norðurlámsmótinu á Akranesi.

Unglingaráð knattspyrnu-deildar

Unglingaráð árið 2021 skipuðu Selma Sigurjónsdóttir, Eiríkur Búason og Hrafn Magnússon 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 við iðkendur og mæta fjölgun í nánast öllum flokkum þá voru ráðnir inn nokkrir nýir þjálfarar og aðstoðarmenn þjálfara. Samtals voru 26 þjálfarar hjá unglingaráði á þessu starfsári.

Verkefni ársins

Fótboltaárið sem er að baki litaðist þó nokkuð af covid-faraldrinum, en var blessunarlega betra en árið á undan. Alls stunduðu um 520 iðkendur knattspyrnu á liðnu tímabili. Þrátt fyrir að nokkrar samkomutakmarkanir sem lituðu starf okkar á þessu ári náðum við með miklum dugn-



Ólöf Otradóttir í 5. flokki kvenna.

aði krakkanna og þjálfaranna að halda úti æfingum og að klára þetta ár með sóma í oft á tíðum krefjandi aðstæðum.

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. Nokkrum mótum var aflýst eða frestað. Krakkarnir stóðu sig að vanda vel á þessum mótum og voru félaginu sínu til sóma jafnt innan vallar sem utan. Árangur á Íslandsmótinu var mjög góður en við höfum aldrei verið með fleiri lið í Íslandsmóti.

Áframhald var á samstarfi við nágrenna okkar, Ægi, Hamar, KFR, Stokkseyri og ÍBU. Við stefnum á frekari samvinnu við þessi lið á komandi ári.

Selfossmót

Júní var okkar stærsti mánuður í mótahaldi, en þá héldum við þrjú mót. Við byrjuðum á Jakó-mótinu fyrir yngra ár í 7. flokki karla. Því næst var Set-mótið fyrir yngra ár í 6. flokki karla og loks Lindex-mótið fyrir 6. flokk kvenna. Í ágúst stóð til að halda Olísmótið en því þurfti að aflýsa vegna samkomutakmarkana. Olísmótið er okkar elsta mót og búið að halda síðan árið 2004. Þessi yngri flokka



Benjamín Óli í leik gegn Fjölni í 4. flokki.



Elmar Þór Guðjónsson og Pétur Berg Aronsson á Set-mótinu.



7. flokkur karla 2021.



6. flokkur kvenna



5. flokkur kvenna 2021.



Morgunmatur hjá 5. flokki karla í Tíbrá á Olísdeginum.

mót eru orðin langstærsta fjóröflun knattspyrnudeildarinnar og leggja allir hönd á plóg við að gera mótið sem glæsilegast, jafnt leikmenn meistaraflokkana, yngri flokkana sem og foreldrar iðkenda.

Unglingaráð vill þakka öllum þeim sjálfbóðaliðum sem komu að mótunum fyrir hjálpinu.

Jólahappdrættið

Jólahappdrætti okkar sló öll met á síðasta ári og seldum við um 5000 miða. Það skilar sér allt í okkar góða starf, iðkendur fá helming og knattspyrnudeildin helming. Það var einvala lið sem hjálpaði til við framkvæmd á jólahappdrætti:

Valgerður Pálsóttir, Selma Sigurjónsdóttir, Alma Sigurjónsdóttir, Eiríkur Búason, Birgitta Steinunn Sævarsdóttir, Friðsemd Erla Þórðardóttir og Hrafn Magnússon, ásamt ómetanlegu starfi starfsmanns deildarinnar, Inga Rafns Ingibergssonar.

Fyrir hönd knattspyrnudeildar þá þökkum við okkar frábæru starfsmönnum, iðkendum, foreldrum og sjálfbóðaliðum fyrir gott samstarf á síðast ári.

*Selma Sigurjónsdóttir
og Eiríkur Búason*



6. flokkur karla við stúkuna á Selfossvelli.



5. flokkur karla á æfingu á aðalvelliðum á Olísdeginum.



Unnar Jóhannesson þakkar Skagamanni fyrir leikinn á Setmótinu.

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:



Íslandsbanki



Ísbúð Huppu

LINDEX



mótokross

deild

Starfsárið 2021

Aðalfundur deildarinnar var haldinn í Tíbrá þann 4. mars 2021. Á fundinum var Guðmundur Gústafsson endurkjörinn formaður, Marta Katarzyna Kuc gjaldkeri, Ragnheiður Brynjólfsdóttir ritari og Ásta Petra Hannesdóttir fulltrúi yngri kynslóðarinnar. Björgvin Gíslason kom nýr inn í stjórnina. Jóhann Fannar Pálmarsson gaf ekki kost á sér til endurkjörs og Magnús Ragnar Magnússon gaf kost á sér í varastjórn.

Brautin var ekki opnuð fyrr en í maí vegna mikillar bleytu á köflum í henni og æfingar hófust svo í júní. Aron Ómarsson þjálfaði eldri hópin og Ásta Petra Hannesdóttir sá um að þjálfa yngstu iðkendurna. Voru þær æfingar vel sóttar og gaman að sjá að það er þó nokkuð af nýjum krökkum að koma í sportið.

Síðasta sumar fengum við í samvinnu við Vélhjóla klúbinn VÍK til okkar erlenda þjálfara, Brian Jørgensen. Brian er fyrrum atvinnumaður í motokross, sigraði m.a. MXGP og þjálfar í dag bæði landslið og atvinnumenn í greininni. Var því mikill fengur að fá hann til að koma og þjálfa hjá okkur krakkana. Hann kom tvisvar til okkar, fyrst í byrjun júní og svo aftur í ágúst.

Næsta sumar er svo stefnan tekin á tíu daga hringferð „Route 1 Iceland“ með Brian



Alexander Adam Kuc, Íslandsmeistari í unglingsflokki 2021.



Alexander Adam í 1. sæti og Eric Máni í 3. sæti.



Frá æfingu með Brian Jørgensen.



Frá bikarmóti á Selfossi.



Ræsing á bikarmóti á Selfossi.

Jørgensen MX School og fleiri íslenskum þjálfurum en í ferðinni verður æft í sjö brautum víðs vegar um landið.

Umf. Selfoss átti að venju nokkra keppendur á Íslandsmeistaramótinu í mótokross og náðu þeir oft góðum árangri. Þar stendur upp úr árangur Alexanders Adams Kuc, en hann sigraði unglingsflokkinn með fullt hús stiga. Á uppskeruhátíð Mótörhjóla- og snjósléðasambands Íslands (MSÍ), sem var haldin um miðjan október, fengu tveir iðkendur frá UMFS verðlaun fyrir árangur sumarsins. Alexander varð Íslandsmeistari í unglingsflokki og í þriðja sæti í MX2 flokknum. Ragnheiður Brynjólfsdóttir varð í þriðja sæti í kvennaflokki 30+.

Sumarið 2021 var ekki haldið Íslandsmeistaramót í brautinni hjá okkur þar sem Unglingalandsmót UMFI átti að fara fram um verslunarmannahelgina. Við vorum búin að undirbúa brautina vel fyrir mótið en því miður varð ekkert af mótinu annað árið í röð sökum covid. Mótinu var því aftur frestað um ár og við hlökkum til sumarsins 2022.

Staðan á brautinni er enn í óvissu þar sem ekki er komin niðurstaða um hvaða svæði deildinni verður úthlutað, en áætlað er að brautin muni vikja fyrir nýjum Suðurlandsvegi. Þessi vinna er í fullum gangi í samvinnu við Sveitarfélagið Árborg og vonumst við til að málin fari að skýrast svo hægt verði að fara vinna við undirbúning nýrrar brautar, en sú vinna gæti tekið einhvern tíma. Stjórn mótokrossdeildar hefur áhyggjur af því að rof kunni að koma á æfingar hjá iðkendum deildarinnar ef nýtt brautarsvæði verður ekki tilbúið þegar núverandi braut verður tekin undir nýja veginn. Undanfarin ár hefur verið mikil gróska í starfinu og hafa iðkendur UMFS alltaf unnið til verðlauna á Íslandsmeistaramótum og því afar mikilvægt að geta haldið því góða starfi áfram.

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 2021:

Formaður: Guðmundur Gústafsson
Gjaldkeri: Marta Katarzyna Kuc
Ritari: Ragnheiður Brynjólfsdóttir
Meðstjórnandi: Björgvin Gíslason
Meðstjórnandi: Ásta Petrea Hannesd.
Varastjórn: Magnús Ragnar Magnússon



Eric Máni á Akranesi.



Frá æfingu yngra hóps á Selfossi.

MÓTOKROSS



Málin aðeins rædd á æfingasvæðinu.



Eric Máni hjólar í Vatnsdalnum.



Æfing í Hrísmýrinni með Brian Jørgensen.



Alexander Adam Kuc á æfingu í Ólafsvík.



Æfing hjá Ástu Petru og Ingva Birni.

Aðalstyrktaraðili mótokrossdeildar Umf. Selfoss:



sund

deild

Starfsárið 2021

Nú þegar vorið 2022 er á næsta leyti sjáum við fram á bjartari tíma. Laus við veturinn og laus við Covid-veiruna. Veiran hefur óþægilega mikið einkennt síðasta ár líkt og árið þar á undan. Í síðasta formannspistli mínum nefndi ég veiruna nokkuð oft og ræddi um að hún væri vágestur á förum. Annað kom á daginn en ég verð enn og aftur að fá að hrósa okkur sjálfum hvað við í sunddeildinni höfum náð að tækla erfiðar aðstæður vel.

