

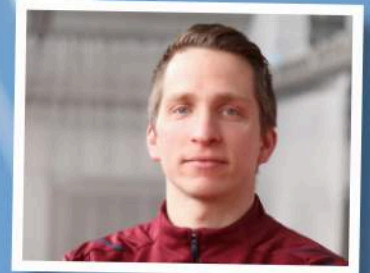


BRAGI

ÁRSRIT 2022



Mig langar að gefa til baka í fótoltanum



Aðstæðurnar á Selfossi eru í heimsklassa





Þitt fyrirtæki í aðalhlutverki

Við höfum reynslu, réttu lausnirnar og ástríðu fyrir því að fyrirtækið þitt eigi stórleik á sínu sviði atvinnulífsins. Kraftmikil verðmætasköpun stendur undir þeirri velsæld sem Íslendingar búa við.

Við erum stolt af því að stór hluti fyrirtækja, af öllum stærðargráðum, treysta okkur fyrir sínum viðskiptum.

islandsbanki.is

efnisyfirlit



- 5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2022–2023
- 7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2022
- 8 Skýrsla aðalstjórnar Umf. Selfoss 2022–23
- 12 Vígsla nýju Selfosshallarinnar
- 14 Egill gullhafi á Evrópumeistarakeppni smáþjóða
- 16 Áttum góða daga á Selfossi – Selfoss Classic
- 18 Sif Atla: Mig langar að gefa til baka í fótboltanum
- 23 Einstök fjáröflun foreldris – Inga Heiða
- 24 Rúnar Hjálmars: Aðstæðurnar á Selfossi eru í heimsklassa
- 29 Þórir Hergeirs – þjálfari ársins
- 29 Ómar Ingi – íþróttamaður ársins

- 30 Ólöf Ólafs: Krílin verða öruggari með sjálf sig í öllu
- 32 Margrét Lúðvígs: Fimleikar eru lífsstíll
- 35 Rafíþróttadeild – Níunda deildin innan Umf. Selfoss
- 36 Alexander Adam: Byrjaði 5 ára að hjóla í hringi á bílaplani
- 38 Einar Ottó: Mikil fjölgun hjá yngri iðkendum í júdóinu
- 40 Einar Sverris – 1000 marka múrinn rofinn
- 42 Birgitta Guðjóns: Það var alltaf svo gaman og mikill metnaður og gleði
- 45 Fimleikadeild
- 49 Jólásýning fimleikadeildar
- 51 Frjálsíþróttadeild
- 56 Unglingalandsmót UMFÍ Selfossi 2022
- 59 Handknattleiksdeild
- 66 Júðódeild
- 68 Minningarorð um Hafstein Má Matthíasson
- 69 Knattspyrnadeild
- 74 Mótokrossdeild
- 76 Rafíþróttadeild
- 77 Ragna Fanney: Sund er skemmtilegt
- 78 Sunddeild

- 80 Taekwondodeild
- 82 Borðtennisnefnd
- 83 Jólásveina- og þrettándanefnd
- 83 Minjaverndarnefnd
- 84 Allir tímar í nýju Selfosshöllinni fullnýttir
- 85 Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði Umf. Selfoss og Svf. Árborgar 2022
- 86 Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Umf. Selfoss
- 87 UMFÍ-bikarinn, Hafsteinsbikarinn, Björns Blöndal bikarinn og formenn frá upphafi
- 88 Samstæðureikningur Umf. Selfoss 2022
- 90 Fjöldi iðkenda 5–17 ára
- 91 Íþróttafólk Umf. Selfoss frá upphafi



BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2022

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Helgi S. Haraldsson.

Ritnefnd: Einar Sindri Ólafsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Þóra Þórarinsdóttir og Örn Guðnason. Ljósmyndir: Guðmundur Karl Sigurdórsson, Þóra Þórarinsdóttir, Örn Guðnason, Einar Sindri Ólafsson, Inga Heiða Andreassen Heimisdóttir, Árni Þór Grétarsson, Hafliði Breiðfjörð, Kjartan Birgisson, Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir, Nuka Nuka, UMFÍ, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

Upplag: 4.000 eintök.

Forsíðumynd: Vésteinn Hafsteinsson fylgist með Daniel Ståhl kasta kringlunni á Selfoss Classic.



A man and a woman are standing outdoors, looking at a smartphone together. The man is holding the phone and they both appear to be smiling. The background is slightly blurred, showing some greenery and a warm light source, possibly a lamp or sunset. The overall mood is positive and collaborative.

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 2022–2023



Helgi S. Haraldsson
formaður 2022–



Brynhildur Jónsdóttir
gjaldkeri 2022–



Sverrir Einarsson, gjaldkeri 2015–2018, meðstj. 2018–2021, ritari 2022–



Hafsteinn Guðmundsson
meðstjórnandi 2021–



Hermann Ólafsson
meðstjórnandi 2022–

Aftari röð f.v.: Ófeigur, Guðmundur P., Hjalti Jón, Þórir, Arnar, Grímur Freyr Björnsson (frá rafíþróttadeild), Ingibjörg og Marta Katarzyna Kuc (frá mótókrossdeild).
Fremri röð f.v.: Hafdís Jóna, Brynhildur, Hermann, Helgi, Hafsteinn og Björgvin. Á myndina vantar: Sverri Einarsson framkvæmdastjórn, Jón Steindór Sveinsson knattspyrnudeild, Guðmund Guðafsson mótókrossdeild og Gissur Jónsson framkvæmdastjóra.



Ingibjörg Garðarsdóttir
formaður fimleikadeildar 2017–



Hjalti Jón Kjartansson
formaður frjálisíþróttadeildar 2022–



Þórir Haraldsson
formaður handknattleiksdeildar 2018–



Arnar Freyr Ólafsson
formaður júdódeildar 2021–



Jón Hjörtur Sigurðarson
formaður rafíþróttarnefndar 2021–



Jón Steindór Sveinsson
formaður knattspyrnudeildar 2017–



Guðmundur Guðafsson
formaður mótókrossdeildar 2017–



Guðmundur Pálsson
formaður sunddeildar 2016–



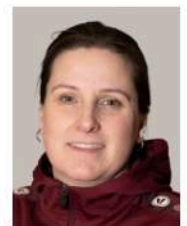
Ófeigur Ágúst Leifsson
form. taekwondodeildar (2007–2012) 2013–



Björgvin Jóhannesson
framkvæmdastjóri 2022



Gissur Jónsson
framkvæmdastjóri 2013–



Hafdís Jóna Guðmundsdóttir
bókari 2022–

Við erum
öll í þessu
saman



LEIKURINN OKKAR

Íþróttafólk 2022



EGILL BLÖNDAL Íþróttakarlf Umf. Selfoss

Egill er einn af öflugustu júdomönnum á Íslandi og hefur verið það um árabil. Hann er núverandi Evrópumeistari smáþjóða í -90 kg flokki og Íslandsmeistari seniora í -90 kg flokki og er það fimmta árið í röð.

Egill varð í 1. sæti á Evrópumeistaramóti smáþjóða, í 1. sæti á Vormóti JSÍ og Íslandsmeistari í -90 kg flokki. Hann varð í 2. sæti í opnum flokki á Íslandsmeistaramótinu, í 3. sæti á Norðurlandameistaramótinu, í 2. sæti á Reykjavík International Games í -100 kg flokki og í 3. sæti í opnum flokki. Með landsliðinu varð Egill í 1. sæti á EM smáþjóða og í 3. sæti á

Norðurlandameistaramótinu. Egill keppti einnig í Brazilian jiu-jitsu og varð í 1. sæti á Blár á leik mótinu, í 2. sæti í -100 kg flokki á Mjólnir Open, í 3. sæti á Mjólnir Open í opnum flokki og í 3. sæti á Grettismótinu.

Egill hefur séð um samfélagsmiðla og innkaup á áhöldum og tækjum fyrir júddóeildina. Einnig hefur hann verið fararstjóri fyrir keppendur deildarinnar á mótum innanlands sem erlendis.

Egill er fyrirmynd þeirra sem iðka íþróttina, missir ekki úr æfingar og stefnir ávallt á að bæta eigin árangur eða hópsins sem hann þjálfar eða ber ábyrgð á.

EVA MARÍA BALDURSDÓTTIR Íþróttakona Umf. Selfoss

Eva María átti frábært keppnistímabil innanhúss. Hún sigraði í hástökki á RIG, Reykjavík International Games, og varð í 4. sæti á Norðurlandameistaramóti fullorðinna. Hún sigraði einnig á MÍ 15–22 ára og varð Íslandsmeistari. Þá sigraði hún á unglíngamóti HSK og héraðsmóti HSK.

Utanhúss sigarði Eva María á Selfoss Classic og varði Íslandsmeistaratitil sinn á MÍ í hástökki með glæsibrag. Eva María keppti á Bauhaus Junior-Gala mótinu í Mannheim í Þýskalandi í hástökki í U-20 ára aldursflokki. Mótið var gríðarlega sterkt og varð Eva María

í 5. sæti með 1,76 m. Fjórar voru jafnar í 3.–6. sæti með sömu hæð. Sigurvegarinn stökk 1,79 m og var keppnin því jöfn og árangurinn hjá Evu Maríu stórkostlegur. Hún varð svo í 4. sæti á Norðurlandamóti fullorðinna, sem einnig er frábær árangur.

Eva María er dugleg að æfa og keppa í gegnum meiðsli eða mótlæti og lætur fátt stöðva sig. Hún er ein efnilegasta frjálsíþróttakona landsins og er búin að festa sig í sessi sem ein af öflugustu hástökkvurum Norðurlanda í sínum aldursflokki. Hún er í Stórmótahópi FRÍ sem skipaður er efnilegustu frjálsíþróttamönnum landsins.

Félagið okkar – stöndum saman

Starfsemi Umf. Selfoss komst loksins í eðlilegt horf þegar leið á árið 2022, eins og annað á Íslandi. Eftir að covid-faraldurinn leið undir lok, í upphafi árs, tóku deildir félagsins og starfsmenn þess til óspilltra málanna að koma starfsemi í eðlilegt horf. Æfingar og önnur starfsemi fóru á fullt, námskeiðahald hófst aftur og eðlileg samskipti, starfsmanna, iðkenda og foreldra komust á.

Faraldurinn tók verulega í starfsemi félagsins, hvort heldur var gagnvart æfingum og þátttöku iðkenda eða fjárhagslega. Þegar loks opnaðist aftur fyrir eðlilegar æfingar var ljóst að ærið verkefni var að ná til iðkenda, bæði þeirra sem fyrir voru og nýrra. Einnig tók „stoppið“ verulega í fjárhag félagsins og deilda þess.

Ekki má gleyma að þakka fyrir það sem vel er gert. Stuðningur hins opinbera, meðan á faraldrinum stóð, skipti miklu máli fyrir fjárhaginn og bjargaði miklu. Það dugði þó ekki til hjá mörgum deildum og eru sumar þeirra enn að glíma við þann fjárhagslega vanda sem skapaðist.

Eín afleiðing faraldursins, sem enn gætur, er að mun erfiðara er að fá fólk „upp úr sófanum“, hvort sem það er til þess að taka þátt í viðburðum, mótum og leikjum eða í sjálfbóðaliðastarfinu. Ljóst er að ærið verkefni er fram undan að koma þeim þætti í fyrra horf, en þessi þáttur skiptir miklu máli í starfi félagsins. Viðburðir, sýningar og leikir skipta miklu máli í starfinu og skapa nauðsynlegar tekjur. Sömu viðburðir verða ekki framkvæmdir nema að til komi fjöldi sjálfbóðaliða til að framkvæma þá. Því verður ærið verkefni áfram að halda starfsemi félagsins á lofti og ná fram nauðsynlegum stuðningi samfélagsins við það, efla stuðning bæjarbúa við félagið „sitt“ og koma því inn í hjarta bæjarbúa.

Skýrsla stjórnar 2022–2023



Viktor S. Pálsson formaður Umf. Selfoss flytur skýrslu stjórnar á aðalfundi félagsins sem haldinn var 28. apríl 2022.

Aðalstjórn Umf. Selfoss og deildir félagsins

Aðalfundur Umf. Selfoss var haldinn í Tíbrá 28. apríl 2022. Fundurinn fór fram á hefðbundinn hátt samkvæmt lögum félagsins, en árið áður varð að halda hann með fjarfundarfyrirkomulagi, vonandi í fyrsta og eina skiptið. Fundarstjórn var í höndum Guðmundar Ingvarssonar og Svanur Ingvarsson ritaði fundargerð.

Nýr formaður félagsins var kjörinn Helgi Sigurður Haraldsson. Auk hans voru kjörin í framkvæmdastjórn, Brynhildur Jónsdóttir gjaldkeri, Sverrir Einarsson ritari, Hafsteinn Guðmundsson meðstjórnandi og Hermann Ólafsson meðstjórnandi. Úr stjórn gengu þau Viktor Stefán Pálsson fráfarandi formaður, Dýrfinna Sigurjónsdóttir og Hjalti Þorvarðarson. Eru þeim færðar þakkir fyrir vel unnin störf í þágu félagsins.

Auk áðurnefndra einstaklinga, hafa á starfsárinu setið í aðalstjórn félagsins, þau Ingibjörg Garðarsdóttir formaður fimleikadeildar, Hjalti Jón Kjartansson formaður frjálsíþróttadeildar, Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar, Arnar Ólafsson formaður júddéildar, Jón Steindór Sveinsson formaður knattspyrnu deildar, Guðmundur Pálsson formaður sunddeildar, Ófeigur Ágúst Leifsson formaður taekwondodeildar, Guðmundur Gústafsson formaður mótókrosdeildar og Jón Hjörtur Sigurðarson formaður rafíþróttadeildar.

Stjórnir deilda funduðu mis oft á árinu en aðalstjórn og framkvæmdastjórn með reglubundnum hætti. Auk þess sátu framkvæmdastjóri, formaður félagsins og framkvæmdastjórn, ýmsa fundi með fulltrúum sveitarfélagsins, ÍSÍ, UMFÍ, HSK, sér-samböndum og tengdum aðilum. Innan félagsins eru starfandi níu virkar deildir, en á síðasta aðalfundi var rafíþróttadeild formlega samþykkt sem níunda deildin innan félagsins. Auk þess eru ýmsar nefndir starfandi innanfélagsins. Má þar m.a. nefna borðtennisnefnd. Auk þess eru jólasveina- og þrettándanefnd og minjaverndarnefnd, gamalgrónar nefndir sem lengi hafa verið til. Einnig starfar vallahnefnd sem sér um rekstur íþróttavallarsvæðisins við Engjaveg, en félagið er með samning við Svf. Árborg um rekstur svæðisins. Nokkrar deildir félagsins reka akademíur við Fjölbrautaskóla Suðurlands, í samstarfi við skólann. Það eru fimleikadeild, frjálsíþróttadeild og handknattleiksdeild. Einnig kemur knattspyrnu deild að rekstri knattspyrnuakademíu sem rekin er af Knattspyrnuakademíu Íslands á Suðurlandi. Hafa akademíurnar notið mikilla vinsælda. Með þeim gefst iðkendum og nemendum við skólann tækifæri til að stunda æfingar og leggja frekari áherslu á íþróttagreinir sínar á skólatíma. Hafa margir afreksmenn félagsins spottið upp úr þessu starfi.

Bragi – ársrit Umf. Selfoss

Bragi, ársrit Umf. Selfoss, kemur nú út í áttunda sinn í tengslum við aðalfund félagsins. Í ritinu eru upplýsingar um starfsemi félagsins og deilda þess, ásamt fjölmörgum skemmtilegum viðtölum og frásögnum úr starfinu. Á sínum tíma var tekin ákvörðun um að safna saman á einn stað öllum ársskýrslum félagsins í Braga og gefa út. Var það mikið heillaskref til að skrásetja sögu félagsins, ár frá ári, og safna upplýsingum á einum stað. Blaðinu er dreift inn á öll heimili á félagssvæðinu og er því um leið góð kynningu á því frábæra starfi sem fram fer innan félagsins.

Sem fyrr er ritnefnd Braga skipuð þeim, Einari Síndra Ólafssyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni, Erni Guðnasyni og Þóru Þórarinsdóttur. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf við efnisöflun og greinaskrif og þannig fyrir að skrásetja sögu félagsins á vissan hátt. Einnig er deildum félagsins og öðrum sem leggja til efni í ársritið þakkað fyrir að skrásetja söguna með skýrsluskilum og upplýsingum.

Starfsmenn og aðstaða

Félagsaðstaða félagsins er í Tíbrá á íþróttavallarsvæðinu við Engjaveg á Selfossi. Þar eru tveir fundasalar og skrifstofur. Á skrifstofu félagsins eru starfstöðvar framkvæmdastjóra og bókara, og einnig vallahnefndar. Þar er einnig skrifstofa framkvæmdastjóra knattspyrnu deildar og starfstöð,



Verðlaunaafhending sem fram fór í Tíbrá í desember 2022. Efri röð f.v.: Örn Davíðsson, frjálsar íþróttir, Viktoría Björg Kristófersdóttir, taekwondo, Tinna Sigurrós Traustadóttir, handbolti, Sívía Rós Valdimarsdóttir Nokkala, fimleikar, Bryndís Einarsdóttir, tók við verðlaunum fyrir Bjarna Már Stefánsson fimleikum, Stefán Þór Sigtý Ágústsson, knattspyrna, Einar Sverrisson, handknattleikur og Helgi S. Haraldsson formaður Umf. Selfoss. Fremst sitjandi, íþróttakarl og íþróttakona Umf. selfoss 2022: Egill Blöndal, júddó og Eva María Baldursdóttir, frjálsar íþróttir.

starfsmanna knattspyrnudeildar. Lengi hefur verið horft til þess að allir starfsmenn félagsins gætu haft aðstöðu í Tíbrá. Því miður er ekki pláss þar til að svo sé, en draumur félagsins er samt að svo verði í framtíðinni þ.e. að allir starfsmenn þess og deilda þess geti verið undir sama þaki. Það skapar sterkari félagsanda og eflir samvinnu og framgang félagsins. Því er nauðsynlegt til framtíðar að stækka félagsaðstöðuna.

Á liðnu starfsári var framkvæmdastjóri félagsins, Gissur Jónsson, í veikindaleyfi. Í hans stað var ráðinn tímabundið Björgvin Jóhannesson. Bókari félagsins, Aðalbjörg Skúladóttir, lét af störfum á árinu. Við hennar starfi tók Hafdis Jóna Guðmundsdóttir. Er Aðalbjörgu þökkud vel unnin störf í þágu félagsins.

Vallarstjóri er sem áður Sveinbjörn Mátsson, sem hefur sinnt því starfi í hálfu starfi á móti framkvæmdastjórastarfi fyrir knattspyrnudeildina. Á árinu ákvað deildin að ráða framkvæmdastjóra í fullt starf og varð þá vallarstjórastarfið að fullu starfi, en með tilkomu Selfosshallarinnar hefur starfsemi á vallarsvæðinu aukist til muna. Knattspyrnudeildin réð Fanar Karvel Steindórsson í starf framkvæmdastjóra og hefur hann skrifstofuaðstöðu í Tíbrá. Í sameiginlegu skrifstofurými í austurenda Tíbrár, starfa Gunnar Rafn Borgþórsson, yfirþjálfari yngri flokka starfs knattspyrnudeildar og Ingi Rafn Ingibergsson, verkefnastjóri knattspyrnudeildar. Þá hefur Dean Martin, þjálfari meistaraflokks og umsjónarmaður Knattspyrnuakademiunnar, aðsetur í skrifstofurými. Með vallarstjóra starfa síðan, árið um kring, á velli um þau Þórdís Rakel Hansen og Einar Örn Einarsson, við dagleg störf á velli. Á sumrin eru síðan tímabundið ráðnir inn starfsmenn þegar mest er að gera á vallarsvæðinu.

Vegna plássleysis í Tíbrá hafa framkvæmdastjórar og starfsmenn, fimleika-, handbolta- og frjálsíþróttadeildar starfstöð annars staðar. Framkvæmdastjóri handknattleiksdeildar, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson og Örn Þrastarson, íþróttastjóri deildarinnar, eru með starfsaðstöðu í lðu, íþróttahúsi FSu. Starfsmaður frjálsíþróttadeildar, Sigríður Anna Guðjónsdóttir hefur starfsaðstöðu heima hjá sér og yfirþjálfari deildarinnar, Rúnar Hjálmarsson, hefur starfsstöð í Selfosshöllinni. Framkvæmdastjóri fimleikadeildar, Sigrún Ýr Magnúsdóttir, hefur einnig starfsaðstöðu utan Tíbrár.

Eins og sjá má af þessari upptalningu hér að ofan er fjöldinn allur af starfsfólki alla daga að vinna að framgöngu félagsins og starfsemi þess. Auk þeirra er fjöldinn allur af þjálfurum að störfum alla daga við þjálfun, barna og unglinga og afreksmanna um allan bæ. Nauðsynlegt er að huga að því að koma þessu fólki öllu undir sama þak, því með því verður til dýnamísk þar sem hægt er að skiptast á skoðunum um þjálfun og allt annað til að bæta gæði, árangur og félagsandann. Þá verður til „suðupottur“ sem klárlega mun skila góðum hlutum og gera gott starf enn betra.

Metnaðarfullar hugmyndir um uppbyggingu fyrir flestar íþróttgreinar á vallarsvæðinu við Engjaveg liggja fyrir. Viljayfirlýsing þess efnis, á milli Svf. Árborgar og UMF. Selfoss, var undirrituð þann 4. apríl 2019. Fyrsti áfangi verkefnisins var uppbygging fyrir áfanga Selfosshallarinnar, sem hefur gjörbreytt allri aðstöðu til iðkunar knattspyrnu og frjálsra íþróttar.

Nauðsynlegt er að halda þessari uppbyggingu áfram þar sem aðstaða annara íþróttgreina er fyrir löngu sprungin í pláss og uppfyllir ekki nútímakröfur um aðstöðu til iðkunar og keppni. Róm var ekki byggð á einum degi, en nauðsynlegt er samt að alltaf sé eitthvað í gangi, þó framkvæmdin muni taka einhver ár verður að gera eitthvað á hverju ári til að þoka þessu áfram.

Eins og áður segir hefur tilkoma Selfosshallarinnar verið bylting í aðstöðumálum, ekki bara fyrir UMF. Selfoss, því þar fer einnig fram heilsuefning eldri borgara og kennsla við akademíur FSu. Þá nýta leik- og grunnskólar aðstöðuna og fjöldi íbúa notar hana til göngu- og hlaupaefinga.

Sunddeildin er með aðstöðu í Sundhöll Selfoss til æfinga og keppni. Þar eins og víðar er aðstaðan sprungin og eru sundæfingar í keppni um pláss við almenna sundlaugargesti í ört stækkanandi sveitarfélagi. Horft hefur verið til þess að þegar sundlaugar svæðið verður stækkað að þá komi önnur útilaug sem geti þjónustað æfingar sunddeildar betur.

Handknattleiksdeildin hefur aðstöðu í lðu og Vallaskóla. Í lðu er aðstaðan nýtt með kennslu FSu, sem hefur forgang að aðstöðunni. Því tekst ekki að koma öllum æfingum deildarinnar þar fyrir. Er hún því einnig í Vallaskóla ásamt æfingum Körfuboltafélags Selfoss. Handknattleiksdeildin hefur ekki fengið allan þann tímafjölda sem þeim er nauðsynlegur til æfinga og keppni og hefur það hamlað starfsemi deildarinnar. Auk þess hefur íþróttar-



Helgi S. Haraldsson, nýkjörinn formaður, afhenti fráfarandi formanni Viktori S. Pálssyni blómvönd á aðalfundi 2022.



Á síðastliðnu ári var endurnýjaður samningur á milli Jakosport og UMF. Selfoss um búningakaup félagsins og deilda þess. Áralengt gott samstarf þessara aðila var innsiglað með nýjum samningi sem undirritaður var á Selfossvelli af Jóhann Guðjónsson frá Jako-sport og Helga S. Haraldssyni formanni UMF. Selfoss.

hús lðu lekið á liðnu ári sem valdið hefur erfðileikum, bæði við æfingar og keppni.

Í Sandvíkursalnum í gamla barnaskólanum hefur júdódeildin aðstöðu. Aðstaðan er í gömlu húsnæði og er óhentug til nútíma iðkunar íþróttar.

Fimleikadeildin er með aðstöðu í Baulu, íþróttahúsi Sannulækjarskóla, hús sem var reynt að sérhæfa eins og hægt var til fimleikaiðkunar þegar það var byggt. Húsnæðið er þó orðið alltof lítið. Ekki er hægt að halda þar keppnir og því mikið umstang að færa og flytja öll áhöld þegar mót eru haldin. Það fer ekki vel með áhöldin. Þau úreldest fljótt og mikill kostnaður er við að endurnýja þau reglulega.

Á annari hæð í Baulu hefur taekwondo-deildin aðstöðu í litlum sal sem þar er. Húsnæðið er ekki það hentugasta og á mörkum þess að það dugi til æfinga. Það er ekki fyrir keppnishald af neinu tagi.

Mótókrossdeildin er með aðstöðu í Hellismýri. Lengi hefur legið fyrir að sú aðstaða verður að vikja fyrir nýjum Suðurlandsvegi með tilkomu nýrrar Ölfusárbrúar. Viðræður við Svf. Árborg um framtíðarstaðsetningu nýrrar æfinga- og keppnisbrautar hafa ekki skilað neinum niðurstöðum enn sem komið er. Nauðsynlegt er að botn fáiast í það mál því uppbygging nýrrar aðstöðu tekur langan tíma og verður ekki hrist fram úr erminni á einu sumri.

Rafríróttadeildin hefur aðstöðu í kjallara Vallaskóla og hefur komið þar upp tölvuveri til æfinga og iðkunar rafríróttar. Það húsnæði er samnýtt með skólanum og nemendum hans.

Að lokum hefur borðtennisnefnd haft aðstöðu í Sannulækjarskóla og Vallaskóla.

Eins og sjá má af þessari upptalningu er starfsemi félagsins mikið byggð á notkun skólahúsnæðis í sveitarfélaginu. Er hún því í samkeppni við aðra notkun húsnæðisins, s.s. kennslu. Deildirnar fá margar hverjar ekki nægan tímafjölda til þess að geta sinnt öllum þeim einstaklingum

sem vilja iðka íþróttir og því er oft erfitt að skipuleggja starfið. Því má ljóst vera að í ört stækkandi sveitarfélagi er nauðsynlegt að fara að stíga næstu skref í uppbyggingu íþróttamannvirkja.

Mikill áhugi er á iðkun fleiri greina en nú eru stundaðar innan félagsins. Plássleysi kemur í veg fyrir að hægt sé að bjóða upp á þær. Ungmennafélagi Selfoss berast á hverju ári fyrirspurnir og óskir um að upp verði tekið skipulagt starf og iðkun fleiri íþróttagreina, m.a. badminton, blak, pílukast, o.fl. Á meðan æfingapláss er ekki til staðar er það illmögulegt.

Samstarf Umf. Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgar

Samstarf á milli Umf. Selfoss og Svf. Árborgar hefur alla tíð verið gott. Í gildi er þjónustusamningur á milli aðila þar sem tilgreindar eru skyldur beggja aðila og stuðningur Svf. Árborgar við félagið, að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Þar er tekið á ýmsum málum og tryggt að félagið vinni eftir ákveðnum faglegum og viðurkenndum aðferðum við þjálfun, skipulag og keppni. Í árslok 2022 rann gildandi samningur þessara aðila út en hann var til fimm ára. Í ljósi aðstæðna, bæði fjárhagslega og faglegra, var ákveðið að framlengja samninginn einungis til eins árs og vinna á þeim tíma vel í endurskoðun hans með það í huga að gera nýjan langtímasamning, fyrir árslok 2023. Í samningnum er viðurkenning á því starfi sem fram fer innan Umf. Selfoss og kvaðir um að uppfylla ákveðin skilyrði til að hljóta áfram stuðning, m.a. að vera Fyrirmyndarfélag ÍSÍ, vera með faglærða þjálfara og stjórnendur og vinna eftir þeim lögum og reglum sem íþróttahreyfingin hefur sett sér. Samning-



Nýja Selfosshöllin sem tekin var í notkun í september 2021 var formlega vígð með viðhöfn 9. maí 2022.

urinn er grundvöllur þess að félagið og deildir þess geti ráðið til sín og haft í vinnu, bæði á skrifstofu félagsins og hjá deildunum, starfsfólk til þess að sjá um daglegan rekstur sem í dag veltir yfir 500 milljónum árlega og greiðir yfir 300 milljónir í laun til starfsmanna þess. Á þessum tölum má sjá að félagið er mjög stór vinnustaður og skapar mörg störf í sveitarfélaginu.

Félagið sinnir ekki bara barna- og unglingastarfi, það er líka í afreksstarfi. Það getur ekki hafa farið fram hjá neinum, sem fylgist með, þegar við sjáum afreksmenn frá Selfossi taka þátt í landsliðum fjölmargra íþróttagreina, sérsambanda og stundum fylla meirihluta landsliða ákveðinna íþróttagreina. Þetta eru fyrirmyndir fyrir aðra iðkendur og drifa áfram áhuga og metnað iðkenda til að ná lengra í sinni grein og því nauðsynlegt í íþróttastarfinu. Þetta vekur athygli á starfinu og sveitarfélaginu og því sem fram fer á Selfossi og í Svf. Árborg. Þetta samstarf er af þessum ástæðum nauðsynlegt og greiðslur í samningnum til félagsins er ekki styrkur heldur stuðningur og viðurkenning á því starfi sem fram fer innan Umf. Selfoss. Starf félagsins, eins og allra annarra íþrótt- og tómtundafélaga, er unnið af sjálfboðaliðum sem brenna af áhuga og vilja láta gott af sér leiða, samfélaginu

til hagsbóta og með það í huga að gera samfélagið betra.

Ungmennafélag Selfoss er fyrir alla. Allir eru velkomnir til að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi eða til að iðka íþróttir. Ekki er gerður greinarmunur á uppruna, litarhafti, trú, né nokkru öðru. Allir eru jafnir og allir boðnir velkomnir. Við sem störfum innan félagsins erum stolt af félaginu og okkar markmið er að efla það enn frekar og styrkja.

Öllum sem starfa hjá félaginu og hafa komið að starfi þess á liðnu ári og liðnum áratugum, er þakkað fyrir þeirra óeigingjarna starf og eru hvattir til að leggja félaginu lið, hvort heldur er í formi sjálfboðaliðastarfs eða fjárhagslega. Við erum öll í þessu saman.

F.h. framkvæmdarstjórnar Umf. Selfoss
Helgi Sigurður Haraldsson, formaður



JAKO

SPORT ÍSLANDI



vis.is

Tryggðu þig fyrir þau

Lífið er óútreiknanlegt. Það er kannski ekki alltaf eins og þú ætlaðir þér. Og auðvelt? Það sagði enginn. En þetta er það besta sem þú hefur gert og það verður bara betra og betra.

Líf- og heilsutryggingar VÍS tryggja þér og þínum nánustu fjárhagslegt öryggi ef hið óvænta gerist.



Líf- og heilsutryggingar





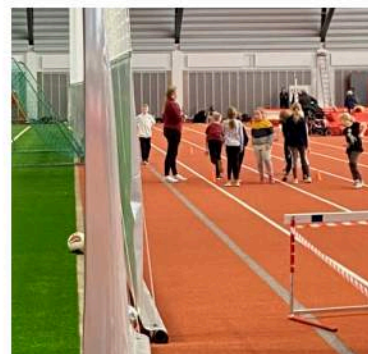
Vígsla nýju Selfosshallarinnar

Vígsla á nýju og glæsilegu íþróttahúsi á Selfossi fór fram með pompi og prakt þann 9. maí 2022. Fyrir á árinu fór fram nafnasamkeppni og var íþróttahúsinu gefið nafnið *Selfosshöllin*. Hátiðin var hin glæsilegasta og ekki skemmdi góða veðrið fyrir. Deildir Umf. Selfoss kynntu starfsemi sína, boðið var upp á grillaðar pylsur og frábær tónlistar-

og skemmtiatriði áður en formleg vígsla fór fram. Fram komu m.a. tónlistarfólkið Jón Jónsson og Eva Katrín Cassidy ásamt Línu langsockk. Íþróttahúsið var tekið í notkun í september 2021 og er hluti af gríðarlega metnaðarfullri uppbyggingu aðstöðu á íþróttasvæðinu. Aðstaðan er hin glæsilegasta en í húsinu má finna hálfan gervigrasvöll, aðstöðu fyrir frjálssar íþróttir og þreksal.

Hægt er að ganga eða hlaupa hringinn í kringum knattspyrnuvöllinn á gúmmi-undirlagi. „Húsið var nánast sprungið daginn sem það opnaði. Æfingar hefjast snemma á morgnana og síðustu æfingum lýkur seint á kvöldin. Það eru margir iðkendur sem nýta sér aðstöðuna í húsinu á hverjum degi. Ætli það séu ekki um 1000 manns sem æfa þarna í viku hverri, allt árið um kring,“ segir Sveinbjörn Másson vallarstjóri.

Æfingar knattspyrnu- og frjálssíþróttadeilda Umf. Selfoss fara fram í húsinu sem og æfingar Knattspyrnuakademíu Íslands og Frjálssíþróttakademíu FSu. Auk þess er húsið nýtt af Knattspyrnufélagi Árborgar, Umf. Stokkseyrar, dagforeldrum, leik- og grunnskólum, heilsuefingarteymi 60+, geðheilsuteymi HSU og fjölda íbúa sem geta gengið eða hlaupið í höllinni.





HS VEITUR



Egill Á. Blöndal með gullverðlaun sem hann hlaut á Evrópumeistarakeppni smáþjóða í júdo.

Egill gullhafi á Evrópumeistarakeppni smáþjóða

Júdomaðurinn **Egill Ásbjörnsson Blöndal** er orðinn vel þekktur í júdoheiminum enda hefur hann æft og keppt í 15 ár. Hann keppti á Evrópuleikum smáþjóða í nóvember 2022 og sigraði í sínum flokki -90 kg en sá flokkur er talinn einn erfðasti flokkurinn í júdo.

Egill sem er þjálfari og iðkandi hjá Júdoeild Selfoss, var ekki viss um að hann gæti keppt þar sem hann hafði slitið krossband í hné og var á leið í aðgerð. „Mig langaði mikið til að keppa og ákvað að láta slag standa áður en ég færi í aðgerð. Auðvitað er það svolítið tveggjuð ákvörðun, ég gæti gert illt verra, en mig langaði svo mikið á þetta mót að ég ákvað að keppa.“

Fyrsta Evrópumeistarakeppni smáþjóða

Þetta var í fyrsta sinn sem Evrópumeistarakeppni smáþjóða var haldin. Smáþjóðaleikarnir eru haldnir annað hvert ár og þetta mót kemur á móti þeim.

„Á þetta mót kemur bara einn frá hverju landi í hverjum flokki. Ég er Íslandsmeist-



Verðlaunahafar, frá vinstri: Schwendinger silfurhafi, Egill gullhafi og Valerian bronshafi.



Í lokaglimunni við Schwendinger glimdi Egill af miklu öryggi og tryggði sér sigur með armlási.

ari í mínum flokki og hef staðið mig vel hér heima og í æfingabúðum í Svíþjóð, svo ég var valinn til að keppa.“

Ísland sendi alls tíu keppendur á mótið sem haldið var í Luxembourg, fimm í karla-landsliði og fimm í U-18 og U-21 og sigruðu Egill og Karl Stefánsson hvor í sínum flokki.

„Keppnin var á vegum Evrópusambandsins og það var vel að henni staðið, alveg eins og á Evrópumeistaramóti, aðbúnaður var mjög flottur.“ Keppendur þekkjast flestir og eru ágætis vinir utan vallar og Egill segir gott að hitta þá, æfa og keppa.

Armlás tryggði sigurinn

Egill sat hjá í fyrstu umferð keppinnar, en samkvæmt reglum mótanna eru þeir sem eru ofarlega á heimslista látnir sitja hjá í fyrstu umferð. „Fyrri glíman mín var við Valerian Ogbaidze frá Möltu, hann er ættaður frá Georgíu, stór og sterkur, en mér tókst að leggja hann. Úrslitaglíman var svo við Raphael Schwendinger frá Lichtenstein, ég tapaði fyrir honum á móti 2020, en í þetta sinn tókst mér að sigra og það var svolítið sætt.“ Íþróttarfréttamenn segja Egil hafa glímt af miklu öryggi og náð að tryggja sér sigur með armlási þegar um þrjár mínútur voru liðnar af glímunni og hann hlaut gullið.

Egill hefur ekki unnið svona mót áður þó hann hafi unnið til verðlauna á mörgum alþjóðlegum mótum og lent í 2. sæti á Smáþjóðaleikum.

Ólympíuleikar raunhæft en erfitt markmið

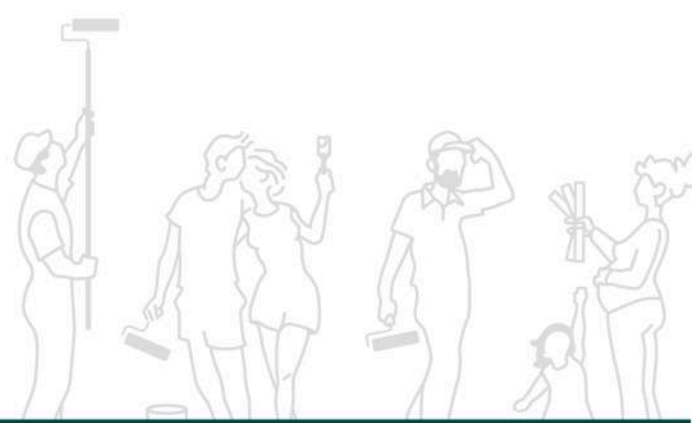
Eftir heimkomu fór Egill beint í aðgerð vegna krossbandsins. Hún tókst vel og er bataferlið talið taka um 9 mánuði með sjúkrapjálfun og styrktarpjálfunum.

„Ég var lítið búinn að keppa undanfarin ár vegna covid, bara eitt mót á ári. Ég var vanur að keppa 2–3 sinnum í mánuði árin á undan. Þannig að ég var eiginlega búinn að ákveða að hætta þessu. Þetta er dýrt og tímafrekt og ég var búinn að lenda í alls kyns meiðslum. En júdoði togaði alltaf í og ég ákvað að byrja að æfa á ný. Helgina eftir að ég byrjaði aftur sleit ég krossbandið, það voru mikil vonbrigði. En mig langar að byrja að keppa aftur, komast hærra á heimslistan. Ég var kominn meðal 100 efstu, en féll neðar þegar keppnir féllu svo að segja niður. Mig langar á Ólympíuleikana, það er raunhæft markmið, en erfitt. Ég þyrfti að fara erlendis 2–3 sinnum í mánuði næsta árið og helst að búa erlendis til að ná góðum æfingum. Til að komast á Ólympíuleika þarf að komast ofar á heimslistanum og vinna mig upp í landsliðinu. Úrtakan í júdo er flókin, það er ekkert lágmark, heldur er það árangur á stórum mótum sem telur, ekkert annað.“

Viðtal: ÞÞ



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



Frá vinstri: Bergsteinn Einarsson Set, sem var einn styrktaraðila mótsins, Vésteinn Hafsteinsson, Guðni Valur Guðnason, Simon Pettersson, Daniel Ståhl, Sven Martin Skagestad og Freyr Ólafsson formaður FRI.

Áttum góða daga á Selfossi

Pað var mikið um dýrðir á Selfossvelli laugardaginn 28. maí 2022 þegar **Selfoss Classic**, 75 ára afmælistótt Frjálsíþróttasambands Íslands fór fram. Í árslok var mótið valið viðburður ársins hjá Frjálsíþróttasambandinu og ekki að furða, því þar kepptu íþróttamenn á heimsmeilivörðum við frábærar aðstæður í frábærri stemningu. Vésteinn Hafsteinsson mætti á mótið með lærisveina sína, Daniel Ståhl og Simon Pettersson, og voru opnar æfingar og fyrirlestrar haldnir í kringum mótið.

Hápunktur Selfoss Classic var kringlukastskennun með keppendum á heimsmeilivörðum en auk kringlukasts var keppt í sleggjukasti, hástökki, 100 og 200 m hlaupi, langstökki og 1500 m hlaupi og mættu margir sterkir keppendur til leiks, bæði innlendir og erlendir. Þeir Ståhl og Pettersson unnu gull- og silfurverðlaun á Ólympíuleikunum í Tókýó og það hafði lengi staðið til hjá Vésteini að mæta með þá á Selfoss.

Ståhl sló vallarmetið

„Já, við vorum búin að huga lengi að því að koma á sterku móti í mínum gamla heimabæ og það kom síðan upp í árslok 2021 að þetta gæti orðið að veruleika á 75 ára afmælisári Frjálsíþróttasambands-



Daniel Ståhl býr sig undir að kasta kringlunni á Selfoss Classic.

ins. Þetta var stórt fyrir mig. Það var auðvitað stórkostleg tilhugsun fyrir mig fyrir fram að sjá kringluna fljúga á Selfossvelli og mín von var að vallarmetið mitt yrði slegið,” segir Vésteinn og sú varð raunin.