Híð árlega páskasundmót var haldið á hefðbundnum tíma síðasta vor. Foreldrum var ekki leyft að vera á mótssvæðinu skv. sóttvarnarlögum en tækninýjungar 21. aldarinnar voru nýttar og mótinu streymt á facebook-síðunni okkar. Allir foreldrar og aðstandendur sem vildu gátu fylgst með eða skoðað upptökuna af streyminu eftir á. Skömmu síðar voru samkomutakmarkanir hertar til muna þannig að við rétt sluppum fyrir horn með þetta mót.

Magnús Tryggvason, þjálfari eldri deilda, náði að fara með sundiðkendur á flest af þeim sundmótum sem deildin sendir keppendur venjulega á. Vorslútt Koparhóps var í lok maí og í byrjun október fóru allir hóparnir í keiluförð sem var vel styrkt af Shake&Pizza/Keiluhöllinni, en við höfum átt frábært samstarf við þau vegna skiltis þeirra á sundlaugarsvæðinu.

Undirritaður hefur fjallað um í nokkrum árspistlum síðustu ára að það sé tími til kominn að bæta sondaðstöðu fyrir skólasund á Selfossi og sveitirnar í kring. Aðstaðan er í rauninni löngu sprungin. Þau mál eru í farvegi því tekin er til starfa nefnd á vegum Árborgar sem á endanum ákveður hvað gert verður. Annað hvort verður byggð skólasundlaug við Sunnu-lækjarskóla eða bætt við 25 metra viðurkennndri keppnislaug við endann á núverandi útilaug. Þjálfarar og stjórn sunddeildarinnar verða með í ráðum og ég vona að vel ígrunduð ákvörðun verði tekin fljótt um byggingu nýrrar sundlaugar.

Fjárhagur sunddeildarinnar er í góðum málum. Hagnaður var á rekstri deildarinnar á síðasta ári og þökkum við því mest hversu vel tókst til með dósasafnanir. Skurkur var gerður á auglýsingaskiltum um á sundlaugarsvæðinu og margir sundiðkendur fluttu sig úr Koparhópi yfir í Bronshóp. Þar eru æfingar fleiri og þar af leiðandi æfingagjöldin hærra, sem skilar sér í kassann. Svo má nefna að lítil kostnaður er í okkar vaxandi deild vegna þess að enn eru ekki komnir afrekssundiðkendur sem deildin myndi styrkja til að mæta á mót á erlendri grundu. Það er von mín að við fáum að sjá slíka afrekssundmenn í okkar deild í náninni framtíð.



Keppendur á páskasundmóti sunddeilda Umf. Selfoss.

Þjálfari yngsta hópsins 7–10 ára, Koparhóps, er Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir. Hún er einnig með sundskólann Guggusund sem er ungbarnasund frá nokkurra mánaða til 6 ára aldurs. Guggusund fagnaði 30 ára starfsafmæli síðasta haust og má segja að margir af bestu íþróttamönnum Selfoss hafi byrjað sitt íþróttanáms þar. Eldri hóparnir, krakkar frá 10 ára aldri og upp úr, eru þjálfaðir af Magnúsi Tryggva-

syni yfirþjálfara. Um er að ræða Bronshóp (10–12 ára), Silfurhóp (12–14 ára) og Gullhóp (14 ára og eldri). Maggi er afar reynslumikill þjálfari og hefur unnið mikið fyrir Sundsamband Íslands að ýmsum verkefnum.

Ég vil í lok þessa pistils þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemi sunddeildarinnar. Ég þakka sérstaklega þjálfurum gott samstarf. Þau Maggi og Gugga hafa staðið sig frábærlega vel á þessum erfiðum tímum. Ég þakka meðstjórnendum, starfsfólki Sundhallar Selfoss, sem og starfsmönnum Umf. Selfoss og formanni. Ég þakka SAMSKIP fyrir frábæra aðstöðu sem við fáum við dósasafnanir. Síðast en ekki síst þakka ég foreldrum iðkenda fyrir aðstoð við dósasafnanir og að sjálfsgöðu krökkunum, duglegu sundiðkendunum okkar. Áfram sunddeild Selfoss!

Guðmundur Pálsson,
formaður sunddeilda



Haustgleði hjá yngstu iðkendum koparhóps.

Stjórn sunddeilda kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Guðmundur Pálsson
Gjaldkeri: Eva Gunnarsdóttir
Ritari: Anna Guðrún Sigurðardóttir
Meðstjórnandi: Árni Þór Guðjónsson
Meðstjórnandi: Vigfús Eyjólfsson
Varastjórn: Hilda Pálmadóttir
Varastjórn: Raket Þórðardóttir
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Sara Ægisdóttir



Kertasund hjá koparhópi.



Slútt hjá koparhópi vorið 2021.

SUND

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2021 var sérstakt fyrir deildina okkar, líkt og árið þar á undan. Covid hafði mikil áhrif út af lokunum lauga og æfingabanni. Iðkendum í sundi fjölgar með hverju árinu og unga sundfólkið okkar er í stöðugri framför. Við æfum fjórum sinnum í viku á Selfossi og einnig er sá möguleiki fyrir hendi að æfa í Hveragerði, sem sundfólkið hefur nýtt sér töluvert.

Frá 1. september höfum við verið með æfingar sex sinnum í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum í samvinnu við sunddeild Hamars. Einnig eru lyftingæfingar fyrir Gullhóp sem fara fram í nýju Selfosshöllinni undir stjórn Rúnars Hjálmarssonar. Iðkendum hefur fjölgað á þessum skrytnu tímum. Við áramót voru rúmlega 30 í Gull-, Silfur- og Bronshópum og rúmlega 30 í Koparhópi, sem Guðbjörg Bjarnadóttir þjálfar.

Við nota tækifærið og þakka sundfólkinu fyrir þolinmæði og þrautseigju. Við höfum verið að auka æfingamagnið þ.e. lengd í metrum og mínútum. Sundfólkið hefur staðið sig vel á árinu og við munum halda áfram að leggja áherslu á ákveðin grunngildi á æfingum.

Við kepptum á Aldursflokkmóti HSK,

Aldursflokkmóti Íslands og á 5–6 félagsmótum á Reykjavíkursvæðinu. Á árinu 2022 munum við keppa á enn fleiri mótum. Setjum markið hátt og vinnum saman að markmiðum okkar.

Það er orðið ljóst að það þarf að bæta aðstöðu til sundiðkunar á Selfossi með því að byggja nýja laug hið snarasta. Hug-

mynd mín er að sú laug verið byggð við suðurenda núverandi útilaugar.

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

Magnús Tryggvason,
yfirþjálfari



Fjór í lauginni hjá koparhópi.



Þórunn Vaka Vigfúsdóttir og Freyja Kristín Guðjónsdóttir íá HSK móti á Hvolsvelli.



Haukur Már Birgisson, Guðjón Árnason og Nökkvi Tómasson.



Jólastúss í félagsheimilinu Tíbrá.



Bergþóra Sól Hálfðanardóttir.

Aðalstyrktaraðili sunddeildar
Umf. Selfoss:



Sundið skiptir miklu í lífi mínu

Hallgerður Höskuldsdóttir, sunddeild Umf. Selfoss

„Í dag stefni ég á að ná lágmarki fyrir Íslandsmót,” segir Hallgerður Höskuldsdóttir, sundmaður hjá sunddeild Umf. Selfoss.

Hún byrjaði 7 ára að æfa sund. „Mamma skráði mig á æfingar, Hannes bróðir var að æfa sund og það þótti henta vel að ég gerði það líka, en Hannes færði sig seinna í handboltann og er að standa sig vel þar.” Hún segir sundið skemmtilega íþrótt og það sé nú orðinn stór partur af lífinu. „Mér fannst hræðilegt þegar sundið var lokað í 2-3 mánuði í Covid-faraldrinum, þá fann ég vel hvað sundið skiptir miklu máli í lífi mínu.”

Best í skriðsundi

Í dag æfir hún fimm sinnum í viku, fjórar sundæfingar og ein styrktaræfing. „Hver æfing tekur svona einn og hálfan til tvo tíma,” segir hún. Skriðsundið er hennar uppáhalds grein. Af hverju? „Jú, ætli ég sé ekki bara best í skriðsundi,” segir hún og hlær.

Hallgerður segir sunddeildina búa við góða aðstöðu og félagsskapurinn í æfingahópnum er góður. „Já, við búum við mjög fína aðstöðu núna og það er gott. Eldri hópurinn er mjög þéttur og það er alltaf mjög gaman á æfingum hjá okkur.”

Flottar fyrirmyndir

Það stendur ekki á svari þegar hún er spurð um helstu fyrirmyndir í sundiþrótt-

inni. „Ætli það sé ekki Michael Phelps. Ég dáðist mjög að honum. Hann byrjaði mjög ungur að synda og náði að vera að mjög lengi. Hann á flest Ólympíuverðlaun allra og hann náði að halda sér í íþróttinni mjög lengi, vel yfir þrítugt. Hrafnhildur Lúthersdóttir er sá íslenski sundmaður sem ég hef horft mest upp til. Það var mikil stemning að sjá hana fá verðlaun á stórmótum.”

Stefnir á Íslandsmót

Íþróttamenn eiga sér drauma og markmið sem vissulega taka breytingum eftir aldri og fyrri afrekum. „Markmið mitt núna er að ná lágmarki til að komast á Íslandsmeistaramót. Ég er eiginlega allt of nálægt því, en ekki búin að ná því. Það er svolítið pirrandi, en það skal hafast. Ég þarf að vera dugleg að halda áfram að æfa og finnst ekkert að því. Það eru engar æfingar yfir hásumarið, en þá er ég dugleg að fara sjálf í sund og æfa mig. Mér finnst mjög skemmtilegt að æfa mig og sakna þess ef ég kemst ekki á æfingar.”

Lítið hefur verið um sundmót undanfarin ár, vegna faraldursins. „Mér finnst mjög gaman að fara á mót. Þau eru flest haldin á höfuðborgarsvæðinu, ég er ekki enn farin að fara erlendis á mót, en það er mjög spennandi tilhugsun og gott markmið.”

Hallgerður stundar nám í FSU og er farin að huga að framhaldsnámi. „Ég er á sjúkra-

liðabraut í FSU og þegar henni er lokið stefni ég á að fara í hjúkrunarfræði. Mér finnst það áhugavert og spennandi fag.”

Viðtal: ÞÞ



Er í æfingasalnum á hverjum degi

**Björn Jóel Björgvinsson,
taekwondodeild Umf. Selfoss**

„Vinir mínir drógu mig í þetta þegar ég var 7 ára árið 2011. Mér fannst þetta allveg svakalega „cool“ út af því að Kung Fu Panda myndin var nýkomin út þá. Þetta var það flottasta í öllum heiminum. Ég varð strax allveg „hooked“ á þessu. Vinir mínir voru með mér í þessu upp í græna beltið eða í eitt og hálf ár. Þeir hættu síðan allir en ég hélt áfram. Ég hef aldrei misst áhugann síðan ég var 7 ára,“ segir Björn Jóel Björgvinsson, taekwondomaður hjá taekwondodeild Umf. Selfoss.

24 tíma beltapróf

Björn Jóel er með 3. dan sem er þriðja svarta beltið. Hann tók beltapróf í desember sem var 24 klukkutímar. Hann segir að það hafi verið svakaleg reynsla, sérstaklega að því að hann fékk að taka það með þjálfara sínum Daníel Jens Péturssyni.

En hvernig gengur svona langt beltapróf fyrir sig?

„Þetta er svolítið sérstakt sem bara meistaranum okkar myndi detta í hug. Við byrjuðum á þremur klukkutímum í þreki þar sem við máttum ekki hætta. Það voru níu kertí í miðjunni og við máttum ekki hætta fyrr en þau voru útrunnin. Eftir það var smá matur og pása. Svo gerðum við það sem heitir form frá sex til eitt en þar gerðum við allt 100 sinnum. Eftir það vorum við að þrjúta fullt af spýtum og unnum okkur inn tveggja tíma svefn. Klukkan sjö um morguninn fórum við að berjast og vorum að því þangað til að beltaprófið var búið klukkan þrjú. Það byrjaði klukkan þrjú og var búið klukkan þrjú daginn eftir.“

Þrjú Íslandsmeistaratitlar

Björn Jóel keppti á fyrsta bikarmóti sínu í Mosfellsbæ þegar hann var 7 ára, en þá var hann kominn með eitt belti.

„Mér hefur gengið ágætlega í keppni en er nýbyrjaður að þekkja líkama minn og út frá því að vinna mót. Ég sé orðið hvað ég get gert.“

Björn Jóel varð fyrst Íslandsmeistari 2018, síðan 2019 og 2021. Hann keppti þá í junioraflokki sem er 15–17 ára. Núna er hann kominn í fullorðinsflokki en er ekki farinn að keppa þar sem ekki eru komin nein mót þar enn þá.



Byrjaði ungur að þjálf

Björn Jóel byrjaði að þjálf um leið og hann var kominn með rauða beltið einungis 11 ára. Og hann er búinn að vera að þjálf síðan þá.

„Þetta er svolítið langur tími ef ég hugsa út í það. Ég mætti alltaf einum til tveimur tímum fyrir æfinguna mína og var að fylgjast með fyrst. Svo hægt og rólega fór ég að fara inn og halda á púða fyrir litlu krakkana. Ég var eiginlega alltaf í æfingasalnum. Núna er ég þar á hverjum degi frá klukkan tvö til sjö. Ég þjálf fjóra hópa. Ég er með yngstu krakkana, þá sem eru nýbyrjaðir og eru á aldrinum 5 til 7 ára. Annar hópurinn er 8–10 ára og í þeim þriðja eru krakkar sem eru aðeins eldri og með hærri belti. Svo þjálf ég líka unglingshópinn, auk þess sem ég fer sjálfur á æfingar.“

Ætlaði alltaf upp í svart belti

Ertu með einhver framtíðarmarkmið?

„Næsta markmið mitt er að ná 4. dan þ.e. næsta svarta beltinu. Þegar því er

náð ætla ég að stofna mitt eigið félag og byggja það upp frá grunni. Það hefur verið mitt markmið í lengri tíma. Daníel Jens, þjálfari minn, hefur alltaf verið mér svakaleg fyrirmynd. Ég man sérstaklega eftir fyrstu æfingunni minni. Ég sá hann gera einhver há spörk og öskra ofboðslega hátt. Mér fannst það mjög „cool“. Svo var hann náttúrulega með svart belti og eitt-hvað. Ég sagði alltaf við vini mína að ég ætlaði upp í svart belti og hér er ég í dag.“

Mæli með þessari íþrótt

„Ég mæli eindregið með þessari íþrótt. Hún er fyrir alla. Ef að barnið finnur sig ekki í neinni íþrótt, eins og ég var, þá er um að gera að senda það hingað. Ég fékk svakalegan aga út úr þessu. Ég myndi ekki vilja vera neins staðar annars staðar í dag. Ég fann mig ekki í öðrum íþróttum, var aldrei góður í boltaíþróttum og svolítið strítt út af því. Svo bara fann ég mig hér.“

Viðtal: ÖG

tækwondo deild

Starfsárið 2021

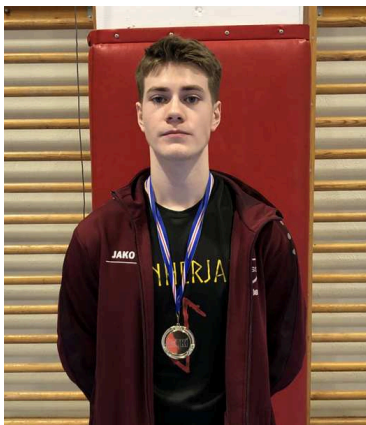
Erfitt var að halda úti æfingum vegna samkomutakmarkana á liðnu ári. Þá var bara að bretta upp ermar og búa til æfingamyndbönd. Daniél Jens Pétursson, yfirþjálfari, Björn Jóel og Sigurjón Bergur, aðstoðarþjálfarar, voru sveittir að búa til æfingar og senda á iðkendur svo þeir gætu æft heima. Þessi leið var nauðsynleg til að hægt væri að halda beltapróf um vorið. Verkefnið tókst svo vel að UMFS veitti tækwondodeildinni UMFI bikarinn fyrir frábær kennslumyndbönd í heimsfaraldri. Glæsilega að verki staðið.

Nánast engin starfsemi var í landsliðum og engar keppnir en það skrifast eingöngu á deilur innan Taekwondosambandsins. Innanlandsmót voru boðuð, en svo voru þau blásin af vegna ástæðna sem enginn skilur. En þetta kemur betur fram í skýrslu yfirþjálfara.

Formaður tók þátt í starfi aðalstjórnar UMFS og þakkar öðrum stjórnarmönnum samstarfið á árinu. Hann vill um leið benda á að það er gífurlegt brottfall iðkenda í öllum deildum. Ekki hefur verið hægt að halda neinar kynningar á starfsemi Umf. Selfoss í tæp tvö ár og mikilvægt að allar deildir komist af stað með kynningar sem fyrst. Væri ekki upplagt að halda kynningahelgi í nýju Selfosshöllinni í haust?



Elin Klara Þorsteinsdóttir.



Björn Jóel Björgvinsson.



Ingibjörg Laufey Ragnarsdóttir að brjóta spítu.



Sigurjón Bergur Eiríksson og Daniél Jens Pétursson.



Frá jólaæfingu tækwondodeildar.

Formaður og stjórn óska svartbeltingum til hamingju með Von Dan prófið, sem er sólarhringspróf. Magnea Kristín Ómarsdóttir tók 5. dan en hún er einn af stofnendum TKD Selfoss. Daniél Jens Pétursson yfirþjálfari TKD Selfoss tók 5. dan en hann og Magnea eru með fjórðu og fimmtu hæstu gráðu í tækwondo á Íslandi. Björn Jóel Björgvinsson tók 3. dan sem og Þorsteinn Ragnar Guðnason. Þá tók Freyr Hreinsson 2. dan.

Að lokum vill undirritaður þakka stjórnarfélagi, Sveitarfélaginu Árborg, styrktaradilum og síðast en ekki síst öllum þjálfurum og iðkendum fyrir samstarfið á þessu ári. Við munum halda okkar frábæra starfi áfram og efla tækwondo innan Umf. Selfoss og á Suðurlandi öllu.

Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður tækwondodeildar

Stjórn tækwondodeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2021:

Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Gjaldkeri: Bjarnheiður Ástgeirsdóttir
Ritari: Ólöf Ólafsdóttir
Meðstjórnandi: Guðbjörg Arnardóttir
Fulltrúi ungmenna 16–25 ára : Freyr Hreinsson
Varastjórn: Aðalbjörg Runólfssdóttir
Varastjórn: Þórdís Sigurðardóttir



Próftakar í svartbeltingisprófi.