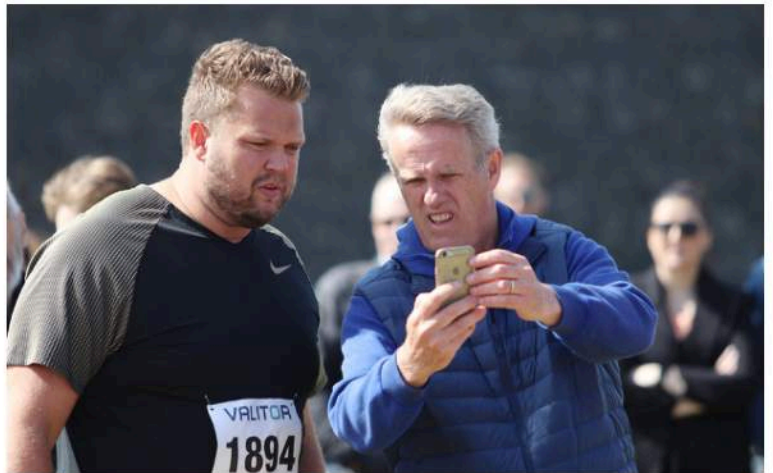
Gamla metið var búið að standa óhreyft síðan 31. maí 1989 en það var 67,64 metrar. Daniel Ståhl lengdi sig jafnt og þétt í hverju kasti á Selfoss Classic og í fimmtu tilraun sló hann loks vallarmetið á með lengsta kasti dagsins, 69,27 m. Simon Pettersson tryggði sér silfrið með því að kasta 65,94 m í lokakastinu og ÍR-ingurinn Guðni Valur Guðnason náði sínu ársbesta kasti, 64,87 m og varð í 3. sæti.

Klökkur yfir stemningunni

„Þetta var ársbesta hjá Daniel og líka hjá Simon, þannig að ég get ekki beðið um meira. Það var fint að strákarnir mínir unnu þetta tvöfalt og svo að Guðni sé þriðji, þetta getur eiginlega ekki verið betra. Ég efast ekki um að við getum séð svona mót oftar á Íslandi. Sænsku sleggjukastarnir bættu sig bæði og þau spurðu mig bara strax á eftir hvort þau mættu koma aftur á næsta ári, þannig að ég vona að það verði hægt að endurtaka leikinn. Ég var líka bara klökkur yfir því hvað komu margir að horfa og það var rosalega góð stemning á mótinu,” segir Vésteinn.



Simon Petterson, lærisveinn Vésteins, varð í 2. sæti.



Daniel og Vésteinn fara yfir myndband af kasti Daniels.



Daniel Ståhl var ánægður með heimsóknina á Selfoss og fagnaði sigrinum á mótinu vel.



Björn Ingi Gíslason, Vésteinn Hafsteinsson og Kári Jónsson rifjuðu upp gamla takta í Grýlupottahlaupinu.



Frábær keppni

„Þetta var frábær keppni og mjög skemmtileg. Við erum búnir að eiga frábæra daga hérna á Selfossi og höfum kynnst rötunum hans Vésteins hérna. Þetta var stórskemmtilegt og ég kem örugglega aftur. Ég átti ágæt köst, ég get gert miklu betur en ég er ánægður með að ná mínu ársbesta og það var gaman að slá vallarmet Vésteins,“ sagði Ólympiumeistarinn Daniel Ståhl eftir mótið.

„Við áttum góða daga á Selfossi og mót-tökurnar voru frábærar. Aðstaðan til inni-æfinga í Selfosshöllinni er líka frábær. Þetta er ótrúleg uppbygging í svona litlu bæjarfélagi. Það eru 11 þúsund manns hérna í sveitarfélaginu en þú þyrftir svona 120 þúsund manna bæ í Svíþjóð til þess að standa undir þessu. Ég held að þetta hljóti að vera heimsmet,“

Það komu bara allir

Auk mótsins var Vésteinn með opnar æfingar á Selfossi og vel sóttan fyrirlestur í Fjölbrotaskóla Suðurlands undir yfirskriftinni *Frá Selfossi að Ólympíugulli*.

„Það var mjög skemmtilegt og góð mæting. Öll systkini mín komu á fyrirlesturinn og Gísli Magg, gamli kennarinn minn og Mummi Jóns og Bjössu rak, það komu bara allir. Þetta var yndislegt,“ segir Vésteinn að lokum.



Marta María B. Siljudóttir, Íris Berg Bryde, Jón Birgir Guðmundsson, Aðalbjörg Hafsteinsdóttir og Guðmundur Karlsson voru í undirbúningsnefnd Selfoss Classic ásamt Vésteini og Helga S. Haraldssyni. Hér taka þau við viðurkenningu fyrir viðburð ársins hjá FRÍ.

Mig langar að gefa til baka í fótboltanum



Sif

Landsliðskonan **Sif Atladóttir** sneri heim til Íslands eftir rúm tólf ár í atvinnumennsku erlendis fyrir tímabilið 2022. Áfangastaðurinn: Selfoss. Miklar breytingar urðu á kvennaliði Selfoss fyrir tímabilið en Björn Sigurbjörnsson, eiginmaður Sifjar, tók við þjálfun liðsins. Ég settist niður með Sif yfir kaffibolla í Tíbrá og við fórum yfir viðburðaríkt fyrsta ár þeirra á Selfossi – og ýmislegt fleira.

„Þetta er búið að vera dásamlegt. Við Bjössu tölum reglulega um það hvað það er gott að hafa komið á Selfoss. Við vorum auðvitað búin að vera lengi erlendis og það er mun rólegra hérna, maður eignast tíma í deginum hér á Selfossi, frekar en að vera í asanum í Reykjavík. Það er gott að búa hérna og mér finnst félagið spennandi, það er mikil uppbygging í fótboltanum, bæði kvenna- og karlamegin, og það er gaman að fá að taka þátt í því. Við fengum frábærar móttökur hérna og maður finnur að fólk fylgist vel með boltanum,“ segir Sif en þau Bjössu höfðu búið í Kristianstad í Svíþjóð í ellefu ár og eignast þar tvö börn, þau Sólveigu og Sigurbjörn.

„Selfoss er ekki ósvipað Kristianstad. Það er ekki stór borg, þó að það búi þar 45 þúsund manns. Þetta er lítið samfélag og uppbyggingin í fótboltanum þar er svipuð og hér. Við viljum hafa heimamenn í liðinu og andlit sem fólk þekkir. Það er

mikilvægt í svona samfélögum, ekki bara fyrir meistaraflokkana heldur líka fyrir yngri flokkana að tengja inn í meistaraflokkana og geta sagt „hún var í mínum skóla“ eða „hann var í mínum skóla“ og við vitum alveg hvað þetta er mikilvægt. Í klúbbhúsinu í Kristianstad stóð „Fjölskylda“ skrifað upp á vegg, og það er sama stemningin hér. Maður mætir í Tíbrá í kaffi og spjallar við fólk um alla heima og geima. Það er góð stemning hérna.“

Stærsta vöntunin er taktíski hlutinn

Sif spilaði síðast á Íslandi sumarið 2009 en hefur alla tíð fylgst vel með íslensku deildinni. Hún segir að mikið hafi breyst á þessum tíma og að kvennafótboltinn á Íslandi hafi tekið miklum framförum.

„Liðin í úrvalsdeildinni eru miklu jafnari heldur en þegar ég spilaði hérna síðast. Þá voru þetta Valur, Breiðablik og KR sem

voru að berjast um toppinn. Eins og þetta spilaðist síðasta sumar þá var mótið mjög jafnt að því leiti að allir leikir voru opnir, sama hver staða liðanna var á töflunni. Mér finnst líka að leikmennirnir hafi bætt sig. Líkamlegt ástand er betra, við höldum lengur út, sem sýnir dálítið þróunina. Stærsta vöntunin í íslenska kvennaboltann er taktíski hlutinn og maður finnur að það er ekki búið að kenna leikmönnum þennan part eins vel og ég hefði vonast til. Mér finnst mikilvægt að tala líka um taktík alla leið niður yngri flokkana. Þetta er svolítið einkennandi fyrir Ísland. Við höfum ekki verið þekkt fyrir að vera brjálæðislega taktísk, við erum vinnusöm og gefumst aldrei upp og við hlaupum mikið, það hefur aldrei verið vandamál. En ég vil sjá okkur sem heild taka taktíska þakann betur inn í kvennaboltann,“ segir Sif og minnst einnig á fjölmiðlaumfjöllunina.

„Þar má bæta margt. Ég veit að þegar fyrirmyndirnar eru í andlitinu á krökkunum þá horfa þau. Þegar ég var stelpa þá vissi ég ekki að það væri til kvennalandslið, samt var pabbi landsliðsþjálfari. Maður sá aldrei neinar auglýsingar eða neitt svona. Fyrsta landsliðsauglýsingin sem ég man eftir er bikiniuglýsingin og hún er alveg brennd inn í huga minn af því að ég hugsaði „er til landslið?“. Þar var



Heimilisleg stemning á Selfossvelli, þar sem Bjössí teipar ökkklann á Sif fyrir leik.



Sif í leik Selfoss og Vals í Bestu deildinni á hennar gamla heimavelli að Hlíðarenda.

komið markmið fyrir mig. Það er frábært fyrir stelpur að horfa á enska boltann eða meistaradeildina, en þegar þú ert stelpa að horfa á kvennaleik, þá sérðu sjálfa þig í þessum sporum. Við þurfum að virkja þennan hluta hjá stelpum og gerum það með því að mata þær með upplýsingum í kringum þetta."

Ég grét en ég gat þetta samt

Atvinnumennskan hófst hjá Sif í Þýskalandi þegar hún var 24 ára. Hún er reyndar fædd þar í landi en flutti til Íslands fimm ára gömul þegar faðir hennar, goðsögnin Atli Eðvaldsson, lauk sínum atvinnu-mannaferli.

„Ég spilaði á móti Þjóðverjum á mínu fyrsta Evrópumóti árið 2009 og út frá því fæ ég tilboð frá 1.FC Saarbrücken og stökk á það, vitandi að ég væri að fara í verra lið en ég var í á Íslandi. Það var engin áskorun fyrir mig að vera varnarmaður hjá Val. Við urðum Íslandsmeistarar þrjú ár í röð og eina áskorunin var að spila við Breiðablik. En fyrir mig sem varnarmann og landsliðsmann þá hugsaði ég að ef ég færi í Bundesliguna þá væri ég að spila á móti landsliðmönnum í hverri einustu viku. Eins erfitt og þetta eina og hálfá tímabil var, þá hef ég aldrei lært eins mikið. Ég var í vörn 98% af tímanum og þurfti að lesa leikinn miklu hraðar. Þetta var mjög



Sif bægir hættunni frá í leik Selfoss og Stjörnunnar í Bestu deildinni.

erfitt og örugglega mitt stærsta lærdóms-tímabil. Við fengum ógeðslega mikið af mörkum á okkur en að sama skapi þá stoppaði ég mikið af sóknunum, því ég fékk möguleikann á því að vera í vörn," segir Sif. Hún bætir við að atvinnumennskan hafi ekki verið þessi glansmynd sem margir draga upp.

„Þó að það hljómi rosalega vel, að fara út í atvinnumennsku, þá er það svo miklu meira en fótþoltakunnáttá sem þú þarft. Andlegi þátturinn er svo ofboðslega stór. Líka það hvernig þú tekur á mótlæti. Ef eitthvað brýtur þig, hvernig ætlar þú að fást við það? Þetta snýst um svo mikið meira en bara að spila fótþolta. Að flytja frá mömmu og þabba og vinunum og vera einangraður í nýju samfélagi. Þegar ég fór þarna á reynslu í desember 2009 þá bjó þabbi í Düsseldorf. Ég flaug til hans og get svarið að ég var hágrenjandi á kvöldin af því að ég þurfti að taka lestina ein til Saarbrücken. Það sem var best í þessu var að ég kom mér þarna niðureftir og þegar ég kom til baka þá sótti þabbi mig á lestarstöðina og hann sagði „það er eitthvað búið að breytast hjá þér, ég veit ekki hvað það er, en það hefur eitthvað breyst“. Það var bara það, að þurfa að gera þetta sjálf og redda mér sjálf og brjótast út fyrir minn þægindaramma. Það var erfitt og mér leið ekki vel. Ég grét en ég gat þetta samt.“

Komin á „erfiðan lista“

Eftir dvölina hjá 1.FC Saarbrücken samdi Sif við Kristianstads DFF í Svíþjóð sem þá, og enn í dag, var undir stjórn Elísabetar

Gunnarsdóttur. Bjössu var ráðinn aðstoðarþjálfari og þarna voru þau Sif komin í gott umhverfi enda fór svo að þau héldu til í Kristianstad í ellefu ár. Þess má geta að Sif er leikjahæsti Íslendingurinn í sænsku úrvalsdeildinni með 183 leiki.

„Það kom svo sem ekkert upp á borðið að við myndum breyta til fyrr. Við Bjössu tölum oft um þetta. Ég upplifði að ég hafði hamlandi áhrif á hann, ef hann hefði viljað fara annað, og hann segir það sama við mig. Það voru engin tilboð að hrynja inn en að sama skapi þá vorum við ekkert að leita annað. Okkur langaði að vera á stað sem okkur leið vel, Bjössu var í góðu umhverfi að geta þroskað sig sem þjálfari og ég vissi að með þetta þjálfarateymi þá væri ég alltaf að fara að bæta mig sem leikmaður. Þannig að ég var ekkert að leita annað. Svo er það líka þannig að Beta er besta sölumanneskja sem ég hef hitt á ævinni. Og hún seldi okkur bara sína hugmyndarfræði. Við höfðum trú á henni og við höfum ennþá trú á henni. Við vissum alveg að ég hefði getað farið eitthvað annað og fengið betur borgað, en við vildum taka þátt í því að byggja eitthvað upp. Ég fékk það líka blákalt í andlitið þegar ég varð ólétt og var að koma til baka að mæður í knattspyrnu eru ekki eftirsóknarverðir leikmenn. En félagið hafði trú á mér og þjálfarinn vildi fá mig til baka. Ég er ekki viss um að það hefði verið þannig ef ég hefði verið einhvers staðar annars staðar úti í heimi á þeim tímum. Um leið og ég var komin með barn var ég komin á einhvern „erfiðan lista“ sem er mjög áhuga-

vert í ljósi þess sem ég er að vinna við í dag,” segir Sif en hún er í hlutastarfi sem verkefnastjóri hjá Leikmannasamtökum Íslands, hagsmunasamtökum íþróttafólks á Íslandi.

„Að það sé hamlandi að íþróttakona eigi barn er eiginlega þínu sturlað. Stelpurnar sem hafa komið til baka eftir meðgöngu og barneignir tala um að þær séu andlega betur undir það búnað að spila fótþolta. Það er svo margt áhugavert við þetta. Allir vilja að börnin þeirra fari í íþróttir og nái langt og margir ýta börnunum sínum út í afreksíþróttir en við erum samt ekki mjög opin fyrir fjölskyldu og börnum á hæsta stiginu, þar viljum við bara hafa einstaklinga sem eru einhver vélmenn.“

Ég er mikill réttlætispési

Auk þess að starfa fyrir Leikmannasamtökin er Sif í meistaranámi í íþróttavísindum. Hún er þó ekki búin að ákveða hvaða skref hún vill taka í framtíðinni, enda er knattspyrnuferillinn langt í frá búinn, þó að hún sé 37 ára gömul.

„Mig langar að gefa til baka í fótþoltunum, ég veit bara ekki í hvaða hlutfalli það verður. Eftir fyrri meðgönguna þá áttaði ég mig á því að réttindi kvennaleikmanna eru ekki neitt ofsalega mikil. Ekki bara innan félaganna heldur líka í samfélaginu öllu. Það var eiginlega aðal ástæðan fyrir því að ég fór í master í íþróttavísindum. Mig langaði að skrifa um óléttur og íþróttakonur og hvað þarf til að gera betur,” segir Sif og það heyrst á henni að þetta er henni hjartans mál.

„Ég er mikill réttlætispési,” segir hún og hlær. „Bæði sem leikmaður og einstaklingur, þá langar mig að fólki líði vel í kringum mig, hvort sem þú ert leiður, reiður eða glaður. Ég hef alltaf verið svona. Ég fékk að heyra svo oft frá þabba þegar ég var yngri að þú þarft á öllum að halda inni á fótþoltavellinum. Þú þarft á besta leikmanninum að halda en þú þarft líka á 15 ára nýliðanum að halda. Og ef þú ert alltaf að öskra á þessa sem er 15 ára þá er hún kannski ekki tilbúin að senda á þig boltann. Þetta er bæði meðvitað og ómeðvitað hjá mér. Ég fann það þegar ég kom aftur heim til Íslands, eins mikið og íþróttirnar eru að verða fagmannlegar, þá erum við samt að vinna í áhugamannaumhverfi. Við ætlumst til svo mikils af íþróttamönnum okkar, í raun meira en við getum. Hvernig getum við ætlast til þess að leikmaður sem er búinn að vera í smíðavinnu frá sjö til fjögur og með fjölskyldu sé 100% atvinnumaður og alltaf tilbúinn fyrir félagið sitt. Ég held að íþróttamhverfið; félagin, samböndin og ríkisstjórnin þurfi öll saman að endurskoða hver tilgangurinn er með þessu. Ef við ætlum að hafa afreksstefnu þá verðum við að einbeita okkur að því að byggja rétt upp. Ef við höldum áfram að gera það sem við höfum verið að gera í kvennaboltnum þá missum við leikmenn of snemma út og erum þá stanslaust að vinna með unga leikmenn sem þurfa að taka ábyrgð fyrr en þær hefðu þurft að gera.“

Takk fyrir mig Ísland

Í september tilkynnti Sif að landsliðsskórnir væru komnir upp í hillu eftir 90 A-landsleiki en hún lék sinn fyrsta landsleik á Algarve-mótinu vorið 2007. „Takk fyrir mig Ísland,” skrifaði Sif á Instagram. Hún fór á sitt fjórða Evrópumót í sumar en mótið var haldið á Englandi.

„Fyrir EM leið mér vel. Ég var búin að spila nánast alla leiki fram að þessu og ég hélt að ég væri að fara að spila á EM. Svo spila ég fyrsta leikinn og stend mig vel og er komin á góðan stað en svo spila ég ekkert meira. Það er bara eins og það er. Ég er tekin út úr liðinu og allt í lagi með það en ég áttaði mig á stöðunni eftir mót og tók ákvörðun út frá því,” segir Sif en leikurinn gegn Belgíu á EM reyndist vera hennar síðasti landsleikur.

„Í septemberverkefninu þá hugsaði ég; það er verið að taka mig út úr þessu. Þannig að ég var búin að ákveða fyrir októberverkefnið að það yrði mitt síðasta verkefni. Alveg sama hvort ég myndi spila eða ekki. Ef samtalið hefði komið um hlutverk mitt eða hver tilgangur minn í hópnum væri þá hefði maður kannski endurskoðað þetta. Á þessum tímapunkti var ég búin að vera í burtu í öllum landsliðsverkefnum frá því að Sibbi fæddist og núna varð ég bara að setja tíma minn annað. Ungu stelpurnar eru búnar að koma af miklum krafti inn í landsliðið og þeirra tími er bara kominn. Ég er 37 ára og er búin að gera þetta í 15 ár, búin að fara á fjögur stórmót, búin að eignast tvö börn. Tími minn er bara meira virði á öðrum stöðum, eins mikið og ég elska stelpurnar og að fara í landsliðstreyjuna, þá eiga börnin mín meira skilið,” segir Sif og bætir við að hún sé stolt af ferlinum.

„Ég myndi ekki vilja skipta þessu fyrir neitt annað. Það var gaman að enda í sléttum 90 leikjum. Pabbi kláraði í 70 sléttum. Það væri gaman ef einhver fjölskyldu-meðlimur næði enn lengra. Ég er mjög stolt af mínum ferli sérstaklega í ljósi þess að ég átti erfitt með að sparka í bolta þegar ég var að byrja.”

Höldum áfram að ögra okkur

En aftur á Selfoss. Sif segist að mörgu leiti ánægð með keppnistímabilið 2022 þó að liðið hafi klárlega haft tækifæri til að klífa hærra á töflunni. Fimmta sætið varð niðurstaðan eftir sumarið.

„Við byrjuðum ágætlega en fórum í gegnum þurrkatímabil á miðju tímabili. Það var þungur kafli. En á heildina litið, miðað við breytingarnar þá er ég ótrú-



Sif eftir síðasta landsleikinn á ferlinum, gegn Belgíu á Evrópumótinu á Englandi í júlí 2022.

lega ánægð með þetta. Mér fannst framfarirnar hjá einstökum leikmönnum og heildinni vera frábærar. Í síðustu leikjunum á tímabilinu þá sér maður að kerfið er farið að setjast og allir þekja sín hlutverk. Við tökum Blikana á heimavelli, gerum jafntefli við Stjórnuna sem var á því líkri siglingu og gerum jafntefli við Val í lokaumferðinni og tölfraðin talar öll með okkur. Fá lið héldu boltanum betur en við og það var svo margt jákvætt í þessu þó að stigaförnunin hefði getað verið betri. Að umturna leikstíl liðsins og spílástíl leikmanna tekur bara lengri tíma. Þetta gerist ekki á einu tímabili. Við höldum áfram að ögra okkur og prófa nýja hluti til þess að stækka vopnabúrið hjá öllu liðinu. Hópurinn tók vel í breytingarnar og ég er svo ánægð með það. Þetta er þolinmæðisvinna og nýjar hugmyndir taka tíma,” segir Sif sem lauk tímabilinu á því að gera nýjan tveggja ára samning við Selfoss.

„Já, ég veit ekki alveg hvað gerðist þar,” segir hún og hlær. „Á meðan líkaminn heldur og mér finnst þetta gaman þá held ég áfram. Ég er kannski komin í aðeins annað hlutverk, sérstaklega í ljósi þess að ég hætti með landsliðinu. Þá get ég einbeitt mér betur að því sem er að gerast hér. Ég er meira að hjálpa og leiðbeina og stytta vegferðina fyrir þessar ungu stelpur. Ef ég get talað nógu mikið um hvað ég gerði vitlaust þá geta þær kannski forðast það og stytt sér eitt skref á leiðinni. Ég vona að þær hlusti á mig, því ég get verið hörð við þær, en ég er búin að gefa þeim heilt ár til þess að venjast mér. Ég held að ég sé ekki ósanngjörn en þær geta mögulega sagt annað. Ef ég er ekki að tala og leiðbeina þér þá fyrst myndi ég hafa áhyggjur. Ég sé mikið í þessum stelpum og ég geri kröfur á það sem ég veit að þær geta, því þær hafa hæfileikana,” segir Sif að lokum.

Viðtal: GKS

Í ágúst 2022 varð Sif leikjahæsta knattspyrnukona Íslands frá upphafi, þegar hún lék sinn 337. deildarleik á ferlinum. Hún sló þar 9 ára gamalt met Katrínar Jónsdóttur og nú hafa fjórir næstu leikmenn fyrir neðan hana á listanum lagt skóna á hilluna.

„Ég get ekki sagt að þetta hafi verið markmið hjá mér en þetta er skemmtileg tölfraði. Og það eru meira að segja tvö fæðingarorlof inni á þessum ferli. Ég viðurkenni samt alveg að þegar Sandra tilkynnti að hún væri hætt að þá hugsaði ég, heyrðu, ég klára þessi tvö tímabil í viðbót. Ég get hækkað rána aðeins,” segir Sif og brosir.

Leikjahæstu íslensku knattspyrnukonurnar í árslok 2022:

Sif Atladóttir	343
Sandra Sigurðardóttir	340
Hólmfríður Magnúsdóttir	338
Katrín Jónsdóttir	336
Hallbera Guðný Gísladóttir	332
Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir	315

Stofn

Tryggjum fleiri gæðastundir

Á hverju ári fá þúsundir tjónlausra viðskiptavina Sjóvá **Stofnendurgreiðslu**. Þannig hefur það verið í rúm 25 ár.

SJÓVÁ



Sjóvá Selfossi | Austurvegi 38 | Opið 11:00-15:00 virka daga | 440 2000 | sudurland@sjova.is

Nú flokkum við í fjóra flokka



ÍSLENSKA 
GÁMAFÉLAGIÐ
Hugsum áður en við hendum!

Einstök fjáröflun foreldris

Óhætt er að fullyrða að fimleikadeildin eigi einkar traustan bakhjarl þar sem **Inga Heiða Andreasen Heimisdóttir** er. Í 20 ár hefur hún fangað helstu stundir deildarinnar á myndir, selt afrit af þeim og látið ágóðan renna óskiptan til deildarinnar. Það þarf vart að nefna hvað það er dýrmætt fyrir deildina að eiga myndir frá helstu atburðum og enn verðmætara þegar deildin nýtur teknanna af þeim.

Foreldrar vilja myndir

„Þetta byrjaði þegar Guðbjörg dóttir mín var 5 ára og tók þátt í sinni fyrstu jólasýningu, ég hef alltaf verið dugleg að mynda viðburði hjá fjölskyldunni og myndaði sýninguna ofan úr stúkunni. Árið eftir var fyrsta þemasýning deildarinnar, Tröllli stal jólunum, og ég hélt áfram að mynda úr stúkunni. Þá byrjuðu foreldrar að spyrja mig hvort þeir gætu fengið myndir, sem mér fannst alveg sjálfsagt,“ segir Inga Heiða.

Mætir á allar sýningar

Árið 2006 óskaði Inga Heiða eftir að fá að vera niðri á gólfi til að ná betri myndum, sama ár var sýningum fjölgað og eru þær nú alls þrjár. „Ég er á þeim öllum þar sem það eru ekki alltaf sömu hópar af yngstu börnunum á hverri sýningu og ég vil ná myndum af þeim öllum og með því að mæta á allar sýningarnar næg ég frekar ein-



Inga Heiða Andreasen Heimisdóttir.

staklingsmyndum af sem flestum. Árið 2011 var ásókn í myndir orðin mikil svo ég hafði samband við deildina og við ákváðum að láta allar greiðslur vegna mynda fara inn á sérstakan reikning hjá deildinni. Þannig er greitt beint til deildarinnar vegna myndanna minna, ég er ekki að taka neitt fyrir þetta. Ég set myndirnar allar inn á Facebook-síðu sem heitir Selfoss fimleikamyndir og flokka þær í möppur svo að fólk eigi auðveldara með að skoða þær.

Svo fæ ég tilkynningar um hvaða myndir fólk vill fá og ég sendi þær í fullri upplausn. Í dag kostar hver mynd 750 kr. sem renna óskiptar til deildarinnar.“

Auðvelt að finna myndir

Inga Heiða hefur einnig myndað mörg mót og sett inn á síðuna. „Fyrst var ég bara að fylgja Guðbjörgu á mót og tók bara af hennar hópi. Þá fóru krakkarnir að spyrja af hverju ég myndaði þá ekki líka, svo ég fór að mynda alla hópa sem keppa fyrir hönd Selfoss. Ég hef þvælst víða til að mynda, til dæmis til Akureyrar. Ég hef einstaka sinnum þurft að sleppa mótum og ég hef ekki alltaf náð að mynda alla hópa, en ég reyni. Þetta getur tekið á, þegar Evrópumeistaramót var haldið hér á landi stóð það í fjóra daga, ég keyrði fram og til baka á hverjum degi, vann mína vinnu og þaut svo af stað og myndaði, það var svolítið púl, en rosa gaman.“ Myndirnar hennar eru allar flokkaðar, dagsettar og auðvelt er að finna ákveðnar myndir. „Já, það er vinsælt að biðja um gamlar myndir sem notaðar eru í myndasýningar til dæmis í fermingum, útskriftum eða stórafmælum. Ég hef líka fengið beiðnir frá foreldrum barna hjá öðrum félögum og hef getað fundið myndir fyrir þá.“

Inga Heiða hefur líka myndað fótbolta og handbolta. „Það var sérstaklega árin '95-'98 þegar Kristján sonur minn var í boltanum. Ég var að elta krakkana mína og hafði gaman af að mynda og ég á nokkrar skemmtilegar myndir af krökkum sem voru að stíga sín fyrstu skref.“

Stúdíó stofan mín

Inga Heiða er eftirsóttur myndasmiður og margir biðja hana að mynda við hin fjölbreyttustu tilefni. „Ég hef ekki lært ljósmyndun formlega, en farið á námskeið, skoðað kennslumyndbönd og lesið mér mikið til. Ég hef mjög gaman af þessu. Núna er ég farin að reka lítið stúdíó sem ég kalla Stúdíó stofan mín og tek að mér að mynda. Ég fer líka mikið út til að taka myndir, til dæmis er gaman að taka fermingamyndir á Snæfoksstöðum eða í Hellisskógi.“

Viðtal: ÞÞ



Jólasýning 2003, mynd tekin ofan úr stúku.



Jólasýning 2012, mynd tekin niðri á gólfi.

Aðstæðurnar á Selfossi eru í heimsklassa

Rúnar Hjálmarsson tók við starfi yfirþjálfara hjá frjálsíþróttadeild Selfoss haustið 2021, um sama leiti og Selfosshöllin var tekin í notkun. Hann segir höllina hafa gjörbylt starfi deildarinnar og það hafi strax sýnt sig í auknum fjölda iðkenda og bættum árangri. Selfyssingar héldu meðal annars á Gautaborgarleikana í Svíþjóð í júní 2022 og náðu hreint út sagt mögnuðum árangri.

Rúnar

„Mín sýn á frjálsíþróttþjálfun fæddist fyrir nokkrum árum þegar ég fór að vinna í kringum Véstein Hafsteinsson með styrktarþjálfun handboltaliðs Selfoss. Hann þjálfar marga af bestu kösturum í heimi en er með heilt A4 blað af nöfnum á fólki með sér, sem sérhæfir sig í því sem hann er kannski ekki sérfróður í. Sama þegar ég var fluga á vegg í nokkra daga hjá Þóri Hergeirssyni í Olympiatoppen í Noregi. Þá sá ég hvað þetta er mikil teymisvinna hjá þjálfurum sem eru að ná langt með einstaklinga og lið. Þarna er reynt að fá fram styrkleikana hjá hverjum og einum þjálfara til að njóta sín og það njóta allir góðs af því,“ segir Rúnar, sem hefur starfað með einum eða öðrum hætti að þjálfun íþróttamanna í rúm sextán ár.

„Mig langaði fyrir nokkrum árum að búa til teymi í kringum þjálfunina hérna á Selfossi og við fórum í það fyrir um það bil fjórum árum, áður en Selfosshöllin var

komin. Þá vorum við að þjálfra meistara-flokkinn; Ólafur Guðmundsson, Sesselja Anna Óskarsdóttir og ég. Það hefur svo þróast út í þetta sem við erum að gera í dag þar sem ég er yfirþjálfari, Óli sérhæfir sig í grindarhlaupsæfingum og stangarstökki og Sesselja í spretthlaupstækni. Þarna eru þau að nýta sína styrkleika eins og best verður á kosið. Sesselja er mjög öflugur hlaupari og Óli hefur ótrúlega yfirgripsmikla þekkingu á frjálsum íþróttum. Hann er algjör sérfræðingur. Síðan vinnur Þuríður Ingvarsdóttir náði með okkur en hún hefur þjálfað aldurshópin 11–14 ára í mörg ár. Það er enginn einn að fara að þjálfra tuttugu manns. Það er erfiðara að sinna öllum þannig, sama hversu fær þjálfarinn er, þá er einhver að fara að verða út undan,“ segir Rúnar og bætir við að þetta hafi fleytt starfi frjálsíþróttadeildar Selfoss nokkrum skrefum áfram.

Keyrðum á fullu inn í sumarið

Innan Frjálsíþróttasambandsins hefur fólk viðrað miklar áhyggjur af brottfalli iðkenda en Rúnar segir að því sé ekki fyrir að fara á Selfossi.

„Það er að fjölga í meistaraflokknum. Fyrir fimm, sex árum voru kannski tíu að æfa í meistaraflokki en í dag eru um þrjátíu með stöðuga mætingu á æfingar og það eru 44 iðkendur á blaði. Megin ástæðan fyrir því hversu vel gengur hjá meistara-flokknum er hversu öflugt starf hefur verið í unglingsflokknum hjá Þuríði undanfarin ár. Hún hefur unnið frábært starf hjá deildinni. Við erum með stóran árgang 2007, sem er á öðru ári í meistaraflokki og marga sterka keppendur í öðrum árgöngum. Svo vorum við svo heppin að fá Örn Davíðsson aftur heim og það er stórkostleg viðbót að fá svona sterkan einstakling inn í félagið. Það sést á árangrinum í spjót-kastinu hjá okkur, þar sem við vorum með þrjá krakka á verðlaunapalli í spjót-kasti á Gautaborgarleikunum í Svíþjóð 2022,“ segir Rúnar. Og árangurinn á Gautaborgarleikunum var engin tilviljun.

„Við vorum búin að undirbúa ferð á Gautaborgarleikana í þrjú ár, en þeim var frestað vegna covid árin 2020 og 2021. Við náðum að vinna vel í faraldrinum. Frjálsar eru auðvitað einstaklingsgrein og það var kannski auðveldara fyrir okkur en marga aðra að æfa. Það hjálpaði okkur í verstu samkomutakmörkununum. En árangurinn þarna er afrakstur af uppbyggingu nokkurra ára og beint framhald af þessari þróun í teymisþjálfuninni. Við erum með meiri þjálfun og betri að því leiti að við höfum meiri tíma í tækni-kennslu. Svo fengum við Selfosshöllina í hendurnar í nóvember 2021, á hárréttum tíma. Það var búið að ganga mjög vel um sumarið og svo komum við inn í höllina og náðum að æfa allan veturinn og fara síðan beint út í vorið og sumarið. Vanalega vorum við búin að eiga gott sumar og krakkarnir komnir í frábært form í ágúst. Svo komu vetrarmánuðirnir og þegar við fórum að keppa aftur innanhúss í janúar þá vorum við búin að vera að leymja parketið í lðu eða Vallaskóla á meðan. Gátum engu haldið við af því sem við vorum búin að búa til um sumarið, þannig að við duttum alltaf niður. En eftir að höllin kom þá getum við haldið áfram að byggja upp



Rúnar leiðbeinir meistaraflakki á æfingu í Selfosshöllinni.

og við keyrðum á fullu inn í sumarið 2022 þar sem allir náðu að toppa í júní. Þetta er höllinni að þakka, alveg klárlega.“

Það liggur ekkert á að velja sér íþrótt

Rúnar segir að það skipti líka miklu máli við að halda í iðkendur að hafa þjálfara í fullu starfi og í Selfosshöllinni sé hægt að æfa við bestu aðstæður allt árið.

„Við erum eina frjálsíþróttadeildin á landinu sem er með þjálfara í fullu starfi og það hefur klárlega áhrif. Við reynum að byggja upp góða heild frá 11–20 ára og erum með gott unglingsstarf þar sem allir eru með í öllu. Sama þó að þú sért orðinn bestur í einhverri ákveðinni grein þá segja allar rannsóknir að þú eigir að

reyna að halda fjölhæfninni eins lengi og mögulegt er. Sama hvort þú ferð á endanum í spjótkast eða 1.500 m hlaup þá mun fjölhæfnin á endanum skila þér lengra í greininni sem þú einbeitir þér að. Það er talað um að 17–19 ára sé besti aldurinn til að fara að sérhæfa sig, hægt og rólega,“ segir Rúnar og bætir við að það sama eigi við þegar krakkar eru að velja á milli íþróttagreina á unglingsaldri.

„Ég er algjörlega á þeirri skoðun að það sé of snemmt að segja krökkum að velja sér íþróttagreina 15–16 ára gömul. Vinniði bara saman. Mér finnst að það eigi að brýna fyrir öllum þjálfurum að ef þú ert með einstakling í höndunum sem er að æfa aðrar íþróttir, þá átt þú að vera í samskiptum við þjálfarana og þið finnið út úr

því saman hvernig haga eigi þjálfuninni. Ekki þannig að þú græðir á því sem þjálfari, heldur að einstaklingurinn græði á því og geti notið sín á sem flestum stöðum. Hvaða íþrótt verður endanlega fyrir valinu skiptir þig ekki máli sem þjálfara. Í fyrsta lagi 17–18 ára þarf að taka ákvörðun hvort viðkomandi velur körfubolta eða fótbolta eða hvað það er, það liggur ekki meira á en það,“ segir Rúnar.

„Hvað varðar samstarf þjálfara og deilda innan Ungmennafélags Selfoss þá held ég að það sé alltaf hægt að bæta þessa hugsun. Ég hef átt mjög gott samstarf við fótboltann og við tölum mikið saman þjálfararnir. Við erum farin að hjálpa hvert öðru, bæði með einstaklinga sem eru í fleiri greinum og reynum líka að nýta styrkleika hvers annars sem þjálfara. Ég hef til dæmis verið að hjálpa fótboltamönnum í hlaupa- og styrktarþjálfun.“

Afdrifarík afmælisveisla

Rúnar veit hvað hann er að tala um þegar talið berst að fjölhæfum íþróttamönnum því sjálfur hefur hann keppt í frjálsum íþróttum, körfubolta, knattspyrnu og handbolta.

„Ég var kominn í meistaraflakkin í handboltanum 14–15 ára, þegar Gísli Guðmundsson tók við liðinu. Ég held að það megi alveg nefna það oftast að hann bjargaði handknattleiksdeildinni með því að taka við meistaraflakkinum 2001–2002. Hann var búinn að vera með minn árgang í mörg ár og þarna fengum við hlutverk með meistaraflakki. Svo kom Sebastian Alexandersson inn í þetta og þá var ég með í tvö, þrjú ár en náði mér aldrei almennilega á strik vegna meiðsla. Ég tók



Rúnar er í fullu starfi sem þjálfari hjá frjálsíþróttadeild Selfoss.



Rúnar leiðbeinir Ísold Össu Guðmundsdóttur í hástökki á Selfoss Classic.



Rúnar og Hjálmar Vilhelm, sonur hans, á Gautaborgarleikumum 2022, þar sem Hjálmar sigraði í kúluvarpi og vann silfur í spjótkesti og hástökki.

pásu í kringum 2007 og fór þá aftur í frjálssarnar en kem síðan aftur inn í U-liðið hjá Basta árið 2010. Þetta var fyrsta U-lið Selfoss. Þá var Selfoss í efstu deild og féll naumlega. Þarna voru Einar Sverrisson og Janus Daði og seinna Ómar Ingi að koma upp og það hefði verið gaman, ef Selfoss hefði haldið sér uppi, að sjá hvernig framhaldið hefði verið. En því miður fór Selfoss niður og þá varð ekkert frekar úr U-liðinu á meðan," segir Rúnar sem hélt áfram að þjálfra frjálssar en kom svo aftur á fullu trucki inn í handboltann árið 2015 sem styrktarþjálfari.

„Ég var búinn að vera að hjálpa til bakvið tjöldin. Basti var búinn að vera með miklar þælingar með æfingar og upphitarnir og leitaði til okkar í frjálssunum til að liðsinna sér með allskonar hluti. Árið 2015 vorum við Jón Birgir Guðmundsson staddir í afmæli hjá Óla Guðmunds og förum í hrókasamræður um handbolta. Eftir það samtal fara hlutirnir svolítið að þróast í sambandi við styrktarþjálfunina, Jónði hringir í Vésteini og hann kemur inn í þetta. Þetta var dálítið djarft og hafði aldrei verið gert áður. Ég tók að mér að sjá um

styrktarþjálfunina hjá handboltanum en það voru skýr skilaboð frá Vésteini að ef það ætti að gera þetta, þá þyrfti alltaf að vera þjálfari yfir styrktaræfingunum. Þannig var það fyrstu tvö árin. Æfingarnar voru skemmtilega byggðar upp, blanda af fyrirbyggjandi æfingum frá Jónða og svo þessar stóru æfingar sem Vésteinn vildi og segir alltaf að þurfi að gera, hnébeygja og ólympskar æfingar sem búa til styrk og kraft. Úr varð að ég var með tvær hlaupaæfingar og fjórar lyftingaæfingar allt sumarið. Þetta var stór breyting úr því að gera ekki neitt áður," segir Rúnar og brosir. Hann hafði þó ekki ætlað sér sjálfur að taka fram harpixið.