Hugdís Erla Jóhannsdóttir.



Krakkar í beltapófi í desember 2021.



Beslapróftakar í desember 2021.

TAEKWONDO



Iðkendur að loknu beltaprófi.

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2021 var ákveðið framhald af árinu á undan þar sem við þurftum að sætta okkur við samkomutakmarkanir og að æfingar féllu oft niður með stuttum fyrirvara vegna heimsfaraldurs.

Deildin stóð sig mjög vel í að lagast breyttum aðstæðum og vann UMFI-bikarinn fyrir heimaæfingar sem þjálfararnir gerðu vikulega og sendu út til iðkenda. Við þökkum Ungmennafélagi Selfoss kærlega fyrir þann heiður.

Mótahald var af skornum skammti þetta árið þar sem Taekwondosamband Íslands stóð sig ekki nógu vel á því sviði. Umsjón með mótum var slök og gerði okkur erfitt fyrir að halda iðkendum við efnið. Sem betur fer höfum við haldið samstarfi okkar við Taekwondo akademíuna áfram og þar höfum við getað tekið þátt í æfingabúðum og minni æfingamótum.

Við eignuðumst einn Íslandsmeistara í bardaga, Björn Jóel Björgvinsson. Hann varði titil sinn í unglíngaflokki og verður gaman að fylgjast með honum á næstu árum þar sem hann stígur sín fyrstu skref í fullorðinsflokki. Það er mikið tilhlökkunar-efni að fylgja honum í átt að fleiri titlum.

Beltaprófin voru haldin aftur með eðlilegra sniði og gátum við loksins verið með áhorfendur á prófinu hjá okkur í desember. Iðkendur komu miklu sterkari til leiks því við gátum undirbúið nemendur okkar betur og voru tilþrífir eftir því.

Við héldum samstarfi okkar við Umf. Heklu áfram og höldum við úti æfingum á

Hellu tvisvar í viku í okkar eigin sal. Á Hellu er að myndast góður kjarni af iðkendum en við stefnum á að vera með kynningar-átak þar haustið 2022.

Við bættum við nokkrum Dan gráðum þetta árið. Í desember 2021 var haldið svartbeltispróf af Taekwondo akademíunni þar sem undirritaður tók meðal annars 5.dan ásamt stofnanda deildarinnar, Magneu Kristínu Ómarsdóttur. Það var mikill heiður fyrir mig að fá að þreya þetta próf með mínum gamla þjálfara.

Ásamt undirrituðum og Magneu voru það Freyr Hreinsson, sem þreytti próf fyrir 2.dan og Björn Jóel Björgvinsson og Þorsteinn Ragnar Guðnason voru gráðaðir upp í 3.dan.

Ég vil óska öllum próftökum til hamingju með þennan árangur og er stefna yfirþjálfara að fjölga svörtum beltum á Selfossi til muna á næstu fimm árum.

Sveitarfélagið Árborg á hrós skilið frá deildinni fyrir að koma til móts við okkur varðandi aðstöðuna okkar í Sunnúlækjar-skóla. Þar var skipt um allar dýnur á gólfinu og salurinn málaður.

Þjálfarateymi taekwondodeildar þetta árið skipuðu eftirtalin:

Daniel Jens Pétursson (5.dan) yfirþjálfari
Sigurjón Bergur Eiríksson (3.dan) yfirþjálfari Suðra
Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (1.dan) þjálfari og yfirreddari deildarinnar
Björn Jóel Björgvinsson (3.dan) þjálfari
Þorsteinn Ragnar Guðnason (3.dan) þjálfari



Tara Björk Magnúsdóttir að brjóta spýtu með axarsparki.

Freyr Hreinsson (2.dan) þjálfari
Hugdís Erla Jóhannsdóttir (1.dan) þjálfari

Stefna yfirþjálfara fyrir árið 2022 er að byggja deildina upp og koma henni aftur í það far sem hún var í fyrir heimsfaraldur. Vonandi verður frístundadagurinn haldinn með pompi og prakt haustið 2022. Þá getur taekwondodeildin auglýst það góða starf sem verið er að vinna og reynt að fjölga iðkendum.

Að lokum vil ég þakka öllum þjálfurum deildarinnar og stjórn fyrir samstarfið síðastliðið ár. Einnig þökkum við Taekwondo akademíunni, Ungmennafélagi Selfoss, Sveitarfélaginu Árborg, HSK og Ungmennafélagi Heklu fyrir stuðninginn á árinu.

Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari

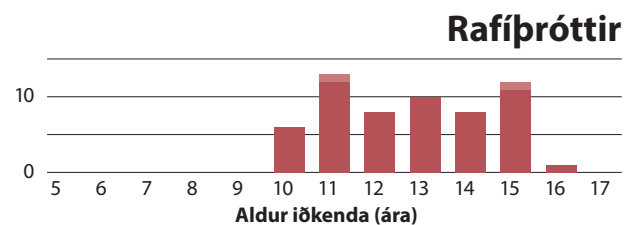
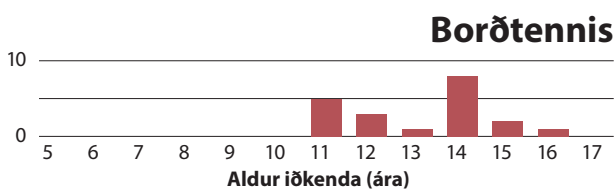
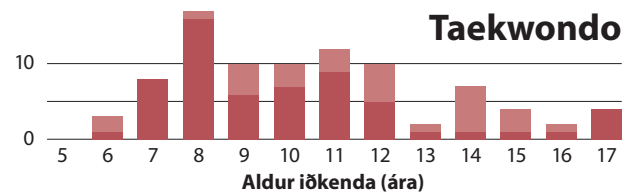
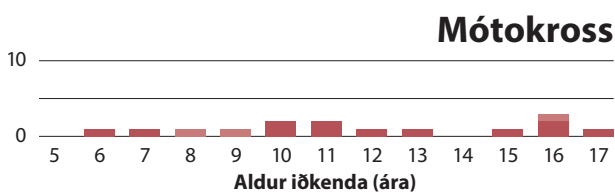
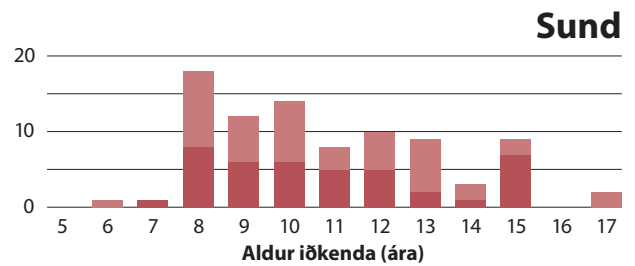
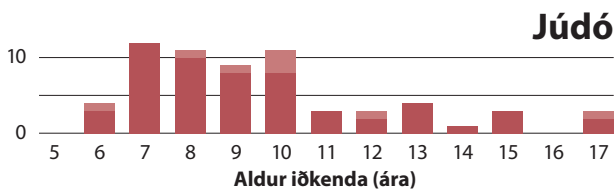
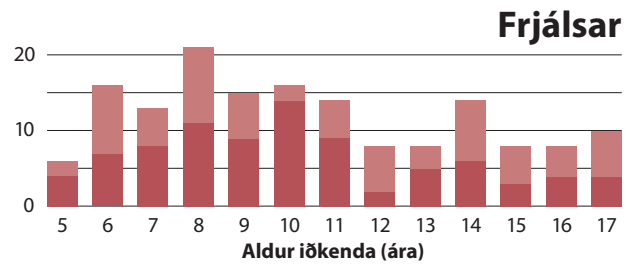
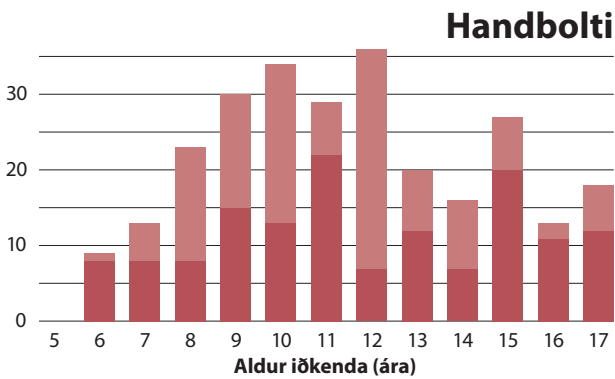
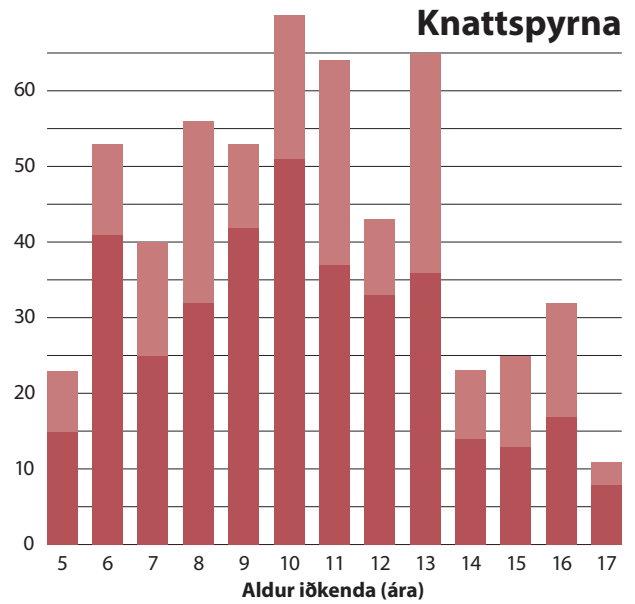
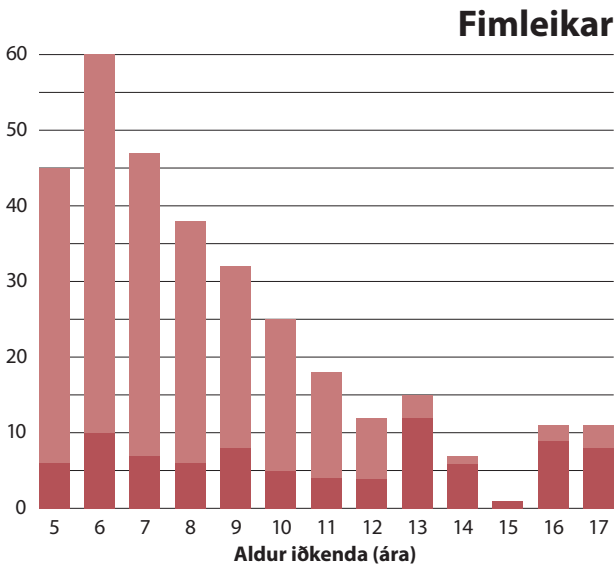
Aðalstyrktaraðilar
taekwondodeildar
Umf. Selfoss:



Fjöldi iðkenda 5–17 ára innan Umf. Selfoss

eftir íþróttagreinum, aldri og kyni árið 2021

Strákar Stelpur



MINNINGARORÐ UM

GYLFA ÞÓR GÍSLASON

FÉLAGSMANN Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

† Gylfi Þór Gíslason fæddist á Selfossi 20. desember 1949. Hann lést 27. nóvember 2021. Útför hans fór fram 6. desember.

Gylfi ólst upp á Selfossi og bjó þar allt sitt líf. Hann var strax frá unga aldri mjög virkur félagsmálamaður, lengst af með Ungmennafélagi Selfoss, sem knattspyrnumaður og þjálfari. Gylfi tók virkan þátt í stjórnarstörfum, átti sæti í stjórn knattspyrnudeildar og gegndi formennsku í nokkur ár. Gylfi var leikmaður í meistara-flokki Umf. Selfoss sem sigraði 3. deild árið 1966, þá leikmaður í 2. flokki Selfoss sem varð bikarmeistari 1966 og Íslandsmeistari 1967. Hann var fyrsti landsliðsmaður Selfoss í knattspyrnu og lék með unglíngalandsliði Íslands árin 1967 og 1968.

Gylfi útskrifaðist sem íþróttakennari frá Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni árið 1970. Hann starfaði sem íþróttakennari



Gylfi Þór Gíslason.

við Gagnfræðaskólann á Selfossi í áratugi ásamt almennri kennslu. Gylfi helgaði sig þjálfun með aukinni menntun og sat ýmis námskeið heima og erlendis. Hann var stofnfélagi í Knattspyrnuþjálfarafélagi Íslands. Gylfi lagði grunninn að auknum áhuga á knattspyrnuíþróttinni á Selfossi með þjálfun yngri flokka félagsins. Hann náði mjög góðum árangri sem þjálfari og léku flokkarnir stundum til úrslita um Íslandsmeistaratitilinn. Gylfi þjálfaði einnig meistaraflokk Selfoss í knattspyrnu með ágætis árangri. Á

upphafsárum handboltans tók Gylfi að sér þjálfun stúlkna sem voru að stíga sín fyrstu skref. Gylfi náði góðum árangri sem knattspyrnuþjálfari var m.a. ráðinn sem þjálfari í Ólafsvík, á Ísafirði og hjá Fylki í Árbæ.

Gylfi hafði mikinn áhuga á unglíngum, lífi þeirra og framtíð. Hann fór til Bandaríkjanna árið 1996 að læra LIONSQUEST, lífsleikni sem hann kenndi svo ungu fólki. Gylfi var lífs glaður maður söng og dansaði og hafði áhuga á listum ýmiskonar. Í 24 ár glímdi hann við Parkinson sjúkdóminn.

Gylfi var sæmdur gullmerki Umf. Selfoss og gullmerki Knattspyrnusambands Íslands. Með honum er genginn einn öflugasti og virkasti félagsmálamaður knattspyrnunnar á Selfossi. Eru honum færðar þakkir fyrir störfin í þágu Ungmennafélags Selfoss. Blessuð sé minning hans.

Kjartan Björnsson
Björn Ingi Gíslason

MINNINGARORÐ UM

SVEIN ÁRMANN SIGURÐSSON

FÉLAGSMANN Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

† Sveinn Ármann Sigurðsson fæddist 6. október 1944. Hann lést 6. maí 2021. Sveinn var jarðsunginn frá Selfoskirkju 18. maí.

Látinn er góður drengur, Sveinn Ármann, eða Denni eins og hann var kallaður í daglegu tali. Hann var mikill áhugamaður um íþróttir, fór í íþróttaskólann í Haukadal á sínum tíma, var glímumaður góður og keppti í frjálsum íþróttum á sínum yngri árum. Denni sinnti félagsmálum af krafti og tók virkan þátt í störfum á vegum knattspyrnudeildar Umf. Selfoss um árabíl. Það kom fljótt í ljós að hann var maður sem gott var að leita til, varð við öllum óskum og gekk í öll verk.

Denni gerðist knattspyrnudómari árið



Sveinn Ármann Sigurðsson.

1978, átti sæti í unglíngaráði, var oft í fararstjórn með yngri flokkum í keppnisferðum og átti sæti í stjórn knattspyrnudeildar í áratug. Hann lagði ómetanlega vinnu og metnað í allt sem hann

gerði í þágu knattspyrnunnar á þessum árum. Denni var fenginn til að taka sæti í stjórn handknattleiksdeildarinnar í þrjú ár og segir það svolítið um það hvað hann var félagslyndur og fórnfús maður. Á aðalfundi Ungmennafélagsins árið 1987 var Denna afhentur Björns Blöndal bikarinn sem virðingartottur fyrir alla þá vinnu og velvilja sem hann hafði sýnt félaginu. Björns Blöndal bikarinn er veittur árlega þeim einstaklingi innan félagsins eða utan sem hefur unnið félaginu vel.

Ungmennafélag Selfoss þakkar Sveini Ármanni samfylgdina í gegnum árin. Blessuð sé minning okkar öflugra liðsmanns.

Björn Ingi Gíslason,
heiðursfélagi Umf. Selfoss

Draumur Árborgarbúa varð að veruleika í október

Árið 2021 hófst með hefðbundnum hætti með vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnudeild, frjálssíþróttadeild og Knattspyrnuakademiinni. Covid-faraldurinn hafði mikil áhrif á starfsemina á vellinum nánast allt árið 2021. Haldin voru nokkur mót bæði hjá knattspyrnudeild og frjálssíþróttadeild með miklum kröfum um sóttvarnir og án áhorfenda. Annað árið í röð varð að aflýsa Unglingalandsmóti UMFÍ og Olísmótinu og Grýlupottahlaupið fór ekki fram á vormánuðum eins og venja er.

Í lok maí komust æfingar á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikið var um vorleiki hjá knattspyrnudeildinni og eins byrjaði frjálssíþróttafólk að æfa úti og komu þá nýi frjálssíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér vel og voru vel nýtt.

Áfram var samstarf við Golfklúbb Selfoss um slátt og umhirðu á grasvöllum en það samstarf hefur gengið mjög vel. Vellirnir komu sæmilega undan vetri, en samt tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Ástand svæðisins yfir sumarmánuði var nokkuð gott. Knattspyrnuvöllurinn er rúmgóður sem býður upp á að færa keppnissvæðið til. Þannig er hægt að hlífa mestu álagssvæðunum. Það hefur komið mjög vel út og reynsla síðustu ára sýnir að þetta er nauðsynlegt til að fá sem mesta notkun á völlum. Nýr æfingavöllur var tekin í notkun en hann kemur til með að létta álagi af aðalvellinum töluvert.

Ásamt vallaumsjón sjá vallaarstarfsmenn um alla umhirðu á svæðinu og sinna eðlilegu viðhaldi, eins og að laga girðingu í kringum frjálssíþróttavöllinn, en hún verður alltaf fyrir miklum skemmdum á hverjum vetri. Brýnt er gera starfsmönnum kleift að sinna verkefnum betur. Til þess þarf að bæta við tækjum og tólum til að geta sinnt viðhaldi og umhirðu á svæðinu.



Nýja Selfosshöllin sem tekin var í notkun í október 2021.

Draumur Árborgarbúa varð að veruleika í október þegar fjölnota íþróttahúsið okkar, Selfosshöllin, var tekin í notkun og æfingar fluttust inn. Greinilegt er að þörfin á húsinu var mikil því allir tímar hafa verið fullnýttir af öllum aldurshópum. Auk knattspyrnuvallar og frjálssíþróttastöðu var komið upp mjög góðri lyftingaaðstöðu

í húsinu, sem er frábær viðbót fyrir alla notendur. Þetta var gert í samstarfi við fyrirtækið Lindex sem útvegaði öll lyftingatækin í húsið. Akademiur Fjölbrautaskóla Suðurlands byrja daginn klukkan 8:00 og við taka tímar hjá eldri borgurum í Árborg. Eins eru skráðir fjórir fullorðinshópar í síðustu kvöldtímana. Dagforeldrar og



leikskólar eru líka með tíma í húsinu ásamt því að það er alltaf opið fyrir fólk til að hreyfa sig á hvaða tíma sólarhringsins sem er. Við þessa viðbót getur Árborg með réttu kallað sig Heilsu-eflandi samfélag.