Svo lék Grímur Hergeirs á mig

„Ég æfði með þeim og var í mjög góðu formi. Það setti tóninn, ef ég gæti þetta þá gætu strákarnir það líka. Eftir sumarið byrjaði ég að æfa með þeim inni í sal og svo lék Grímur Hergeirsson á mig. Hann spyr mig hvort ég ætli ekki bara að vera með í vetur, en ég sagði að það væri frekar hæpið þar sem ég væri með fjölskyldu og væri að þjálfa frjálssar um allt Suðurland. En ég gæti alveg eft einstöku sinnum og myndi leika mér með fram að Ragnarsmótinu. Grímur er nú mikill keppnismaður og hugsaði þetta aðeins. Svo kemur að Ragnarsmótinu og hann spyr hvort ég vilji ekki bara spila þetta Ragnarsmót. Ég segi jú jú, það verður bara gaman, ég get verið eitt hvað með á því. Á videofundi fyrir fyrsta leik fara Grímur og Stefán Árnason yfir leikskipulagið og þegar það er búið þá tilkynnir Grímur hópinn og segir að ég sé fyrirliði. Þá var það útrætt," segir Rúnar og hlær.

„Þannig að ég var með allan veturinn og það var mjög ánægjulegt því mér fannst ég skulda það að vera með eitt tímabil, eftir að hafa aldrei náð mér almennilega á strik árin áður. Það var kærkomið að taka heilt tímabil sem endaði á því að við förum upp og svo spilaði ég aðeins í efstu deild til að eiga það líka á ferilskránni. Handboltaferillinn hefði getað verið lengri

en ég er mjög sáttur við hann eins og hann var, því það hefði ekki verið hægt að enda hann betur en að koma til baka og fara með liðinu upp og spila með og þjálfa þessa stráka sem eru orðnir atvinnumenn í dag," segir Rúnar og hugsar greinilega hlýlega til Gríms eftir allt saman.

„Já, ég á honum mikið að þakka. Þó hann hafi bara þjálfað mig í tvö ár þá skildi hann mikið eftir sig. Hann er einn af þessum þjálfurum sem hefur þennan X-faktor að fá þig með í lið og þú vilt allt fyrir hann gera. Ég lærði mikið af honum varðandi mannlega þáttinn. Ég get nefnt fleiri þjálfara sem hafa haft mikil áhrif á mig. Sigurður Einarsson, spjótkastari, leiddi mig af stað út í þjálfunina og taldi mér trú um það að ég gæti þjálfað. Ég lærði mikið af honum sem nýttist mér síðan þegar ég kynntist Vésteini. Vésteinn hefur auðvitað kennt mér mikið og er mikil fyrirmynd og maður lærir líka mikið af öllu því frábæra samstarfsfólki og mentorum sem maður hefur haft í gegnum tíðina. Það er mín stærsta lukka í mínu starfi. Bræðurnir Jónði og Óli Guðmunds, Þuríður, Örn Prastar, Sesselja, Sigga Guðjóns og Helgi Haralds. Allt frábært fólk. Basti á helling í mér líka. Svo hef ég oft nefnt það að ég lærði mikið af bæði Ragnheiði heitinni á Litlu-Reykjum og Haraldri Þórarinssyni í Laugardælum sem voru með mann í leikfimi í Þingborg í gamla daga. Þau gerðu alltaf það besta úr aðstæðunum. Ég hefði ekki viljað hafa neinn annan en Halla á því tímabili þegar maður var að þroskast og mótast. Ég var með mikið skap, mikið keppnisþag, og hann kundi alveg að dempa það og fá mann til að átta sig. Þau voru bæði mjög góðir íþróttakennarar. Ég lærði líka helling á því að vinna við smíðar í mörg ár. Þar var margt sem maður gat tileinkað sér við þjálfun, bæði verklag og vinnusiðferði," bætir Rúnar við. „Svo má ekki gleyma að ég á eldri bræðrum mínum mikið að þakka en þeir voru alltaf tilbúnir að skutla og sækja litla bróður á æfingar og hvetja hann áfram.“

Labbaði út og bjó mér til vinnu

En aftur yfir í frjálssarnar. Rúnar byrjaði tvítugur að þjálfa hjá Umf. Baldri í Hraungerðishreppi en frá árinu 2010 hefur hann verið í fullu starfi sem frjálssíþróttarþjálfari víðs vegar á Suðurlandi.

„Ég kenni minni eigin hvatvísi um það. Ég var að vinna við smíðavinnu hjá Foss-mót en missti þá vinnu árið 2009, eftir hrunið. Ég flakkaði á milli starfa og þegar ég var að verða atvinnulaus í enn eitt skiptið fór ég á fund hjá Vinnuálastofnun. En á miðjum fundi stóð ég bara upp og fór út. Ég gat ekki hugsað mér að fara á atvinnuleysisbætur. Ég labbaði út og bjó mér til vinnu," segir Rúnar sem byrjaði að þjálfa í Þorlákshöfn og Flóahreppi, auk þess að þjálfa á Selfossi, Hellu og Hvolsvelli.

„Ég er sérstaklega stoltur af tímabilinu þar sem ég var að þjálfa í Þorlákshöfn. Þarna var lítil deild sem reis upp og ég man að eitt árið átti Þór Þorlákshöfn flesta Íslandsmeistarar í spjótkesti í öllum aldursflokkum, fimm talsins, þessi litla deild. Þeirra á meðal eru systkinin Viktor Karl



Rúnar og Teitur Örn Einarsson reyna að stöðva Atla Kristinsson í mögnuðum leik Selfoss og Milunnar í 1. deild karla veturinn 2015–2016.

og Auður Helga Halldórsdóttir, sem núna er leikmaður kvennaliðs Selfoss í knattspyrnu. Viktor er enn að kasta spjóti og rauf meðal annars 60 metra múrinn síðasta sumar. Auður Helga var líka frábær fimleikakona og ég hafði mjög gaman af því þegar hún var valin vonarstjarna Evrópumeistaramótisins í fimleikum 2021. Þá var tekið fram í greinargerðinni að hún byggji yfir svo mikilli fjölbærni. Það kannski ýtir undir það sem ég var að segja áðan, að vera í sem flestu sem lengst.”

Eva er brautryðjandi

Hástökkið hefur lengst af verið uppáhalds grein Rúnars og hann hefur meðal annars þjálfað afrekskonuna Evu Maríu Baldursdóttur frá því hún var 14 ára.

„Hún er núna úti í Pittsburg í Bandaríkjunum í háskóla og æfir þar á fullum skólasyrki, sem er stórkostlegur árangur. Við erum mjög stolt af því að einstaklingur hafi getað farið beint úr frjálssíþróttadeildinni og akademíunni hér á Selfossi yfir í þetta umhverfi í Bandaríkjunum. Hún er brautryðjandi. Henni hefur gengið vel og líður vel úti þannig að okkur hefur tekist vel að undirbúa hana fyrir þetta verkefni. Hún er líka frábær námsmaður, sem spilar stóra rullu í þessu,” segir Rúnar og bætir við að Selfoss eigi fulla möguleika á að verða áframhaldandi gróðrarstöð í frjálsumum.

„Ég vil að sjálfsgöðu að Eva verði ekki sú eina sem fer út, heldur verði þetta bara normið, að það fari frjálssíþróttakrakkar frá Selfossi til Bandaríkjanna í háskóla. Alveg eins og það er normið að handboltamenn frá Selfossi fara í atvinnumennsku. Það skiptir máli í því að hafa frjálssíþróttakademíuna. Hún hefur eftir starfið að því leiti að krakkarnir sjá núna framtíð í frjálsum íþróttum, með framframskólánámi. Selfosshöllin gjörbylti því og það er óhætt að segja núna að aðstæðurnar á Selfossi eru í heimsklassa. Ef ég miða húsið okkar til dæmis við Laugardalshöllina; hér getum við æft alla daga ársins, alltaf. Það er ekki hægt í Laugardalnum. Þar er bara smá gluggi sem má æfa og allt í tímaþröng og stressi. Það eru ekki góðar aðstæður að æfa í, þó að Laugardalshöllin útaf fyrir sig sé góð. Þannig að ég segi að hér á Selfossi eru heimsklassa aðstæður. Þegar Vésteinn kom hingað síðasta sumar sagði hann, „þetta er stórkostlegt og þetta er nóg til þess að ná alla leið í nánast öllum greinum“. Aðstæðurnar eru til staðar til að búa til heimsklassa íþróttafólk þannig að þetta snýst bara um innra starf félagsins,” segir Rúnar en liðheildin sé mikilvæg til að ná árangri.

„Við erum ríkjandi Íslandsmeistarar inni og úti í 15–22 ára flokki. Það var risastórt þegar við unnum þann titil fyrst 2021 og síðan höfum við fylgt því eftir á sannfær-



Eysteinn Óli lyftir lóðum á meðan pabbi stýrir æfingu.

andi hátt. Það er af því að við erum að vinna að því að allir fái grundvöll og að við erum að keppa sem lið. Við förum á þessi mót til þess að allir séu með og taki þátt. Það er okkar sýn að byggja upp heildina og að þetta sé fyrir alla. Ef þú vilt vera í formi og læra að lyfta og hlaupa og hugsa um þig þá gerir þú það hér. Það eru ekkert allir sem vilja keppa. En ef þú vilt keppa og vera góður á landsmælikvarða þá er það hægt hér, ef þú vilt ná alla leið og verða afreksmaður þá er það líka hægt hér. Hér eiga allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hvað sem fólk gerir síðan í lífinu þá munu þessi ár sem þú eyðir í íþróttirnar alltaf standa með þér, sama hvað árin eru mörg,” segir Rúnar að lokum.

Viðtal: GKS

RARIK

www.rarik.is



Kristall



Nýr og ferskur!

Þórir Hergeirsson þjálfari ársins á Íslandi og í Noregi

Þórir Hergeirsson, þjálfari kvennalandsliðs Noregs í handbolta, var valinn þjálfari ársins 2022, bæði á Íslandi og í Noregi. Þórir er þjálfari ársins á Íslandi annað árið í röð en frá því var greint á verðlaunahófi Samtaka íþróttafréttamanna og ÍSÍ sem fram fór í Hörpu 29. desember 2022. Þann 8. Janúar 2023 var Þórir svo valinn þjálfari ársins í Noregi á Idretts-gallaen í Hamar, uppgjörshátíð norskra íþróttar.

Þórir gerði Noreg að Evrópumeisturum í nóvember 2022 eftir frækinn sigur á Dönnum í mögnuðum úrslitaleik. Var þetta í níunda sinn sem hann vinnur gull á stórmóti með norska kvennalandsliðinu.

Þórir hefur stýrt norska liðinu á sautján stórmótum og hefur þrettán sinnum farið í undanúrslit. Hann hefur stýrt liðinu í úrslitaleik ellefu sinnum og einungis tvisvar borið lægri hlut. Þórir hóf störf hjá Norska handknattleikssambandinu 1994 og var fyrst þjálfari 16 ára og 18 ára stúlknalandsliða Noregs. Frá 1996 til 2001 var hann hægri hönd Marit Breivik þjálfara A-landsliðs



kvenna. Hann var síðan aðstoðarþjálfari frá 2001 til 2009 þar til hann tók við sem aðalþjálfari og hefur gegnt þeirri stöðu síðan.

Við íslensku afhendinguna sagði Þórir að þetta væri stór heiður fyrir sig og þakkaði sérstaklega aðstoðarþjálfurum sínum, Tonje Larsen og Mats Olsson.

Við afhendingu norsku verðlaunanna sagði Þórir að margir sterkir og duglegir

þjálfarar, með mikla þekkingu og getu, væru mikill innblástur fyrir sig og stelpurnar í landsliðinu. Hann sagði einnig að verðlaunin væru fyrir teymisvinnu og að leikmennirnir væru sinn stærsti innblástur og hvati. „Ég vill einnig þakka norska handboltasambandinu fyrir að hafa trú á okkur, jafnvel þegar hlutirnir voru ekki að falla með okkur,“ bætti hann við.

Ómar Ingi Magnússon íþróttamaður ársins annað árið í röð

Handknattleiksmaðurinn og Selfyssingurinn **Ómar Ingi Magnússon** var útnefndur íþróttamaður ársins á hófi Samtaka íþróttafréttamanna og ÍSÍ sem haldið var í Silfurbergi í Hörpu 29. desember 2022. Var þetta annað árið í röð sem Ómar Ingi varð fyrir valinu.

Ómar Ingi sigraði í kjörinu með miklum yfirburðum, hlaut 615 stig af 620 mögulegum. Selfyssingarnir Bjarki Már Elísson, handknattleiksmaður sem leikur með Veszprém í Ungverjalandi, og Dagný Brynjarsdóttir, knattspyrnukona sem leikur með West Ham í Englandi, komust einnig á blað í kjörinu, en alls fengu 27 íþróttamenn stig. Bjarki Már varð í 14. sæti með 30 stig og Dagný í því 16. með 24 stig.

Ómar Ingi átti frábært ár með liði sínu Magdeburg í þýsku deildinni. Liðið varð þýskur meistari sl. vor í fyrsta sinn í 21 ár og vann jafnframt heimsmeistaramót félagsliða sl. haus. Ómar Ingi var kjörinn besti leikmaðurinn í 1. deildinni tímabilið 2021–2022,



en hann varð næst markahæstur í deildinni og þriðji hæstur í stoðsendingum.

Ómar Ingi var í lykilhlutverki með íslenska landsliðinu á Evrópumótinu sem haldið var í Ungverjalandi í byrjun árs. Þar hafnaði liðið í sjötta sæti. Ómar Ingi varð markakóngur mótsins með 59 mörk. Er hann annar Íslendingurinn í handboltasögunni, á eftir Ólafi Stefánsyni, til að verða markakóngur á EM.

Ómar Ingi lék með yngri flokkum Umf. Selfoss og var m.a. í liði Selfoss sem vann Partille Cup 2013. Liðið var skipað drengjum fæddum 1997. Hann spilaði einnig með meistaraflokki Selfoss og síðan Val áður hann hélt í atvinnumennsku til Danmerkur. Þar lék hann með bæði Árhús handbold og Ålborg handbold áður en hann flutti sig um set og hóf að leika með Magdeburg sumarið 2020.



Krílin verða öruggari með sjálf sig í öllu

Ólöf

Ólöf Ólafsdóttir byrjaði með svokallaða „krílatíma“ hjá taekwondo-deildinni haustið 2022. Þar er um að ræða námskeið þar sem krílin, sem eru á aldrinum 3–5 ára, mæta einu sinni í viku í sex vikur. Tvö námskeið voru haldin á árinu og voru bæði fullbókuð. Nýtt námskeið fór svo af stað í apríl 2023.

Fá að kynnast íþróttastarfi

„Þetta gengur svolítið út á að fá börnin inn og kynna íþróttastarfið fyrir þeim. Þau fá að koma inn í sal og hafa öll eignast vini. Ég læt þau skipta á milli þegar þau eru að æfa, t.d. með púða, vera ekki alltaf með sama félaganum. Þannig læra þau að vinna með öllum. Mér finnst mjög mikilvægt fyrir þennan aldurshóp að fá

þennan þroska og að kynnast öðrum krökkum út fyrir leikskólann sinn. Þetta eru ekki bara börn sem búa í Árborg sem eru að æfa heldur líka úr nágrennasveitarfélögnum eins og Hveragerði. Þau eru því mikið að kynnast og læra að haga sér vel í salnum, fylgja reglum, hlusta og ná að róa sig. Einnig að halda einbeitingu. Það þarf oft meira í taekwondo heldur en

í mörgum öðrum íþróttum. Þau þurfa að geta róað sig, staðið og hlustað og bara að fylgjast með. Þetta er líka til að auka sjálfsöryggi þeirra. Maður sér oft að í fyrsta tíma eru þau lítil í sér. Síðan þegar líður á námskeiðið sér maður hvað sjálfsöryggið verður meira og þau verða öruggari með sjálf sig í öllu.“

Kveikir áhugann hjá börnunum

Ólöf segir að kakkarnir fá á þessum námskeiðum ákveðinn grunn. Þau læri t.d. þær reglur sem gilda í salnum, sem nýtist þeim ef þau halda áfram í íþróttinni. Þau viti aðeins betur hvað þau eru að fara út í. Næsti hópur hjá taekwondodeildinni er byrjendahópur frá 6 ára aldri upp í gult belt.

„Námskeiðin kveikja oft áhugann hjá þessum börnum. Þau finna alveg hvað þetta er skemmtilegt. Ég sé vel í börnunum sem hafa komið hverjir eru efnilegir. Ég er t.d. búin að sjá tvo stráka sem geta alveg orðið góðir keppnismenn hjá deildinni ef þeir halda áfram.“

Æfingar á Stokkseyri

Ólöf er einnig með æfingar einu sinni í viku á Stokkseyri. Þær byrjuðu í febrúar 2023. Æfingarnar eru seinnipartinn á fimmtudögum, klukkutíma í senn. Á æfingarnar hafa mætt grunnskólakrakkar og alveg upp í fullorðna. „Það hafa svona átta til tólf einstaklingar verið að mæta á þessar æfingar. Það er rosalega mikill áhugi hjá þeim sem mæta. Þessar æfingar voru fyrir ekki svo löngu og það var mikil eftirspurn eftir að byrja aftur með þessar æfingar. Sú umræða byrjaði á síðasta ári.“

Kitlar alltaf í puttana

Hvað með þinar eigin æfingar?

„Ég reyni mitt besta. Ég er með tvö ung börn og að vinna þannig að það er stundum erfitt að koma því fyrir á deginum. En mig kitlar alltaf í puttana að koma.“

Fékk að laumast á æfingar

Hvernig byrjaðir þú í taekwondo?

„Kristmundur eldri bróðir minn var með fyrstu einstaklingunum sem byrjuðu að æfa taekwondo á Selfossi. Ég fékk að laumast með honum á æfingar og fylgjast með. Ég var 10–11 ára þá en var búin að vera mikið í fimleikum eða frá 6 ára aldri. Mér fannst ótrúlega gaman að fylgjast með bróður mínum. Orkan á æfingunum og hópurinn í salnum heilluðu mig og hvað það var alltaf gaman. Það var alltaf verið að hlægja og segja brandara. Þetta var eins og maður væri kominn í vinahóp. Bróðir minn var ekkert sérstaklega hrifinn að því að ég færi að hætta í fimleikum og að æfa með honum. Hann vildi svolítið eiga þetta sjálfur. Ég var svo þrjóskari en hann og fékk það í gegn að fá að byrja að æfa taekwondo. Ég hef nánast ekki stoppað síðan, er búin að vera í taekwondo í 14 ár.“

Ólöf er ekki ný í þjálfuninni en áður en hún eignaðist börnin sín tvö sá hún m.a. um föstudagsæfingarnar hjá deildinni á Selfossi eða í 2–3 ár.

Féll alveg fyrir formunum

Hvað með þinn eigin keppnisferil?

„Það er nú ekkert rosalega mikið sem ég hef gert hvað það varðar. Ég hef aðallega tekið þátt í bikarmótum, Íslandsmótum og svoleiðis. Ég hef keppt á einu Norðurlandamóti. Ég keppti nánast eingöngu í poomse, þ.e. formum. Ætli ég hafi ekki keppt tvisvar sinnum í sparring. Í taekwondo ertu annað hvort poomse einstaklingur eða sparring. Ég féll alveg fyrir formunum og hef alfarið verið þar. Ég var á tímabili aðeins tengd landsliðinu en fór ekki í formlegar landsliðsinntökur. Þær voru heldur ekki byrjaðar þá. Ég hef lagt mikla vinnu í að halda mér í formum og vera góð í poomse til þess að geta keppt í því.“

Á bara eftir að stækka og stækka

Hvernig sérðu framtíðina í taekwondo?

„Ég sé bæði deildina og íþróttina vaxa rosalega. Deildin hefur stækkað með hverju árinu. Þjóðfélagið er alltaf að þróast og fólkíð hefur virkilega mikinn áhuga á því að auka þekkingu sína hvað sjálfsvörn varðar. Taekwondo virkar líka sem sjálfsvörn og er svolítið teiknuð út sem sjálfvarnariþrótt. Ég lít samt svolítið á þetta sem fjölskyldu. Þetta eru vinir mínir og ótrúlega skemmtileg heild sem er á

æfingum. Þegar fólk er komið inn í hópinn er erfitt að sleppa takinu. Þannig að ég sé taekwondodeildina hér á Selfossi bara stækka og stækka. Íþróttina í heild sinni líka. Hún er alltaf að þróast og breytast. Eftir að ný stjórn kom hjá TKÍ hefur orðið rosalega góð þróun. Stjórnin er að gera góða hluti hvað varðar kennslu, dómaramál og allt svoleiðis. Svo er verið að kynna íþróttina og margt gott í gangi núna.“

Ólöf nefnir líka að taekwondodeildin á Selfossi sé með æfingar á Hellu sem gangi vel.

Ekki bara fyrir krakka

„Svo erum við alltaf að bæta við okkur svartbeltingum. Þetta er heldur ekki bara íþrótt fyrir krakka. Við erum t.d. með einn sem er 1.dan og hann er að verða sjötugur. Þetta er fyrir alla aldurshópa. Það gera allir sitt eftir sinni bestu líkamlegu getu og bæta svo bara við sig. Daniel Jens er með tíma á þriðjudögum fyrir aldurinn 30+ þ.e. byrjendur. Það eru mjög góðar æfingar. Þar er ekki bara einblint á taekwondo heldur líka að læra að hreyfa sig rétt. Hann bætir svo inn í taekwondomiðuðum æfingum. Það er því óhætt að segja að deildin er í dag að gera góða hluti fyrir alla aldurshópa,“ segir Ólöf.



Viðtal: ÖG

Sigurjón Bergur Eiríksson, Daniel Jens Pétursson og Ólöf.



Brosmyndir iðkendur á krílaæfingu. F.v.: William Þór, Jóhannes Mímir, Júlía Rós, Freyja Ósk, Freyja Hlín og Davíð.

Fimleikar eru lífsstíll



Margrét svifur hátt í full half stökki. Þjálfararnir Olga Bjarnadóttir og Tanja Birgisdóttir fylgjast með og Húgrún Hlín Gunnarsdóttir hleypur frá.

Margrét

Það má með sanni segja að fimleikar séu stór hluti af lífi **Margrétar Lúðvígsdóttur**. Hún æfði og keppti í hóp fimleikum í 18 ár, byrjaði ung að þjálfast hjá deildinni og sinnir því enn þó hún sé líka í fullu starfi hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

„Þetta er eiginlega lífsstíll. Ég var 5 ára þegar ég byrjaði í íþróttaskóla fimleikadeildarinnar, hef æft og keppt ásamt því að þjálfast allan þennan tíma, það má svo sannarlega segja að fimleikar séu stór hluti af lífi mínu,“ segir Margrét. „Við byrjuðum nokkrar vinkonur að æfa saman en svo eignast maður auðvitað fullt af nýjum og góðum vinum í gegnum allan þennan feril.“

Gólfæfingar skemmtilegastar
Hópfimleikum er skipt í þrennt, það er að segja gólfæfingar, trampólín og fíbergólf. „Mér finnast gólfæfingarnar alltaf skemmtilegastar og svo að stökkva á trampólíni. Upphalds stökkið mitt er „full rudy“ sem er tvöfalt straight með tveimur og hálfri skrúfu. Það er svona upphalds, en annars eru mörg önnur mjög skemmtileg.“

En hvað er það sem gerir fimleika svona skemmtilega? „Það er svo ótrúlega gaman að ná markmiðum sínum og vera í íþróttum. Ég hef alltaf haft mikla hreyfipörf og hef fengið góða alhliða útrás fyrir hana í fimleikunum.“

Gaman að keppa

Margrét hefur náð langt í greininni og fyrir utan öll innanlandsmótin þar sem hún náði oft mjög góðum árangri hefur hún keppt á fimm stórmótum erlendis.

„Mér fannst alltaf gaman að keppa. Þegar ég var barn gat ég orðið stressuð og kvíðin. Ég vildi enga athygli og vildi ekki að neinn kæmi til að horfa á mig. Fjölskyldan mín hjálpaði mér mikið í gegnum þetta og var mér rosalega mikilvæg. Maður lærir á stressið og að nota það á réttan

hátt. Stressið er á vissan hátt jákvæður hlutur, það er merki um að manni sé ekki sama og að maður vilji standa sig vel.“

Brostnar vonir

Það var mikil tilhlökkun í liði Selfoss þegar það náði keppnisrétti á Norðurlandameistaramóti unglinga árið 2010 en þar keppa félagslið. „Fyrsta alþjóðlega mótið sem ég átti að fara á varð veruleg vonbrigði. Kvinnalið Selfoss var búið að ávinna sér keppnisrétt á NM sem haldið var í Finnlandi. Við vorum búnar að æfa brjálæðislega mikið og vorum mjög góðar. Ég get alveg fullyrt að við hefðum náð ofarlega á mótinu, líklegast náð á pall. En þá tók Eyjafjallajökull upp á því að gjósa. Við fórum út á völl og biðum þar og biðum en svo fengum við að vita að það yrði ekki hægt að fljúga. Það var rosa erfitt. Það var sárt. Við vorum búnar að undirbúa okkur svo vel og hlökkudum svo mikið til. En svona er þetta stundum. Þetta var lærdómsríkt, svona þegar litnið er til baka.“

Heiður að vera valin í landsliðsverkefni

Landsliðsverkefni eru ekki síður spennandi og það er mikil viðurkenning á hæfi einstaklings að vera valinn í landslið.

„Ég komst í unglingslandslið stúlkna sem keppti á Evrópumeistaramóti 2012, þá var ég 16 ára. Það er alltaf langur aðdragandi að vali liðsins. Fyrst eru nokkrar úrtökuæfingar og svo er liðið valið. Svo taka við landsliðsæfingar og það er mikið æft. Þetta var svolítið strembið, ég þurfti alltaf að fara í bæinn á æfingar og var ekki komin með bílpróf, en þetta hafðist allt saman, var með góðum vinkonum frá Selfossi sem áttu afmæli á undan mér svo þær voru komnar með bílpróf.“

Margrét segir að þó ferlið sé langt, sé það mjög skemmtilegt. „Þetta er skemmtilegt ferli, þú kynnist fullt af iðkendum í öðrum liðum og eignast þar vini. Svo þegar búið er að velja í liðið þá kynnist þú nýjum þjálfurum og kynnist nýjum krökkum enn meira, þetta er þéttur hópur sem er að æfa fyrir eitt ákveðið markmið, eitt ákveðið mót.“

Það er langur aðdragandi í landsliðsverkefnum og það er byrjað að huga að verkefninu langt fyrir stórmótið. „Fyrst vorum við bæði að æfa með félagsliðum okkar og landsliðinu, en svo þegar nær dregur móti æfir maður bara með landsliðinu. Annars eru verkferlar í kringum val á landsliðum og æfingaplön þeirra alltaf að taka breytingum, nýjar áherslur og ferlið að breytast. Þetta er í sífelldri þróun sem er frábært, það er alltaf verið að reyna að gera það sem er best fyrir iðkendurna og deildirnar hverju sinni. Það er alltaf ákveðin samkeppni innan liðsins þar sem alla langar að komast í lokaliðið sem fer á stórmótið.“

Síðan fór ég á Evrópumót með landsliðinu árið 2016 þá með mixliði og enduðum við í þriðja sæti. Ég var valin fyrirliði liðsins og það var skemmtileg reynsla. Fyrirliðinn hefur ákveðna ábyrgð á liðsandanum, hann þarf að vera hvetjandi og rífa upp styrkleika liðsins. Það er lær-



Margrét í aðalhlutverki í jólasýningunni um Trolls 2016.



Í landsliði kvenna 2018, Margrét nr. 13, lengst til hægri.

dómsríkt og gefandi. Árið 2018 fór ég á síðasta stórmótið mitt með kvennalandsliðinu og lentum við þá í öðru sæti."

Sjúklega vont

Fimleikamenn þurfa að leggja mikið á sig, þeir æfa allt að 5 sinnum í viku 3 klst. í senngöngu og ljóst að lítið má út af bera, skrokkurinn þarf að vera í góðu standi. „Ég hef verið svolítið óheppin með meiðsl. Ég hef ekki hlotið nein langvarandi meiðsl en lent í alls konar minniháttar meiðslum á óheppilegum tímum. Fyrir Evrópumótið 2018 braut ég upp úr beini viku fyrir mótið, það var mjög vont. Ég vildi alls ekki gefast upp. Þá fékk ég leyfi frá lækni og sjúkrahjálfurum sem sinna liðinu að ég mætti keppa þar sem að brotið var á þeim stað að ég myndi ekki skemma neitt í líkamanum. Þau sögðu að þetta yrði vont og það reyndist rétt, þetta var sjúklega vont. Ég náði að vera með í gólfæfingum en ekki á hinum tveimur áhöldunum.

Ég lenti líka einu sinni í bílslysi og meiddist í baki, það háði mér svolítið um tíma og kom á óheppilegum tíma. En það má ekki velta sér of mikið upp úr því, það er vel hægt að hlífa veika hlutanum og æfa aðra þætti á meðan hann er að jafna sig."

Íþróttakona ársins í tvígang

Selfoss er með öflugan fimleikadeild sem hefur náð mjög góðum árangri. Margrét var í mix-hópnum sem náði að landa öllum þremur meistaratitlunum, þau voru deildarmeistarar, bikarmeistarar og Íslandsmeistarar ekki bara einu sinni heldur bæði árin 2015 og 2016. Margrét átti stóran þátt í þessum árangri, enda var hún valin fimleikakona Umf. Selfoss bæði árin og íþróttamaður HSK árið 2016. „Auðvitað er það mikill heiður að fá þessar viðurkenningar, en ég gerði þetta ekki ein, það var liðið sem náði þessum árangri."

Það saxaðist á iðkendahópinn á Selfossi, sumir hættu að æfa og aðrir fóru annað.

„Árið 2017 æfði ég með Gerplu, það var enginn meistaraflokkur hér á Selfossi svo það var ekkert annað í boði en að fara í bæinn á æfingar. Auðvitað fannst mér leiðinlegt að yfirgefa Selfoss, hér vildi ég vera, en tíminn hjá Gerplu var líka frábær."

Strákar oft kærulausari

Margrét hefur reynslu af að vera í mixliði þar sem bæði eru stelpur og strákar og í kvennaliði.

„Það er mjög ólíkt að vera í kvennaliði eða mixliði, það er allt önnur nálgun. Mér gekk vel að æfa bæði með mixliði og kvennaliði en það getur verið ólíkt. Það er ótrúlega skemmtilegt og hollt að geta prófað bæði. Strákarnir eru á vissan hátt kærulausari og til í að prófa allt mögulegt og fylgir því oft meiri hamagangur, en það þarf að kunna að stoppa þá og oft togum við stelpurnar strákana niður á jörðina. En á móti þá hvetja þeir okkur áfram að taka skref út fyrir þægindaramman svo við vegum hvert annað upp."

Skipulag og aftur skipulag

Margrét hefur verið öflugur þjálfari hjá deildinni í hart nær 20 ár. „Ég byrjaði að þjálfum um leið og ég mátti og hafði aldur til. 12 ára fór ég að aðstoða við íþróttaskólann og 13 ára fékk ég fyrst greitt fyrir að þjálfum. Ég hef mikinn áhuga á því og er enn að þjálfum. Í dag þjálfum ég 3. flokk, meistaraflokk í dansi og 5. flokk í dansi. Það gefur mér mikið að sinna þjálfun. Sóldís Silja, dóttir mín sem er á öðru ári fer mikið með mér þar sem æfingar eru seinni part dags og þjálfunin þússlast vel með vaktavinnunni. Lykillinn er skipulag og aftur skipulag. Þegar ég er að þjálfum er ég að hjálpa öðrum að ná markmiðum sínum ásamt því að gera það sem mér finnst skemmtilegt og miðla minni reynslu og þekkingu, og er það mjög gefandi."

Allir geta orðið góðir

Algengt er að fólk haldi að börn þurfi að byrja ung í fimleikum til að ná árangri, en Margrét segir það misskilning. „Margir byrja mjög ungir en svo eru krakkar að tínast inn á öllum aldri, það er aldrei of seint að byrja. Ég hef séð nýliða koma inn í 2. og 3. flokk og ná ótrúlegum framförum."

Hún hvetur krakka til að fara í fimleika og segir að allir geti náð þeim árangri sem þeir ætla sér. „Það þurfa alls ekki allir að



Margréti finnst mjög gefandi að þjálfum. Hér stekkur Hildur Vala eina og hálfu skrúfu með beinum líkama.



Margrét í hlutverki Elsu í Frozen á jólasýningu fimleikadeildar 2014.



Gullhafar á EM 2012. Margrét ásamt Evu Grímsdóttur og Hrafnhildi Hönnu Þrastardóttur, en þær voru allar í júnior kvennaliði Íslands sem sigraði á EM 2012.

ætla sér á toppinn þetta er fyrst og fremst mjög skemmtileg íþrótt og gott veganesti inn í framtíðina. Ef maður ætlar sér að ná langt þá þarf maður að leggja mikið á sig og sinna íþróttinni vel, vera með það á hreinu hverju maður ætlar að ná, huga vel að mataræði og svefni og fleira. Ef þú ert tilbúin að leggja þetta á þig getur þú orðið góður fimleikamaður. Aðalatriðið er að hafa skýra sýn, vita hvert þú ert að stefna og leggja það á þig sem þarf."

Hún er þó á því að íþróttaskóli fimleikadeildarinnar sé mjög góður fyrir litla krakka hvort sem stefnan sé tekin á að æfa fimleika eða ekki. Þar fái þau alhliða hreyfipjálfun, samhæfingu og auka færni sína. Mörg börn byrja ansi ung eins og Sóldís Silja, dóttir mín, hún byrjaði í íþróttaskólanum þegar hún var rétt rúmlega eins árs og ekki farin að labba," segir Margrét hlæjandi.

Jólasýningin hápunktur

Jólasýning fimleikadeildarinnar er fyrir löngu orðin ómissandi hjá mörgum á aðventunni. „Já, ég hef verið í jólasýninganefndinni í ansi mörg ár. Það er gífurleg vinna en ótrúlega skemmtilegt. Það er varla búið að taka saman eftir sýningu þegar farið er að huga að þeirri næstu. Krakkarnir eru svo spennir og spyrja strax að hausti hvaða sýning verði í ár. Ég var reyndar ekki með jólin 2022, nú er ég komin með barn og er í fullri vinnu í bænum og að þjálfa svo ég ákvað að taka pásu í jólanefndinni, en ég saknaði þess og er vís með að gefa kost á mér aftur seinna."

Ekki missa af Eurogym

Fimleikakrakkarnir fara oft í æfingabúðir og stundum jafnvel erlendis. „Það er alltaf mjög skemmtilegt. Ég fór sjálf nokkrum sinnum í slíkar ferðir og það var mjög gaman og lærdómsríkt, maður lærir svo margt nýtt bæði í íþróttinni, félagahópurinn þéttist og við kynnumst öðrum löndum og siðum.

En annað sem ég vil hvetja krakka til að gera er að fara á Eurogym. Þar skapast margar minningar, góðar minningar. Þar eru alls kyns mismunandi fimleikar og síðan mætir maður í workshop með öðrum löndum og sýnir svo sýningar úti á götum. Þarna mæta iðkendur frá mjög ólíkum löndum og krakkarnir lenda í alls kyns mismunandi aðstæðum sem er bara mjög eftirminnilegt og gaman. Ég segi öllum að missa alls ekki af því að fara á Eurogym."

Akademían mikilvæg

Í Fjölbautaskóla Suðurlands er boðið upp á nám í fimleikaakademíu. „Akademían í FSu skiptir miklu máli fyrir deildina okkar og iðkendur. Þar fá nemendur auka æfingar á viku, eru að lyfta og æfa stökk og svo fá þeir alls kyns námskeið um til dæmis næringu, líkamsbeitingu, andlegan undirbúning og margt fleira, það er allt mjög góð undirstaða fyrir íþróttamenn.

Það er mjög gott að fara í akademíuna og þar eru reglur

sem þarf að fylgja og það er hollt að undirgangast þær."

Mikil hreyfipörf

Þó að Margrét sé hætt að æfa og keppa er hún mjög metnaðarfull að halda sér í formi. „Eftir að ég hætti að æfa fimleika fór ég að æfa crossfit. Það átti vel við mig, þar náum við að nýta mikið færni úr fimleikum. Ég hef samt aldrei fundið neitt sem er eins skemmtilegt og fimleikar."

Framtíðin er björt

Margrét segir að framtíð fimleikadeildarinnar á Selfossi sé björt. „Það eru ótrúlega margir að æfa. Auðvitað vantar okkur betra húsnæði, það væri svo gott að fá bættu aðstöðu, það væri í raun alveg frábært. Við sjáum ótrúlegar framfarir hjá þeim liðum sem hafa verið að fá betri aðstöðu víða um land. En deildin okkar er á góðum stað, á góðu róli."

Góður undirbúningur fyrir lífið

Að æfa fimleika segir Margrét vera mjög góðan alhliða undirbúningur fyrir lífið.

„Einkenni góðs fimleikamanns eru metnaður, agi, jákvæðni, vera hvetjandi og góður liðsfélagi. Þú þarft ekki að ná alla leið á toppinn til að njóta þín. En það er alltaf mikilvægt að hafa góðan stuðning og skilning frá fjölskyldu. Fimleikar skila þér góðri líkamsvitund sem er góð í gegnum lífið. Það er í raun ótrúlegt hvað þú lærir á að vera í fimleikum, þú lærir hvernig það er að vinna og tapa, hvernig maður tekur gagnrýni og svo margt fleira. Ég er mjög þakklát fyrir að hafa lært þetta, þannig er ég betur undirbúin undir lífið og hefur þetta nú þegar nýst mér. Ég sé fyrir mér að ég haldi áfram á þessari braut, það gæti verið að ég minnki aðeins við mig, ég þarf að púsla ýmsu saman eins og vinnu í Reykjavík, fjölskyldu, uppeldi, félagslífi og þjálfun. Fimleikar eru besti lífsstíll sem ég get hugsað mér og er ég afar þakklát að hafa kynnst þeim."

Viðtal: ÞÞ



Stórmót sem Margrét keppti á

2012	Evrópumeistaramót í Danmörku	júnior-kvenna-landslið	gull
2015	Norðurlandameistaramót á Íslandi	senior-mix-lið Selfoss	6. sæti
2016	Evrópumeistaramót í Slóveníu	senior-mix-landslið	brons
2017	Norðurlandameistaramót í Svíþjóð	senior-mix-lið-Gerpla	4. sæti
2018	Evrópumeistaramót í Portúgal	senior-kvenna-landslið	silfur

Níunda deildin innan Umf. Selfoss

Í júní 2022 var rafíþróttanefnd Umf. Selfoss gerð að deild innan félagsins. Var það samþykkt á aðalfundi félagsins s.l. vor. Rafíþróttadeild er því níunda deildin innan Ungmennafélags Selfoss. Fyrsti aðalfundur deildarinnar var haldinn í mars 2023 og var þar ný stjórn kjörin. Grímur Freyr Björnsson er formaður deildarinnar.

Erum partur af Umf. Selfoss

„Rafíþróttir eru skipulagðar keppnir í fjölspilunar tölvuleikjum. Æfingar í rafíþróttum eru byggðar upp á því að vera partur af liði, að hugsa um líkamann og vera í góðu formi, að hugsa um andlega heilsu og nálgast spilun með sjálfsbetrunar hugarfari. Við erum partur af Umf. Selfoss vegna þess að Ungmennafélagið er fyrir alla. Það vantaði eitthvað eins og okkur til þess að halda utan um og hjálpa þeim börnum sem hafa meiri áhuga á rafíþróttum og tölvuleikjum en líkamlega erfiðum íþróttum,“ segir Grímur Freyr.

Blómlegt starf

Á aðalfundinum var farið yfir starf deildarinnar sem hefur verið blómlegt og töluverður fjöldi barna og unglinga eru iðkendur hjá deildinni.