Næg verkefni eru þó fram undan. Flóðlýsing á gervigrasi er orðin gömul og lýsir ekki vel. Þar væri hægt að ná fram sparnaði með því að skipta út perum og fá um leið betri lýsingu. Gamla húsið þarf að fá alvöru viðgerð eða þá bara að rífa það niður. Klæðning og gluggar í Tíbrá þarfnast viðhalds og einnig þarf að fá nýjan vallahjól/fjór hjól eða álíka tæki sem gæti þjónustað svæðið og rutt burt snjó yfir veturinn. Þau tæki myndu líka nýtast vel í hinum ýmsu störfum um svæðið allt árið.

Á síðast ári voru tveir starfsmenn í fullu starfi allt árið og vallahjólari í 50% stöðu yfir vetrarmánuðina en í fullu starfi á sumrin. Yfir sumarmánuði fjölgaði svo starfsmönnum um fimm við vallahjólari og eins komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar.

Miðað við notkun á nýju Selfosshöllinni er alveg ljóst að mun meiri vinna lendir á starfsmönnum vallahjólari og á árinu 2022 verða að minnsta kosti þrjú starfsmenn í fullu starfi ásamt aukamönnum um helgar og sumarstarfsfólki.

Árið 2021 var á margan hátt sérstakt á svæðinu okkar. Vegna covid-takmarkana varð nokkur röskun á starfi knattspyrnudeilda- og frjálssíþróttadeilda því reglulega þurfti að loka fyrir æfing- og óvissan um opnanir gerði deildunum erfitt fyrir.

Nú hafa fyrstu tveir hlutar af gríðarlega metnaðarfullri uppbyggingu á svæðinu verið teknir í notkun og kemur aðstaðan til með að gjörbylta allri vetraraðstöðu hjá iðkendum. Vonandi heldur Sveitarfélagið Árborg áfram með þessa uppbyggingu, því mikill fjölgun íbúa og iðkenda á svæðinu kallar á fyrirmyndar íþróttaaðstöðu. Þó svo að Covid hafi haft mikil áhrif á íþróttastarf þá fjölgaði iðkendum bæði hjá knattspyrnudeild og frjálssíþróttadeild. Þeir telja nú um 900 sem æfa á öllum dögum og öllum tímum, en mesta álagið er frá klukkan 16:00 og fram á kvöld.

Tíbrá, okkar góða hús, sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla þá starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar á skrifstofurými sem gerðar voru haustið 2017 eru 10–12 fastráðnir starfsmenn frá deildunum með alla sína starfsemi í Tíbrá.

Tíbrá er einstaklega vel nýtt húsnæði. Það er í senn skrifstofa, fundaraðstaða fyrir allar deildir og sjoppa á leikjum. Hún nýtist einnig sem mótuneyti, fyrir getraunastarf, jólasveinabjónustu og flugeldasölu.

Vallarsvæðið okkar er hjarta Selfoss, staðsett í miðju bæjarins. Það á að vera stolt okkar allra og vera eitt af bestu íþróttavallarsvæðum á Íslandi. Í ört vaxandi bæjarfélagi, sem iðar að lífi, má reikna með að yfir sumarmánuði fari í gegnum svæðið um 1300–1500 manns á dag.

Sveinbjörn Mátsson,
vallahjólari



Framkvæmdir á bílastæðinu við Tíbrá.

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2021

Grein 6a – Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Fimleikar	Auður Helga Halldórsdóttir	35.000 kr
Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir	35.000 kr
Fimleikar	Evelyn Þóra Jósefsdóttir	35.000 kr
Fimleikar	Karólína Helga Jóhannsdóttir	35.000 kr
Fimleikar	Sindri Snær Bjarnason	35.000 kr
Fimleikar	Ævar Kári Eypórsson	35.000 kr
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir (A-landslið)	200.000 kr
Handbolti	Elvar Elí Hallgrímsson	35.000 kr
Handbolti	Ísak Gústafsson	35.000 kr
Handbolti	Jón Þórarinn Þorsteinsson	35.000 kr
Handbolti	Tryggvi Þórisson	35.000 kr
Handbolti	Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir	35.000 kr
Handbolti	Jón Valgeir Guðmundsson	35.000 kr
Handbolti	Jónas Karl Gunnlaugsson	35.000 kr
Handbolti	Hákon Garri Gestsson	35.000 kr
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson	35.000 kr
Handbolti	Sæþór Atlason	35.000 kr
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir	35.000 kr
Handbolti	Ísak Kristinn Jónsson	35.000 kr
Handbolti	Sigurður Snær Sigurjónsson	35.000 kr
Mótokross	Alexander Adam Kuc	35.000 kr
Lyftingar	Bjarki Breiðfjörð Björnsson	35.000 kr
Lyftingar	Bergrós Björnsdóttir	35.000 kr
Knattspyrna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir	35.000 kr
Knattspyrna	Dagur Jósefsson	35.000 kr
Knattspyrna	Þorlákur Breki Baxter	35.000 kr
Knattspyrna	Jón Vignir Pétursson	35.000 kr
Samtals 6a		1.110.000 kr.

Grein 6b – Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Fimleikar	Auður Helga Halldórsdóttir	170.000 kr
Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir	170.000 kr
Fimleikar	Evelyn Þóra Jósefsdóttir	170.000 kr
Fimleikar	Karólína Helga Jóhannsdóttir	170.000 kr
Fimleikar	Sindri Snær Bjarnason	170.000 kr
Handbolti	Elvar Elí Hallgrímsson	45.000 kr
Handbolti	Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir	260.000 kr
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson	50.000 kr
Handbolti	Sæþór Atlason	50.000 kr
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir	300.000 kr
Handbolti	Sigurður Snær Sigurjónsson	50.000 kr
Mótokross	Alexander Adam Kuc	300.000 kr
Lyftingar	Bjarki Breiðfjörð Björnsson	74.099 kr
Lyftingar	Bergrós Björnsdóttir	170.316 kr
Samtals 6b		2.149.415 kr.

Grein 7a – Námskeið

Handbolti	Þjálfaramenntun erlendis, Vilius Rasimas	40.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Helgi Hlynsson	30.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Richard Sæþór Sigurðsson	30.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Katla Björg Ómarsdóttir	30.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Hannes Höskuldsson	30.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Árni Ísleifsson	10.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Jón Þórarinn Þorsteinsson	10.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Tinna Sigurrós Traustadóttir	10.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Hugrún Tinna Róbertsdóttir	10.000 kr.
Handbolti	Þjálfaramenntun HSI, Hörður Gunnar Bjarnarson	10.000 kr.
Knattspyrna	KSÍ, Markmannspjálfun, Stefán Þór S. Ágústsson	30.000 kr.
Knattspyrna	UEFA A þjálfaranámskeið, Tomas Luba	50.000 kr.
Knattspyrna	UEFA PRO þjálfaranámskeið, Alfreð Elías Jóhannsson	50.000 kr.
Knattspyrna	UEFA Youth Elite, Dean Martin	50.000 kr.
Samtals 7a		390.000 kr.

Grein 7b – Nýjungar í starfi

Handbolti	Handboltaskóli	150.000 kr
Handbolti	Styrktarþjálfun yngri flokka	100.000 kr
Handbolti	Markmannspjálfun	100.000 kr
Samtals 7b		350.000 kr

Samtals úthlutað til landsliðsfólks og námskeiða

3.999.415 kr

Íþróttafólk ársins

Íþróttakarlar Umf. Selfoss	200.000 kr.
Íþróttakona Umf. Selfoss	200.000 kr.
Samtals	400.000 kr.

Samtals úthlutað 2021

4.399.415 kr.

Upphæð til úthlutunar 2021	4.578.000 kr.
Fært til úthlutunar 2022	178.585 kr.

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 Ingi Bragason	6.12. 2017
Brynja Hjálmtýsdóttir	19.2. 2018
Guðmundur S. Ólafsson	20.2. 2018
Daníel Jens Pétursson	20.2. 2018
Emma Gränz	13.3. 2018
Elisabet Ingvarsdóttir	13.3. 2018
María Óladóttir	13.3. 2018
Svanhildur Bjarnadóttir	13.3. 2018
Sigríður Árnadóttir	15.3. 2018
Guðmundur Árnason	15.3. 2018
Gísli Felix Bjarnason	15.3. 2018
Einar Ottó Antonsson	27.2. 2019
Hlöðver Örn Rafnsson	4.4. 2019
Kristín Lára Ólafsdóttir	4.4. 2019
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

Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

2018–	Viktor S. Pálsson
2014–2017	Guðmundur Kr. Jónsson
2012–2013	Kristín Bára Gunnarsd.
2009–2011	Grímur Hergeirsson
2008–2009	Axel Þór Gissurarson
2004–2007	Þórir Haraldsson
1999–2003	Sigurður Jónsson
1997–1998	Þórður G. Árnason
1996	Gísli Á. Jónsson
	Þórður G. Árnason tók við á miðju ári
1992–1995	Gísli Á. Jónsson
1990–1991	Elinborg Gunnarsdóttir
1984–1989	Björn Ingi Gíslason
1983	Gunnar Kristjánsson
	Bárður Guðmundsson tók við á miðju ári

1980–1982	Sigmundur Stefánsson
1977–1979	Sigurður Jónsson
1970–1976	Hörður S. Óskarsson
1965–1969	Kristján S. Jónsson
1964	Sigfús Sigurðsson
1963	Hörður S. Óskarsson
1962	Hafsteinn Þorvaldsson
1960–1961	Enginn kosinn
1959	Grímur Thorarensen
1956–1958	Enginn kosinn, Kristján Guðmundsson stýrði
1955	Hafsteinn Sveinsson
1953–1954	Árni Guðmundsson
1949–1952	Guðm. Geir Ólafsson
1948	Helgi Ólafsson
1947	Leifur Eyjólfsson

1946	Arnold Pétursson kosinn Guðmundur Jónss. tók við
1944–1945	Leifur Eyjólfsson
1943	Sigfús Sigurðsson
1938–1942	Grímur Thorarensen
1937	Björn Blöndal Guðmundsson
1936	Vernharður Jónsson



Vernharður Jónsson frá Stað var kosinn fyrsti formaður Umf. Selfoss á þriðja félagsfundi félagsins þann 25. júní 1936, en þá hét félagið Ungmennafélagið Tíbrá.

Jólasveina- og þrettándanefnd

Í stuttu máli má segja að starf jólasveina- og þrettándanefndar hafi ekki verið neitt í þessu leiðinda covid-ástandi, annað árið í röð.

Nefndin hélt, ásamt framkvæmdastjóra Ungmennafélagsins, óvenju

marga fundi, 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 og endurskoða fyrri ákvarðanir aftur og aftur.

Á þrettándanum var þó, í samvinnu Ungmennafélagsins, Björgunarfélagsins og bæjarfélagsins, haldin vegleg flugeldasýning á hefðbundnum stað og tíma. Mikill mannföldi naut hennar, án þess þó að safnast saman í stóran hóp á vallarsvæðinu.

Jólasveina- og þrettándanefndin veit að jólasveinum, börnum og fullorðnum finnst mikið vanta þegar engin er: innkoma jólasveina, pakkaútbuður á aðfangadagsmorgun, blysför á þrettándanum og jólasveinar á fjölmörgum jólaböllum. Að öllum líkindum verðum við laus við allar hömlur næst þegar jólin koma.

F.h. jólasveina- og þrettándanefndar
Svanur Ingvarsson



UMFÍ bikarinn

- | | | |
|---|--|---|
| <p>2021 Fimleikadeild.
– Fyrir frábært starf og aðlögunarhæfni við erfiðar aðstæður, ásamt frábærum árangri á alþjóðlegum vettvangi.</p> <p>2020 Taekwondodeild.
– Fyrir metnaðarfullar heimaæfingar í heimsfaraldri.</p> <p>2019 Handknattleiksdeild.
– Fyrir Íslandsmeistaratitil meistaraflokks karla.
Knattspyrnudeild.
– Fyrir bikarmeistaratitil meistaraflokks kvenna.</p> <p>2018 Handknattleiksdeild.
– Fyrir góðan árangur meistaraflokks karla í Evrópukeppni og á Íslandsmóti.</p> <p>2017 Handknattleiksdeild.
– Fyrir öflugt starf og góðan árangur á Íslandsmótum.</p> <p>2016 Frjálsíþróttadeild.
– Fyrir öflugt grasrótastarf og góðan árangur yngri flokka.</p> | <p>2015 Fimleikadeild.
– Fyrir þrennuna hjá blönduðu liði meistaraflokks og öflugt starf sjálfboðaliða.</p> <p>2014 Knattspyrnudeild.
– Fyrir frábæran árangur meistaraflokks kvenna.</p> <p>2013 Handknattleiksdeild.
– Fyrir eflingu kvennahandbolta og öflugt starf yngri flokka.</p> <p>2012 Fimleikadeild.
– Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.</p> <p>2011 Knattspyrnudeild.
– Fyrir öflugt starf meistaraflokka og unglíngaráðs.</p> <p>2010 Júðódeild.
– Fyrir myndardeild ÍSÍ.</p> <p>2009 Taekwondodeild.
– Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.</p> <p>2008 Knattspyrnudeild.
– Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.</p> <p>2007 Fimleikadeild.
– Fyrirmyndardeild ÍSÍ.</p> | <p>2006 Handknattleiksdeild.
– Fyrir stofnun handboltaakademíu og gott barna- og unglíngastarf.</p> <p>2005 Sunddeild.
– Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglíngastarf.</p> <p>2004 Knattspyrnudeild.
– Fyrir yngri flokka starf.</p> <p>2003 Handknattleiksdeild.
– Fyrir gott félagsstarf.</p> <p>2002 Fimleikadeild.</p> <p>2001 Knattspyrnudeild.</p> <p>2000 Frjálsíþróttadeild.</p> <p>1999 Knattspyrnudeild.</p> <p>1998 Knattspyrnudeild.</p> <p>1997 Fimleikadeild.</p> <p>1996 Sunddeild.</p> <p>1995 Knattspyrnudeild.</p> |
|---|--|---|

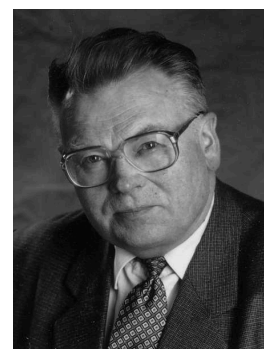
Hafsteinsbikarinn

- 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

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <p>2021 Árni Þór Grétarsson
2020 Jón Karl Jónsson
2019 Sigurður Þ. Ástráðsson
2018 Guðmundur Karl Sigurdórsson
2017 Guðrún Tryggvadóttir
2016 Guðbjörg H. Bjarnad.
2015 Örn Guðnason
2014 Sveinn Jónsson
2013 Guðni Andreassen
2012 Þórir Haraldsson
2011 Hallur Halldórsson
2010 Helgi S. Haraldsson</p> | <p>2009 Bergur Pálsson
2008 Pröstur Ingvarsson
2007 Jóhannes Ó. Kjartansson
2006 Ragnheiður Thorlacius
2005 Sigríður Jensdóttir
2004 Bergur Guðmundsson
2003 Stefán Ólafsson
2002 Guðrún S. Þorsteinsd.
2001 Ólafur Ragnarsson
2000 Gylfi Þorkelsson
1999 Þórir Ingólfsson
1998 Ólafur Sigurðsson
1997 Svanur Ingvarsson</p> | <p>1996 Guðmunda Auðunsd.
1995 Garðar Gestsson
1994 Einar Jónsson
1993 Þórður G. Arnason
1992 Guðm. Kr. Ingvarsson
1991 Gunnar Guðmundsson
1990 Smári Kristjánsson
1989 Gísli Á. Jónsson
1988 Aðalbjörg Hafsteinsd.
1987 Sveinn Á. Sigurðsson
1986 Ingvar Gunnlaugsson
1985 Bárður Guðmundsson
1984 Sigmundur Stefánsson</p> | <p>1983 Sigurður Jónsson
1982 Sigurður Ingimundars.
1981 Guðm. Kr. Jónsson
1980 Kristján Jónsson
1979 Björn Ingi Gíslason
1978 Þórður Gunnarsson
1977 Hörður S. Óskarsson
1976 Páll Lýðsson</p> |
|---|--|--|---|

Páll Lýðsson hlaut fyrstur Björns Blöndal bikarinn 1976, en hann ritaði m.a. 40 ára sögu félagsins.



Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	36.994.563	40.304.680	23.135.757	9.370.409	71.777.036	2.544.008	50.215.695	2.049.111	2.251.132	3.401.317	242.043.708
Tekjur af mótum	0	0	146.400	0	6.997.033	0	20.146.765	0	0	0	27.290.198
Auglýsingatekjur	1.535.800	0	1.046.870	0	4.015.000	520.000	5.975.000	0	1.774.450	0	14.867.120
Æfingagjöld	0	0	32.833.942	7.387.762	22.707.466	1.905.812	47.752.557	1.185.420	3.159.950	4.682.254	121.615.163
Húsa- og vallarleigutekjur	0	25.000	0	0	0	0	0	171.000	0	0	196.000
Aðrar tekjur	67.210	0	4.987.209	292.662	16.670.019	146.500	28.777.789	27.372	1.863.085	103.823	52.935.669
Rekstrartekjur alls	38.597.573	40.329.680	62.150.178	17.050.833	122.166.554	5.116.320	152.867.806	3.432.903	9.048.617	8.187.394	458.947.858

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	19.538.651	29.431.866	46.547.564	12.685.550	85.512.937	4.402.300	79.604.891	760.000	6.060.356	6.706.537	291.250.652
Styrkir til deilda	14.491.143	0	0	0	0	50.000	0	100.000	0	0	14.641.143
Félagaskipti og sala leikmanna	0	0	0	0	1.318.198	0	794.372	0	0	0	2.112.570
Æfingar utan héraðs	0	0	354.000	0	0	0	1.260.000	595.000	0	300.000	2.509.000
Áhöld og tæki	520.800	0	518.636	402.385	3.168.938	619.442	6.947.537	83.980	158.248	25.500	12.445.466
Þátttaka í mótum	0	0	859.251	405.300	25.264.977	617.188	22.091.708	10.446	759.852	20.307	50.029.029
Rekstur véla og mannvirkja	21.201	9.971.002	0	0	9.975.767	28.678	7.564.312	2.218.960	0	0	29.779.920
Kostnaður vegna mótahalds	0	0	116.623	199.413	3.685.116	22.320	4.007.191	0	41.724	30.000	8.102.387
Rekstur skrifstofu	4.052.041	961.818	70.177	237.007	325.688	41.233	8.135.894	259.509	43.184	22.647	14.149.198w
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	2.899.243	0	17.000	517.625	2.334.726	20.056	5.810.405	87.526	369.800	86.800	12.143.181
Kostnaður v/samkeppnis-reksturs	179.826	0	1.770.593	14.880	5.725.861	0	7.589.267	0	40.790	0	15.321.217
Önnur gjöld	439.217	16.276	2.229.617	408.049	2.185.936	52.378	11.890.714	71.400	754.526	284.883	18.332.996
Rekstrargjöld alls	42.142.122	40.380.962	52.483.461	14.870.209	139.498.144	5.853.595	155.696.291	4.186.821	8.228.480	7.476.674	470.816.759
Hagn. (tap) án fjárm.liða	(3.544.549)	(51.282)	9.666.717	2.180.624	(17.331.590)	(737.275)	(2.828.485)	(753.918)	820.137	710.720	(11.868.901)