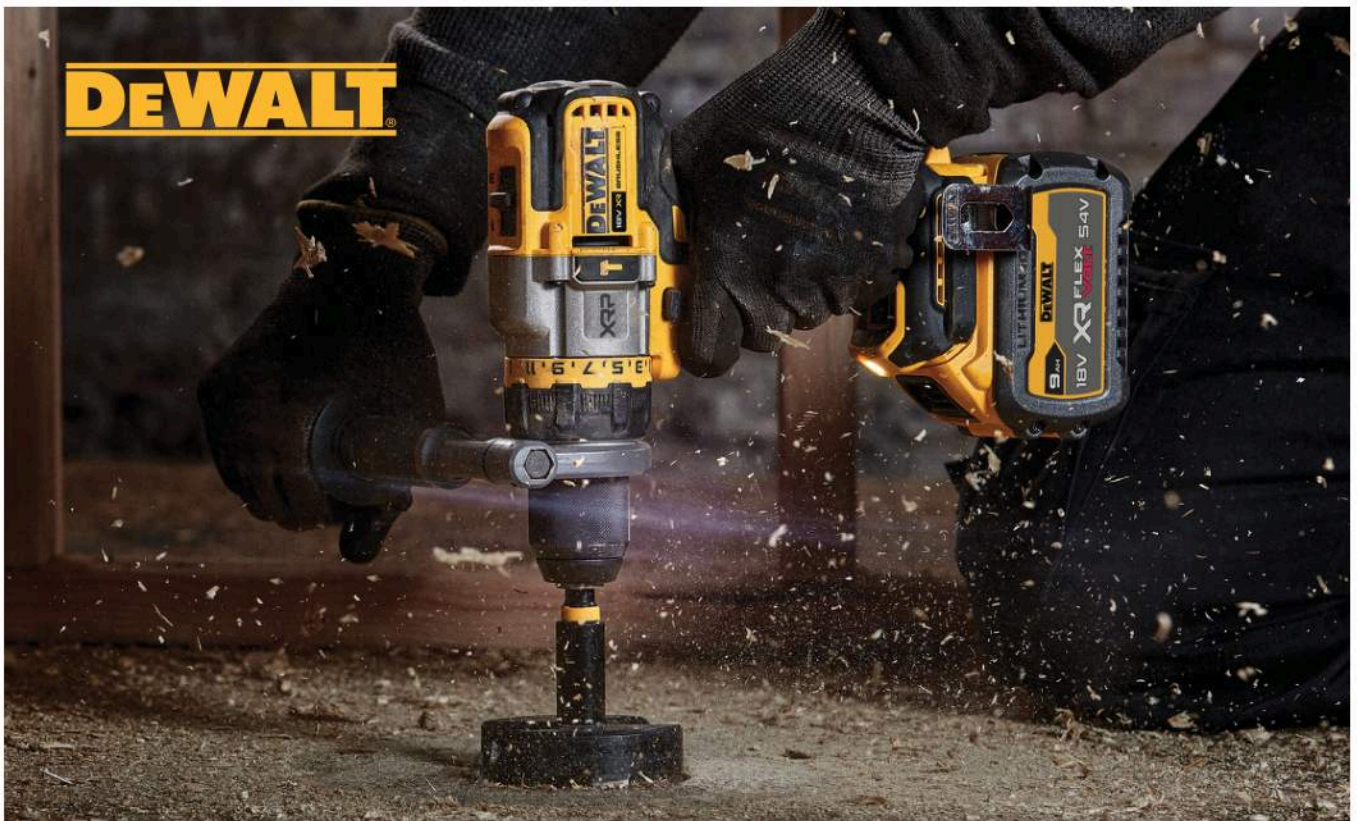


Áhugasamur spilari á æfingu.

„Starfið í vetur hefur gengið ágætlega. Við erum með fjóra þjálfara og æfingar alla virka daga í nokkrum hópum. Ný stjórn deildarinnar er að vinna í að setja þetta upp þannig það henti sem best fyrir alla. Ég kom sjálfur inn í starfið því ég hef spilað leiki frá unga aldri og langaði að taka þátt í að gera þessa íþrótt að einhverju

sem getur tekið að sér börnin sem passa oftast ekki inn í hinar íþróttirnar og hjálpað þeim að rækta huga og líkama á heilbrigðan hátt.“

Æfingatíma deildarinnar má finna á heimasíðu félagsins selfoss.net. Einnig er hægt að hafa samband með því að senda póst á esports@umfs.is.



Austurvegi 69 Selfoss | S: 4 800 600

SINDRI

Byrjaði 5 ára að hjóla í hringi á bílaplani



Alexander Adam í keppni í 125cc flokki í Wiebork í Póllandi.

Alexander #61

Alexander Adam Kuc er einn af ungu strákunum í mótókrossdeild Selfoss sem hafa verið að gera góða hluti í keppnisbrautinni. Hann byrjaði ungur að hjóla og keppti m.a. fyrir tveimur árum í unglingsflokki þar sem hann varð Íslandsmeistari. Á síðasta ári keppti hann mest í MX2 flokki. Alexander Adam hefur líka keppt í öðrum íþróttum eins og júdó og fótbolta og gengið mjög vel. Hann þykir einnig góður í skák.

Fjölskyldan í mótospórtinu

Tomasz Kuc, faðir Alexanders Adams, kom til Íslands árið 2000 til að vinna hér. Móðir hans Marta var þá að klára háskóla út í Póllandi. Hún var á þeim tíma með vinnu í Póllandi en kom aðeins til að skoða hvernig Ísland og Íslendingar væru. Ekki líkaði henni verr en það að hún fór til baka til Póllands, sagði upp vinnunni og flutti til Íslands. Fjölskyldan hefur búið á Íslandi frá 2001. Mateusz, eldri sonur þeirra, fæddist í Póllandi en Alexander Adam er fæddur á Íslandi 2006. Öll fjölskyldan tekur þátt í mótókrossi. Móðir hans hjálpar honum og sér m.a. um mat og næringu og að skipuleggja ferðir. Pabbi hans þjálfar hann og fer í allar ferðir með honum, bæði hérlandis og erlendis. Hann sér um hjólin og viðhald á þeim. Foreldrarnir eru síðan bæði mjög virk í starfi mótókrossdeildarinnar.

Í öðru sæti á Íslandsmótinu

Alexander Adam var fyrst beðinn að segja aðeins frá síðasta keppnistímabili.

„Fyrsta mótið sem ég tók þátt í var í apríl út í Póllandi. Þar keppti ég í 125cc flokki og tók fjórða sætið. Ég datt í fyrsta mótóinu og varð seinastur og þurfti að vinna mig upp. Í öðru mótóinu var ég annar í startinu en kom þriðji í mark.“

Fyrsta Íslandsmeistaramótið í MX2 flokki var svo í Ólafsvík. Þar varð ég fjórði. Þetta var sennilega lakasta keppnin hjá mér í fyrra. Ég datt nefnilega í öllum mótóunum. Önnur umferðin var síðan á Akranesi og þar varð ég þriðji. Ég var ekki alveg sáttur með þá keppni. Hún var kannski aðeins betri en í Ólafsvík. Þriðja mótið var á Akureyri. Þar vann ég eitt mótó þar sem ég vann startið. Næstu mótó varð ég svo fjórði þannig að ég endaði fjórði yfir daginn. Síðan var fjórða keppnin hér á Sel-

fossi. Þar varð ég þriðji í fyrsta mótóinu og hin mótóin í fjórða sæti. Fimmta mótið var svo í Bolaöldu. Þar náði ég öðru sæti yfir höfuð. Það var besta keppni mín í ár. Ég varð annar í öllum mótóunum þar.

Yfir árið varð ég í þriðja sæti í keppninni um Íslandsmeistaraatitilinn í MX2.“

Landsliðsferð til Belgíu

Síðasta keppni ársins var keppnisferð til Belgíu sem Alexander Adam fór með strákum úr landsliðinu en þar kepptu þeir á Coupe de l'Avenir motocross 2022. Í opna flokknum voru auk hans þeir Máni Pétursson og Leon Pétursson. Í minni flokknum þ.e. 85cc voru Óskar Ágústsson, Gestur Natan Gestsson og Kári Siguringason. Keppnin var tveir dagar og stóð yfir helgina 1. og 2. október. Þessi keppni er sérstök fyrir þær sakir að þar fá ungir og efnilegir öikumenn sem eiga framtíðina fyrir sér tækifæri til að keppa á meðal þeirra bestu frá hverju landi. Hvert land getur sent þriggja manna lið í þrem flokkum (Open, 85cc og 65cc) þar sem keppendur eru á aldrinum 8–21 árs

„Fyrst voru tímátökur og gegnu þær ágætlega. Daginn eftir rigndi svo á fullu. Við voru 37 á ráslínu og ég kom sautjándi í mark fyrsta mótóinu sem var í 125cc flokki. Á startlínu voru saman 125cc og 250cc. Síðan rigndi svo mikið í öðru mótó-



Alexander Adam eftir keppni á Íslandsmóti í Bolaöldu. Keppnin var hans besta á tímabilinu en hann varð í 2. sæti í MX2 flokki.

inu að ég náði ekki að klára. Svo varð að fresta keppninni af því að það rigndi svo mikið,” segir Alexander Adam.

Ferðin hófst reyndar með því að þeir félagar flugu til Danmerkur, þ.e. Alexander Adam, Leon og Máni. Þar kepptu þeir í Danish Championship. Hjólin komu með bíl sem Pétur, pabbi Mána, fór með í Norrænu.

„Ég náði ekki að klára annað móttöið og Máni datt og hjólið hans bilaði. Leon náði samt að klára. Eftir keppnina í Danmörku keyrðum við niður til Þýskalands og þaðan til Hollands þar sem við æfðum í einn dag. Við keyrðum svo til staðar í Frakklandi sem er um klukkutíma frá og æfðum þar. Þaðan fórum við svo til Belgíu. Við flugum síðan heim eftir keppnina í Belgíu en Pétur pabbi Mána keyrði til Spánar þar sem hjólin og bíllinn voru geymd hjá vini Péturs. Við fórum síðan ég og pabbi og æfðum þar í tvær og hálfu viku í desember. Eina leiðin til að æfa yfir vetrartímann er að fara eitthvað erlendis. Svo er stefnt að því að bíllinn komi með hjólin í apríl.“

Byrjaði að hjóla með pabba

Hvernig byrjað Alexander Adam í mótkrossinu?

„Það byrjaði þannig að pabbi keypti sér hjól og um leið lítið hjól fyrir mig til að ég gæti verið með honum. Ég byrjaði 5 ára að hjóla í hringi á litla hjólinu á bílaplani. Síðan prófaði ég út í braut og hef eiginlega verið á fullu síðan þá. Ég hef alltaf fengið stærra og stærra hjól miðað við aldur.“

Stefni á Íslandsmeistaratitilinn

Ertu með einhver markmið eða plön um framtíðina?

„Ég stefni á að byrja næsta sumar á að keppa í Póllandi á 125cc hjóli. Hér á Íslandi ætla ég að keppa á MX2 og 250cc hjólum. Ég stefni á að vinna Íslandsmeistaratitilinn á Íslandi og reyna svo að vinna úti líka.“

Þurfum að hafa góða braut

Hvernig er að æfa hér á Selfossi?

„Það er alltaf reynt að hafa brautina hjá gámasvæðinu sem besta þannig að allir geti æft þar. Þetta er fin braut til að æfa á. Það er alltaf mikið unnið í brautunum sem keppt er í hér á landi. Yfirleitt byrjað viku fyrir keppni að vinna í þeim svo þær verði sem bestar.“

Hvernig lýst þér á nýju brautina sem þarf að koma á Selfoss?

„Mér lýst bara ágætlega á það en við höfum bara þessa braut núna þetta árið. Það er ekkert byrjað á hinni brautinni.“

Viðtal: ÖG



Alexander Adam með keppnisjól sitt í brautinni á Selfossi.



Alexander Adam í keppni með íslenska landsliðinu í Coupe de l'Avenir í Belgíu.

Aðalstyrktaraðilar Alexanders Adams Kuc eru:



Sí: 482 - 1775
blikkmenn@simnet.is FAGMENN AÐ VERKI

MIKIL FJÖLGUN HJÁ YNGRI IÐKENDUM Í JÚDÓINU



Einar Ottó

Einar Ottó Antonsson kennir íþróttir við Vallaskóla alveg frá yngstu krökkunum upp í þá elstu. Hann þjálfar einnig yngstu flokkana í júdódeildinni, annars vegar 6–7 ára krakka, sem er 1. og 2. bekkur, og hins vegar 8–10 ára krakka, þ.e. 3. og 4. bekkur. Í eldri flokknum eru líka krakkar úr 5. og 6. bekk sem vilja ekki alveg strax taka skrefið upp í næsta flokk. Þetta eru á bilinu 35 til 40 krakkar.

Einar Ottó á langan og farsælan feril að baki í knattspyrnunni á Selfossi. Hann lék upp yngri flokkana alla leið upp í meistara-flokk og var m.a. einn af burðarásum Selfossliðsins sem vann sér sæti í efstu deild í fyrsta skipti í sögu félagsins árið 2009. Þegar keppnisferlinum lauk þjálfaði hann m.a. yngri flokka hjá knattspyrnudeildinni áður en hann sneri sér alfarið að júdóinu.

Byrjaði í júdó í gegnum vin

Einar Ottó var fyrst spurður hvernig hann hafi tengst júdóíþróttinni í upphafi.

„Ég byrjaði að æfa júdó 6–8 ára, man það ekki nákvæmlega. Þá voru hér tveir pólskir þjálfarar sem tóku reyndar hvor við af öðrum. Þeir hétu Stanislav og Mikael. Þá var mikið starf í júdódeildinni. Mig minnir að ég hafi byrjað af því að einhver vinur minn var að æfa. Eins og gerist oft þegar krakkar eru að byrja í íþróttum þá er einhver úr vinahópnum að æfa, svo dregur hann annan með sér og þannig

gerist þetta koll af kalli. Ég byrjaði sem sagt í júdóinu að æfa í gegnum vin.“

Einar Ottó heldur áfram: „Í minningunni var starfið hjá júdódeildinni nokkuð mikið á þessum tíma. Fyrst vorum við að æfa í húsnæði þar sem Bílabjónusta Péturs var í Vallholtinu. Þar æfðum við nokkuð óslitið í fimm ár. Þegar maður horfir til baka voru mót nánast aðra hverja helgi. Þá var m.a. keppt við Grindavík, Ármann og ÍR og bara vítt og breitt um landið.“

Æfði júdóíð í pásunum

Í kringum 13–14 ára aldurinn fór fótboltiinn að taka meiri tíma hjá Einari Ottó. Þó hann hafi stoppað eða dregið úr æfingum í júdó sem unglingur var hann samt oft að kíkja á æfingar. „Maður tók aðeins þátt á haustin þegar fótboltiinn var í pásu, en það komu alltaf góðar pásur í fótboltanum eftir tímabilin. Maður reyndi yfirleitt að halda sér í standi og þá varð júdó oftast fyrir valinu,“ segir Einar Ottó.

Júdó á veturna og fótbolti á sumrin

Einar Ottó byrjaði í fótbolta 6 ára um svip að leyti og hann byrjaði í júdóinu. Hann æfði því báðar greinar saman á tímabili. Þá voru færri fótboltaæfingar á veturna og því hægt að vera í fleiri en einni grein í einu. Þá var fullkomið að æfa júdó með yfir vetrartímann og fótboltann á sumrin.

Nokkrir af vinum Einars sem byrjuðu með honum í júdóinu fóru líkt og hann í aðrar greinar þegar þeir komu á unglings-árin. Má þar nefna Ívar Grétars sem fór í handbolta og Geirmund sem var einnig í körfubolta. „Það voru rosalega margir sem komu og voru í júdóinu, lengur eða skemur. Þeir fengu mjög góðan grunn þótt þeir hafi kannski valið aðrar íþróttagreinar seinna meir.“

Bergur límið í júdódeildinni

Einar Ottó var spurður hvenær hann hafi svo komið aftur og af meiri þunga inn í júdóþjálfunina.

„Bergur Pálsson, sem er búinn að vera límið í júdódeildinni síðustu ár, var búinn að koma og biðja mig að þjálfva yngstu flokkana. Ég var svo sem aðeins búinn að hugsa það en ég var mikið búinn að vera að þjálfva og spila í fótboltanum. Hann fékk mig svo til að koma inn í þjálfunina fyrir 6–7 árum.“

Tveir flokkar og meira aldursmiðað

Hvernig hefur svo starfið gengið frá því að þú komst inn í þjálfunina?

„Það hefur átt sér stað nokkur fjölgun hjá yngri iðkendunum þannig að við höfum getað skipt þeim í tvo flokka og haft þetta aðeins meira aldursmiðað. Við erum með 6 og 7 ára saman og svo 8 til 10 ára saman. Starfið gengur svo sem ágætlega en þetta er lítil deild og er búin að vera það lengi. Við erum það heppinn hér á Selfossi að það er úr mörgum íþrótta-greinum að velja og mikið og gott starf sem fer fram innan allra deilda. Við erum alltaf að reyna að fjölda iðkendum. Einnig að bæta við stofninn á unglingsaldurinum og í framhaldi af því hjá fullorðnum.“

Yngstu flokkarnir sem Einar þjálfar æfa tvisvar í viku og margir krakkanna eru samhlíða í öðrum íþróttum. Honum finnst mikilvægt að krakkarnir prófi sem flest á þessum aldri. Svo velja þau sér grein þegar þau koma hærra upp.

Ekki pressa að keppa frekar en maður vill

Krakkarnir sem Einar þjálfar fara á nokkur mót yfir veturinn. Deildin hefur haldið innanfélags „jólamót“ í desember, sem jafnframt hefur verið HSK-mót. Fyrir þennan aldurshóp eru líka 2–3 mót í Reykjavík.

„Fyrir covid reyndum við að heimsækja félög og tókum m.a. æfingar með þeim og erum við að fara endurvekja þessar heimsóknir. Öfugt við t.d. fótoltann ertu svolítið einn á báti þegar þú ert í keppni í júdó. Þar af leiðandi erum við ekkert að setja miklar kröfur á að krakkarnir keppi frekar en þau vilja. Sumir vilja bara æfa og nota þetta sem líkamsrækt eða hreyfingu og félagsskap, en koma svo kannski inn seinna sem keppnismenn.“

Orkumiklir krakkar í júdó

Einar Ottó var spurður hvort hann sjái einhvern mun á krökkum sem koma og æfa júdó og þeim sem æfa fótbolta.

„Já og nei, ég held að júdó sé ekki alltaf það fyrsta sem foreldrum eða börnum dettur í hug þegar þau eru að byrja og velja íþrótt. Þau vilja prófa eitthvað nýtt

og þurfa að fá mikila útrás. Í júdóinu eru líka oft krakkar sem finna sig ekki alveg í þessum stóru hópum í hópíþróttunum. En þetta er samt alla vega. Oft eru krakkarnir á sínum eigin forsendum í júdóinu. Sumir eru einungis að æfa og taka ekki þátt í keppni. Þá eru þau bara í júdó fyrir styrktarþjálfunina og að læra hreyfifærni, en eru samt sem áður í hópi. Við reynum að koma eins mikið af júdóþjálfun að í gegnum leik og hægt er. Ánægjulegt hefur verið að sjá að æ fleiri stelpur eru farnar að æfa.“

Margir góðir og efnilegir

Hvernig stöndum við á Selfossi í júdó svona almennt séð á landsvísi?

„Ég held að við höfum staðið okkur mjög vel. Við höfum átt og eigum keppendur og afreksmenn á landsvísi. Þar má nefna Egil Blöndal sem hefur verið einn fremsti íþróttamaður okkar Selfyssinga síðastliðin ár og einn fremsti júdómaður landsins. Hann er búinn að vera okkar besti keppnismaður og hefur staðið sig frábærlega, ekki bara hérlendis heldur líka á mótum erlendis. Við höfum líka átt og eigum marga góða og efnilega júdóíðkennur.“

Staðsetningin nýttist vel

Hvernig er aðstaðan til að þjálfar júdó í íþróttasal Sandvíkurskóla?

„Út frá staðsetningunni er hún svakalega góð, alveg við sundlauginu og skólann. Hún er í nágrenni við frístundina í Vallaskóla og nýttist sérstaklega vel fyrir yngri krakkana. Frístundaaksturinn frá Stekkjaskóla og Sunnulækjarskóla hefur líka breytt miklu fyrir þau sem vilja sækja þetta. Það nýttist vel hvort sem það er í júdó, fótbolta eða öðrum greinum. Salurinn er náttúrulega kominn á aldur þannig séð enda bara gamla íþróttahúsið í Sandvíkurskóla. Hann hentar samt okkar starfsemi vel þannig séð. Hann er reyndar aðeins of lítill til að þar sé hægt að setja upp löglegan keppnisvöll.“

Hvað með hugmyndir um framtíðaruppbyggingu í nýju stóru íþróttahúsi?

„Það yrði náttúrulega miðsvæðis og því hentugt fyrir alla. Það hlýtur að koma að því fljótlega.“



Einar Ottó að segja ungum júdóíðkendum til í Sandvíkursalnum.

Æfinga- og keppnisferð til Svíþjóðar

Hvað er helst framundan hjá júdódeildinni?

„Við erum að fara með stóran hóp í æfinga- og keppnisferð til Svíþjóðar í maí í vor. Þetta verður fjögurra daga ferð þar sem 16 til 18 krakkar á aldrinum 10 til 18 ára munu dvelja og keppa í Lundi. Þetta verður ekki bara keppnisferð heldur líka æfingabúðir og skemmtiferð þar sem hittast krakkar af Norðurlöndunum og annars staðar úr Evrópu. Þetta verður svakalega fjölmenn. Þau munu æfa og keppa við jafningja sem þýðir að hvítt belti keppir við hvítt belti, gult við gult o.s.frv. Þetta verður þannig að þau verða alltaf að keppa við einhvern á sínu reki.“

Hugsa út frá þjálfuninni

Þegar Einar Ottó er spurður út í sinn eigin keppnisferil í júdóinu svarar hann: „Ég er með brúnt belti í júdó. Það er í raun næst síðasta beltið. Ég hef fengið ákúru um að hafa verið latur að taka svart belti. Keppnisferillinn hjá mér nær ekki svo langt. Ég keppti mest sem krakki og líklega síðast 16–17 ára gamall. Síðan þá hef ég ekkert keppt á mótum og hyggst ekki gera það. Ég hef hugsað þetta meira út frá þjálfun en eigin keppnisferli.“

Viðtal: ÖG

LÁTTU OKKUR SJÁ UM HÝSINGU
OG REKSTUR TÖLVUKERFA
FYRIR ÞITT FYRIRTÆKI
www.trs.is - 480-3300

TRS
Ein heild í þína þágu



Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeilda, afhendir Einari viðurkenningu eftir að hann hafði skorað 1000. markið fyrir Selfoss. Elías Atli sonur Einars fylgist dhugasamur með.

1000 marka múrinn rofinn

Það voru óvenjumikil fagnaðarlæti í Sethöllinni á 25. mínútu í leik Selfoss og ÍBV kvöld eitt í lok september 2022 þegar **Einar Sverrisson** skoraði sitt fjórða mark og tíunda mark Selfyssinga í leiknum. Vissulega komst Selfoss einu marki yfir gegn fjendum sínum í Suðurlandsslagnum en það var ekki einungis ástæðan. Einar skoraði þá sitt þúsundasta mark fyrir Selfoss, í leik númer 228 fyrir félagið, og varð með því markahæsti leikmaður Selfoss í karlaflokki frá upphafi.

Einar

Einar Sverrisson þarf vart að kynna enda Selfyssingur í húð og hár. Hann er í sambúð með Lenu Rut Guðmundsdóttur og saman eiga þau tvö börn, Elías Atla fæddan 2018 og Andreu Lillian fædda 2022. Einar ólst upp á Selfossi og byrjaði ungur að æfa handbolta í gömlu Gagnheiðinni undir handleiðslu kempunnar Harðar Gunnars Bjarnarsonar. Hann spilaði upp yngri flokkana og átti sinn fyrsta meistaraflokksleik árið 2010. Einar átti fjögur góð tímabil á Selfossi áður en hann söðlaði um og færði sig yfir til Eyja í tvö ár þar sem hann varð m.a. bikarmeistari með liðinu.

Fann mig alltaf vel í Evrópu-leikjunum

þegar þú lítur til baka hvernig var tíminn í Eyjum?

„Það var virkilega góður tími. Ég kynntist mikið af góðu fólki sem ég nýt góðs af í dag. Ég á eitthvað af frændfólki þarna þannig að það var einnig gaman að kynnast því góða fólki betur. Eyjafólk er gott fólk og það var gott að búa í Vestmannaeyjum.

Við urðum bikarmeistarar fyrra árið mitt út í Eyjum. Það var upplifun, mikið fagnað og skemmt sér eftir þann titil. Þetta var svona þínu eins og að vera í Evrópuferð,

þ.e.a.s. fara og spila leik í Evrópukeppni. Við eyddum allri helginni saman á Hótel Örk og þá nær liðið svona extra góðri tengingu og fókusinn fer allur í bikarhelgina.

Seinna árið urðum við meistarar meistaranna sem er svona einn af þessum litlu titlum en það var einnig ánægjulegt að vinna hann.

Ég spilaði að mig minnir sex Evrópu-leiki með ÍBV og það voru mínir fyrstu leikir í Evrópukeppninni. Ég fann mig alltaf rosalega vel í þeim leikjum og ég held satt best að segja að einn af mínum betri leikjum hafi verið í Evrópuleik á móti Benfica úti í Portúgal með ÍBV. Þar var allt inni. Einn af þeim leikjunum þar sem nánast allt gekk upp.“

Eitt leiddi af öðru

Þú komst svo aftur í Selfoss 2016 ásamt Árna Steini Steinþórssyni. Af hverju ákváðuð þið að snúa heim á þeim tíma?

„Við höfðum verið mikið að ræða það á milli okkar í langan tíma að það væri ákveðið „statement“ að snúa aftur til baka þegar Selfoss kæmist upp í úrvalsdeild. Þetta síðan gerðist rosalega fljótt þegar að þessu kom. Árni var að koma heim úr atvinnumennsku eftir slæm axlarmeisli og ég var svona milli steins og sleggju að ákveða mig hvert ég færi. Eitt leiddi síðan af öðru og við sömduð saman þennan dag stuttu eftir að Selfoss komst upp um deild.

Það er gaman að segja frá því en við vorum upphaflega þrír að ræða þessi mál á milli okkar. Árni Steinn, ég og ónefndur leikmaður. Eigum við ekki bara að segja að hann eigi það inni að snúa aftur heim í Selfoss.“

Liðið varð betra og betra

Premur árum seinna unnuð þið Íslandsmeistararitilinn. Hvernig þetta horfir við þér, frá því þú komst heim á Selfoss og þangað til að þið unnuð titilinn?

„Það var rosalegt. Við enduðum í 5. sæti fyrsta árið okkar aftur uppi og áttum mjög gott tímabil sem nýliðar. Við vorum klaufar í 8-liða úrslitum að vinna ekki Aftureldingu. Árið eftir vorum við hársbreidd frá því að verða deildarmeistarar, endum með jafnmörg stig og deildarmeistararnir og töpuðum á eftirminnilegan hátt á móti FH í undanúrslitum um Íslandsmeistararitilinn. Það einvígi var svakalegt. Aftur vorum við klaufar að vinna það ekki.

Íslandsmeistaraárið urðum við aftur jafnir að stigum og deildarmeistararnir en á einhvern ótrúlegan hátt þá endum við í 2. sæti út af markatölu eða álika þvælu. Ég lenti í því seint á tímabilinu að slíta krossband þannig ég missti af allri úrslitakeppninni sem gerði þetta að virkilega erfiðum tíma fyrir mig. Ég hugsa að meðalþúls hjá mér hafi verið í 190 slögum á meðan úrslitakeppni stóð. Það er svo hrikalega erfitt að horfa upp á liðsfélaga sína spila og geta ekki fengið að svitna með þeim.

Það má segja að það hafi verið ákveðinn tröppugangur í þessu hjá okkur frá því að liðið kom sér upp og að þessum titli. Liðið varð allt betra og betra með árunum, fengum einnig inn fleiri menn eins

og Atla Ævar og Guðna sem sneri einnig aftur heim. Allir komu með sína reynslu að borðinu og saman small þetta.”

Æfingabúðir lífs míns

Einar fór til æfinga hjá þýska úrvalsdeildarliðinu Rhein-Neckar Löwen sumarið 2013. Þá hefur hann einnig farið til Japans að æfa með landsliðinu. Hvernig kom það eiginlega til?

„Löwen-ævintýrið kom þannig til að ég fékk boð um að fara og taka smá rispu með þeim þegar Gummi Gummi var að þjálf. Þetta var í gegnum Gunna Gunn sem var þá að þjálf á Selfossi og ég auðvitað tók því að fara og mæta mig við þá. Löwen var með feiknasterkt lið á þessum tíma, Niklas Landin, Uwe Gensheimer, Bjarte Myrhol, Patric Grotzky, Oliver Roggisch, Guardiola bræðurnar, Kim Ekdahl du Rietz, Alexander Petersson, Andy Schmid og fleiri. Rúnar Kára og Stefán Rafn voru einnig þarna og ég var nú eiginlega í eftirdragi með þeim þessa daga sem ég var þarna.

Japansævintýrið kom þannig til að Óli Stef sendir á mig og spyr hvort ég sé til í að fara til Tokyo að æfa með japanska landsliðinu. Þá vantaði þá að æfa sig á móti hávöxnum leikmönnum fyrir Ólympíuleikana sem yrðu eftir 4 ár. Það var að mig minnir 2018 sem við fórum út og þeir voru að æfa sig fyrir 2022 leikana. Dagur Sig var að þjálf Japan og ég fór meðal annars með Teiti Erni Einarssyni fyrrum leikmanni Selfoss. Við lentum í einhverjum mestu æfingabúðum lífs míns. Þeir æfðu tvisvar á dag, 3 tíma í senn og á miklu tempói, þetta var alveg svakalegur hraði og mikil ákefð. Við vorum þarna í 2 vikur og það voru margar góðar sögur sem maður tók með sér frá Japan. Virkilega áhugavert land að heimsækja.”

Tilfinningin var góð

Hvernig tilfinning var það þegar þú skoradist 1000. markið fyrir félagið gegn ÍBV í SETHöllinni og vissir þú af þessu áður?

„Tilfinningin var góð. Ég hafði fengið fregnir af þessu vel áður. Það í raun byrjaði á síðasta tímabili. Birgir Örn tölfræðinörd var reglulega að senda á mig uppfærðar tölur og minnti mig reglulega á 1000 marka múrinn.

Í leiknum sjálfum þá var ég búinn að gleyma þessu ég viðurkenni það, en það var virkilega gaman að líta upp á skjáinn og sjá þar standa 1000 mörk og minn gamli liðsfélagi Kári Kristján sendi á mig boltann og henti í eitt faðmlag í miðjum leik. Ég kunnir að meta það.”

Stanslausar breytingar

Nú hafa orðið töluverðar breytingar bæði á leikmönnum og þjálfurum á síðustu árum. Þú ert einn af þeim fáu sem eftir standa af Íslandsmeistaraliðinu frá 2019. Hvernig finnst þér að vera orðinn einn af þeim „gömlu“ í liðinu og er ekki erfitt að vera endalaust að endurstilla sig á nýja þjálfara og leikmenn?

„Það er ákveðinn sjarmi yfir því að vera gamall en samt ekki með skegg. En jú, maður sér alltaf eftir góðum mönnum en ég held að sportið sé bara þannig að það



Einar stekkur upp og skorar sitt 1000. mark í leiknum gegn ÍBV.

eru stanslausar breytingar í þessu. Margir af okkar leikmönnum hafa auðvitað farið út í atvinnumennsku og það er auðvitað rós í hnappagat Selfoss hversu margir leikmenn fara héðan út í alvöru klúbba. Ég stend fast á þeirri skoðun að Selfoss sé frábær stökkpallur út fyrir unga og efnilega leikmenn.”

Hvað varðar þjálfarana þá er það ekkert vandamál fyrir mig að aðlagast þeim, þetta eru allt toppmenn sem hafa verið hér undanfarin ár.

Höfum sýnt framfarir

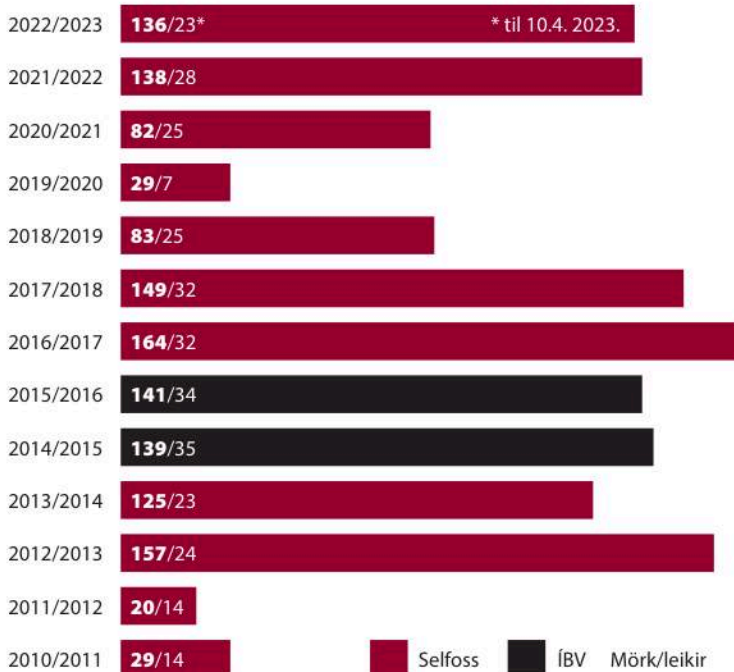
Hvernig séðu framhaldið hjá þér og liðinu?

„Við höfum sýnt í síðustu leikjum ákveðnar framfarir og við verðum að halda áfram og reyna að ná út hámarks afköstum núna þegar úrslitakeppnin fer í gang.

Hvað næstu tímabil varðar þá verður það að koma í ljós. Núna er verkefnið að klára þetta með sóma. Síðan getum við farið að spá í og ræða annað”

Viðtal: ESÓ

1112 MÖRK FYRIR SELF OSS



Það var alltaf svo gaman og mikill metnaður og gleði



Birgitta

Birgitta Guðjónsdóttir var kjörin íþróttamaður Umf. Selfoss árið 1985. Var hún fyrsta konan sem hlaut þann heiður.

Frá 1976 til 2003 var einn einstaklingur valinn íþróttamaður ársins, en frá 2004 hafa verið valin íþróttakarlar og íþróttakona ársins.

Birgitta fæddist í Reykjavík 1964 en ólst upp á Eyrarbakka með foreldrum sínum, þeim Fanneyju Guðrínu Magnúsdóttur og Guðjóni S. Öfjörð, og systkinum sínum þeim Jóhönnu, Guðlaugu og Magnúsi. Fjölskyldan fluttist á Selfoss 1982 þegar Birgitta var 18 ára.

Eftir stúdentspróf fór Birgitta í Íþróttakennaraskólann á Laugarvatni og hefur starfað sem íþróttakennari frá 1988.

Birgitta hefur þjálfað í frjálsum íþróttum í mörg ár og einnig kennt hina ýmsu tíma á líkamsræktarstöðvum, en hún hóf þann feril sinn í Heilsusporti á Selfossi.

Árið 1989 fluttist Birgitta til Akureyrar og hefur búið þar síðan. Eiginmaður Birgittu er Hafsteinn S. Jakobsson (frá Ólafsfirði) og eiga þau þrjá syni, Jakob, Fannar og Daniel.

Tók þátt í Hópslaupinu

Hver voru fyrstu kynni þín af íþróttum?

„Það var mjög gott að alast upp á Eyrarbakka. Við krakkarnir vorum alltaf í leikjum



Birgitta á æfingu á Selfossvelli.

og lékum okkur í fjörunni og ýmislegt var brallað. Á Eyrarbakka má segja að ég hafi

byrjaði minn íþróttuferil. Ég tók alltaf þátt í Hópslaupinu, en það var hlaup sem var ca. 1 km og var í kring um vatnið Hóp, svona svipað og Grýlupottahlaupið á Selfossi,” segir Birgitta.

Æfði fyrst viðavangshlaup

Hvenær byrjaðir þú að æfa íþróttir?

„Mér gekk mjög vel að keppa í Hópslaupinu og upp úr því fór ég að æfa fyrir viðavangshlaup. Ég hef líklega verið um 13 ára. Ég var svo heppin að ég fékk að æfa með tveimur eðalmönnum, þeim Gunnari Þorvaldssyni og Leifi Österby. Við hlupum aðallega í fjörunni og á troðnum veginum þar fyrir ofan. Ég tók þátt í mörgum viðavangshlaupum á þeim tíma.“

Mamma keyrði á æfingar

Birgittu var um þetta leyti boðið að koma á æfingar hjá Umf. Selfoss sem hún þáði.

„Ég mætti mjög vel og hafði mikinn áhuga,” segir Birgitta.

Hún segir það foreldrum sínum mikið að þakka að hún gat mætt svona vel á æfingar og náð góðum árangri í sinni íþrótt. Hún átti þá heima á Eyrarbakka og mamma hennar keyrði hana á hverja einustu æfingu og sótti eftir æfingar.

„Ég var að vinna í frystihúsinu á sumrin og fékk að hætta fyrr á daginn til að geta

mætt á æfingarnar, áhuginn og metnaðurinn var það mikill. Foreldrar mínir komu alltaf að fylgjast með mér þegar ég var að keppa og hvöttu mig áfram, en það var ómetanlegt.“

Birgitta keppti fyrst fyrir Umf. Eyrarbakka en síðan lengst af fyrir Umf. Selfoss. Hún skipti svo yfir í UMSE (Ungmennasamband Eyjafjarðar) þegar hún flutti norður og síðan í UFA (Ungmennafélag Akureyrar).

Spjótkaði lá vel fyrir mér

Hvaða greinum kepptir þú aðallega í?

„Fyrst um sinn æfði ég aðallega fyrir 1500 og 800 metra hlaup en svo fór ég að prófa hinar ýmsu greinar og komst fljótlega að því að spjótkaði lá bara nokkuð vel fyrir mér. Þannig að ég fór nú að keppa meira í spjótkaði og síðan bættust fleiri greinar við. Má þar nefna langstökk og grindahlaup. Síðan þróaðist það út í það að ég fór að æfa fyrir sjöpraut.“

Frábærir þjálfarar

Hverjir voru þjálfarar þínir?

„Ég var með nokkra þjálfara á mínum frjálssíþróttuferli. Stefán Jóhannsson þjálfaði mig þegar ég var að æfa aðallega fyrir 800 m. Síðan voru það Kári Jónsson, Þráinn Hafsteinsson, Vésteinn Hafsteinsson, Ólafur Ó. Óskarsson og Jón Sævar Þórðarson. Allt frábærir þjálfarar sem ég á mikið að þakka minn árangur í frjálsum íþróttum.“

Jafn mikilvægt að hvíla og æfa

„Ég skrifaði æfingadagbækur í mörg ár og man að Kári skrifaði einu sinni í bókina mína þegar hann var að fara yfir æfingarnar mínar „mundu að það er jafn mikilvægt að hvíla og æfa“. Ég átti það nefnilega til að æfa of mikið, þetta var bara svo gaman. Ég hef oft hugsað um þessa setningu sem Kári skrifaði í bókina mína og notað hana á mínum þjálfarferli og á stákana mína.“

Geggjaður tími, svo gaman

„Vésteinn þjálfaði mig þegar ég setti Íslandsmetið í sjöpraut. Það var geggjaður tími, svo gaman. Og ég get enn þá heyrt röddina í Védda þegar hann var að hvetja mig í 800 m hlaupinu þegar ég setti metið. Hann stóð í 300 m beygjunni á Valbjarnarvellinum og ég heyrði í honum alla leiðina í mark.“

Stærsta keppnisárið var 1985

Hvað er þér minnststæðast frá keppnisferlinum?

„Árið 1985 var náttúrulega mitt stærsta keppnisár. Þá setti ég Íslandsmet í sjöpraut, 5207 stig, sem stóð í 21 ár. Það ár keppti ég með landsliðinu í bikarkeppni í fjölþrautum á Spáni og var valin íþróttamaður Selfoss. Ég keppti á sex Landsmótum UMFÍ. Fyrsta mótið sem ég keppti á var á Selfossi 1978, þá var ég 14 ára gömul. Og það síðasta var á Laugarvatni 1994. Landsmótin voru einstök og alltaf mikill spenningur að fara á þau. Bikarkeppnin var einnig alltaf spennandi og skemmtileg. Í nokkur skipti tók ég þátt í 400m



Birgitta á hlaupabrautinni, líklega í Mosfellsbæ.



Bikarkeppni í fjölþrautum á Spáni 1985. Bryndís Hólm, Birgitta, Ingibjörg Ívarsdóttir og Guðmundur Þórarinnsson þjálfari.

grindahlaupi fyrir mitt félag en það var alltaf á sama tíma og spjótíð. Ég varð þá að vera búin að kasta gott kast í spjótinu áður en ég fór í grindahlaupið. Þetta fannst mér spennandi og ég elskaði að hlaupa grindina. Meistaramót Íslands voru alltaf mjög mikilvæg mót og vildi maður standa sig mjög vel þar. HSK-mótin voru líka virkilega skemmtileg.

Ég náði að komast í landsliðið og keppti m.a. á Smáþjóðaleikum og í Evrópukeppni fyrir Íslands hönd, bæði í frjálsum íþróttum og blaki.“



Birgitta var valin íþróttamaður Umf. Selfoss 1985, fyrst kvenna.



Birgitta og Þráinn Hafsteinsson á góðri stund.

Ég elska að keppa

Hvað með aðrar íþróttir?

„Um tíma æfði ég handbolta, það var þegar ég var í framhaldsskóla, en svo var komið að því að velja á milli og valdi ég frjálssar íþróttir. Þegar ég flutti norður til Akureyrar fór ég að æfa blak og er ég enn að þar. Ég er einnig komin á fullt í golfinu og erum við hjónin saman í því. Ég er farin að keppa þar því ég elska að keppa.“

Margir ungir krakkar að ná góðum árangri

Hvernig lýst þér á frjálssar í dag?

„Ég hef alltaf fylgst með frjálsum íþróttum en þó minna eftir að ég hætti að þjálf. Mér líst vel á frjálssar í dag. Það eru margir ungir krakkar að ná góðum árangri og Íslandsmetin að falla. Ég hef ofboðslega gaman af því að horfa á frjálssar íþróttir og bara allar íþróttir.“

Þegar ég hugsa til baka þá finnst mér ég hafa verið svo heppin með æfingafélaga, þjálfara og hversu heilbrigður þessi félagsskapur var. Það var alltaf svo gaman og mikill metnaður og gleði. Svo voru svo margar flottar fyrirmyndir í HSK sem maður leit upp til“, segir Birgitta að lokum.

Viðtal: ÓG

Sparaðu
tíma og
gerðu
einfaldari
innkaup á
netto.is



nettó

Stuðlum að sjálfbæru samfélagi

Sérfræðingar okkar búa að áratugalangri reynslu á öllum sviðum skipulags-, leyfis- og umhverfismála, húsbýgginga, samgöngumannvirkja og rannsókna. Við bjóðum ráðgjöf á sviði sjálfbærni og innivistar og leitumst við að lágmarka áhrif á umhverfi og samfélag.



MANNVIT

**FRAMTÍÐIN
ER Í FULLUM GANGI**

Orkuskipti,
ódýrara rafmagn
og meiri þægindi



Viltu vita hvað
gerist næst?

NI

ALLA LEIÐ

fimleika

deild
Starfsárið 2022

Starfsemi fimleikadeildar Umf. Selfoss árið 2022 gekk vel og má með sanni segja að árið hafi verið viðburðaríkt. Það var virkilega ánægjulegt að starfið komst í eðlilegt horf eftir krefjandi tímabil undanfarinna ára. Æfingar voru án takmarkana, mót voru haldin þar sem áhorfendur voru velkomnir, iðkendur fóru á Eurogym hátíð erlendis og við gátum haldið okkar árlegu jólasýningu eins og venjulega svo eitthvað sé nefnt.

Iðkendur

Mikil og góð aðsókn var í íþróttaskólann á árinu sem var með námskeið á vorönn og haustönn. Góð aðsókn var einnig í yngri grunnhópa deildarinnar. Grunnhópar sem og yngri flokkar deildarinnar héldu sama fyrirkomulagi og áður þar sem stórir hópar æfa saman eftir árgöngum. Iðkendur kepptu í liðum í viðeigandi flokkum á mótum hjá Fimleikasambandi Íslands á tímabilinu og stóðu sig með mikilli þrýði. Gaman er að sjá að Selfoss er á pari við önnur félög í landinu bæði varðandi erfiðleika og í úrslitum móta. Það er virkilega ánægjulegt að fylgjast með vinnu okkar frábæra þjálfarahóps sem heldur áfram þeirri góðu uppbyggingu sem hefur átt sér stað hjá deildinni á síðustu árum.

Minningarhátíð og viðurkenningar

Árlega heldur fimleikadeildin minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson. Heimsfaraldurinn hafði mikil áhrif á framkvæmd mótsins síðustu tvö ár og því var fyrirkomulag þess haft með öðru sniði en venjulega. Ákveðið var að hafa hátíðina aftur í Baulu að þessu sinni, áfram með breyttu sniði, en bjóða foreldrum að koma og taka þátt. Eldra árið í 4. flokki sýndi dans og fengu þau sem vildu að sýna nokkur stökk. Að lokum voru grillaðar pylsur. Að venju voru veittar viðurkenningar fyrir góðan árangur í elstu flokkum deildarinnar og lið ársins hjá yngri iðkendum var valið.

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

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



Iðkendur fimleikadeildar Selfoss á fimleikahátíðinni Eurogym sem fór fram í borginni Neuchatel í Sviss 10.–14. júlí. Efri röð f.v.: Ellý, Guðmundur, Kamilla, Katrín, Kristín, Ásdís, Arna, Axel, Elinborg, Andrea, Victoria, Eyrún, Magdalena og Thelma. Neðri röð f.v.: Arna, Dagný, Anita, Þórunn, Erla, Elva, Elsa og Ragnhildur.



Hluti meistaraflokks kvenna 2022. F.v.: Inga Sól, Anna Sigrún, Ása Kristín, Erla Karitas, Hera Lind, Birta Sif og Helga Sonja.

Fimleikakona ársins: Hera Lind Gunnarsdóttir
Fimleikamaður ársins: Sindri Snær Bjarnason
Framfarir og ástundum kvenna: Helga Sonja Matthíasdóttir
Framfarir og ástundum karla: Bjarni Már Stefánsson
Efnilegasti unglungurinn kv.: Sílvia Rós Valdimarsdóttir Nokkala
Efnilegasti unglungurinn karla: Ævar Kári Eypórsson
Félagi ársins: Bryndís Einarsdóttir
Lið ársins: KK yngri

Landslið og Evrópumót

Evrópumót í hópfimleikum fór fram í Lúxemborg í september 2022. Ísland sendi að þessu sinni fimm lið til keppni. Fimleikadeild Selfoss átti fjóra iðkendur í landsliðum að þessu sinni. Einnig voru tveir þjálfarar deildarinnar, þau Aníta Þorgerður Tryggvadóttir og Michal Risský, valin sem landsliðsþjálfarar fyrir mótið. Kvinnalið og stúlknalið Íslands vann silfurverðlaun á mótinu.

Í stúlknaliði voru: Hera Lind Gunnarsdóttir og Karólína Helga Jóhannsdóttir.

Í karlaliði var: Sindri Snær Bjarnason
Í kvinnaliði var: Birta Sif Sævarsdóttir

Áhaldakaup

Mikil áhersla er lögð á að halda öllum tækjum og áhöldum í lagi og heilum en mikið slit og hjask verður bæði vegna notkunar en ekki síður vegna óhjákvæmilegra flutninga milli húsa í hvert sinn sem efnt er til móta og/eða sýninga hjá deildinni. Áhöld og tæki þarf að endurnýja reglulega en sveitarfélagið hefur stutt vel við bakið á deildinni líkt og undanfarin ár við áhaldakaup. Á árinu voru áhöld endurnýjuð og einnig var bætt í safnið. Má þar nefna nýtt loftgölf, combi dýnur og fleiri lítil æfingaáhöld.



Mynd til vinstri. Meistaraflokkur á jólasýningu. Standandi f.v.: Sunna, Hekla, Ása, Anna Sigrún, Birna og Aníta. Sitjandi f.v.: Elinborg, Silvía, Erla, Bryndís, Axel, Erla og Karolína. Liggjandi fremst: Bjarni.

Mynd til hægri. 5. flokkur. Efri röð f.v.: Elfa, Guðrún, Þorbjörg, Vigdís, Ingibjörg, Saga, Guðbjörg, Eydís og Lovísa. Neðri röð f.v.: Hekla, Kolbrún, Thelma, Vigdís, Isabella, Emma, Hrafnhildur, Christel og Lillian.



FIMLE

Fimleikaakademía

Starfsemi fimleikaakademíunnar hefur gengið vel. Á hverri önn á árinu voru 10–20 iðkendur skráðir. Iðkendur akademíunnar fá tækifæri til að vinna vel í tæknilegum atriðum og einstaklingsmiðaðri vinnu. Á árinu kom Margrét Lára Víðarsdóttir, sálfræðingur og fyrrum landsliðskona í knattspyrnu og hélt fyrirlestur fyrir iðkendur akademíunnar um markmiðasetningu og andlega heilsu.

Eurogym

Fimleikahátíðin Eurogym fór fram í borginni Neuchatel í Sviss dagana 10.–14. júlí. Fimleikadeild Selfoss sendi 22 iðkendur, tvo þjálfara og tvo fararstjóra á hátíðina. Iðkendur okkar sýndu dansatriði með Abba þema um stræti og torg borgarinnar ásamt því að taka þátt í alls konar „workshop-um“ sem hátíðin bauð upp á. Mikil gleði og gaman einkenndi hátíðina líkt og venjulega.



Landsliðsþjálfarar á EM 2022. Aníta Þorgerður Tryggvadóttir og Michal Risský.

Jólasýning

Hin árlega jólasýning var haldin þann 10. desember í íþróttahúsi Vallaskóla. Sýningin var byggð á Disney myndinni Encanto. Rúmlega 300 iðkendur tóku þátt í sýningunum þremur sem haldnar voru fyrir fullu húsi. Gleðin skein úr hverju andliti og heppnuðust sýningarnar einstaklega vel með góðri hjálp og samvinnu þeirra sem komu að þeim á einn eða annan hátt.

Fyrirlestrar og fræðsla

Ákveðið var að breyta fyrirkomulagi varðandi foreldrafundi og hafa einn stóran fund með öllum foreldrum að hausti í stað þess að halda marga litla fundi þar sem mætingu á þá hefur verið ábótavant. Fundurinn heppnaðist vel en þar var farið yfir markmið vetrarins, stefnu og fyrirkomulag deildarinnar. Í framhaldi af því var Þorgrímur Þráinsson með erindi fyrir foreldra sem bar heitið „Vertu ástfanginn af lífinu“.



Íþróttaskólinn. Örvar Þór Elvarsson skoðar áhöldin.



Fjáröflun 1. maí. F.v.: Elsa, Katrin, Magdalena, Ragnhildur, Victoria, Ásdís og Andrea.



EM-farar frá fimleikadeild Selfoss 2022. F.v.: Michal, Sindri Snær, Karolína Helga, Birta Sif, Hera Lind og Aníta Þorgerður.



Mynd til vinstri: Fulltrúar fimleikadeildar Selfoss á fimleikþingi FSÍ 2022.
F.v.: Sigrún Ýr með Jökul Porra, Sally, Tanja og Inga.

Mynd til hægri: 3. flokkur á jólasýningu ENCANTO í hlutverki Luisa.

EIKAR



Meistaraflokkur mix. Efri röð f.v.: Bryndís, Silvia, Dagný, Hildur, Aníta, Elinborg og Erla. Neðri röð f.v.: Bjarni, Ævar, Daniel, Guðmundur og Axel.



Foreldrafundur 2022. F.v.: Tanja yfirþjálfari, Sigrún Ýr framkvæmdastjóri, Þórgímur fyrirlesari og Aníta Þorgerður deildarstjóri.

Á árinu voru fengnir fyrirlesarar með fræðslu fyrir eldri iðkendur deildarinnar. Þórgímur Þránínsson var með fyrirlesturinn „Vertu ástfanginn af lífinu“, Margrét Lára Viðarsdóttir sálfræðingur var með erindi um markmiðasetningu og andlega heilsu og Hildur Grímsdóttir sjúkraþjálfari var með fræðslu um grindarbotninn.

Oliver Hogfeldt Bay, landsliðsþjálfari Danmerkur í power tumbling, kom til Íslands og var með fræðslu fyrir þjálfarana okkar ásamt því að koma inn á æfingar og þjálfar eldri iðkendur deildarinnar. Oliver rekur fyrir tæknið Bara-fitness sem sérhæfir sig í styrktarþjálfun fyrir fimleikafólk, hann er einnig stofnandi power tumbling félagsins í Silkeborg og sér um að þjálfar Extreme-camp fyrir börn á sumrin og um jólin. Það var virkilega ánægjulegt að fá Oliver í heimsókn til okkar þar sem bæði þjálfarar og iðkendur lærðu mjög mikið á þessari viku.

Rekstur 2022

Niðurstaða ársins er rekstrarafgangur upp á 978 þús. kr. Töluverð lækkun er á rekstrarafgangi frá árinu 2021 en þar spilaði eins skiptis styrkur frá ríkinu vegna covid upp á 8,4 millj. kr. stórt hlutverk. Á árinu 2022 var eins skiptis styrkur frá ríkinu vegna þessa 537 þús. kr. Einnig eru eins skiptis tekjur vegna Unglingalandsmótsins og styrkur frá foreldrum og því er ljóst að án þessara styrkja hefði rekstur ársins 2022 verið í járnnum, en skv. lögum Umf. Selfoss skal rekstur deilda vera hallalaus á hverju ári. Mikilvægt er þó að fimleikadeildin hefur ekki safnað skuldum nú frekar en síðustu ár.

Enn er nokkuð langt í land með að æfingagjöld standi undir kostnaði við þjálfun iðkenda eins og sjá má af reikningum deildarinnar og ljóst er að rekstur deildarinnar gengi ekki ef ekki kæmi til mikil og óeigingjörn vinna stjórnar og ýmissa foreldra iðkenda sem og sala á



Sex börn fæddust hjá þjálfurum deildarinnar á einu ári. F.v.: Unnur með Raket, Margrét með Sóldís, Sigrún Ýr með Jökul, Mads og Tanja með Christian, Raket með Guðrúnu og Aníta Þorgerður með Óla.



KK yngri á Bikarmóti. Efri röð f.v.: Sesselja, Alexander, Guðmundur, Atlas, Daniel, Svavar og Michal. Neðri röð f.v.: Birgir, Viktor, Eiður og Hilmar.

vegum deildarinnar. Er öllum sem langt hafa hönd á plóg færðar bestu þakkir fyrir vinnuframlag sitt.

Stjórnin kappkostar að fjárhagur deildarinnar sé í góðu horfi og að standa vörð um útgjaldaliði. Eru stjórn, framkvæmdastjóri og yfirþjálfar alltaf á tánum við að halda útgjöldum deildarinnar í lágmarki og auka tekjur hennar.

Deildin á öflugan bakhjarla í Bílverk BÁ og Íslandsbanka og færur við þeim bestu þakki fyrir höfðingleg framlög. Einnig þökkum við þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem styrkja okkur og standa við bakið á okkur þegar við höldum mót, jólasýningu og aðra viðburði.

Að lokum

Við erum stolt og ánægð með starfsárið 2022. Líkt og undanfarin ár erum við einstaklega stolt af okkar iðkendum og starfsfólki sem eru metnaðarfull og láta aðstöðu-

leysi ekki stoppa sig í að ná sínum markmiðum en við eigum sem fyrr iðkendur í fremstu röð á landinu.

Stjórnin hefur verið samhent og unnið vel saman líkt og undanfarin ár. Það eru þó takmörk í hversu mörg ár menn geta sinnt sjálfböðastörfum sem þessum og ljóst að einhverjir stjórnarmenn kveðja okkur á aðalfundi 2023. Fimleikadeildin þakkar þeim fyrir þeirra störf fyrir deildina.

Árangur næst ekki nema með góðri samvinnu og vill stjórn sérstaklega þakka þjálfurum deildarinnar og framkvæmdastjóra fyrir gott starf. Einnig þakkar stjórn foreldrum og velunnurum deildarinnar fyrir þeirra framlag til deildarinnar, það er ómetanlegt að njóta stuðnings þeirra.

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



Brosildar stelpur í F-hópi.



2. flokkur kvk. Mads Pind í hvatningarræðu á Haustmóti 2 á Egilsstöðum.



2. flokkur 2022. Aftari röð f.v.: Eyrún, Viktoría, Katrín, Magdalena, Ásdís, Andrea, Kristín, Ellý og Arna. Fremri röð f.v.: Kamila, Ragnhildur, Elva, Þórunn, Thelma og Elsa.



Meistaraflokkur kvk. Efri röð f.v.: Ása, Auður, Anna, Hera, Evelyn, Erla og Karítas. Fremri röð f.v.: Birta, Hekla, Inga, Helga og Karólína.



Æfingabúðir hjá Oliver Bay.

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



Jólasýning

Myndir 2022

Inga Heiða Heimisdóttir



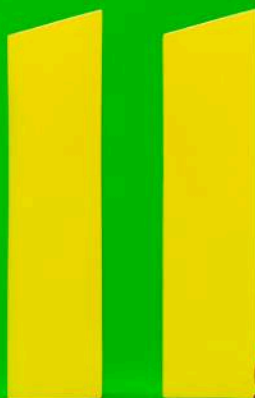
FYRIR FÓLK Á FERÐINNI



Vinir við
vegin



Óborganlegir djúsar
og samlokur á Lemon



Djúsi borgarar
og franskar á Grill 66

olis

frjálsíþróttadeild

Starfsárið 2022

Nú er enn eitt ár liðið í starfsemi deildarinnar. Árið var mjög viðburðaríkt og árangursríkt. Árangur keppenda ber þar hæst sem niðurstöður móta eru til vitnis um. Einnig féllu mörg HSK-met á liðnu ári. Ekki er langt síðan að frétt birtist með fyrirsögninni um að 157 HSK-met hafi verið bætt á síðasta ári. En árangur er ekki bara á mótum það er líka árangur að fjölmörg börn og unglingar stundi skipulagt íþróttastarf sem frjálsíþróttadeild stendur að. En margar greinar eru í frjáls-um og allir eiga að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Iðkendum hefur fjölgað frá síðasta ári og er starfið blómlegt í nýju Selfosshöllinni. Sem fyrr hefur deildin á að skipa framúrskarandi þjálfurum. Mjög góður andi er yfir starfinu og er til að mynda mjög gaman að sjá samstöðu iðkenda þegar þau hvetja hvert annað á mótum.

Farið var aftur af stað með Grýlupotta-hlaupið eftir covid tíma. Ný og öruggari hlaupaleið var tekin í gagnið og er nú hlaupið innan vallarsvæðisins. Hlaupið verður á sínum stað í vor og hvet ég sem flesta til að taka þátt.

Selfoss Classic var haldið síðasta sumar í samstarfi við frjálsíþróttadeildina. Tókst framkvæmd mótsins afskaplega vel og

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

Formaður: Hjalti Jón Kjartansson
Gjaldkeri: Helgi Sigurður Haraldsson
Ritari: Þuríður Ingvarsdóttir
Meðstjórnandi: Guðrún Ása Kristleifsd.
Meðstjórnandi: Elvar Atli Hallsson
Meðstjórnandi: Guðný Guðjónsdóttir
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára:
Eva María Baldursdóttir



Daniel, Bryndís Embla og Hjálmar Vilhelm unnu öll til verðlauna á Gautaborarleikumum.



Æfing með kringlukösturum á heimsmælikvarða.

vill deildin koma á framfæri sérstökum þökkum til vallarstarfsmannanna, þeirra Sveinbjarnar, Þórdísar og Einars, fyrir þeirra þátt í að svo vel tókst til.

Stór hópur frá Selfossi fór á Gautaborarleikana í Svíþjóð. Þessari ferð hafði verið frestað vegna covid en upphaflega átti að fara árið 2020.

Unglingalandsmót UMFÍ var haldið í bliðskaparveðri á Selfossvelli síðastliðið sumar. Kom deildin að þeirri framkvæmd sem tókst með miklum ágætum.

Brúarhlaupið var á sínum stað í fyrra-sumar og var ný hlaupaleið kynnt til sögunnar. Framkvæmd hlaupsins tókst vel og þátttaka var bærilæg. Vonandi verður fjölgun í þeim hópi á þessu ári.

Fjármál deildarinnar standa áfram vel. Er það gríðarlega mikilvægt fyrir starfið og deildin getur því nýtt fjármuni í að endurnýja áhöld og búnað. T.d. er nýlega búið að fjárfesta í nýjum myndavélabúnaði sem er væntanlegur til deildarinnar.

Þetta er fyrsta árið mitt í stjórn deildarinnar en ég tók við sem formaður þegar Helgi Haraldsson tók við sem formaður Umf. Selfoss með stuttum aðdraganda. Ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, þjálfurum, foreldrum og iðkendum. Einnig þakka ég öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem styrktu starfsemi deildarinnar með margvíslegum hætti. Síðast en ekki síst ber að þakka Helga Haraldssyni fyrir frábært og óeigin-gjarnt starf sem formaður deildarinnar síðastliðin 24 ár. Helgi er þó ekki alveg horfinn úr starfi deildarinnar því hann er gjaldkeri í stjórn og mun vonandi starfa áfram með deildinni um ókomin ár.

Hjalti Jón Kjartansson,
formaður frjálsíþróttadeildar



Verðlaunahafar frjálsíþróttadeildar árið 2022. Hugrún Birna, Hjálmar Vilhelm og Álfrún Diljá. Fremst: Guðjón og Kristófer.



Stelpur úr Umf. Selfoss að fara að keppa á HSK -móti á Selfossvelli. F.v.: Sóllilja, Lilja Björk, Hjördís Katla, Eydis Arna, Ísold Assa, Lára Hlin, Þórhildur Lilja, Dagmar Sig og Ásta Dís.



Dean Martin kom sem gestabjálfi.

Meistaraflokkur

Sumaræfingarnar voru 4–5x í viku þar sem alltaf voru 1–2 þjálfarar með hópnum. Eftir að hafa æft allan veturinn í Selfoss-höllinni voru allir spenntir fyrir því að komast út í vorið og sumarið, halda áfram að bæta sig og ná meiri færni í sínum upphalds greinum. Mættu krakkarnir vel á æfingar og sást mikill munur á því að hafa innanhússaðstöðu við hliðina á vellinum. Íslenska vorið og sumarið geta boðið upp á allan skalann í veðrinu og þá er gott að geta brugðið sér inn og tekið æfingu þar. Alls konar afrek unnust þetta sumar, stórir titlar, HSK-met og fullt af persónulegum bætingum, sem er alltaf markmið númer 1 þ.e. að hámarka sinn eigin árangur.

Helstu mót sumarsins

Vormót HSK

Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 18. maí. Góð þátttaka var á mótinu en alls voru 48 keppendur skráðir til leiks. Ágætis árangur náðist á mótinu, aðstæður voru finar og allir spenntir að byrja utanhússtímabilið.

Selfoss Classic

Einn stærsti og flottasti íþróttaviðburður ársins var haldinn á Selfossi 28. maí þegar haldið var upp á 75 ára afmæli Frjálsíþróttasambands Íslands í samstarfi við frjálsíþróttadeild Selfoss og Véstein Hafsteins-son. Mótið var stórglæsilegt í alla staði. Þar mættu nokkrir af sterkustu kringlukösturum heims, þar á meðal ólympíumeistarinn Daniel Ståhl. Frábær mæting var á Selfossvöll og líklega urðu um 400 áhorfendur vitni að þessum stórviðburði. Svo fór að Daniel sigraði með kast upp á 69,27 metra sem er nýtt vallarmet á Selfossvelli. Gamla metið var í eigu Vésteins þjálfara hans. Selfoss átti sex keppendur á mótinu, en ásamt kringlukastinu var keppt í karlaflokki í 100m hlaupi, 200m hlaupi, langstökki og sleggjukasti. Í kvennaflokki var keppt í sleggjukasti, langstökki, hástökki og 100m hlaupi.

Gautaborgaleikar 17.–19. júní

Loksins var farið á Gautaborgaleikana eftir langa bið. Upphaflega stóð til að fara árið 2020 en mótið frestaðist um tvö ár út af faraldrinum. Stór hópur fór frá Selfossi og heppnaðist ferðin vel í alla staði. Hópurinn var einstaklega samheldinn og til fyrirmyndar í einu og öllu. Flottur árangur náðist og margar persónulegar bætingar. Hæst bar árangur Daniels Breka Elvarssonar í spjótkesti pílta 16–17 ára. Hann bætti sig með sigurkasti upp á 60,48 m.

Meistaramót Íslands

96. Meistaramót Íslands var haldið í Hafnarfirði 25.–26. júní. Selfoss átti 13 keppendur á mótinu þetta árið. Stóðu þeir sig allir mjög vel og unnu til fjögurra verðlauna. Eva María Baldursdóttir varði Íslandsmeistaratitil sinn í hástökki kvenna er hún stökk 1,71 m, Róbert Khorchai Angeluson varð í 2. sæti í þristökki með 12,39 m, Örn Davíðsson varð í 2. sæti í spjótkesti með kast upp á 64,92 m og Alfrún Diljá Kristinardóttir varð í 2. sæti í sleggjukasti með kast upp á 44,94 m.

Unglingamót HSK 29. júní

Mótið fór fram við góðar aðstæður á Selfossvelli. Alls voru 30 keppendur skráðir til leiks og átti Selfoss rúmlega helming þeirra eða 16. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur.

MÍ 15–22 ára 23.–24. júlí

Lið HSK/Selfoss sigraði mótið með glæsibrag, hlaut 334 stig og urðu Íslandsmeistarar utanhúss. Einnig unnust tveir flokkar, flokkur pílta 16–17 ára og flokkur stúlkna 15 ára. Alls unnu Selfosskeppendur sjö Íslandsmeistaratitla í einstaklingsgreinum.

Unglingalandsmót UMFÍ

23. Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Selfossi 29.–31. júlí. Mótið var einstaklega vel heppnað. Skipulagið á keppninni var til algjörar fyrirmyndar hvað tímaseðilinn og starfsmannamálin varðar. Flottur



Þorvaldur Gauti Hafsteinsson.

FRJÁ



Selfosskeppendur á Aldursflokkamóti HSK. F.v.: Filippía, Magnús Tryggvi, Jósúa Eldar, Hróbjartur og Birkir.

árangur náðist og var mikið um persónulegar bætingar. Nokkrir unglingalandsmótstitlar unnust og unglingalandsmetsmet féllu. Allir skemmtu sér á heilbrigðan hátt í góðra vina hópi.

Héraðsmót fullorðinna

Mótið fór fram á Selfossvelli 11. ágúst og var finasta þátttaka á mótinu. Selfoss sigraði stigakeppnina með 266,5 stig.

Unglingamót HSK

Mótið fór fram á Selfossvelli 19. ágúst. Þrýðis þátttaka var og góður árangur náðist. Svo fór að Selfoss stóð uppi sem sigurvegari á mótinu með 146 stig.

Bikarkeppnin/ Bikar 15 ára og yngri

55. bikarkeppni FRI fór fram á ÍR-vellinum í Mjóddinni 13. ágúst. Lið HSK/Selfoss hafnaði í 4. sæti með 50 stig sem er góður árangur hjá þessu unga og efnilega liði.



Lið Selfoss sem sigraði á HSK-mótinu.



Ánægðir krakkar í Selfosshöllinni. F.v: f.v. Dagmar Sif, Eydis Arna, Ásta Dís, Oliver Jan, Álfrún Diljá, Erlin Katla og Hanna Dóra.

LSAR



Mí 15-22 ára stigabikar 16-17 ára piltar. F.v.: Þorvaldur Gauti, Oliver, Daniel, Máni, Haukur, Baltasar og Emil.

12. Bikarkeppni FRI 15 ára og yngri:

Lið HSK/Selfoss sendi tvö öflug lið á mótið. A-liðið varð bikarmeistari ásamt því að vinna báða flokkana og vinna alls 11 bikarmeistararitla í einstaklingsgreinum. B-liðið stóð sig vel og hafnaði í 5. sæti í heildarstigakeppninni.

Héraðsmót HSK

Mótið fór fram á Selfossvelli 17. ágúst. Góð þátttaka var og flottur andi ríkti á mótinu. Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með 326 stig.

Íþróttarárið hjá 11–14 ára

Æfingar héldu áfram hjá hópnum 11–14 ára í janúar þar sem frá var horfið í árslok 2021. Hópurinn er í raun og veru tveir hópar, annars vegar 2010 og 2011 árgangarnir sem æfðu 3x í viku bæði fram á vor og í sumar og hins vegar 2008 og 2009 árgangarnir sem æfðu 5x í viku í nýju Selfosshöllinni fram á vorið og 4x í viku í

sumar. Á haustin færast iðkendur upp um flokka og þá gildi það sama um annars vegar 2011 og 2012 árgangana að æfa 3x í viku og svo hins vegar 2009 og 2010 árgangana að æfa 5x í viku.

Að þjálfun hópsins komu Þuríður Ingvarsdóttir sem er aðalþjálfari og Hildur Helga Einarsdóttir sem er henni til aðstoðar. Ólafur Guðmundsson (og stundum Auður María Óskarsdóttir) sá um stangarstökk einu sinni í viku allt árið og Rúnar Hjálmarsson var með 1–2 styrktaræfingar fyrir eldri hópinn.

Miklar bætingar voru hjá krökkunum á árinu og greinilegt að góð aðstaða og öflugt starf er að skila sér. Sérstaklega var gaman að sjá árangur í stangarstökki ná nýjum hæðum og allt í einu eigum við nokkra frambærilega keppendur í þeirri grein.

Janúar–maí

Í upphafi árs höfðu samkomuhöft áhrif á mótahald en fyrsta mót ársins hjá okkar krökkum var í febrúar og svo var þétt dagskrá út árið.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var í lok febrúar. Þar áttum við einn keppanda hjá piltum 15 ára og yngri. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð í 2. sæti á nýju glæsilegu HSK-meti 2380 stig.

Aldursflokkamót HSK var haldið í Selfosshöllinni 1. mars í fyrsta sinn og tókst það frábærlega. Selfoss vann til 38 verðlauna á mótinu, 16 gull, 15 silfur og 8 brons og sigraði stigakeppnina með glæsibrag.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var í Kaplakrika 5. mars. Þar sigraði A-lið HSK/Selfoss með 3 stigum í gríðarlega jafnri keppni og B-liðið varð í 6. sæti. Við vorum tólf sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein og fjórum sinnum í fyrsta, öðru og þriðja sæti.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var haldið í Laugardalshöllinni 12.–13. mars. HSK/Selfoss sigraði stigakeppni félaga með tæp-

lega 40 stiga mun. Hópurinn vann til 36 verðlauna samtals, 12 gull, 12 silfur og 12 brons. Samheldni krakkanna í keppninni var aðdáunarverð og margir voru á meðal 10 efstu sem gefa félaginu stig. Í einstaka flokkum sigruðu P14, S12 og S14 og S13 urðu í öðru sæti. Eftir keppni á laugardegnum var farið í sund og svo út að borða og síðan gist í Laugalækjarskóla.

Júní–september

Aldursflokkamót HSK var haldið á Selfossvelli 8. júní. Selfoss vann til 92 verðlauna á mótinu, 38 gull, 29 silfur og 25 brons og sigraði einnig stigakeppnina.

Gautaborgarleikarnir. Um miðjan júní var farið með stóran hóp iðkenda í keppnisferð til Gautaborgar í Svíþjóð. Farið var með rútu á flugvöllinn og flogið beint til Gautaborgar. Þaðan var farið á Scandic Europa hótelið í miðbænum þar sem gist var. Fyrstu tveir dagarirnir fóru í að skoða aðstæður, borgina, njót og undirbúa hópinn. Keppnin sjálf var þrjá daga og hófst á sjálfan þjóðhátíðardaginn 17. júní. Krökkunum í hópnum gekk frábærlega á stóra sviðinu og unnu þau til 5 verðlauna auk bætinga og annarra persónulegra sigra. Dagana eftir var farið í mollið, að vatni með stökkpöllum og í Liseberg tívolið. Hjá sumum var það líka hápunktur ferðarinnar. Sáttir og flottir ferðalangar komu svo heim viku síðar, tilbúnir í hversdagslegt amstrið á Selfossvelli.

Innanfélagsmót Selfoss var haldið 29. júní á Selfossvelli. Þar var keppt í 60m hlaupi, langstökki og spjótkesti. Skemmtilegt mót þar sem margir bættu sig.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var haldið á Akureyri 9.–10. júlí. Þangað skundaði hópurinn undir stjórn Siggú og Grétars (ekki í Stjórninni samt) með rútu. Gist var í Glerárskóla og farið í sund á laugardegnum.



F.v.: Anna Metta, Dagbjört Eva, Adda Sóley og Filippía.

um eftir keppni. Ferðin var ótrúlega skemmtileg og nauðsynleg í svona starfi. Á mótinu unnu krakkarnir til 58 verðlauna, 19 gull, 17 silfur og 22 brons. Í heildarstigakeppninni varð hópurinn í 2. sæti 6,5 stigum á eftir ÍR.

Unglingalandsmót UMFÍ var á Selfossi um Verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar krakkar og stóðu sig mjög vel, fullt af bætingum og verðlaunum. Foreldrar, ættingjar, vinir og gamlir félagar stóðu vaktina á mótinu og með sjálfboðaliðastarfi sínu gera þau krökkunum kleift að keppa á svona flottu móti. Takk allir fyrir að gera þetta mögulegt.

Mí í þraut var á Kópavogsvelli 6. ágúst. Þar áttum við tvo keppendur í S15. Ísold Assa Guðmundsdóttir sigraði þrautina með 2686 stigum og Bryndís Embla Einarsdóttir varð önnur með 2537 stig.



Mí 15-22 ára stigabikar 15 ára stúlkur. Efri röð f.v.: Hjördis, Þórhildur Lilja, Dagmar, Katrín Eyland og Þórhildur. Neðri röð f.v.: Lilja Björk, Ísold Assa, Hanna Dóra og Álfrún.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin 13 ágúst á splunkunýjum velli ÍR-inga í Mjóddinni. A-lið HSK/Selfoss sigraði heildarkeppnina og bæði pilt- og stúlknakeppnina. B-liðið varð í 5. sæti. Alls voru liðin 23 sinnum í efstu þremur sætum og þar af 11 sinnum í efsta sæti.

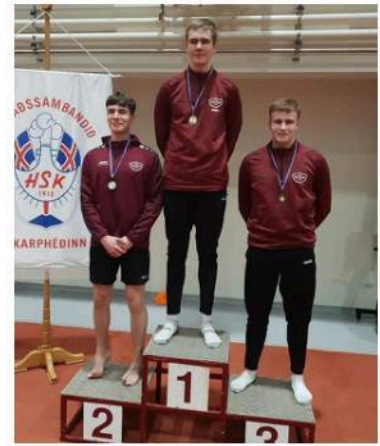
Slúttmótið okkar var svo 22. ágúst. Þar kepptum við í nokkrum greinum og grilluðum svo pylsur á eftir. Krakkarnir fengu síðan skjal og verðlaunapening í lokin.

Í lok ágúst og fram í september héldum við svo nokkur skemmtileg mót á Selfossvelli í greinum eins og sleggjukasti, kringlukasti, stangarstökki og fleiri greinum sem sjaldan er keppt í. Krökkunum finnst alltaf frábært að fá að keppa í þessum greinum líka og eignast árangur í þeim. Fyrir utan þessi mót er einn og einn iðkandi sem tekur þátt í öðrum mótum og of langt mál að telja upp.

Óktóber–desember

Á þessu tímabili fóru keppendur frá okkur og tóku þátt á Gaflaranum, Silfurleikum ÍR og Aðventumóti Ármanns. Einnig héldum við nokkur lítil mót í Selfosshöllinni í árslok.

Eins og sjá má á þessum lista leiðist okkur ekki að í frjálsum. Fyrir áhugasama er nóg af verkefnum og æfingum. Takk allir iðkendur, foreldrar og samstarfsfólk fyrir frábært ár, áfram Selfoss.



Oliver, Daniel og Jónas á verðlaunapalli.

Afreksmenn yngri flokka

Í piltaflokki er **Hjálmar Vilhelm Rúnarsson** afreksmaður yngri flokka árið 2022. Hann setti fimm HSK-met á árinu í sínum flokki, tvö í spjótkesti, þar af var annað í flokki 15 ára og eitt í þrístökki utanhúss. Innanhúss setti hann eitt met í fimmtarþraut og eitt í kúluvarpi. Á meistaramótum vann hann tíu Íslandsmeistararitla auk fjölda annarra verðlauna og náði í fjölda stiga á bikarkeppni og á meistaramótum fyrir félagið. Hápunkturinn hjá Hjálmarí í sumar voru án efa Gautaborgarleikarnir en þar komst hann þrisvar á pall. Í kúluvarpi vann hann gullverðlaun með 13,00m, í spjótkesti varð hann annar með 50,86m og í hástökki varð hann annar með 1,79m eins og sá sem vann.

Í stúlknaflokki er **Bryndís Embla Einarsdóttir** afreksmaður yngri flokka árið 2022. Hún setti 11 HSK-met á árinu í sínum flokki og 10 eru einnig met í eldri flokkum

Guðmundur Kr. Jónsson kjörinn heiðursfélagi FRÍ

Að loknu Selfoss Classic, 75 ára afmælis móti FRÍ sem haldið var á Selfossi 28. maí 2022, var tilkynnt um kjör Guðmundar Kr. Jónssonar sem nýs heiðursfélaga Frjálsíþróttasambands Íslands.

Í yfirliti sem flutt var við afhendinguna kom fram að Guðmundur hefur í gegnum tíðina verið einstaklega öflugur félagsmaður. Hann gegndi formennsku í frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss árin 1968–1979 og í aðalstjórn félagsins 2014–2018. Þess á milli starfaði hann m.a. sem vallaustjóri og framkvæmdastjóri Umf. Selfoss. Ekki aðeins hefur Guðmundur sinnt þessum ábyrgðarstörfum, heldur hefur hann verið óþreytandi sem sjálfboðaliði í margvíslegum frjálsíþróttaverkefnum allt tíð.

Í fyrirlestri sínum, *Frá Selfossi að Olympíu-gulli*, sagði Vésteinn Hafsteinsson frá upphafi síns frjálsíþróttaverkefils í Grýlupottahlöupunum á Selfossi og þakkaði mikið þeim sem að því stóðu. Mefndi hann sérstaklega, bræðurna Sigurð og Guðmund Kr. Jónssyni.



Guðmundur ræsti hlaupið og hvatti iðkendur áfram árið 1969 þegar Vésteinn var að taka sín fyrstu skref í frjálsum og keppa þar m.a. við vin sinn og einn Jónssoninn enn, Kára Jónsson. Það var því einkar við-eigandi að Guðmundur skyldi einnig ræsa Grýlupottahlaupið sem fram fór að morgni afmælis mótsdagsins. Selfoss Classic naut raunar einnig starfa Guðmundar sem lagði út kastgeira og aðstoðaði á ýmsan annan máta.

Félagsstörf Guðmundar ná sannarlega út fyrir Selfoss. Má þar minnast framgöngu hans sem eins af helstu leiðtogum Hér- aðssambandsins Skarphéðins á liðinni öld. Guðmundur var kosinn formaður HSK árið 1981, stóð í stafni í átta ár og átti á þeim tíma mikinn þátt í uppgangi HSK á frjálsíþróttasviðinu. Sú umgjörð og það starf sem Guðmundur átti þátt í að móta á sambandssvæðinu var góður jarðvegur fyrir íþróttamenn jafntsem leiðtoga til að eflast. Að því býr frjálsíþróttahreyfingin enn í dag.



Fulltrúar Umf. Selfoss í Úrvalshópi FRÍ árið 2022. F.v.: Álfrún Diljá, Þorvaldur Gauti, Daniel, Hjálmar Vilhelm og Eydis Arna.

upp í 17 ára. Sex þessara meta eru svo einnig landsmet í hennar flokki, það eru met í spjótkesti með 400g, 500g og 600g. Einnig setti hún met í 1000m og 2000m hlaupum og kastbraut utanhúss ásamt kúluvarpi og stangarstökki innanhúss. Bryndís Embla vann til fjögurra Íslandsmeistararitla á árinu auk fjölda silfur- og bronsverðlauna og í stigasöfnun fyrir félagið var hún mjög öflug á mótum sumarsins. Á árinu stendur þó upp úr hjá Bryndísi Emblu að fara tvisvar á verðlaunapall á Gautaborgarleikum í sumar. Í hástökki varð hún í þriðja sæti með 1,54 m, sem var stórbætning, og í spjótkesti varð hún önnur með 34,95 m.

Framfarabikar yngri flokka

Hugrún Birna Hjaltadóttir sýndi ótrúlegar framfarir á árinu. Hún var mjög dugleg að æfa, mætti vel og sinnti æfingum vel. Hún er ótrúlega góður félagi og mikilvæg fyrir liðið sitt. Hún er líka alltaf brosandí, mætir mótlæti með bros á vör og segir alltaf já við því sem henni er sagt að gera eða hún beðin um. Mestar framfarir hefur Hugrún sýnt í hlaupagreinum, langstökki og þrístökki þó hún hafi bætt sig eitthvað í öllum greinum.

Starfið hjá 10 ára og yngri

Árið byrjaði með smá covid leiðindum. Fengu nokkrir iðkendur covid og voru tvær æfingar í janúar felldar niður vegna þess. Sem betur fer voru það bara tvær æfingar og gekk starfið smurt eftir það. Flokkar 7 ára og yngri og 8–10 ára æfðu saman tvisvar í viku í klukkutíma í senn en 8–10 ára iðkendur æfðu einu skipti aukalega með 11–12 ára og æfðu því þrisvar sinnum í viku. Iðkendum var oft skipt í hópa á stöðvar eftir upphitun. Á stöðvunum fengu þau að kynnast öllum helstu frjálsíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins var **Héraðsleikar HSK** sem haldið var 3. apríl í Selfosshöllinni. Mættum við með 24 keppendur á heimavöll. Keppt var í 60m hlaupi, kúluvarpi og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki.

Sumaræfingarnar hófst af fullum krafti í byrjun júní úti. Gaman var að komst út að æfa en líka gott að geta æft inni í höllinni í mestu rigningunni og rokinu.

Fyrsta útimót sumarsins voru **Héraðsleikar HSK** en þeir voru haldnir á frjálsíþróttavellinum á Selfossi 7. júní. 9 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi. 10 ára kepptu auk þess í hástökki. Við áttum 24 keppendur.

29. júní héldum við svo **Innanfélagsmót Selfoss** á vellinum okkar. Þar tóku 15 keppendur þátt í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. **Slúttmót Selfoss** var síðan haldið 18. ágúst. Keppt var í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og viðurkenningarskjal með árangri sínum. Í lokin voru grillaðar pylsur og sumarið kvatt með stæl.



Eypþór Birnir og Ásta Dís sigruðu Grýlupottahlaupið 2022.

Við kepptum mikið í sömu greinunum og var gaman að sjá börnin bæta sig milli móta. Á öllum mótunum aðstoðuðu foreldrar við mælingar og önnur störf sem var ómetanlegt og hefði ekki verið hægt að halda þau án hjálpar þeirra.

Svo fór að hausta og byrjuðu inniæfingar í höllinni 5. september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Við fórum þrisvar sinnum yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili. **Bronseleikar ÍR** voru 8. október og **Silfurleikar ÍR** 19. nóvember, bæði í Laugardalshöllinni. **Gaflarinn** var svo 5. nóvember í Kaplakrika. Á öllum þessum mótum var keppt í þrautabraut þar sem voru allskyns æfingar og frjálsíþróttagreinar.

Mætningarverðlaun 8–10 ára:
Kristófer Ejner S. Jörgensen

Mætningarverðlaun 7 ára og yngri:
Guðjón Arnar Vigfússon

Framfarabikar 2022

Álfrún Diljá Kristinardóttir hlaut framfarabikarinn 2022. Hún bætti sig jafnt og þétt á árinu í sinni helstu keppnisgrein, sleggjukasti. Álfrún er ein allra efnilegasta sleggjukastkona landsins og hefur verið í mikilli framfór á árinu. Hún setti meðal annars 10 HSK-met í sleggjukasti í sumar, tvíbætti hún metið í fjórum aldersflokkum frá 16 ára og upp í fullorðinsflokk þegar hún kastaði í sömu kastseríunni tvisvar yfir gamla metinu fyrst 43,48 metra og svo 44,94 metra. Álfrún setti Íslandsmet í löðkasti í flokki 16–17 ára og 18–19 ára. Er það jafnframt HSK-met í þessum tveimur aldersflokkum. Álfrún á svo sannarlega framtíðina fyrir sér í sleggjukasti og verður gaman að fylgjast með henni næstu árin.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:



Guðmundur Tyrfingsson ehf



Örn Davíðsson og Eva María Baldursdóttir afreksmenn deildarinnar 2022.

Frjálsíþróttakona Umf. Selfoss

Eva María Baldursdóttir hástökkvari átti frábært keppnistímabilið innanhúss. Það hófst í byrjun febrúar með sigri á RIG. Hún keppti einnig á NM fullorðinna og varð í 4. sæti. Þá varð Eva María Íslandsmeistari í hástökki á MÍ 15–22 ára.

Utanhússtímabilið gekk vel fyrir utan að meiðsli settu aðeins strik í reikninginn. Hún sigraði á Selfoss Classic og á MÍ þar sem hún varði Íslandsmeistaratitil sinn. Eva María tók þátt í Bauhaus Junior-Gala mótinu í Mannheim í Þýskalandi sem er gríðarlega sterkt mót. Þar þarf að ná lágmarki til að öðlast keppnisrétt og eru því eingöngu þeir allra sterkustu sem ná inn á mótið. Eva María keppti í hástökki í U-20 ára aldersflokk og hafnaði í 5. sæti. Þá varð hún í 4. sæti á NM fullorðinna. Eva María er í stórmóta- og landsliðshópi FRÍ og hefur verið að ná lágmarkum á flest stórmótin. Hún er komin í hóp þeirra bestu á Norðurlöndunum ásamt því að vera ein af þeim allra efnilegustu í Evrópu.

Frjálsíþróttamaður Umf. Selfoss

Örn Davíðsson varð í 2. sæti í spjótkesti, bæði á Meistaratóti Íslands og í Bikarkeppni FRÍ. Hann kastaði spjótinu 70,89 metra á kastmóti á Selfossi í lok sumars og setti Selfossmet og er það glæsilegur árangur hjá honum. Örn sinnir spjótkestþjálfun hjá deildinni bæði yfir vetrartímabilið og sumartímabilið. Eins er hann alltaf boðinn og búinn að leggja félaginu lið þegar til hans er leitað. Örn er reynslumikill íþróttamaður sem gefur mikið af sér fyrir yngri iðkendur hvort sem það er í þjálfun eða sem liðsfélagi, hann er ennþá í hópi allra sterkustu spjótkastara Íslands og er til alls líklegur næsta sumar.



Unglingalandsmót UMFÍ Selfossi 2022

Unglingalandsmótið var loksins haldið á Selfossi 28.–31. júlí 2022 eftir að því hafði verið frestað árin 2020 og 2021 vegna samkomutakmarkana. Miðpunktur mótsins var á Selfossvelli og nýttist Selfosshöllin vel fyrir bæði leik og keppni. Alls tóku 959 krakkar þátt í mótinu, sem er mun færri en búist hafði verið við. Mótahaldið heppnaðist þó mjög vel og voru keppendur og fjölskyldur þeirra og aðrir gestir til mikillar fyrirmyndar.







Coca-Cola



1984 A

handknattleiks

deild

Starfsárið 2022

Árið 2022 var mjög gott handboltaár og verður eftirminnilegt, ekki síst kvenamegin. Á fyrri hluta ársins markaðist starf deildarinnar áfram af covid-faraldurinum. Leikir, mót og viðburðir féllu margir niður eða breyttust. Það var áskorun fyrir iðkendur, þjálfara og sjálfboðaliða að halda uppi krafti í iðkun og starfi. Það tókst að okkar mati vel til. Mótum og keppnum var breytt en með jákvæðni allra tókst að ljúka tímabilinu með sóma. Yngri flokka starfið er áfram í fóstum skorðum og ánægjulegt er að sjá góða aðsókn og mikla gleði í handboltaskólanum sem komið var á fót fyrir yngstu iðkendurnar. Starf meistaraflokka markaðist af covid á vormánuðum en gekk loks eðlilega frá og með sumri.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna gerði sér lítið fyrir og sigraði Grill 66 deildina undir stjórn Svavars Vignissonar sem skilaði góðum hópi og vaxandi ungum leikmönnum. Þjálfari og leikmenn okkar fengu síðan fjölda verðskuldaðra viðurkenninga á lokahófi HSÍ. Í vor tilkynnti Svavar að áframhaldandi starf kæmist ekki lengur fyrir hjá honum og var Eypór Lárusson ráðinn í hans stað. Við þökkum Svavari fyrir gott starf og bjóðum Eypór velkominn til starfa. Í sumar gengu öflugir leikmenn til liðs við okkur og leiða efnilegan hóp yngri leikmanna til að festa liðið í sessi í deild þeirra bestu. Stjórn og stuðningsmenn kvennaliðsins eru einhuga um að standa á bak við meistaraflokk kvenna því Selfoss getur og á að eiga kvennalið í fremstu röð, uppeldisstarf deildarinnar mun skila því til framtíðar.

Meistaraflokkur karla

Þrátt fyrir mikil meiðsli náði meistaraflokkur karla 5. sæti í Íslandsmóti en féll út úr úrslitakeppni í undanúrslitum, eins og í bikarkeppninni, sem er samt frábær árangur. Halldóri Jóhanni bauðst í sumar tækifæri til að takast á við þjálfun í úrvalsdeild í Danmörku og samkomulag varð

Stjórn handknattleiksdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

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



Meistaraflokkur kvenna fagnar deildarmeistaratitli í Grill 66 deild kvenna og sæti í Olísdeild kvenna eftir sigur á ungmennaliði Vals vorið 2022.

um að hann hætti með liðið. Við þökkum Halldóri að sjálfsögðu gott starf og óskum honum góðs gengis á nýjum vettvangi. Í hans stað tók heimamaðurinn Þórir Ólafsson við starfi þjálfara meistaraflokks og bjóðum við hann velkominn til leiks. Öflugur hópur mætti til leiks í haust og fjöldi ungra leikmanna hefur fengið tækifæri í deild hinna bestu. Hinir tveir meistaraflokkar karla sem skipa ungmennaliðin hafa staðið sig mjög vel en nú í haust var ákveðið að halda eingöngu úti einu liði í þeim flokki og spilar liðið í Grill 66 deildinni. Þar fá efnilegir iðkendur þjálfun, tækifæri og reynslu sem er mikilvæg fyrir þá og deildina til framtíðar.

Starfsemi deildarinnar

Þjálfarahóparnir tóku nokkrum breytingum milli ára en það er ánægjulegt að upplidir heimamenn skipa þar allar stöður með þryði. Þá hefur tekist að stækka nokkuð hóp sjálfboðaliða í starfinu. Áfram er þörf fyrir vinnufúsar hendur í margskonar störf. Starf deildarinnar hefur á árinu áfram notið öflugs stuðnings samfélagsins, fjölmargra einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið hver á þann hátt sem hann getur.

Áfram nýtur uppeldisstarf okkar, fagleg nálgun, þjálfun, áherslur í yngri flokkum og akademi starfi, mikillar virðingar og viðurkenningar bæði innanlands og



Viðurkenningar á lokahófi handknattleiksdeilda. F.v.: Hergeir Grímsson, Einar Sverrisson, Guðfinna Tryggvadóttir, Atli Ávar Ingólfsson, Tinna Soffía Traustadóttir, Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Inga Guðlaug Jónsdóttir, Tryggvi Sigurberg Traustason og Ísak Gústafsson. Á myndina vantar Robertu Stropé.



Lokahólf 2022. Tryggvi Sigurberg Traustason (besti leikmaður U-liðsins og markakóngur ársins), Guðfinna Tryggvadóttir (félagi ársins) og Tinna Sigurrós Traustadóttir (efnilegasti leikmaður ársins, sóknarmaður ársins og markadrottning ársins).



Meistaraflokkur karla fagnar eftir sigurleik í Sethöllinni.

HAND

utan og áfram á fjöldi landsliðsmanna í nær öllum landsliðum Íslands, bæði yngri og fullorðins, sinn grunn og þjálfun á Selfossi.

Verkefnum okkar lýkur aldrei en nú eru þrengsli í íþróttahúsum farin að standa starfi okkar fyrir þrífum og mjög brýnt að bæta þar úr. Þá vonum við auðvitað að íþróttahúsið lða sé orðið vatnshelt eftir síðustu viðgerðir þannig að ekki þurfi að fella niður æfingar og mót vegna vatnsleka.

Stjórn deildarinnar hélt að mestu óbreytt frá fyrra ári. Ársæll Ársælsson ákvað að hætta í stjórn og þökkum við honum fyrir hans starf.

Góð samvinna hefur verið við unglingarád sem hefur sinnt sínu hlutverki af stakri þrýði þrátt fyrir erfiðar aðstæður á undanförunum árum. Stjórn unglingaráðs hélt óbreytt frá fyrra ári og skipa það þau: Guðmundur Steinþórsson formaður, Leifur Örn Leifsson gjaldkeri, Haukur Guðmundsson og Kristján Eldjárn Þorgeirsson.

Verðlaun og viðurkenningar

Lokahólf handknattleiksdeildar fór fram í sumarblíðu á Hótel Selfoss þann 11. júní. Mikið var um dýrdir, góður matur og Ingvar Örn Ákason sá um að halda veislunni gangandi. Alexander Freyr Olgeirsson lokaði síðan kvöldinu með ljúfum tónum.

Roberta Stropé var valin besti leikmaður meistaraflokks kvenna og Hergeir Grímsson var valinn besti leikmaður meistaraflokks karla. Þá var Tryggvi Sigurberg Traustason valinn besti leikmaður U-liðsins auk þess að vera markakóngur liðsins.

Tinna Sigurrós Traustadóttir var valin efnilegasti leikmaður, var markadrottning og sóknarmaður ársins. Ísak Gústafsson var valinn efnilegastur karlamegin. Einar Sverrisson var valinn varnarmaður ársins ásamt því að vera markakóngur og þá var Tinna Soffía Traustadóttir valin varnarmaður ársins kvennamegin. Atli Ævar Ingólfsson var sóknarmaður ársins og baráttubíkarinn fengu þau Richard Sæþór Sigurðsson og Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir.



Katla María Magnúsdóttir skorar eitt af mörkum sínum í vetur.

Ein stærsta viðurkenning sem veitt er ár hvert er félagi ársins. Að þessu sinni var það Guðfinna Tryggvadóttir sem var valin félagi ársins. Guðfinna hefur verið mjög öflug í kringum meistaraflokk kvenna og haldið utan um framkvæmd heimaleikjalsins ásamt því að hugsa vel um stelpurnar. Einnig hefur hún unnið sjálfbodaliðastörf í kringum leiki hjá U-liði karla og hjá meistaraflokki karla. Guðfinna er gríðarlega vel að þessu komin.

Að lokum voru veittar viðurkenningar fyrir leikjafjölda. Viðurkenningu fyrir 100 leiki fengu þau Atli Ævar Ingólfsson, Ragnar Jóhannsson, Tryggvi Þórisson, Alexander Hrafnkelsson, Katla Björg Ómarsdóttir, József Geir Guðmundsson (liðsstjóri) og Þórir Ólafsson (þjálfari). Fyrir 200 leiki spilaða fyrir Selfoss fengu viðurkenningar þeir Hergeir Grímsson, Einar Sverrisson, Jón Birgir Guðmundsson (sjúkraþjálfari) og Örn Þrastarson (þjálfari).

Þá var Tinna Sigurrós Traustadóttir valin besti sóknarmaður, besti varnarmaður, efnilegasti og besti leikmaður Grill 66 deildarinnar á lokahófi HSÍ sem haldið var í lok tímabils. Svavar Vignisson var útfendur besti þjálfari Grill 66 deildarinnar á sama lokahófi.



Leikjaviðurkenningar. Viðurkenningu fyrir 100 leiki fengu þau Atli Ævar Ingólfsson, Ragnar Jóhannsson, Tryggvi Þórisson, Alexander Hrafnkelsson, Katla Björg Ómarsdóttir, József Geir Guðmundsson (liðsstjóri) og Þórir Ólafsson (þjálfari). Viðurkenningu fyrir 200 leiki fengu þeir Hergeir Grímsson, Einar Sverrisson, Jón Birgir Guðmundsson (sjúkraþjálfari) og Örn Þrastarson (þjálfari).



Rakel Guðjónsdóttir svifur inn í teiginn í bikarleik gegn FH.

BOLTI



Þórir Ólafsson þjálfari meistaraflokks karla hvetur sína menn áfram.

Landsliðsfólk

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

Árangur Selfoss í handbolta hefur verið einna áþreifanlegastur í fjölda uppalinna Selfyssinga í landsliðum fullorðinna. Fjöldi landsliðsmanna í nær öllum landsliðum Íslands, bæði yngri og fullorðins, eiga sinn grunn og þjálfun á Selfossi. Það mátti glöggst sjá á Evrópumeistaramóti karla í Svíþjóð og Póllandi, 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 bæði innanlands og erlendis og vakið mikla athygli á faglegu uppbyggingarstarfi deildarinnar. Þá á fjöldi ungmenna frá Selfossi fast sæti í yngri landsliðum og afrekshópum HSÍ og er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs gengis í framhaldinu. Frábært vitni um þetta er að Ómar Ingi Magnússon var valinn íþróttamaður ársins 2022 á Íslandi, enda markahæsti maður í besta liðinu í sterkustu deildakeppni í heimi. Hið sama má segja um okkar uppalda Selfyssing; Þórir Hergeirsson, sem verðskuldað var valinn þjálfari ársins 2022 á Íslandi og í Noregi.



Útskriftarnemar Handboltaakademiunnar. F.v.: Ísak Gústafsson, Jón Þóririnn Þorsteinsson, Ólafur Áki Andrésson, Arni Ísleifsson, Elvar Eli Hallgrímsson, Inga Sól Björnsdóttir og Þrúður Sóley Guðnadóttir. Á myndina vantar Arnar Daða Brynjarsson og Hólmfríði Örnú Steinsdóttur.

Góður stuðningur er ómetanlegur

Hið öfluga starf deildarinnar sprettur ekki fram úr tóminu. Á bak við starfið er vaskur hópur fólks, sjálfbóðaliðar, stjórnarfolk, starfsmenn og þjálfarar. Aukið starf hefur kallað á auknið fjármagn og umsjón. Mikil vinna stjórnar og framkvæmdastjóra hefur farið í að afla styrkja og styrktaraðila, auk þess sem leikjaálag er býsna mikið með allt að fjögur lið í meistaraflokkskeppnum. Undirbúningur og framkvæmd leikja liggur alfarið á stjórn og framkvæmdastjóra með aðstoð fjölda sjálfbóðaliða og er ansi tímafrekt.

Eftir heimsfaraldur covid hefur reynst erfiðara að afla styrkja og stuðnings en áður. Þá hefur aðsókn að heimaleikjum dalað nokkuð og er það í samræmi við það sem víða sést og er í gangi sérstakt átak til að snúa því við. Þetta hefur áhrif á fjárhag deildarinnar og hefur farið mikil vinna hjá stjórn og sjálfbóðaliðum í fjárfanir. Til að létta undir greiðslustöðu fyrirframgreiddi Sveitarfélagið Árborg deildinni rekstrarstyrki á fyrri hluta ársins sem verða skuldfærðir á komandi árum og skal það þakkað sérstaklega en það var gert með stuðningi aðalstjórnar félagsins. Góður árangur og mikil umfjöllun hefur auðveldað starf við fjárföflun jafnt við sölu auglýsinga í Sethöllina og á sérstaka viðburði. Einhverjir stuðningsaðilar hafa fallið út en nýir komið inn og er þeim þökkudagur samvinnan. Þá má geta þess að Handboltafélag Selfoss kom út í lok árs eins og undanfarin sex ár og var þar engu til sparað í efnistöku.

Bak við starf og árangur deildarinnar liggur ótrúlega mikil vinna fjölmargra einstaklinga til margra ára. Sem dæmi um þetta þá leggja sjálfbóðaliðar 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 sjálfbóðavinnu. Til samanburðar þá er það meira en 1 mannrá í vinnu. Fróðlegt væri að taka saman yfirlit yfir alla sjálfbóðavinnu deildarinnar á ársgrundvelli en ekki er óvarlegt að ætla að hún nemi um 5–6 mannrárum. Heimaleikjaráð meistaraflokka karla og kvenna hefur unnið gott starf við að tryggja faglega og góða umsjón og framkvæmd heimaleikja og sannast þar að margar hendur vinna létt verk.

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

Ekki má gleyma félagsstarfinu sem er mikilvægur þáttur deildarinnar. Margir viðburðir voru á árinu og þar má nefna lokahóf deildarinnar sem var vel sótt og Softballmótið með tilheyrandi fögnuði, en það hefur verið haldið frá 2018 og hefur farið stækkandi með hverju árinu. Haldið var upphitunarkvöld fyrir tímabilið eftir síðasta leik í Ragnarsmótinu í Bankanum og heppnaðist það mjög vel. Þá má einnig nefna kvennakvöldið sem haldið var í byrjun nóvember í Bankanum og var mjög vel sótt. Það er alveg ljóst að þessir viðburðir eru komnir til að vera.

Sjálfbóðaliðum, stjórnarmönnum, þjálfurum, stuðningsaðilum, íbúum og ekki síst íþróttafólkinu er þakkað fyrir frábært ár, frábæra skemmtun og frábærar stundir á árinu. Áfram Selfoss.

Þórir Haraldsson
formaður handknattleiksdeildar



3. flokkur karla varð bikarmeistari í Coca Cola bikarum vorið 2022. Strákarnir unnu Fram í hörkuleik á Ásvöllum með sex marka mun, 32-26.

Handknattleiksakademían

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

Á vorönn 2022 voru 34 nemendur skráðir í handknattleiksakademíuna, 11 stelpur og 23 strákar. Þau æfa fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum í bolta og tvisvar sinnum styrktaræfingar. Í lok vorunnar voru 12 nemendur útskrifaðir úr akademíunni eftir að hafa lokið sínum sex önnum með þrýði. Veittar voru sérstakar viðurkenningar fyrir akademíutímabilið (haust- og vorönn) á lokahófi akademíunnar sem haldið er á hverju ári. Lyftingabikarinn fékk Gunnar Kári Bragason. Afrekismaður ársins var valinn Jón Þórarinn Þorsteinsson og afrek ársins vann Tinna Sigurrós Traustadóttir.

Mikill kraftur er í starfinu eftir að covid takmarkanir voru úr sögunni. Krakkarnir geta stundað sína íþrótt af kappi á hverjum degi og andinn er góður í hópnum. Einnig hafa komið gestaþjálfarar og fyrirlesarar í heimsókn eftir langt hlé á því.

U-lið karla

Þjálfarar: Örn Þrastarson og Halldór Jóhann Sigfússon

U-liðið samanstendur af strákum í 3. flokki og þeim sem eru nýgengnir upp úr flokknum, liðið er einnig hugsað fyrir þá meistaraflökksleikmenn sem ekki fá nægan spilatíma eða þeim sem eru að koma sér aftur á ról. Selfoss var eina félagið á landinu sem sendi tvö U lið til leiks á Íslands- mótinu á síðasta tímabili og var því handknattleiksdeildin að reka fjögur meistaraflökkslið, sem er mikið afrek. U1 liðið tók þátt í næst efstu deild, eða Grill 66 deildinni. Þeir enduðu í 6. sæti í deildinni og stríddu toppliðunum verulega. Það er flottur árangur hjá strákunum og margir uxu í stærra hlutverk inn í aðallið meistaraflökks. U2 liðið lék mjög vel líka og miklar framfarir var að sjá á mönnum. Þeir enduðu í 6. sæti í 2. deild og spiluðu marga hörku leiki. Ungmennaliðin hafa gefið gríðarlega mikið þar sem þessir strákar fá að spila fjöldann allan af krefj-

andi meistaraflökksleikjum 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 Hilmarrson

3. flokkur Selfoss tefldi fram tveimur liðum í 3. flokki karla veturinn 2021–2022. Selfoss 1 endaði í 6. sæti í efstu deild, en þess má geta að 3. flokkur fær sjaldan að stilla upp öllu sínu liði þar sem nokkrir lykilmenn eru farnir að spila hlutverk í meistaraflökki. Selfoss 2 endaði í 6. sæti í 2. deild, en það lið er skipað nánast eingöngu leikmönnum á yngsta ári af þrem í 3. flokki, sem þýðir að þeir voru eitt lið af tveimur í þessari deild sem eru lið félagsnúmer 2. Andstæðingar eru flestir 1–2 árum eldri og verkefnið því gríðarlega krefjandi og fengu strákarnir mikið út úr hverjum leik. Strákarnir bættu sig mjög um veturinn. Þeir náðu í 10 stig og nálg- uðust 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 á RUV og fékk mikið áhorf.

Í úrslitakeppninni komust strákarnir í 4-liða úrslit. Þar féllu þeir úr keppni í hörku leik en talsvert vantaði í liðið vegna meiðsla.

Strákarnir á yngsta ári fæddir 2005 fóru síðan loksins á Partille Cup í Gautaborg síðastliðið sumar. Þeir þurftu að biða lengi eftir sinni ferð vegna covid og fóru þremur árum seinna en venja er.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene

3. flokkur kvenna var endurreistur eftir nokkurra ára hlé haustið 2022. Þær hafa staðið sig gríðarlega vel í krefjandi verkefnum þar sem þær hafa á köflum verið fáar. Hópurinn hefur staðið þétt saman og er gríðarlega mikilvægt fyrir deildina að hafa alla flokka starfandi og í keppni á Íslandsmóti. Nokkrar af stelpunum í flokk-



Iðkendur í 6. flokki karla að loknu handboltamóti í Sethöllinni.



Íslandsmeistarar 2022 – 6. flokkur kvenna yngra ár.

Efri röð f.v.: Guðmundur Garðar Sigfússon þjálfari, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Raket Ingibjörg Ivarsdóttir og Hildur Eva Bjarnadóttir. Neðri röð f.v.: Bergþóra Hauksdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir

um hafa fengið sín fyrstu tækifæri með meistaraflökki á tímabilinu og staðið sig með eindæmum vel. Á næsta tímabili mun svo fjölga enn frekar í flokknum og þær sem fyrir voru verða árinu eldri. Lítur út fyrir að 3. flokkur kvenna verði fljótlega að nýju fjölmennur og sjálfbær flokkur.

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 er 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 íþróttamann og einstakling. Að skapa þessa hefð og að halda starfinu á þessum stað á eftir ár er ekki sjálfgefið og það byggist fyrst og fremst á öflugum og reynslumiklum þjálfurum og þeirri æfinga- og íþróttamenningu sem þeir hafa náð að skapa með samstilltu átaki. Fjölgað hefur stöðugt í iðkendahópnum, ásamt því að við förum af stað með handboltaskóla fyrir börn á leikskólaaldri sem og 9. flokk fyrir 5 ára börn, bæði stráka og stelpur. Með öllum þessum flokkum standa iðkendur þegar þetta er skrifað í 290 talsins og hafa aldrei verið fleiri.



Ferðbúinn hópur ungmenna í 3. og 4. flokki karla og kvenna sem fór á Partille Cup í Svíþjóð í sumarið 2022.



Íslandsmeistarar 2022 – 6. flokkur kvenna eldra ár. Efri röð f.v.: Guðmundur Garðar Sigfússon, Eva Sól Axelsdóttir, Marianna Ósk Atladóttir, Karítas Líf Róbertsdóttir, Hjördís Gauja Kjartansdóttir og Hildur Eva Bjarnadóttir. Neðri röð f.v.: Sara Rún Auðunsdóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.

4. flokkur karla

Þjálfari: Hannes Höskuldsson – Aðstoðarþjálfari Jón Þórarinn Þorsteinsson

4. flokkur karla teflir fram þremur liðum í vetur. Alls stunda 31 æfingar að staðaldri og 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 og enduðu þeir í 4. sæti, einu stigi frá 3. sætinu. Einnig komust strákarnir í undanúrslit í bikarkeppninni í ár og féllu út gegn verðandi bikarmeisturum eftir hörku leik fyrir norðan. Lið 2 á eldra ári endaði í 6 sæti í 2. deild. Strákarnir hafa verið í miklum vexti og er gaman að sjá framfarirnar á milli leikja. Yngra árs liðið var í toppbaráttu í næst efstu deild. Þeir eru fámennur en mjög samheldinn hópur sem hefur spilað vel á stórum köflum í vetur og hafa verið í miklum vexti, sérstaklega eftir áramót. Þeir enduðu tímabilið í 4. sæti og framfarirnar voru miklar. Flokkurinn fór svo á Partille Cup í Gautaborg síðastliðið sumar eftir nokkurra ára hlé á þeirri ferð.

5. flokkur karla

Þjálfari: Richard Sæþór Sigurðsson – Aðstoðarþjálfari: Árni Isleifsson Í flokknum voru um 20 iðkendur sem æfðu af miklum krafti allan veturinn. Þeir æfa að jafnaði fjórar handboltaæfingar á viku, og

við það bætist ein styrktaræfing og svo fara markverðirnir á sér markmannsæfingar. Strákarnir stóðu 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 eru þeir í stöðugri framför. Yngra árið er einnig í toppbaráttu, en þeir enduðu í 3. sæti Íslandsmeistaratitilinn. Þetta er skemmtilegur hópur sem á framtíðina fyrir sér.

6. flokkur karla

Þjálfari: Richard Sæþór Sigurðsson – Aðstoðarþjálfarar: Hannes Höskuldsson og Elvar Elí Hallgrímsson

Um 38 strákar hafa æft með 6. flokki karla í vetur. Þeir æfa þrisvar í viku og mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp í að verða betri. Flokkurinn hefur verið að senda 2–3 lið til leiks bæði á eldra og yngra ári á Íslandsmótinu. Báðri árgangar eru í toppbaráttu í sínum aldursflokki og er gríðarlegur fjöldi af efnilegum strákum þar á ferðinni.

Flokkurinn á klárlega framtíðina fyrir sér ef rétt er haldið á spöðunum. Ekki kæmi á óvart að margir myndu ná langt í handboltanum eða því sem lifið býður upp á. Gríðarlega góður andi er í hópnum á æfingum og þeir leggja mikið á sig. Gamman er að því að upp á síðkastið hafa verið að bætast við margir nýir iðkendur í flokkinn, sem er alltaf merki um gott starf.

7. flokkur karla

Þjálfari: Hörður Gunnar Bjarnarson – Aðstoðarþjálfarar: Jón Þórarinn Þorsteinsson og Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir

Margir strákar æfðu handbolta í 7. flokki karla 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 síðasta vetur en mótin eru fjögur talsins í 7. flokki. Síðasta mótið er svo haldið á Selfossi. Það er tveggja

daga handboltamót með öllu tilheyrandi og er 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 Þorsteinsson og Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir

8. flokkur er yngsti opinberi handbolta flokkurinn. Gamman er 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 undirstöðu atriði handboltans. Það byrjuðu frekar fáir að æfa handbolta í haust en þegar liða tók á veturinn fjölgaði hressilega. Átján strákar hafa æft í vetur og mótin eru fjögur talsins í 8. flokki, tvö fyrir jól og tvö eftir jól. Er mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig mjög vel.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene – Aðstoðarþjálfarar: Rakel Guðjónsdóttir og Mina Mandic

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 fjölga í flokknum á næsta keppnistímabili. Er þetta mjög ánægjulegt þar sem að félagið vill hafa stóra og öfluga hópa í öllum flokkum. Þær tóku líka þátt í Íslandsmóti, en það eru nokkur ár síðan félagið gat síðast sent lið til leiks í 4. flokki kvenna. Þær spiluðu í 4. deild og enduðu í 3. sæti með 50% sigurhlutfall. Mikið var um framfarir á tímabilinu og það verður gaman að fylgjast með þessum stelpum í framtíðinni. Um sumarið fóru stelpurnar svo á Partille Cup í Gautaborg sem var loksins haldið á ný eftir langt stopp vegna covid.



Iðkendur í 7. og 8. flokki karla og kvenna að loknu handboltamóti í Sethöllinni.

Frá yngri flokka móti í Sethöllinni.

5. flokkur kvenna

Þjálfarar: Katla Björg Ómarsdóttir og Hannes Höskuldsson
Mikill fjöldi er í 5. flokki kvenna þetta árið. Þar eru 30 stelpur sem eru mjög samheldnar og duglegar að mæta. Þær æfa að jafnaði handbolta fjórum sinnum í viku og við það bætist ein styrktaræfing og svo er markmannsæfing fyrir markverði flokksins, það er því nóg af verkefnum. Þær hafa leikið á Íslandsmótinu í vetur með eitt lið á eldra ári og tvö lið á yngra ári. Fjöldinn er alveg á mörkunum með að bæta við liði bæði á eldra og yngra ári. Stelpurnar spiluðu vel í vetur bæði á eldra og yngra ári og festu sig í sessi í 2. deild á báðum vígstöðvum.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon – **Aðstoðarþjálfarar:** Huguín Tinna Róbertsdóttir og Tinna Sigurrós Traustadóttir
Í 6. flokki kvenna er 21 stelpa að æfa. Þeim hefur fjölgað frá því í haust og hafa þær staðið sig mjög vel. Þær eru alltaf margar á æfingum 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 tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn á eldra og yngra ári löngu áður en mótinu lauk með fullu húsi stiga. Sérstaklega gaman er að minnst á það að á síðasta mótinu á yngra ári spilaði Selfoss2 einnig í efstu deild og Selfoss því með tvö lið þar, sem er ekki algengt og framtíðin björt. Griðarlega spennandi hópur sem mun ná langt.

7.–8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon – **Aðstoðarþjálfarar:** Huguín Tinna Róbertsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir og Áslaug Andrésdóttir
Þetta er flokkurinn með yngstu iðkendumna og voru þær um 33 sem voru 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



Iðkendur í 6. flokki kvenna ásamt Elvari Erni Jónssyni.

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 tvö fyrir áramót og tvö eftir áramót fyrir hvorn flokk. Síðasta mótið er haldið á Selfossi, en það hafði ekki farið fram síðustu tvö ár vegna covid svo eftirvæntingin var mikil að fá loksins að spila aftur á heimavelli.

Handboltaskólinn

Þjálfari: Hörður Gunnar Bjarnarson – **Aðstoðarþjálfarar:** Leikmenn meistaraflokks kvenna
Á þessu tímabili var sett af stað tilraunaverkefni með handboltaskóla fyrir börn á leikskólaaldri einu sinni í viku í 45 mínútur í senn. Börnin mættu með foreldrum sínum og tóku þátt í æfingum með handboltaívaði sem eru hannaðar til að auka alls kyns þroska í gegnum leik. Þetta sló í gegn og voru u.þ.b. 40 börn mætt á hverja æfingu við mikla gleði og léku sér í handbolta með foreldrum sínum. Börnin sem mæta eru á aldrinum 2ja til 5 ára. Segja má að þetta hafi verið gríðarlega vel heppnað verkefni sem sé komið til að vera og Hörður þjálfari greinilega að vinna gott starf.

Sprungin aðstaða

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 undanfarnin 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 til að sýna hversu umfangsmikið starfið er.

Hjá handknattleiksdeild starfa 23 þjálfarar, ásamt framkvæmdastjóra og íþróttastjóra í fullu starfi. Alls sitja 14 manns sitja í stjórn og unglingaráði og mun fleiri í foreldraráðum.

Á vegum handknattleiksdeildarinnar fara fram rúmlega 60 æfingar á viku. Umfang handknattleiksdeildarinnar er búið að sprengja utan af sér aðstöðuna og er það farið að fjölgun mikið. Skera hefur þurft niður æfingátíma hjá flokkunum þar sem að það hafa verið að bætast inn nýir flokkar. Á næstu tveimur árum munu bæstast við 4 til 6 flokkar í viðbót í nú þegar troðfulla æfingatöflu og því ljóst að erfitt verður að búa til rými fyrir meira. Deildin heldur því niðri í sér andanum eftir nýju íþróttahúsi og vonandi verður ekki löng bið eftir því að haldið verði áfram með stóru fjölnota íþróttabygginguna sem byrjað er að byggja og 1. áfanga hefur loksins verið lokið.

Bónusmótið og Landsbankamótið

Í maí voru haldin tvö stærstu handboltamót landsins í 7. og 8. flokki karla og kvenna hjá okkur á Selfossi. Þar spiluðu um 1300 keppendur í 300 liðum í Sethöllinni og íþróttahúsi Vallaskóla. Þau gistu svo í Vallaskóla og voru þar í mat. Þessi mót höfðu ekki farið fram síðustu tvö ár vegna covid og því var mikil gleði að halda mótin loksins aftur eftir hlé.

Unglingalandslið

Um 20 ungmenni frá Selfossi eru í yngri landsliðum HSÍ. Þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldrá 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.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

á Selfossi

husa.is

**Besta
bankaappið**

Santkvaemt Mísknu 2022

Enginn tími fyrir bókhaldið?

pwc

PricewaterhouseCoopers ehf.
Austurvegi 56, 800 Selfossi

**Með
Selfyssingum
í liði**

BÓNUS

júdo deild

Starfsárið 2022

Árið 2022 var viðburðarríkt hjá júdódeild Umf. Selfoss. Þar stóð helst upp úr að félagið eignaðist Evrópu-meistara smáþjóða í -90 kg flokki karla sem er talinn einn erfðasti flokkurinn í júdó. Egill Blöndal sem er yfirbjálfari og iðkandi hjá júdódeild Selfoss kom sá og sigraði á mótinu. Hann sýndi þar og sannaði að hann er einn sterkasti júdómaður landsins. Egill var því miður svo óheppinn að þurfa að fara í aðgerð á hné seint á árinu 2022. Endurhæfing hefur gengið vonum framfar og hlökkum við öll til að sjá hann fara keppa fyrir hönd Selfoss og Íslands sem allra fyrst.

Norðurlandamótið var haldið á Íslandi og unnu tveir iðkenndur UMFS til verðlauna. Það voru þeir Egill Blöndal og Breki Bernharðsson sem unnu til bronsverðlauna. Egill og Breki kepptu einnig með íslensku sveitinni í sveitakeppni Norðurlandamótsins. Íslenska sveitin vann til gullverðlauna með nokkrum yfirburðum.



Keppendur frá júdódeild Umf. Selfoss á vormóti JSÍ á Akureyri.

Á Íslandsmóti undir 21 ára eignaðist UMFS þrjá Íslandsmeistara. Það voru þeir Vésteinn Bjarnason í U18 -73 kg, Valur Harðarson U15 -60 kg og Jakub Tomczyk í -81 kg U21.

Á Íslandsmóti fullorðna og eignaðist UMFS einnig tvo Íslandsmeistara, þá Egill Blöndal og Þór Davíðsson. Egill sigraði í -90 kg flokki og Þór í -100 kg flokki.

UMFS var mjög sýnilegt á mótum á árinu og stóð sig frábærlega. Margir voru að keppa á sínu fyrsta móti og sýndu og sönnuðu að þau voru sko ekki á sínu síðasta móti. Voru þetta mót sem voru bæði

Stjórn júdóeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

Formaður: Arnar Freyr Ólafsson
Gjaldkeri: Margrét Jóhannudóttir
Ritari: Olivera Ilic
Meðstj.: Birgir Júlíus Sigursteinsson
Meðstj.: Jóhanna Guðmundsdóttir
Varastjór.: Garðar Skaptason
Varastjór.: Lóa B. Óskarsdóttir



Frá keppni á Páskamóti JR þar sem allir stóðu sig með vel.



Böðvar Arnarsson og Jakub Tomczyk á æfingu í Danmörku. Þeir kepptu báðir með landsliðinu á Danska Opna.



Keppendur frá júdódeild UMFS tók þátt í Páskamóti JR og stóðu sig allir með þryði.



Fjölmennt var á Vormóti UMFS hjá krökkum í 3.-10. bekk.



Frá keppni iðkenda í 1.-2. bekk á Vormóti UMFS.



Mikil gleði hjá yngsta flokki júdóeildar Umf. Selfoss.



Einar Ottó Þjálfari júdóeildar UMFS stýrði sameiginlegri æfingu fjölda liða sem haldin var í Vallaskóla í nóvember 2022.

JÚDÓ

innanlands og utanlands. HSK-mótið og vormót UMFS voru einnig á sínum stað með frábærri þátttöku allra iðkenda. Innistæða allra iðkenda í reynslubankanum hækkaði því vel á yfirstöðnu ári.

Haldin var sameiginleg æfing í Vallaskóla í nóvember. Á æfinguna mættu júdókrakkar frá Júdófélagi Reykjavíkur, Júdófélagi Reykjanesbæjar og UMFS. Einar Ottó skipulagði og stýrði æfingunni sem var frábær í alla staði. Svæðinu var skipt upp í þrjár stöðvar þar sem börnin skiptust á að æfa jafnvægi, glímu og kasttækni.

Æfingin var vel sótt og er þarna kominn grundvöllur fyrir árlegum viðburði sem verður hægt að byggja ofan á.

Mikið er lagt upp úr að yngstu börnin læri að hreyfa sig rétt, læri fallæfingar og síðast en ekki síst að hafa gaman. Einar Ottó stýrir yngstu hópunum og þeir sem til hans þekja vita að þarna er um frábæran þjálfara að ræða sem tryggir að allir komast að og fá að skína á sínum eigin forsendum.

Úlfur Þór stýrir æfingum fyrir aldurshópinn 11–14 ára. Þar læra krakkarnir meira tækni og keppnisatriði, en þó er alltaf stutt í skemmtun og gleði. Úlfur vinnur mikið með krökkum hjá Árborg sem fristundaleiðbeinandi og nær vel til krakkanna.

Fullorðinshópnum er stýrt af Agli Blöndal. Þar er mest lagt upp úr tækni, þoli, liðleika og glímu. Hópurinn tekur alltaf á

móti nýjum og gömlum iðkendum, hvort sem þeir hafi reynslu eða ekki. Allir fá að nálgast íþróttina á sínum hraða og styrk.

Júdó er frábær íþrótt fyrir öll kyn og allan aldur. Þýðing á orðinu judo er „hin mjúka leið“ sem er þema íþróttarinnar. Júdóeildin er í gamla Sandvíkuskólanum á móti Sundhöll Selfoss. Eru allir hvattir til að fylgjast með júdóeildinni á facebook, Instagram og TikTok.

Daniel Leó Ólason formaður
Egill Blöndal yfirþjálfari



Keppendur frá UMFS í 1. og 3. sæti á Íslandsmeistaramóti 2022.



Brosmyndar stelpur á Vormóti UMFS.



Sigurður Hjaltason (t.v.) stóð sig frábærlega á Haustmóti JSÍ.



Keppendur UMFS stóðu sig frábærlega á Íslandsmeistaramóti 2022.



Allir þrjú keppendur UMFS fengu verðlaun á Haustmóti JSÍ.

Aðalstyrktaraðilar júdóeildar Umf. Selfoss:



MINNINGARORÐ

HAFSTEINN MÁR MATTHÍASSON

FÉLAGSMAÐUR Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

† Hafsteinn Már Matthíasson mjólkurfræðingur var fæddur í Reykjavík 28. janúar 1943, hann lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands 22. júlí 2022.

Hafsteinn Már starfaði m.a. í unglíngráði knattspyrnudeildar Selfoss og var mikill áhugamaður og stuðningsmaður kvennknattspyrnunnar.

Hafsteinn Már kom til Selfoss 1961 til að læra mjólkurfræði í Mjólkurbúi Flóamanna. Hann útskrifaðist sem mjólkurfræðingur í Danmörku 1964 og fór í framhaldsnám í mjólkurtækni- og útskrifaðist þaðan árið 1966. Hafsteinn Már starfaði hjá Mjólkurbúi Flóamanna í 20 ár, en síðari hluta starfsferilsins hjá Mjólkur-samsölnni í Reykjavík sem verkstjóri. Eiginkona Hafsteins Márs var Bryndís Brynjólfssdóttir.



Hafsteinn Már Matthíasson.

Hafsteinn Már átti mörg áhugamál og var m.a. mikill áhugamaður um íþróttir. Hann var beðinn að taka sæti í nýstofnuðu unglíngráði knattspyrnudeildar Umf. Selfoss árið 1976. Með stofnun unglíngráðs átti að aðskilja fjárhags- og félagslega uppbyggingu knattspyrnudeildarinnar. Markmiðið var að allt starf og umgjörð yngri flokkanna deildarinnar yrði rekið sjálfstætt og með eigið sjálfsaflafé. Var því mikilvægt að fá góða og áhugasama menn til að byggja upp og marka upphafssporin. Að starfa með ungum og áhugasömum unglíngum er mikið starf og áhugavert. Að ráða þjálfara, skipuleggja æfingar, fara í keppnisferðir og halda úti uppbyggilegu starfi er mikil vinna. Hafsteinn Már var einn af þeim góðu liðsmönnum, áhugasamur og ráðagóður. Árið 1978 fór Hafsteinn Már sem einn af fararstjórum í keppnisferð til vinarbæjarins Fuglafjarðar í Færeyjum með 3. flokk Umf. Selfoss í knattspyrnu. Ferðin tókst vel í alla staði, en hún var fjármögnuð af strákunum sjálfum og unglíngráði.

Hin síðari ár fylgdist Hafsteinn Már mikið með kvennknattspyrnunni á Selfossi. Hann var mjög áhugasamur og mætti reglulega á völlinn til að styðja stelpurnar. Er Hafsteini Má þökkúð góð störf í þágu Ungmennafélagsins og fyrir áhuga og velvilja í garð knattspyrnunnar á Selfossi. Blessuð sé minning hans.

Björn Ingi Gíslason

RAFVERKTAKAR

ÖRYGGIS, MYNDAVÉLA
& AÐGANGSSTÝRINGAR

VERSLUN

GRÓÐURHÚSAÞJÓNUSTA



SÉRÞEKING &
GÓÐ
ÞJÓNUSTA

VANDAÐ
VÖRUÚRVAL OG
GÆÐA VÖRUMERKI

WWW.ARVIKINN.IS

480-1160

Eyraryggi 32, Selfossi
arvirkinn@arvirkinn.is

knattspyrnu

deild
Starfsárið 2022

Stjórn knattspyrnudeildar fundaði að jafnaði aðra hverja viku, ýmist sér eða með fulltrúum ráða og knattspyrnudeildar. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar er Fannar Karvel sem ráðinn var í fullt starf við deildina á vormánuðum 2022.

Starfsemi deildarinnar

Eins og undanfarin ár hefur starfsemi deildarinnar verið gríðarlega umfangsmikil. Knattspyrnudeildin er stærsta deildin innan Umf. Selfoss með vel yfir 600 iðkendum og fer þeim fjölgandi í hverju mánuði samfara stækkun bæjarfélagsins. Deildin hefur átt gott samstarf við nágranna-sveitarfélögin líkt og undanfarin ár, m.a. hefur verið teft fram sameiginlegu liði í 2., 3. og 4. flokki. Gunnar Borgþórsson er yfirþjálfari knattspyrnudeildar og var nýverið samið við hann til langs tíma. Ingi Rafn Ingibergsson er verkefnastjóri deildarinnar.

Árið 2022 var fyrsta tímabilið eftir covid þar sem takmarkanir höfðu lítil sem engin áhrif á starf deildarinnar og sást það vel á fjölgun í öllum flokkum og áfallalausni mótahaldi sumarið 2022. Mikil ánægja var innan deildarinnar sem og í knatt-

Stjórn knattspyrnudeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

Formaður: Jón Steindór Sveinsson

Gjaldkeri: Hjalti Þorvarðarson

Ritari: Eiríkur Steinn Búason

Meðstj.: Guðjón Bjarni Hálfðanarson

Meðstj.: Harpa Íshólm Ólafsdóttir



Aron Einarsson í leik á JÁVERK-vellinum.

spyrnuheiminum öllum með mót sumarsins og vöktu ýmsar breytingar þar mikla athygli sem leiddu til umfjöllunar í miðlum á Íslandi sem og á samfélagsmiðlum.

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

Meistaraflokkur kvenna

Fyrir tímabilið 2022 fékk knattspyrnudeild Selfoss, Björn Sigurbjörnsson til liðs við sig sem aðalþjálfara meistaraflokks kvenna. Hann réði með sér þær Katrínu Ýr Friðgeirsdóttur sem styrktarþjálfara og Báru Kristbjörgu Rúnarsdóttur sem aðstoðarþjálfara og sjúkrapjálfara auk þess sem Elías Örn Einarsson og Gunnar Geir Gunnlaugsson sáu um markmannspjálfun.



Meistaraflokkur kvenna 2022.



Unnur Dóra Bergsdóttir tilbúin í upphitun fyrir leik í Bestu deild kvenna.



Marki fagnað í Lengjudeildinni.

FÓTB

Nýir íslenskir leikmenn fyrir tímabilið voru þær Karen Rós Torfadóttir, Sif Atladóttir, Katla Þórðardóttir og Íris Þórðardóttir. Auk þeirra komu þær Tiffany Sornpao og Miranda Nild, sem eru báðar tælskonur landsliðskonur, til liðs við félagið. Að öðru leyti voru allar í hópnum þegar liðið lék í Pepsi Max deild 2021. Erlendir leikmenn sem sneru aftur voru þær Brenna Lovera og Susanna Joy Friedrich.

Liðið tók þátt í Lengjubikar um vorið og komst ekki í undanúrslit, enda liðið á talsverðum breytingartíma þar sem áherslur í þjálfun voru nýjar og nálgun á leikinn önnur. Liðið byrjaði Íslandsmót af miklum krafti og sat í efsta sæti fyrstu umferðir mótsins en aðeins dró af liðinu um mitt mót þar sem illa gekk að skora mörk. Liðið tók sig hins vegar saman í andlitinu og fór taplaust í gegnum erfiða leikjahirnu

undir lok móts og endaði í 5. sæti. Markahæsti leikmaður liðsins var Brenna Lovera með 8 mörk.

Í bikarnum náði liðið í undanúrslit þar sem það tapaði gegn Breiðabliki í jöfnum og spennandi leik.

Talsverður hópur leikmanna liðsins fékk að taka þátt í landsliðsverkefnum á árinu, allt frá A-landsliði til U16. Þeir leikmenn eru: Sif Atladóttir (A), Barbára Sól Gísladóttir (A/U23), Unnur Dóra Bergsdóttir (A/U23), Katla María Þórðardóttir (A/U23), Berggrós Ásgeirsdóttir (A), Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir (A/U23/U19), Guðrún Þóra Geirsdóttir (U19), Auður Helga Halldórsdóttir (U18/U19), Jóhanna Elin Halldórsdóttir (U16) og Elsa Katrín Stefánsdóttir (U16).



Magdalena Anna Reimus, Unnur Dóra Bergsdóttir og Brenna Lovera fagna saman eftir sigurleik.



Meistaraflokkur karla 2022.



Sif Atladóttir í leik með meistaraflokki kvenna.



Ásta Björk Óskarsdóttir í leik með 4. flokki kvenna.

BOLTI



Guðmundur Tyrfingsson gekk aftur til liðs við Selfoss árið 2022.



Framtíðarleikmennirnir Auður Helga Halldórsdóttir, Embla Dís Gunnarsdóttir, Brynja Líf Jónsdóttir, Katrín Ágústsdóttir og Jóhanna Elín Halldórsdóttir skrifuðu undir samninga við félagið.

Verðlaunahafar mfl. kvenna

Besti leikmaður: Susanna Joy Friedrich
Markadrottning: Brenna Lovera
Mestu framfarir: Unnur Dóra Bergsdóttir
Efnilegasti leikmaður: Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir
Guðjónsbikar: Sif Atladóttir

2. flokkur kvenna

2. fl. kvenna spilaði í A-deild í sumar og enduðu í 5. sæti. Þjálfari 2. flokks kvenna var Jóhann Bjarnason. Teflt var fram sam-eiginlegu liði Selfoss/Hamar/Ægir/KFR. Margar stelpur úr öðrum flokki hafa spilað eða verið lykilleikmenn í meistaraflokki síðustu ár og því verið áskorun að halda úti góðum æfingum og góðu starfi.

Stefna deildarinnar er að 60% leikmanna mfl. kvenna séu uppaldir leikmenn og því mikilvægt að halda áfram að efla og gefa ungum leikmönnum verkefni við hæfi.

Meistaraflokkur karla

Tímabilið 2022 var mikill lærdómur fyrir meistaraflokkinn, margir yngri leikmenn fengu tækifæri og nýttu þau vel. Við misstum frá okkur mikilvæga leikmenn á tímabilinu sem gáfu ungu strákunum þessi tækifæri. Við fengum sömuleiðis inn mikilvæga leikmenn eins og Gonzalo Zamorano sem var meðal okkar bestu leikmanna á tímabilinu.

Breytingar urðu á þjálfarateyminu þegar Guðjón Þorvarðarson lét af störfum eftir tímabilið. Í hans stað kom Ingi Rafn Ingibergsson og er mikil ánægja með nýjan aðstoðarþjálfara sem kemur sterkur til leiks. Ingi er vel þekktur í bænum og hefur unnið mikið og gott starf hjá yngri flokkum félagsins ásamt því að hafa spilað með meistaraflokki félagsins til margra ára. Hann gefur okkur nýjar víddir í þjálfun og kemur inn með mikla orku og áhuga.

Fjórir nýjrir leikmenn komu inn eftir tíma-

bilið; Adrián Sanchez er varnarmaður frá Spáni sem mun nýtast okkur mjög vel á komandi tímabili og styrkja öftustu línuna mikið. Óskar Wasilevski kemur til okkar frá Akranesi og er fjölhæfur varnarmaður sem spilað getur flestar stöður, Hrannar Snær kemur frá KF og er efnilegur miðjumaður, hann ver vetrinum í háskóla í Bandaríkjunum og kemur inn í hópinn í maí. Albert Hatilov er fjölhæfur leikmaður frá Úkraínu sem búsettur er í Hveragerði eftir að hafa flúið heimaland sitt vegna ástandsins þar, hann mjög efnilegur leikmaður, áráðinn og duglegur.

Markmið okkar er áfram að gefa ungum leikmönnum sem koma upp í gegnum yngri flokkana tækifæri með meistaraflokki og hefur það gengið vel. Þeir hjálpa okkur að bæta menninguna tengda liðinu og liðið í heild sinni.

Mikil bjartsýni er hjá liðinu fyrir komandi tímabili og mikil vinna hefur farið fram í vetur við að finnpússa liðið.

Verðlaunahafar mfl. karla

Besti leikmaður: Stefán Þór Ágústsson
Markakóngur: Gonzalo Zamorano Leon
Mestu framfarir: Aron Darri Auðunsson
Efnilegasti leikmaður: Jón Vignir Pétursson
Guðjónsbikar: Aron Einarsson

2. flokkur karla

2. fl. karla spilaði í C-deild í sumar eftir að hafa fallið árið áður. Þjálfarar liðsins voru Guðmundur Sigmarsson og Sigurður Reynir Ragnhildarson. Liðið vann C riðilinn og tók þátt í úrslitakeppni sem þeir unnu einnig og færast því upp um riðil. Keppninni hefur nú verið breytt og verður keppt í lotum. 2. fl. karla tefldi fram B liði sem sigraði einnig sinn riðil og varð B-riðils meistari B liða. Margir leikmenn á 2. fl. aldri stigu sín fyrstu skref í meistaraflokki þetta tímabil.



Úr leik KA og Selfoss á Olismóti 5. flokks karla á Selfossvelli.



Úr leik Selfoss og FH í 6. flokki á Lindexmótinu.

Fjármál

Gríðarlega mikil ábyrgð fylgir því að stýra knattspyrnudeild í miklum vexti. Starfsfélagsins er að miklu leyti borið uppi af sjálfbóðaliðastarfi þar sem margir lögðu hönd á plóg. Sjálfbóðaliðar deildarinnar hafa unnið ómetanlegt starf. Hjá deildinni starfa nokkrir aðilar í fullu starfi, bæði starfsmenn deildarinnar, sem og þjálfarar, bæði yngri flokka og meistaraflokka.

Reksturinn er viðamikill og veltan á við meðalstórt fyrirtæki á Selfossi. Það gefur augaleið að slíkur rekstur þarf styrka tekjustofna til að ganga að ár hvert, það hefur gengið ágætlega en betur má ef duga skal. Því miður er ekki hægt að reka knattspyrnudeild á draumum og skammtíma-árangri og með það fyrir augum hefur deildin sett sér ákveðin markmið þegar kemur að meistaraflokkum félagsins og uppöldum leikmönnum. Það er gert svo ekki sé tjaldað til einnar nætur þegar kemur að árangri hjá þeim. Fjármál deildarinnar er í ágætum málum, sérstaklega þegar lítið er til þeirra áhrifa sem covid tíminn hefur haft á tekjur deildarinnar eða skort þar á. Deildin á fasteiginir og bifreiðar ásamt lausafé. Fyrir liggur þó að auka þarf tekjur deildarinnar enn frekar og taka til í rekstrinum og styrkja enn frekar stoðirnar sem deildin byggir á.

Helstu verkefni

Eins og áður sagði var árið 2022 fyrsta árið eftir samkomutakmarkanir og starf deildarinnar svo gott sem í eðlilegu horfi m.v. það sem á undan var gengið. Stærstu tekjupóstarnir okkar, mótin, skiluðu okkur miklu en ekki eins miklu og búist var við þar sem samkeppnin er orðin gríðarleg í mótum yngri flokka á landinu. Guðjónsmótið var ekki haldið sökum takmarkana en öll sumarmótin; Jako, Lindex, Set og Olís voru haldin og gengu vel. Flugeldasalan var sömuleiðis haldin ásamt herrakvöldi og lokahófi deildarinnar. Þetta árið var byrjað af fullum krafti að hrinda í framkvæmd stefnumótun sem KPMG vann fyrir deildina og vonast deildin eftir miklum og góðum breytingum samfara því.

Yngri flokkar

Mikil fjölgun hefur átt sér stað undanfarin ár í yngri flokkum knattspyrnudeildar.

Félagið heldur áfram að styrkja þjálfara-hópinn sinn og umhverfið verður faglegra með hverjum deginum sem líður. Stefnu-mótunarvinna sem félagið lagði af stað í fyrir tveimur árum og þau markmið sem unnin voru út frá þeirri vinnu er einn af fjölmörgum liðum í því að efla starf yngri flokka.

Vinnustaðurinn okkar er mjög skemmtilegur og hefur liðsandiinn aldrei verið betri en undanfarið ár. Með sístækkandi deild koma stærri áskoranir og göngum við glöð og full eftirvæntingar inn í starfsárið 2023. Hóparnir okkar eru að verða mjög stórir og telur stærsti flokkurinn yfir 80 leikmenn. Mikil fjölgun hefur verið síðustu tvö ár í yngri flokkum kvenna sem við fögnum mjög enda markvist unnið að því markmiði.

Brottfall er með minnsta móti og hefur brottfallsaldurinn hækkað töluvert. Eiga þjálfarar deildarinnar skilið mikið hrós fyrir það. Hjá deildinni starfa yfir þrjátíu þjálfarar og er knattspyrnudeildin einn af stærstu vinnustöðunum á Selfossi.

Forvarnagildi góðra yngri flokka og markvist starf þar eflir og styrkir fólkið í samfélaginu okkar. Við sem þjálfarar yngri flokka horfum stolt á leiki meistaraflokka þar sem margir uppaldir leikmenn spila, leikmenn sem hafa gengið í gegnum allt starfið með okkur. Gildin okkar eru *Virðing – Fagmennska – Gleði* og reynum við að hafa þau í hávegum í okkar starfi á hverjum degi.

3. flokkur kvenna

3. fl. kvenna spilaði í fyrsta skipti í lotukeppni sem var nýtt fyrirkomulag. Þjálfari 3. flokks kvenna var Magdalena Anna Reimus. Flokkurinn hélt úti A og B liði og stóð sig vel þrátt fyrir að úrslitin hafi ekki verið góð. Liðið endaði í 3. sæti C riðils og náði góðri síðustu lotu. Helstu verkefni flokksins voru Rey-Cup, þar sem liðið stóð sig vel, og Íslandsmót.



Hilmir Hrafn Styrmisson í tímatöku.



Vinadagur Huppu í Selfosshöllinni.

3. flokkur karla

3. fl. karla spilaði líkt og stelpurnar eftir nýju fyrirkomulagi. Liðið tefldi fram A, B og C liði í sumar. Þjálfari liðsins var Tomasz Luba. Liðunum gekk ágætlega á sínu Íslandsmóti og fóru annað árið í röð langt í bikarkeppni en tapaði undanúrslitaleik gegn KR í vítaspyrnukeppni. Helstu verkefni fyrir utan Bikarkeppni og Íslandsmót var Rey-Cup þar sem liðið stóð sig mjög vel.

4. flokkur kvenna

4. fl. kvenna tefldi fram sameiginlegu liði í ár. Flokkurinn var mjög stór og taldi yfir 30 leikmenn. Þjálfari flokksins var Trausti Rafn Björnsson og honum til aðstoðar var Magnús Hilmar Viktorsson. Liðið spilaði í C riðli. Liðið tók þátt á Rey-Cup ásamt Íslandsmóti og Bikarkeppni KSÍ.



Huginn Hafdal Jónsson með skot að marki.



Jakob Orri Ívarsson í leik gegn Fylki á Setmóttinu.

4. flokkur karla

4. fl. karla spilaði í B-riðli og endaði í 3. sæti í A liðum og telfdi fram fjórum liðum á Íslandsmóti. Þjálfarar liðsins voru Tomasz Luba, Gísli Magnússon og Arnar Logi Sveinsson. Liðið tók þátt á Íslandsmóti og Bikarkeppni ásamt því að fara á Rey-Cup.

5. flokkur kvenna

5. fl. kvenna spilaði í A riðli og endaði í 3. sæti A liða af 11 liðum. Liðið var með B, C og D lið, öll í Ariðli, og stóðu öll lið sig mjög vel. Liðið tók þátt á Íslandsmóti, Pæjumóttinu í Eyjum og Síamóti Breiðabliks þar sem liðin voru félaginu til sóma. Þjálfarar liðsins voru Trausti Björnsson, Karen Rós Torfadóttir og Magnús Hilmar Viktorsson.

5. flokkur karla

5. fl. karla spilaði í B riðli og endaði í 4. sæti af tólf liðum. Þjálfarar flokksins voru Gunnar Fannberg, Gísli Magnússon, Aron Vokes og Valdimar Jóhannsson. Liðið tók þátt á Íslandsmóti og Faxaflóamóti. Eldra árið fór á N1 mótið á Akureyri og yngra árið á Olismótið. Hópurinn tók einnig þátt í Mjólkurbikarmóti Fylkis. Sumarið var svo toppað þegar E liðið varð Íslandsmeistari E liða.

5. flokkur karla var fjölmennasti flokkur deildarinnar og taldi um 80 leikmenn.

6. flokkur kvenna

Þjálfarar flokksins voru Trausti Rafn Björnsson, Magnús Hilmar Viktorsson og Karen Rós Torfadóttir. Helstu mót Sumarsins voru Lindex mótið á Selfossi og Síamótið. Ásamt þessum mótum voru dagsverkefni og viðburðir í hverjum mánuði fyrir stelpurnar. Stelpunum fjölgaði töluvert þegar leið á sumarið og taldi um 30 stelpur í lokin.

6. flokkur karla

Þjálfarar flokksins voru Gunnar Fannberg, Gísli Rúnar Magnússon, Valdimar Jóhannsson, Gonzalo Samorano og aðrir aðstoðarmenn. Helstu verkefni voru Orkumótið í Eyjum, Set mótið á Selfossi og fleiri dagsmót. Miðað var við að lágmarki eitt mót í mánuði. Strákarnir voru um 75 talsins, næst stærsti flokkur félagsins.



Þróstur Óli Grétarsson tekur sprett í nýju Selfosshöllinni.

7. flokkur kvenna

Þjálfarar flokksins voru Örvar Rafn Hliðdal, Sóldís Malla Steinarsdóttir og Logi Gissurarson ásamt góðum aðstoðarmönnum. Fáar stelpur voru í flokknum í byrjun árs og mikil vinna var lögð í það að kynna starfið, bjóða stelpum að prufa æfingar og voru vinadagar reglulegir viðburðir. Þjálfarar eiga hrós skilið fyrir hversu mikil fjölgun hefur verið hjá flokknum og framfarir samhlíða því. Helstu verkefni eru Síamótið í Kópavogi og Weetos mót Aftureldingar. Reglulegir viðburðir og mót voru á mánaðarfesti.

7. flokkur karla

Þjálfarar flokksins voru Gunnar Fannberg, Ingi Rafn Ingibergsson og aðstoðarmenn. Flokkurinn taldi rúmlega sextíu leikmenn og fjölgaði þeim þegar líða tók á árið. Helstu verkefni eru Jakómótið

á Selfossi og Norðurálmótið á Akranesi. Þá voru mánaðarleg dagsmót og auka- viðburðir settir upp fyrir flokkinn.

8. flokkur barna

Þjálfari flokksins voru Unnur Dóra Bergsdóttir ásamt fjöldanum öllum af frábærum aðstoðarþjálfurum. Flokkurinn æfir einu sinni í viku en var æfingum fjölgað þegar líða fór á árið og eru þær nú tvær í hverri viku. 8. flokkur tekur þátt á einu móti árlega, Kjörismóti Hamars. Markmið 8. flokks er að kynna börnin fyrir íþróttinni, skapa ánægjulega stund þar sem áhersla er á hreyfifærni, samhæfingu og félagslegan þroska ásamt grunnfærni í knattspyrnu.

Niðurlag

Miklar breytingar hafa verið hjá deildinni undanfarið ár m.a. með nýjum framkvæmdastjóra ásamt því að vinna er í fullum gangi við að innleiða KPMG skýrsluna inn í starfið og gera starfið í heild sinni betra, skilvirkara og faglegra. Samfara þessu er stækkun samfélagsins hérna á Selfossi mikil og góð áskorun fyrir okkur að geta boðið öllum iðkendum jafngöð og betri tækifæri til knattspyrnuíðkunar og verið hefur undanfarin ár. Framtíðin er björt í knattspyrnu á Selfossi.

Áfram Selfoss!

Jón Steindór Sveinsson,
formaður knattspyrnudeildar

Aðalstyrktaraðilar
knattspyrnudeildar
Umf. Selfoss:



mótkross

deild

Starfsárið 2022

Aðalfundur mótkrossdeildar var haldin í Tíbrá þann 24. mars 2022. Kosid var í stjórn en engar breytingar urðu þar. Brautin var opnuð á vormánuðum og æfing- ar hófust í byrjun júní. Eyþór Reynisson þjálfaði eldri hópinn og Alexander Adam sá um yngri hópinn.

Í byrjun júlí varð að veruleika „Route 1“ sem er samvinnuverkefni motokross- klúbba um allt land. Route 1 er hringferð í kringum landið þar sem erlendur þjálfari, Brian Jörgensen, var með í för og var yfir kennslunni. Einnig voru nokkrir íslenskir þjálfarar með í ferðinni. Ferðin byrjaði hjá Vélhjólaklúbbnum VÍK í Bolaöldum og var farið þaðan á Selfoss þar sem gist var fyrstu nóttina. Alls var hjólað á sjö stöðum á landinu. Heimamenn á hverjum stað gátu tekið þátt í þjálfuninni og jafnvel haldið svo áfram með í ferðalaginu hringinn. Síðasta brautin sem hjólað var í var á Sauðárkróki. Í ferðinni vorum um 100 þátttakendur á öllum aldri og tókst þetta frábærlega vel. Markmiðið er að þetta verði árlegur viðburður þar sem við fáum erlenda þjálfara og iðkendur til að koma til Íslands til að taka þátt. Búið er að ákveða að næsta Route 1 verði haldin dagana 10. júlí–19. júlí 2023. Brian Jörgensen kom svo tvisvar í viðbót til okkar yfir sumarið og hélt námskeið sem voru vel sótt.

Iðkendur hjá deildinni tóku þátt Íslandsmeistaramótinu í motokross og enduro og náðu þar góðum árangri. Í motokross varð Eric Máni Guðmundsson Íslands-

Stjórn mótkrossdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

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



Ásta Petrea Hannesdóttir í keppni.



Alexander Adam Kuc (t.v.) í keppni í MX2 flokki.

meistari í unglingsflokki Alexander Adam Kuc varð í 3. sæti í MX2 flokknum, Ragnheiður Brynjólfsdóttir varð í 3. sæti í 30+ og Ásta Petrea Hannesdóttir varð í 4. sæti í kvennaflokki.

Við höldum okkar síðasta Íslandsmeistaramót þann 23. júlí þar sem alls tóku um 75 manns þátt. Brautin var í finu standi, mýrin var þó enn nokkuð blaut frá rigningu tveimur dögum fyrir keppni og blautur kafli var efst í henni en það var ekkert sem skygðaði á gleðina við að keppa. Mótinu lauk síðan formlega um fimmmleytið og voru keppendur þá búnir að keyra tímatöku plús þrjú moto yfir daginn og ekki laust við að þreyta væri farin að segja til sín hjá keppendum enda brautin orðin nokkuð slitin eftir daginn.

Næstu helgi á eftir var planið að halda Unglingalandsmót UMFÍ sem búið var að fresta tvö ár í röð vegna covid og var mikil spenna því fyrir því. Því miður urðum við að aflysa motokrosskeppninni þar sem það rigndi eld og brennistein vikuna fyrir mótið og við sáum okkur ekki fært að koma brautinni í gott keppnisstand. Höfum við ekki séð jafn mikið vatn á svæðinu síðan við tókum í notkun.

Alexander Adam Kuc var valinn ásamt fimm öðrum af MSÍ til að taka þátt í Coupe de l'Avenir, en mótið fór fram í Baisieux í Belgíu dagana 1. og 2. október. Keppnin fór fram við erfiðar aðstæður vegna mikilla rigninga og er þetta ferð sem fer í reynslubankann hjá okkar ungu og efnilegu keppendum.

Við hjá motokrossdeildinni höldum að sumarið 2022 yrði það síðasta sem við yrðum í Hrísmýri þar sem brautin er að vika fyrir nýjum Suðurlandsvegi. Ljóst er að við fáum að hafa svæðið fram í ágúst sumarið 2023 og fyrir það erum við þakklát. Vinna við nýtt svæði er ekki enn hafin, en það getur tekið þó nokkurn tíma að



Frá Route 1 í Bolaöldu.



Áhugasamir iðkendur.



Eric Máni í Route 1 á Egilsstöðum.



Frá Route 1 á Selfossi.

MÓTOKROSS

byggja upp nýja aðstöðu og því bindum við miklar vonir við að hægt verði að hefjast handa á vormánuðum 2023. Ljóst er að Sveitarfélagið Árborg þarf að fara að spýta í lófana til að starfið sem deildin hefur unnið leggist hreinlega ekki af á



Alexander Adam Kuc í Route 1.

meðan unnið er að nýrri braut. Viðræður um nýtt svæði hafa staðið síðan 2012!

Undanfarin ár hefur verið mikil gróska í starfinu hjá okkur og hafa iðkendur Umf. Selfoss alltaf unnið til verðlauna á Íslandsmeistaramótum undanfarin ár og er það okkur því mikilvægt að geta haldið því góða starfi áfram.

Að lokum vill stjórnin nota tækifærið og þakka þeim fjölmörgu sem eru fórnufúsir að gefa tíma til að léttja róður deildarinnar, hvort sem það er að vökva, stika, tína grjót eða undirbúa brautina fyrir mót. Án ykkar væri þetta ekki hægt.

Guðmundur Guðafsson,
formaður mótokrossdeildar



Ragnheiður Brynjólfsdóttir í Route 1 á Höfn.



Frá keppni í unglingsflokki á Selfossi.



Sigurður S. Ásberg Sigurjónsson í keppni.

rafíþróttar deild

Starfsárið 2022

Vorönn 2022 hófst 17. janúar og var boðið upp á sjö hópa sem skiptust niður í Fortnite, Rocket League, Valorant, Blandaður hópur, FPS/CS:GO, Super smash bros og keppnishópur í Rocket League. Alls voru 12 iðkendur skráðir hjá deildinni. Stofnfundur deildarinnar var haldinn 6. júní.

Rafíþróttadeildin bauð uppá sumarnámskeið sem hófust 27. júní. Þar fengu bæði eldri iðkendur, ásamt nýjum, tækifæri til að prófa æfingar í rafíþróttum. Sumarnámskeiðið var haldið alla virka daga kl. 9–12. Boðið upp á viku í senn en alls stóðu sumarnámskeiðin í þrjár vikur. Þar var lagt upp með hreyfingu og æfðir hinir ýmsu leikir. Iðkendur voru 17 talsins.

Um verslunarmannahelgina 30.–31. ágúst tók rafíþróttadeildin þátt í Unglingalandsmóti UMFÍ sem haldið var á Selfossi. Þar var haldin keppni í Rocket



Áhugasamur iðkandi fær leiðsögn.

RAFÍÞRÓTTIR

League, League of legends og CS:GO. Leikjunum var streymt á Twitch þar sem allir sem vildu gátu fylgst með keppninni rafrænt. Þetta var í fyrsta skipti sem að rafíþróttir tóku þátt í Unglingalandsmóti

Stjórn rafíþróttadeildar kosin á stofnfundi deildarinnar 2022:

Formaður: Grímur Freyr Björnsson
Gjaldkeri: Auður Grétarsdóttir
Ritari: Sigurður Erlends Guðbjargarson
Meðstjórnandi: Noel Elías Chareyre
Meðstjórnandi: Hörður Bjarni Harðarson

UMFÍ og voru þátttakendur í heildina 28 talsins.

Haustönn hófst 3. október. Þá voru í boði sex hópar, í Fortnite, Rocket League, Valorant, Blandaður hópur, FPS/CS:GO og Super smash bros. Iðkendur voru 28 talsins á aldrinum 10–16 ára.

Árið 2022 var meiri áhersla lögð á yngra starf deildarinnar en markmið deildarinnar er að efla yngra starfið enn frekar og bæta við eldri starfi og keppnishópum. Fyrst um sinn verður lögð áhersla á

keppnishópa í Rocket League, CS:GO og Valorant. Haustið 2023 er stefnt á að geta boðið upp á aldurskipta hópa.

Auður Grétarsdóttir,
gjaldkeri rafíþróttadeildar

Aðalstyrktar-
aðili rafíþróttar-
deildar Umf.
Selfoss:



Pakkabjónusta
Eimskips



Við förum létt
með það!

EIMSKIP

Sund er svo skemmtilegt

Ragna Fanney

Ragna Fanney Róbertsdóttir er ein af efnilegustu sundkonum sunddeildar Ungmennafélags Selfoss. Hún hefur stundað sund frá því að hún var ungabarn og æfir nú með tveimur aldursfloknum.

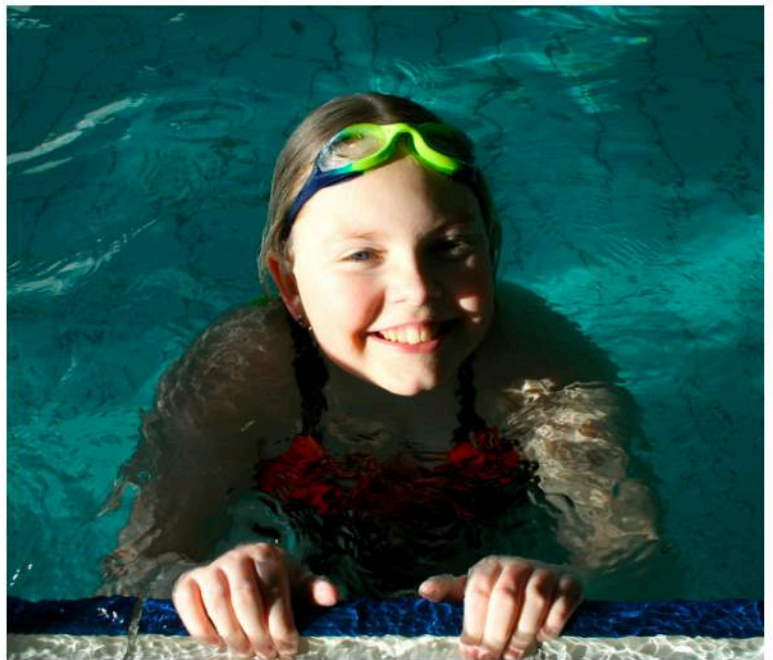
Synt alla ævi

„Ég hef eiginlega synt alla ævi,“ segir Ragna Fanney, sem þó er bara 10 ára gömul. „Ég byrjaði í ungbarnasundi hjá Guggu og hef æft síðan.“ Hún æfir með sínum aldurs hópi tvisvar í viku en auk þess mætir hún á æfingar hjá eldri krökkum einu sinni í viku. „Þetta er svo ótrúlega skemmtilegt. Ég syndi aðallega skrið, bringu og bak en mér finnst skriðsundið lang skemmtilegast.“

Hún er sérstaklega ánægð með þjálfarana sína, Guggu, Guðbjörgu H. Bjarnadóttur, sem hefur fylgt henni frá því að hún var 3ja mánaða og Magga, Magnús Tryggvason, sem hefur tekið frábærlega á móti henni. „Ég er mjög þakklát fyrir að hafa svona góða þjálfara.“

Mikilvægt að vanda sig

Ragna Fanney á sér enga sérstaka fyrirmynd í sundinu og hún horfir ekki mikið á sundkeppnir, nema þá helst á Ólympíuleika. En stefnir hún á að komast á leikana? „Nei,“ svarar hún eilítið feimin, „ég held að það sé of erfitt fyrir mig.“ Hún hefur þó



tekið þátt í nokkrum mótum og segir að það sé skemmtilegt. „Ég verð þó svolítið stressuð fyrir mót, en mamma og pabbi eru dugleg að ná að róa mig og svo einbeiti ég mér bara að því að vanda mig. Það er svolítið stórt að vera að keppa og mér finnst það svolítið erfitt áður en ég kem á staðinn. En svo þegar ég er mætt, þá er þetta bara gaman.“ Hún lætur vel af árangri sínum á þessum mótum. „Mér hefur bara gengið vel, lent í 2. sæti í flestu.“

Mæti til að synda

Sundið er mikið áhugamál hjá henni, en hún segir svo til alla aðra í fjölskyldunni hafa verið í handbolta, þar á meðal systur hennar tvær, Aldís Elva og Hugrún Tinna. „En mér finnst skemmtilegra að synda,“

segir hún brosmild. Vinkonur hennar stunda ekki sund, en það segir hún að geri ekkert til. „Ég mæti á æfingar til að synda og hitti þær svo eftir æfingar.“ Lökendur eru ágætis vinir og gera stundum eitthvað skemmtilegt utan æfinga. „Við erum með dósasafnanir og það finnst mér skemmtilegt og ef okkur tekst að safna miklu förum við stundum í keilu saman, það er mjög gaman.“

Æfingar eru fjölbreyttar og Ragna Fanney er alltaf að bæta sig. „Mér finnst bara svo skemmtilegt að synda og mæta á æfingar, ég held að ég muni stunda sundið alla ævi,“ segir þessi glaðlynda, efnilega sundkona.

Viðtal: ÞP

UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNGMENNASAMBAND SKAGAFJÖRDUR

UMFÍ

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

**UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ SAUÐÁRKRÓKI
3-6 ÁGÚST**

UMSS

ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS

sund deild

Starfsárið 2022

Nú þegar vorið er á næsta leyti sjáum við fram á bjartari tíma. Laus við veturinn og laus við covid sem hefur óþægilega mikið einkennt síðasta ár líkt og árið þar á undan. Í síðasta formannspistli nefndi ég veiruna nokkuð oft og ræddi um að hún væri vágastur 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.

Hið árlega páskasundmót var haldið á hefðbundnum tíma síðasta vor. Foreldrum var ekki leyft að vera á mótssvæðinu skv. sóttvarnarlögum en tæknijungar 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 keiluför sem var vel styrkt af Shake&Pizza/Keiluhöllinni, en við höfum átt frábært samstarf við þau vegna skilts þeirra á sundlaugarsvæðinu.

Undirritaður hefur í nokkrum árspistlum síðustu ára fjallað um að það sé tími til kominn að bæta sundaðstöðu fyrir skóla-

Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

Formaður: Guðmundur Pálsson

Gjaldkeri: Eva Gunnarsdóttir

Ritari: Anna Guðrún Sigurðardóttir

Meðstjórnandi: Ingibjörg Magnúsdóttir

Varastjórn: Rakel Þórðardóttir

Fulltrúi iðkenda 16–25 ára:

Sara Ægisdóttir



Krakkar úr koparhópi á innanfélagsmóti sunddeilda.



Keppendur og þjálfarar að loknu vel heppnuðu aldursflokkaþóti HSK á Hvolsvelli.

sund 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 við iðgrunduð 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 auglýsingaskiltamálum á sundlaugarsvæðinu og margir sund-



Maron Blær Arnarson í ungbarnasundi.



Elín Kristjánsdóttir að keppa í sundi.



Dagbjört og Sumarliði í ungbarnasundi.



Frá sundæfingu 6 ára barna á Halloween.



Hallfríður Höskuldsdóttir í keppni.

SUND



Eivör Karitas Atladóttir tók þátt í Æfingusundmóti Koparhóps.



Eivör Karitas á innanfélagsmóti sunddeildar.



Maron Blær og Hrafnhildur Hanna Prastardóttir í ungbarnasundi.

iðkendur 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 náinni framtíð.

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 Tryggvassyni 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 aðstoðu 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 sunddeildar

Aðalstyrktaraðilar sunddeildar Umf. Selfoss:



taekwondo deild

Starfsárið 2022

Árið 2022 fór vel af stað hjá taekwondodeildinni. Iðkendur komu þökkalega til baka og það bættist nokkuð við í yngstu flokkunum. Formaður tók þátt í starfi TKÍ og fór m.a. á fundi vegna uppbyggingar á sambandinu. Fékk hann góða hjálp frá HSK sem aðstoðaði við þau mál og ber að þakka það.

Fá mót voru haldin á vegum TKÍ innanlands og þátttaka í þeim lítil. Vonandi lagast þetta árið 2023 með nýrri stjórn TKÍ. Við sendum einn keppanda á mót erlendis sem stóð sig vel og fékk góða reynslu.

Við tókum þátt í Unglingalandsmótinu sem var haldið um verslunarmannahelgina og unnum ýmis störf sem tengdust því. Fáir keppendur voru skráðir til leiks á mótinu í taekwondokeppnina, en þá setti snillingurinn Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari deildarinnar, upp sýningu, sem vakti mikla athygli. Það ber að þakka. Formaður vill nota tækifærið og þakka því fólki sem vann við mótið fyrir deildina kærlega fyrir vel unnin störf.



Frá Sparringæfingu í æfingahúsnæðinu í Baulu.

Stjórn taekwondodeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2022:

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

Nýjar dýnur voru settar í æfingarsalinn í Baulu. Styrkur fékkst hjá Sveitarfélaginu Árborg til að kaupa nýtt keppnisgölf og var eldra keppnisgölf sett á salinn okkar en hann er notaður frá morgni til kvölds.

Mjög brýnt mál er að koma aftur á kynningardegum í skólunum fyrir öll íþróttafélög in á Árborgarsvæðinu. Það virkar best fyrir minni deildarinnar.

Ég vil að lokum þakka helstu styrktaraðilum deildarinnar, SS og Coca-Cola Europacific Partners á Íslandi, fyrir samstarfið á árinu. Einnig samstarfsfólki mínu í stjórn, yfirþjálfara og iðkendum deildarinnar. Vonast ég til að eiga áfram gott samstarf við ykkur öll á næstu árum.

Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður taekwondodeildar



Freyja Ósk Sturludóttir, stoltur iðkandi í krílahópi.



Veigar Eli Ölvesson ásamt meistara deildarinnar Sigursteini Snorrasynti (7.dan).



Daniel Jens yfirþjálfari gefur Arnari Breka Jónssyni góð ráð á sparringmóti.



Úlfur, Veigar og Loftur við vígslu Selfosshallarinnar.



Fríður hópur að loknu beltapófi í desember.

TAEKWONDO



Sparring æfing. F.v.: Sigurjón Bergur Eiríksson, Daníel Jens Pétursson og Björn Jóel Björgvinsson.



Keppendur á HSK-móti. F.v.: Aron, Steindór og Svava.

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2022 var mikið uppbyggingarár hjá deildinni, þar sem við settum mikið þúður í að kynna deildina og fjölga iðkendum í öllum hópum. Má með ánægju segja að það hafi gengið vel. Stefna yfirþjálfara og stjórnar er eins og verið hefur að gera enn betur á næstu árum. Skora ég á Sveitarfélagið Árborg að koma fristundamessunni aftur á dagskrá því þar fengum við tækifæri til að kynna okkar starf fyrir stórum hópi af fólki sem hefur kannski ekki íhugað taekwondo sem valkost fyrir börnin sín.

Ólöf Ólafsdóttir byrjaði í haust með krílahóp sem eru iðkendur á aldrinum 3–5 ára. Hefur það gengið vonum framar og er eitthvað sem við munum halda áfram með á árinu 2023.

Björn Jóel Björgvinsson var valinn í A-landslið TKÍ í bardaga síðastliðið haust eftir úrtökur hjá Gunnari Bratli landsliðsþjálfara. Hlökkum við til að fylgjast með honum keppa á mótum erlendis á næstunni.

Síðastliðið sumar tókum við þátt í undirbúningi og framkvæmd Unglingalandsmótsins á Selfossi. Hefðum við viljað fá fleiri keppendur til okkar en við reyndum

að gera gott úr mótinu með því að vera með sýningu eftir að keppni lauk ásamt því að leyfa gestum og gangandi að koma og sparka með okkur.

Beltaprófin voru haldin með eðlilegu sniði og fengum við meistara deildarinnar Sigurstein Snorrason (7.dan) í heimsókn í desemberprófinu og stóðust allir próftakar með þryði.

Við höldum samstarfi okkar við Umf. Heklu áfram, en við höldum úti æfingum á Hellu tvisvar í viku í okkar eigin sal. Á Hellu eru um 20 iðkendur að æfa og hefur gengið vel á árinu að fá inn byrjendur á öllum aldri.

Þjálfarateymið hjá okkur þetta árið var eftirfarandi:

Daníel 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
 Ólöf Ólafsdóttir (1.dan) þjálfari
 Stefna yfirþjálfara fyrir árið 2023 er að

byggja upp góðan keppnishóp sem hefur verið í lægð síðastliðin ár. Margir efnilegir iðkendur eru að skila sér upp úr unglingshópnum og verður skemmtilegt verkefni að koma þeim í stand fyrir komandi mót innanlands sem og erlendis.

Að lokum vil ég þakka þjálfurum deildarinnar og stjórn fyrir samstarfið síðastliðið ár. Einnig Taekwondo akademíunni, Umf. Selfoss, Svf. Árborg, HSK og Umf. Heklu fyrir stuðninginn á árinu.

Daníel Jens Pétursson, yfirþjálfari

Aðalstyrktaraðilar taekwondo-deildar Umf. Selfoss:



borðtennis

nefnd

Starfsárið 2022

Borðtennisæfingar á vegum borðtennisnefndar Umf. Selfoss voru tvisvar í viku árið 2022 og voru haldnar í Íþróttahúsinu í Vallaskóla. Æfingar voru fyrir alla aldurshópa en samt sem áður voru iðkendur á æfingum á bilinu 10-16 ára. Borðtennisnefndinni hefur ekki gengið vel að fá stelpur á æfingar og allir iðkendur voru strákar á seinasta ári. Síðastliðinn vetur voru 6-10 spilarar á æfingum að staðaldri og 10 borguðu æfingafjöld. Selfoss tók þátt í 3. deild suður í borðtennis þar sem keppt var við lið Dímónar á Hvolsvelli og Heklu á Helli.

Borðtennisstarfið fór ekki af stað fyrr en í október aftur eftir sumarfrí vegna anna borðtennisþjálfarans. Í vetur hafa aðeins þrír greitt æfingagjöldin og 2-6 verið að koma á hverja æfingu að staðaldri. Nokkuð margir hafa prófað en ekki komið oft.

Borðtennisnefnd Selfoss stóð fyrir keppnisviðburði á Unglingalandsmóttinu á Selfossi um verslunarmannahelgina þar sem um 50 keppendur viðsvegar að af landinu kepptu í borðtennis. Mótið var haldið í samstarfi við borðtennisdeildir Dímónar á Hvolsvelli og Heklu á Laugalandi. Mótið heppnaðist einstaklega vel í alla staði. Keppt var í þremur strákaflokkum og þremur stelpnaflokkum. Verðlaun voru veitt fyrir efstu fjögur sætin í hverjum flokki. Þátttakendur skemmtu sér konunglega og mikil stemning myndast á meðal áhorfenda.

Borðtennisnefnd Umf. Selfoss hefur til umræða ný borðtennisborð sem æft er á í Íþróttahúsi Vallaskóla.



Frá mini-móti FSU í borðtennis sem haldið var í íþróttahúsi Vallaskóla.



Borðtennisæfing í Íþróttahúsi Vallaskóla.



Frá landsliðsæfingu unglunga í Íþróttahúsi Hagaskóla í Reykjavík. Tveir iðkendur frá Selfossi hafa sótt æfingar landsliðs unglunga í borðtennis.



Verðlaunahafar á HSK-móti í borðtennis 2022 í aldursflokkum drengja 14-15 ára. Frá vinstri: Víkar Reyur Viðisson Garpi, Kristinn Már Sigurðarson Garpi, Eyþór Birnir Stefánsson Umf. Selfoss og Anton Óskar Ólafsson Garpi.

Jólasveina- og þrettándanefnd

Eftir tveggja ára dvöl á fjöllum fengu jólasveinarnir loks að koma til byggða. Innkoma jólasveinanna var laugardaginn 10. desember. Mikill fjöldi fólks var saman kominn að taka á móti jólasveinunum er þeir renndu inn á Tryggvatorg á rútunni. Í fyrsta sinn var haldið í nýjan og glæsilegan miðbæinn, sérlega fallegan og mikið skreyttan. Aðstæður á torginu voru mjög góðar og heppilegar fyrir þessa samkomu, stuðluðu að réttu stemningunni. Á meðan torgið fyllist af fólki og jólasveinum birtust fjórir þeirra á þaki Konungskaffis ásamt Grýlu, Leppalúða og fleiri tröllum. Allt fór þetta vel fram og dagskráin skilaði sér vel í þessari hátíðlegu umgjörð. Börn og fullorðnir skemmtu sér hið besta.

Á aðventunni heimsóttu jólasveinarnir jólaskemmtanir á leikskólum, grunnskólum og víðar.

Áður en vertiðin hófst átti nefndin óvenju marga fundi til að undirbúa starfið. Mesta umræðan og þælingar fóru þó í að taka þá erfiðu, en að okkar mati skynsamlegu ákvörðun, að hætta með þakka-



Jólasveinarnir á leið í Miðbæinn á Selfossi.

þjónustuna á aðfangadagsmorgun. Eftir öll þessi ár með þessa skemmtilegu og gefandi þjónustu var það með miklum trega og eftirsjá að við tókum þessa ákvörðun. Ekki var eftirsjáin minni hjá

„hópnum“ er við fórum yfir þetta á búningsfundinum skömmu fyrir innkomuna. Í stuttu máli teljum við að bærin sé einfaldlega orðinn of stór fyrir þetta verkefni og því rétt að nota tækifærið til að hætta eftir þetta hlé sem orðið hafði á starfinu.

Þrettándinn fór fram í góðu veðri enda mjög margir sem tóku þátt í blysförinni og enn fleiri sem söfnuðust saman við brennuna og fylgdust með glæsilegri flugeldasýningunni. Allt var þetta sérlega skemmtilegt og tilkomumikið í óvenju miklu fannfergi sem gerði mikið fyrir heildarsvip þrettándagleðinnar. Þrettándagleði sem svo margir höfðu beðið eftir.

Jólasveinanefndin þakkar öllum þeim sem komu að starfinu á einn eða annan hátt. Björgunarfélaginu fyrir umferðarstjórn og aðstoð við flugeldasýninguna á þrettándanum, stjórnendum Miðbæjarins og sveitarfélaginu Árborg, en sérstaklega þakkar jólasveinanefndin þeim fjölmörgu sem komu til að hitta jólasveinana.

F.h. jólasveina- og þrettándanefndar
Svanur Ingvarsson

Minjaverndarnefnd



Gunnar Einarsson og Björn Ingi Gíslason skoða sýninguna í bókasafninu.



Frá opnun sýningarinnar í bókasafninu. F.v.: Kristinn M. Bárðarson, Guðmundur Kr. Jónsson, Bárður Guðmundarson, Björn Ingi Gíslason og Þorvarður Hjaltason.

Ví félagarnir sem störfum í minjaverndarnefnd Umf. Selfoss erum ákaflega stoltir af árangri íþróttafólksins okkar á árinu. Það eru ekki bara við, heldur hefur þessi árangur og frammistaða vakið athygli allra landsmanna. Að svona margir íþróttamenn og konur tengjast eða koma frá Selfossi, segir sína sögu. Það er alveg hægt að fullyrða að vel sé staðið að allri íþróttastarfsemi og uppbyggingu á Selfossi.

Við settum upp sýningu bæði í bókasafninu og í félagsheimilinu Tíbrá fyrir Unglingalandsmótið sl. sumar. Þar voru sýndar myndir og viðtöl við stóran hóp af okkar afreksfólki.

Minjaverndarnefndin þakkar eftirtöldum aðilum stuðning við verkefnið:

ALARK arkitektar, Arion banki, Árvirkinn, HSK, Húsasmiðjan, Íslandsbanki, Istak, JÁVERK, Landsbankinn, Sjóvá, Svf. Árborg og UMFÍ. Minjaverndarnefnd þakkar einnig Guðmundi Karli Sigurdórssyni, Erni Guðnasyni, Gunnari Þór Gunnarssyni og starfsfólki bókasafnsins á Selfossi fyrir samstarfið og veitta aðstoð.

Að eiga marga menn í landsliði, íþróttamann ársins, þjálfara ársins hér heima og erlendis, bæði í Noregs og Svíþjóð, segir sýna sögu. Við eigum líka atvinnumenn í handbolta og fótbolta úti í heimi sem segir töluvert um það starf sem unnið er í okkar félagi.

Hinn 29. desember 2022 voru tilkynnt úrslit í kjöri Samtaka íþróttáfréttamanna um íþróttamann ársins 2022. Ómar Ingi

Magnússon handknattleiksmaður, leikmaður Magdeburg í Þýskalandi, hreppti heiðursnafnbótina að þessu sinni, annað árið í röð. Þórir Hergeirsson, þjálfari norska kvennalandsliðsins í handbolta var við sama tækifæri útnefndur þjálfari ársins 2022. Vésteinn Hafsteinnsson, þjálfari gull- og silfurverðlaunahafanna í kringlukasti á ÓL í Tókýó, varð annar í kjörinu.

Við óskum íþróttafólkinu, forystumönnum íþróttadeilda, þjálfurum og forráðamönnum til hamingju og hvetjum til áframhaldandi þjálfunar og uppbyggingar í komandi framtíð.

Björn Ingi Gíslason formaður, Kristinn M. Bárðarson, Bárður Guðmundarson og Þorvarður Hjaltason.

Allir tímar í nýju glæsilegu Selfosshöllinni fullnýttir

Árið 2022 var fyrsta heila árið okkar í Selfosshöllinni, nýju og glæsilegu fjölnota húsi á Selfossvelli. Augljóst er að þörfin á húsinu var mikil því allir tímar dagsins hafa verið fullnýttir af öllum aldursþópum. Höllin var formlega vígð í maí að viðstöddu fjölmenni. Þá var einnig kynnt samstarf knattspyrnudeildar og frjálsíþróttadeildar félagsins við Lindex og heitir höllin Lindexhöllin á samnings-tímanum.

Árið 2022 hófst með hefðbundnum hætti, með vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnudeild, frjálsíþróttadeild, sem og akademíum FSu. Covid faraldrinum, sem hafði mikil áhrif á starfsemina á veltinum árin 2020 og 2021, lauk í byrjun árs 2022.

Í byrjun maí komust æfingar úti á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikíð var um vorleiki hjá knattspyrnudeildinni og eins byrjaði frjálsíþróttafólk að æfa úti og kom frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér vel. Eins hefur komið í ljós hvað Lindexhöllin breytir æfingaaðstöðu yfir sumarið líka þegar eitthvað er að veðri.

Loksins var hægt að halda öll þau mót sem til stóð að halda. Grýlupottahlaupið byrjaði í apríl og þann 28. maí var haldið eitt glæsilegasta frjálsíþróttamót sem haldið hefur verið hér á landi, Selfoss Classic – 75 ára afmælistmót FRÍ. Þar kom Vésteinn Hafsteinsson með sína bestu menn, þá Daniel Stáhl og Simon Pettersson sem unnu til gull- og silfurverðlauna á Ólympíuleikunum í Tókýó á síðasta ári og reyna átti við heimsmet. Þessir kappar ásamt fleiri góðum kösturum voru á Selfossi í um viku tíma bæði til æfinga og keppni. Mótið er eitt fjölmennasta sem haldið hefur verið á Selfossvelli og var í beinni útsendingu hjá RÚV. Strax að mótinu loknu færði RÚV sig yfir á knattspyrnuvöllinn en þar fór fram bikarleikur hjá kvennaliði Selfoss í knattspyrnu. Þetta er sjálfsagt eitt umfangsmesta verkefnið sem framkvæmt hefur verið á Selfossvelli frá upphafi. Svo kom að árlegu mótum sem öll eru orðin nokkuð stór, JAKO-mót, Setmót og Lindexmót í knattspyrnu í júní. Unglingalandsmót UMFÍ var haldið um verslunarmannahelgina og tókst það mjög vel. Sumarið endaði svo á Ólismótinu í knattspyrnu. Við sem vinnum hér á veltinum erum orðin nokkuð góð í að halda viðburði en auk þessara stóru móta voru mörg önnur minni mót haldin bæði hjá knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild.

Áfram var samstarf við Golfklúbb Selfoss sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllunum en það samstarf hefur gengið mjög vel. Veltirnir komu sáemilega undan vetri en samt tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Ástand svæðisins yfir sumarmánuði var nokkuð gott. Knattspyrnuvöllurinn er rúm-góður og býður upp á að færa keppnisvæðið til, en þannig



Jón Karl Jónsson gerði gagngerar endurbætur á fjölmiðlaaðstöðunni á JÁVERK-veltinum sumarið 2022.

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 besta notkun á völlum. Æfingavöllurinn, sem tekinn var í notkun 2021, var orðinn nokkuð góður en hann léttir töluvert álagi af aðalveltinum.

Ásamt vallarumsjón sér starfsfólk vallarsins um alla umhirðu á svæðinu og sinnir öllu eðlilegu viðhaldi eins og að laga girðingu í kringum frjálsíþróttavöllinn, en hún verður fyrir miklu tjóni á hverjum vetri. Sem fyrr er brýnt að gera starfsfólk betur í stakk búið til að sinna verkefnum sínum, en til þess þarf að bæta við tækjum og tólum til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu.

Eins og áður segir nýttist Lindexhöllin mjög vel. Auk knattspyrnu- og frjálsíþróttadeildu var komið upp mjög góðri lyft-

ingaaðstöðu í húsinu sem er frábær viðbót fyrir alla notendur. Þetta var gert í góðu samstarfi við Lindex sem útvegaði öll lyftingataekin í húsið. Akademiur Fjölbrautaskóla Suðurlands byrja daginn klukkan 8:00 og síðan taka við tímar hjá eldri borgurum í Árborg. Eins eru skráðir fjórir fullorðinshópar í síðustu kvöldtímanum. Dagforeldrar og leikskólar eru líka með tíma í húsinu ásamt veiðimönnum og frísbíggjafólki sem æfir sig í að kasta við bestu mögulegu aðstæður. Höllin er alltaf opin fyrir fólk til að hreyfa sig frá klukkan 6 á morgnana til klukkan 22 á kvöldin. Með þessa viðbót getur Árborg með réttu kallað sig Heilsueflandi samfélag. Á árinu sannaði Lindexhöllin einnig gildi sitt sem fjölnotahús fyrir alla. Þannig hélt Sveitarfélagið Árborg í mars árs hátíð sína þar sem að 900 manns skemmtu sér vel og Krabba-



Einar Örn og Þórdís, vallaarstarfsmenn, við störf á Unglingalandsmótinu sumarið 2022.



Sveinbjörn Másson vallaarstjóri og Einar Örn Einarsson vallaarstarfsmaður ásamt Guðmundu Brynju Óladóttur, fyrverandi vallaarstarfsmanni, eftir leik Selfoss og KR í Pepsi Max deildinni.

meinsfélag Íslands hélt svokallaða Styrktarleika síðustu helgina í apríl.

Verkefni fram undan eru næg. Flóðlýsing á gervigrasi er orðin gömul og lýsir ekki vel. Þar væri jafnframt hægt að ná fram sparnaði með því að skipta út gömlum þerum 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. Eins þarf að skoða myndavélakerfi á allt svæðið. Því miður er enn þá nokkuð um skemmdarverk og veggjakrot á svæðinu. Fara þarf yfir girðingar á svæðinu og klára að girða svæðið af til að hægt sé að útiloka alla óþarfa umferð um svæðið og tryggja öryggi keppenda. Vallarstjórn fékk loksins nýjan vallarbíl/fjór-hjól með snjótönn og sandara og getur nú þjónustað svæðið og rutt snjó yfir veturinn, ásamt því að í Selfosshöllina kom sóþari og skúringavél. Þessi nýju tæki nýtast vel í hinum ýmsu störfum um svæðið allt árið.

Á síðasta ári voru tveir starfsmenn í fullu starfi allt árið og vallarstjóri í 50% stöðu fram í maí en þá hækkaði starfhlutfall hans í 100%. Yfir sumarmánuði fjölgaði svo starfsmönnum um fimm við vallarumsjón og eins komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar. Miðað við notkunina á nýju Selfosshöllinni er alveg ljóst að mun meiri vinna lendir á starfsmönnum vallarins. Á árinu 2023 verða að minnsta kosti þrjú starfsmenn í fullu starfi ásamt aukamönnum um helgar og sumarstarfsfólk.

Nú hafa verið teknir í notkun fyrstu tveir hlutar af gríðarlega metnaðarfullri uppbyggingu á svæðinu og kemur aðstaðan til með að gjörbylta allri vetraraðstöðu hjá iðkendum á svæðinu. Vonandi heldur Sveitarfélagið Árborg áfram með þessa uppbyggingu, því mikil fjölgun íbúa og iðkenda á svæðinu kallar á fyrirmyndaríþróttaaðstöðu. Á Selfossvelli hafa öll lið innan sveitarfélagsins keppnisaðstöðu bæði í knattspyrnu og frjálsíþróttadeild. Þeir telja nú um 1000 sem æfa á öllum dögum og öllum tímum.

Tíbrá, okkar góða hús og félagsheimili, sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar á skrifstofurými sem gerðar voru haustið 2017 eru 10–12 fastráðnir starfskraftar frá deildum félagsins með sína starfsemi í Tíbrá. Tíbrá er einstaklega vel nýtt húsnæði. Það er í senn skrifstofa, fundaraðstaða fyrir Ungmennafélagið og allar deildir þess, sjoppa á leikjum, nýttist sem mótuneyti, fyrir getraunastarf, jólasveinabjónustu og flugeldasölu, svo fátt eitt sé nefnt.

Vallarsvæðið okkar er hjarta Selfoss, staðsett í miðju bæjarins, er stolt okkar og á að vera eitt af bestu íþróttavallarsvæðum á Íslandi. Í ört vaxandi bæjarfélagi sem iðar að lífi má reikna með að yfir sumarið fari daglega nærri 1.500 manns í gegnum svæðið.

Sveinbjörn Mátsson, vallarstjóri

Yfirlit yfir æfingar á vallarsvæðinu yfir vetrarmánuðina

Æfingartímar í Selfosshöllinni á viku (gervigras):

Knattspyrnudeild Selfoss	50–52 tímar
Knattspyrnufélag Árborgar	6 tímar
Umf. Stokkseyrar	6 tímar
Knattspyrnuakdemía Suðurlands	8 tímar
FSu starfsbraut	4,5 tímar
Eldriborgarar	6 tímar
Leikskólar, Suðri, Old boys-girls	6 tímar
Leigutímar til annarra félaga	6 tímar

Æfingartímar á gervigrasi úti á viku:

Knattspyrnudeild Selfoss	30 tímar
Knattspyrnufélag Árborgar	4 tímar
Umf. Stokkseyrar	3 tímar
Leigutímar til annarra félaga	5 tímar

Æfingartímar í Selfosshöllinni á viku:

Frjálsíþróttadeild Selfoss	28 tíma á viku
Lyftingaraðstaða	32 tímar

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2022

Grein 6a – Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Fimleikar	Hera Lind Gunnarsdóttir - kvk. unglíngla	25.000 kr.
Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir - kvk. fullorðinna	100.000 kr.
Fimleikar	Karólína Helga Jóhannsdóttir - kvk. fullorðinna	100.000 kr.
Fimleikar	Sindri Snær Bjarnason - kk. fullorðinna	100.000 kr.
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir	100.000 kr.
Taekwondo	Björn Jóel Björgvinsson	100.000 kr.
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir	25.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Jón Þórarinn Þorsteinsson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Sæþór Atlason - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Patrekur Þór Guðmundsson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Sigurður Snær Sigurjónsson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Handbolti	Jónas Karl Gunnlaugsson - landsliðsæfingar	25.000 kr.
Mótokross	Alexander Adam Kuc - landsliðsferð	25.000 kr.
Lyftingar	Bergros Björnsdóttir	25.000 kr.
Knattspyrna	Unnur Dóra Bergsdóttir - A-Landslið	100.000 kr.
Knattspyrna	Katla María Þórðardóttir - A-landslið	100.000 kr.
Knattspyrna	Barbára Sól Gísladóttir - A-landslið	100.000 kr.
Knattspyrna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir - A-landslið	100.000 kr.
Knattspyrna	Sif Atladóttir - A-landslið	100.000 kr.
Knattspyrna	Auður Helga Halldórsdóttir - U19	25.000 kr.
Knattspyrna	Dagur Jósefsson - U17	25.000 kr.
Knattspyrna	Jóhanna Elin Halldórsdóttir	25.000 kr.
Knattspyrna	Eysteinn Ernir Sverrisson	25.000 kr.
		1.400.000 kr.

Grein 6b – Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Fimleikar	Hera Lind Gunnarsdóttir - kvk. unglíngla	30.000 kr.
Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir - kvk. fullorðinna	30.000 kr.
Fimleikar	Karólína Helga Jóhannsdóttir - kvk. fullorðinna	30.000 kr.
Fimleikar	Sindri Snær Bjarnason - kk. fullorðinna	30.000 kr.
Taekwondo	Björn Jóel Björgvinsson - 2 ferðir	38.000 kr.
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir	40.000 kr.
Handbolti	Ísak Gústafsson - U20 - landsliðsferðir	72.000 kr.
Handbolti	Jón Þórarinn Þorsteinsson - U20 - landsliðsferðir	72.000 kr.
Handbolti	Tryggvi Þórisson - U20 - landsliðsferðir	72.000 kr.
Handbolti	Sæþór Atlason - U18 - landsliðsverkefni	84.000 kr.
Handbolti	Jónas Karl Gunnlaugsson - U16 í Færeyjum	10.000 kr.
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson - U18 - landsliðsferðir	84.000 kr.
Handbolti	Patrekur Þór Guðm.son U17 - Ólympíuhátíð æskunnar	10.000 kr.
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir - U18 - landsliðsverkefni	60.000 kr.
Handbolti	Sigurður Snær Sigurjónsson - U18 - landsliðsferðir	84.000 kr.
Mótokross	Alexander Adam Kuc	123.000 kr.
Lyftingar	Bergros Björnsdóttir	50.000 kr.
		919.000 kr.

Grein 7a – Námskeið

Fimleikar	Dómararéttindi - 9 x 25 þús og 1 x 15 þús	240.000 kr.
Fimleikar	Þjálfaranámskeið - 8 x 10 þús og 12 x 1 þús	92.000 kr.
Frjálsar	Hildur Helga Einarsdóttir - Þjálfaramenntun	25.390 kr.
Frjálsar	Elvar Atli Hallsson - Þjálfaramenntun	30.000 kr.
Frjálsar	Oliver Jan Tomczyk - Þjálfaramenntun	30.000 kr.
Taekwondo	Daniel Jens Pétursson - Námskeið erlendis	50.000 kr.
Handbolti	Örn Þrastarson - Þjálfaranámsk.- Master Coach HSÍ	30.000 kr.
Knattspyrna	Karen Rós Torfadóttir - KSÍ C1 og KSÍ C2	45.000 kr.
Knattspyrna	Porkell Ingi Sigurðsson - KSÍ B M	30.000 kr.
Knattspyrna	Gunnar Fannberg Jónasson - Endurmennt/fyrirlestur	10.000 kr.
Knattspyrna	Gísli Rúnar Magnússon - Endurmennt/fyrirl. KSÍ B1 og B2	68.000 kr.
Knattspyrna	Eliás Örn Einarsson - Endurmennt/fyrirlestur	10.000 kr.
Knattspyrna	Unglingadómaranámskeið - 18 manns x 15 þús	270.000 kr.
		930.390 kr.

Grein 7b – Nýjungar í starfi

Handbolti	Stofnun 9. flokks - áhaldakaup	50.000 kr.
-----------	--------------------------------	-------------------

Íþróttafólk ársins

Íþróttakarl Umf. Selfoss	150.000 kr.
Íþróttakona Umf. Selfoss	150.000 kr.
	300.000 kr.

Samtals úthlutað 2022

3.599.390 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 Guðmundarson	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
Elínborg Gunnarsdóttir	1.6. 2011
Gísli Árni Jónsson	1.6. 2011
Sveinn J. Sveinsson	1.6. 2011
Guðmundur Kr. Ingvarss.	28.5. 2016
Hallur Halldórsson	28.5. 2016
Kristinn Marinó Bárðars.	28.5. 2016
Ragnheiður Thorlacius	28.5. 2016
Svanur Ingvarsson	28.5. 2016
Þórir Hergeirsson	28.12. 2016
Þróstur Ingvarsson	6.4. 2017
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	6.4. 2017
Helgi Sigurður Haraldss.	6.4. 2017
Sigríður Anna Guðjónsd.	6.4. 2017
Einar Guðmundsson	6.4. 2017
Þuríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017
Marteinn Sigurgeirsson	22.3. 2018
Vésteinn Hafsteinnsson	27.12. 2018
Þórir Haraldsson	28.4.2022

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
Elínborg 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
Hjalte 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 Hafsteinnsson	1.6. 1986
Þórður Gunnarsson	1.6. 1986
Þórir Hergeirsson	1.6. 1986
Þráinn Hafsteinnsson	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
Þórir Ingólfsson	1.6. 2011
Þuríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Þróstur Ingvarsson	1.6. 2011
Bergur Pálsson	26.4. 2012
Kjartan Björnsson	26.4. 2012
Bergur Guðmundsson	28.5. 2016
Bjarnheiður Ástgeirsd.	28.5. 2016
Ingunn Guðjónsdóttir	28.5. 2016
Jóhannes Óli Kjartansson	28.5. 2016



Viðurkenningar á aðalfundi Umf. Selfoss 28. apríl 2022.

F.v.: Þórir Haraldsson sem var sæmdur gullmerki félagsins. Hann tók einnig við Björns Blöndal bikarum fyrir hönd Árna Þórs Grétarssonar. Ingibjörg Garðarsdóttir var sæmd silfurmerki. Hún er einnig með UMFF-bikarinn sem fimleikadeild fékk. Sveinbjörn Másson var sæmdur silfurmerki félagsins. Á myndina vantar Ófeig Ágúst Leifsson sem var sæmdur silfurmerki.

Magnús Tryggvason	28.5. 2016	Sverrir Einarsson	6.4. 2017
Ólafur Guðmundsson	28.5. 2016	Sigrún Helga Einarssd.	6.4. 2017
Óskar Sigurðsson	28.5. 2016	Sebastian Alexanderss.	6.4. 2017
Guðni Andreasen	28.5. 2016	Kristín Bára Gunnarsd.	6.4. 2017
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016	Garðar Garðarsson	6.4. 2017
Guðmundur Tyrtingss.	10.11. 2016	Helga Guðmundsdóttir	1.5. 2017
Sigríður Benediksdóttir	10.11. 2016	Gunnar Rafn Borgþórss.	6.12. 2017
Alma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016	Guðmundur Sigmarss.	6.12. 2017
Helena Sif Kristinsdóttir	30.11. 2016	Adólf Ingi Bragason	6.12. 2017
Hermann Ólafsson	30.11. 2016	Brynja Hjálmtýsdóttir	19.2. 2018
Selma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016	Guðmundur S. Ólafsson	20.2. 2018
Sævar Þór Gíslason	30.11. 2016	Daníel Jens Pétursson	20.2. 2018
Júlíus Arnar Birgisson	9.2. 2017	Emma Gränz	13.3. 2018
Magnús R. Magnússon	9.2. 2017	Elisabet Ingvarsdóttir	13.3. 2018
Ágústa Tryggvadóttir	20.2. 2017	María Óladóttir	13.3. 2018
Ingibjörg Jóhannesd.	20.2. 2017	Svanhildur Bjarnadóttir	13.3. 2018
Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017	Sigríður Árnadóttir	15.3. 2018
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017	Guðmundur Árnason	15.3. 2018
Baldur Pálsson	27.2. 2017	Gísli Felix Bjarnason	15.3. 2018
Garðar Skaftason	27.2. 2017	Einar Ottó Antonsson	27.2. 2019
Þórdís Rakel H. Smárad.	27.2. 2017	Hlöðver Örn Rafnsson	4.4. 2019
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017	Kristín Lára Ólafsdóttir	4.4. 2019
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017	Grímur Hergeirsson	25.5. 2019
Sigríður Runólfsdóttir	27.2. 2017	Jón Birgir Guðmundss.	25.5. 2019
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017	Kristín Traustadóttir	25.5. 2019
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017	Patrekur Jóhannesson	25.5. 2019
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017	Rúnar Hjálmarsson	25.5. 2019
Steinunn H. Eggertsd.	28.2. 2017	Sigurður Þór Ástráðsson	25.5. 2019
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017	Þorsteinn R. Ásgeirsson	25.5. 2019
Þórir Haraldsson	28.2. 2017	Þórir Ólafsson	25.5. 2019
Pétur Jensson Splidt	7.3. 2017	Örn Þrastarson	25.5. 2019
Grímur Hergeirsson	30.3. 2017	Sveinbjörn Másson	28.4.2022
Jón Birgir Guðmundss.	30.3. 2017	Ófeigur Ágúst Leifsson	28.4.2022
Ólafur Ragnarsson	30.3. 2017	Ingibjörg Garðarsdóttir	28.4.2022

UMFÍ bikarinn

- 2022** Frjálsíþróttadeild.
– Fyrir frábært mót, *Selfoss Classic*, á *Selfossvelli*, með heimsklassa kringlukösturum. Viðburður ársins 2022 hjá FRÍ.
- 2021** Fimleikadeild.
– Fyrir frábært starf og aðlögunarhæfni við erfiðar aðstæður, ásamt frábærum árangri á alþjóðlegum vettvangi.
- 2020** Taekwondodeild.
– Fyrir metnaðarfullar heimaæfingar í heimsfaraldri.
- 2019** Handknattleiksdeild.
– Fyrir Íslandsmeistaratitil meistaraflokks karla. Knattspyrnudeild.
– Fyrir bikarmeistaratitil meistaraflokks kvenna.
- 2018** Handknattleiksdeild.
– Fyrir góðan árangur meistaraflokks karla í Evrópukeppni og á Íslandsmóti.
- 2017** Handknattleiksdeild.
– Fyrir öflugt starf og góðan árangur á Íslandsmótum.
- 2016** Frjálsíþróttadeild.
– Fyrir öflugt grasrótastarf og góðan árangur yngri flokka.
- 2015** Fimleikadeild.
– Fyrir þrennuna hjá blönduðu liði meistaraflokks og öflugt starf sjálfboðaliða.
- 2014** Knattspyrnudeild.
– Fyrir frábæran árangur meistaraflokks kvenna.
- 2013** Handknattleiksdeild.
– Fyrir eflingu kvannahandbolta og öflugt starf yngri flokka.
- 2012** Fimleikadeild.
– Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.
- 2011** Knattspyrnudeild.
– Fyrir öflugt starf meistaraflokka og unglíngaráðs.
- 2010** Júðódeild.
– Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2009** Taekwondodeild.
– Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2008** Knattspyrnudeild.
– Fyrir eflingu kvannahandbolta og fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2007** Fimleikadeild.
– Fyrirmyndardeild ÍSÍ.
- 2006** Handknattleiksdeild.
– Fyrir stofnun handboltaakademíu og gott barna- og unglíngastarf.
- 2005** Sunddeild.
– Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglíngastarf.
- 2004** Knattspyrnudeild.
– Fyrir yngri flokka starf.
- 2003** Handknattleiksdeild.
– Fyrir gott félagsstarf.
- 2002** Fimleikadeild.
- 2001** Knattspyrnudeild.
- 2000** Frjálsíþróttadeild.
- 1999** Knattspyrnudeild.
- 1998** Knattspyrnudeild.
- 1997** Fimleikadeild.
- 1996** Sunddeild.
- 1995** Knattspyrnudeild.

Hafsteinsbikarinn

- 1994** Körfknattleiksdeild
- 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

2022	Jósef G. Guðmundsson	2009	Bergur Pálsson	1995	Garðar Gestsson	1981	Guðm. Kr. Jónsson
2021	Árni Þór Grétarsson	2008	Þróstur Ingvarsson	1994	Einar Jónsson	1980	Kristján Jónsson
2020	Jón Karl Jónsson	2007	Jóhannes Ó. Kjartansson	1993	Þórður G. Arnason	1979	Björn Ingi Gíslason
2019	Sigurður Þ. Ástráðsson	2006	Ragnheiður Thorlacius	1992	Guðm. Kr. Ingvarsson	1978	Þórður Gunnarsson
2018	Guðmundur Karl Sigurdósson	2005	Sigríður Jensdóttir	1991	Gunnar Guðmundsson	1977	Hörður S. Óskarsson
2017	Guðrún Tryggvadóttir	2004	Bergur Guðmundsson	1990	Smári Kristjánsson	1976	Páll Lýðsson
2016	Guðbjörg H. Bjarnad.	2003	Stefán Ólafsson	1989	Gísli Árni Jónsson		
2015	Örn Guðnason	2002	Guðrún S. Þorsteinsd.	1988	Aðalbjörg Hafsteinsd.		
2014	Sveinn Jónsson	2001	Ólafur Ragnarsson	1987	Sveinn Á. Sigurðsson		
2013	Guðni Andreasen	2000	Gylfi Þorkelsson	1986	Ingvar Gunnlaugsson		
2012	Þórir Haraldsson	1999	Þórarinn Ingólfsson	1985	Bárður Guðmundars.		
2011	Hallur Halldórsson	1998	Ólafur Sigurðsson	1984	Sigmundur Stefánsson		
2010	Helgi S. Haraldsson	1997	Svanur Ingvarsson	1983	Sigurður Jónsson		
		1996	Guðmunda Auðunsd.	1982	Sigurður Ingimundars.		

Hörður S. Óskarsson hlaut Björns Blöndal bikarinn 1977. Hann var formaður Umf. Selfoss 1963 og svo aftur 1970–1976.



Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

2022–	Helgi S. Haraldsson	1983	Gunnar Kristjánsson	1949–1952	Guðm. Geir Ólafsson
2018–2021	Viktor S. Pálsson		Bárður Guðmundarson	1948	Helgi Ólafsson
2014–2017	Guðmundur Kr. Jónsson		tók við á miðju ári	1947	Leifur Eyjólfsson
2012–2013	Kristín Bára Gunnarsd.	1980–1982	Sigmundur Stefánsson	1946	Arnold Pétursson kosinn
2009–2011	Grímur Hergeirsson	1977–1979	Sigurður Jónsson		Guðmundur Jónss. tók við
2008–2009	Axel Þór Gissurarson	1970–1976	Hörður S. Óskarsson	1944–1945	Leifur Eyjólfsson
2004–2007	Þórir Haraldsson	1965–1969	Kristján S. Jónsson	1943	Sigfús Sigurðsson
1999–2003	Sigurður Jónsson	1964	Sigfús Sigurðsson	1938–1942	Grímur Thorarensen
1997–1998	Þórður G. Arnason	1963	Hörður S. Óskarsson	1937	Björn Blöndal
1996	Gísli Á. Jónsson	1962	Hafsteinn Þorvaldsson		Guðmundsson
	Þórður G. Arnason tók við á miðju ári	1960–1961	Enginn kosinn	1936	Vernharður Jónsson
1992–1995	Gísli Á. Jónsson	1959	Grímur Thorarensen		
1990–1991	Elinborg Gunnarsdóttir	1956–1958	Enginn kosinn, Kristján Guðmundsson stýrði		
1984–1989	Björn Ingi Gíslason	1955	Hafsteinn Sveinsson		
		1953–1954	Árni Guðmundsson		

Björn Blöndal Guðmundsson var kosinn formaður Umf. Selfoss á fyrsta aðalfundi félagsins 26. janúar 1937. Í formannstið hans gekk Umf. Selfoss í Héraðssambandið Skarphéðinn.



Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	28.266.736	58.790.415	13.694.140	7.794.060	65.994.133	2.566.140	58.100.071	2.664.721	1.686.467	3.252.865	242.809.748
Tekjur af mótum	0	0	2.632.507	0	12.266.802	0	20.716.584	908.000	0	17.000	36.540.893
Auglýsingatekjur	1.295.000	0	283.283	0	3.516.500	320.000	18.526.200	0	1.540.038	0	25.481.021
Æfingagjöld	0	0	30.988.607	7.468.233	25.513.600	2.285.610	53.897.735	832.428	3.328.197	3.719.032	128.033.442
Húsa- og vallarleigutekjur	0	1.299.000	0	0	0	0	0	153.000	0	0	1.452.000
Aðrar tekjur	184.760	0	8.094.748	2.499.947	19.365.630	120.000	26.871.072	48.396	1.680.624	411.128	59.276.305
Rekstrartekjur alls	29.746.496	60.089.415	55.693.285	17.762.240	126.656.665	5.291.750	178.111.662	4.606.545	8.235.326	7.400.025	493.593.409

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	26.458.736	37.822.353	39.388.764	15.399.550	87.149.128	4.661.400	118.309.665	605.000	6.231.231	6.914.054	342.939.881
Styrkir til deilda	905.090	0	0	0	0	0	0	110.000	0	25.000	1.040.090
Félagaskipti og sala leikmanna	0	0	0	5.000	2.829.892	0	1.369.038	0	0	0	4.203.930
Æfingar utan héraðs	0	0	0	0	0	0	44.200	0	0	75.000	119.200
Áhold og tæki	0	59.184	604.574	299.175	1.756.719	422.045	3.806.031	0	0	45.000	6.992.728
Þátttaka í mótum	0	0	3.540.149	1.241.093	20.750.804	463.500	24.708.856	76.162	658.465	238.889	51.677.918
Rekstur véla og mannvirkja	21.847	20.884.197	0	0	11.692.828	18.310	9.390.150	2.174.900	0	0	44.182.232
Kostnaður vegna mótahalds	0	0	368.229	787.357	2.098.351	58.053	2.852.461	0	47.197	26.000	6.237.648
Rekstur skrifstofu	4.745.543	849.182	97.622	500.175	236.652	34.678	11.102.943	533.010	63.429	456.240	18.619.474
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	3.075.229	0	553.475	206.655	1.998.093	4.560	2.764.465	34.309	436.495	102.000	9.175.281
Kostnaður v/samkeppnisreksturs	133.322	0	1.968.855	462.258	4.485.222	0	9.497.991	0	117.864	0	16.665.512
Önnur gjöld	135.081	534.849	8.040.314	28.235	2.676.372	60.400	14.804.754	343.622	355.894	0	26.979.521
Rekstrargjöld alls	35.474.848	60.149.765	54.561.982	18.929.498	135.674.061	5.722.946	198.650.554	3.877.003	7.910.575	7.882.183	528.833.415
Hagn. (tap) án fjárm.liða	(5.728.352)	(60.350)	1.131.303	(1.167.258)	(9.017.396)	(431.196)	(20.538.892)	729.542	324.751	(482.158)	(35.240.006)

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	218.709	24.203	