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	28.781	1.944	5.025	41.668	50.642	8.539	35.376	3.691	3.127	2.367	181.160
Vaxtagjöld	(45.758)	(15.350)	(46.010)	(11.126)	(817.695)	0	(1.540.621)	(26)	(5.560)	(1.753)	(2.483.899)
Þjónustugjöld banka	(109.567)	(32.626)	(146.340)	(4.086)	(225.689)	(4.938)	(532.015)	(10.075)	(20.492)	(48.031)	(1.133.859)
Fjármagnstekjuskattur	(5.936)	(425)	(1.106)	(9.167)	(585)	(1.879)	(7.663)	(811)	(378)	(234)	(28.184)
Fjármagnsliðir alls	(132.480)	(46.457)	(188.431)	17.289	(993.327)	1.722	(2.044.923)	(7.221)	(23.303)	(47.651)	(3.464.782)
Hagn. (tap) tímabilsins	(3.677.029)	(97.739)	9.478.286	2.197.913	(18.324.917)	(735.553)	(4.873.408)	(761.139)	796.834	663.069	(15.333.683)

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	2.800.000	0	0	0	2.800.000
Varanlegir rekstrarfjárm.	53.359.356	2.383.371	0	362.500	0	0	25.060.345	3.694.897	0	0	84.860.469
Fastafjármunir alls	53.359.356	2.383.371	0	362.500	0	0	27.860.345	3.694.897	0	0	87.660.469

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	528.305	0	0	868.344	1.396.649
Skammtímakröfur	17.129.183	4.700.000	3.548.653	2.289.313	8.646.471	500.000	22.412.661	0	1.644.608	612.203	61.483.092
Handbært fé	6.187.006	1.503.854	12.617.853	15.181.271	6.582.928	6.392.548	40.939.593	3.046.311	4.483.289	2.510.630	99.445.283
Veltufjármunir alls	23.316.189	6.203.854	16.166.506	17.470.584	15.229.399	6.892.548	63.880.559	3.046.311	6.127.897	3.991.177	162.325.024
Eignir samtals	76.675.545	8.587.225	16.166.506	17.833.084	15.229.399	6.892.548	91.740.904	6.741.208	6.127.897	3.991.177	249.985.493

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	34.531.721	2.453.113	4.584.139	12.060.029	10.187.018	7.390.209	58.233.585	7.502.347	5.089.945	3.207.827	145.239.933
Endurmatsreikningur	21.342.531	0	0	0	0	0	2.800.000	0	0	0	24.142.531
Tekjuafgangur ársins	(3.677.029)	(97.739)	9.478.286	2.197.913	(18.324.917)	(735.553)	(4.873.408)	(761.139)	796.834	663.069	(15.333.683)
Eigið fé alls	52.197.223	2.355.374	14.062.425	14.257.942	(8.137.899)	6.654.656	56.160.177	6.741.208	5.886.779	3.870.896	154.048.781

Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	14.991.608	0	0	0	14.991.608
Skammtímaskuldir	24.478.322	6.231.851	2.104.081	3.575.142	23.367.298	237.892	20.589.119	0	241.118	120.281	80.945.104
Skuldir alls	24.478.322	6.231.851	2.104.081	3.575.142	23.367.298	237.892	35.580.727	0	241.118	120.281	95.936.712
Skuldir og eigið fé samt.	76.675.545	8.587.225	16.166.506	17.833.084	15.229.399	6.892.548	91.740.904	6.741.208	6.127.897	3.991.177	249.985.493

Tryggvi var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss fjögur ár í röð

Priðji einstaklingurinn sem var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss var sundmaðurinn **Tryggvi Helgason**. Hann var fyrst valinn íþróttamaður ársins árið 1981. Þá stóð valið á milli hans, Hjalta Sigurðssonar badmintonmanns, Vésteins Hafsteinssonar frjálsíþróttamanns, Þórarins Ingólfssonar knattspyrnumanns og Helga Sigurðssonar handknattleiksmanns. Tryggvi var síðan valinn næstu þrjú ár á eftir eða 1982, 1983 og 1984. Hann var jafnframt annar íþróttamaðurinn sem var valinn fjórum sinnum. Tveir aðrir íþróttamenn hafa afrekað það sama, Hugí S. Harðarson sundmaður og Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttamaður.

Árið 1982 voru í kjöri, auk Tryggva, Vésteinn Hafsteinsson, Hjalti Sigurðsson og Elísabet Guðný Tómasdóttir handknattleikskona.

Árið 1983 voru í kjöri, auk Tryggva, þau Þráinn Hafsteinsson og Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttmenn, Heimir Bergsson knattspyrnumaður, Kolbrún



Tryggvi Helgason íþróttamaður ársins 1981, 1982, 1983 og 1984.

Káradóttir badmintonkona og Þórir Hergeirsson handknattleiksmaður.

Árið 1984 voru í kjöri, auk Tryggva, Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttamaður, Þórir Hergeirsson handknattleiksmaður, Jón B. Guðmundsson körfuknattleiksmaður, Kolbrún Káradóttir badmintonkona, Ágúst Østerby karatemaður og Þórarinn Ingólfsson knattspyrnumaður

Íþróttafólk Umf. Selfoss



Hugí S. Harðarson, Tryggvi Helgason og Vésteinn Hafsteinsson.



Einar Gunnar Sigurðsson, Sævar Þór Gíslason og Guðmunda Brynja Óladóttir.



Ingólfur Snorrason, Magnús Aron Hallgrímsson, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, Örn Davíðsson, Ágústa Tryggvadóttir, Jón Daði Böðvarsson, Hrafnhildur Hanna Prastardóttir, Daniel 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, Fjóra Signý Hannesdóttir, Egill Blöndal, Ríkarð Atli Oddsson, Margrét Lúðvígsdóttir, Haukur Prastarson og Dagur Fannar Einarsson.

Hafsteinsbikarinn

Á aðalfundi Umf. Selfoss 1976 gaf Hafsteinn Þorvaldsdóttir, þáverandi formaður UMFÍ, félaginu bikar sem veita skyldi þeirri deild sem ynni besta félagsmálastarfið.

Félagsmálabikarinn, sem oftast var nefndur Hafsteinsbikarinn, var afhentur níttján sinnum eða frá 1976 til 1994. Sunddeildin fékk bikarinn afhentan fyrst deilda á aðalfundi 20. febrúar 1977 fyrir gott félagsmálastarf á árinu 1976.

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

UMFÍ-bikarinn

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

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

UMFÍ



Íþróttafólk Umf. Selfoss

2021	Hergeir Grímsson	Eva María Baldursdóttir
2020	Dagur Fannar Einarsson	Barbára Sól Gísladóttir
2019	Haukur Prastarson	Barbára Sól Gísladóttir
2018	Elvar Örn Jónsson	Perla Ruth Albertsdóttir
2017	Elvar Örn Jónsson	Perla Ruth Albertsdóttir
2016	Ríkarð Atli Oddsson	Margrét Lúðvígsdóttir
2015	Daníel Jens Pétursson	Hrafnhildur Hanna Prastard.
2014	Daníel Jens Pétursson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2013	Egill Blöndal	Guðmunda Brynja Óladóttir
2012	Jón Daði Böðvarsson	Hrafnhildur Hanna Prastard.
2011	Jón Daði Böðvarsson	Fjóra Signý Hannesdóttir
2010	Ragnar Jóhannsson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2009	Sævar Þór Gíslason	Ágústa Tryggvadóttir
2008	Sævar Þór Gíslason	Katrín Ösp Jónasdóttir
2007	Sævar Þór Gíslason	Ágústa Tryggvadóttir
2006	Örn Davíðsson	Bergþóra Kristín 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	Hugí S. Harðarson
1979	Hugí S. Harðarson
1978	Hugí S. Harðarson
1977	Hugí S. Harðarson
1976	Steinþór Guðjónsson



Sundhöll Selfossi

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
1.750 kr.

Gjaldskrá

Fullorðnir (18–66 ára)

Stakt skipti: 1.100 kr.

10 skipta kort: 4.400 kr.

30 skipta kort: 8.800 kr.

Árskort: 30.500 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.



Palla- ráðgjöf

með

Svanfríði Hallgrímsdóttur
landslagsráðgjafa

**Pantaðu tíma
rafrænt
á byko.is**



- 45 mínútna viðtal við Svanfríði hvort sem er í ver slun Breidd eða í fjarfundum í gegnum Teams
- Samdægurs sending útlitsmyndar af hönnuninni
- Endanleg hugmyndabók með þvíiðum teikningum ásamt málsetningum sendar um það bil viku eftir ráðgjöf

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN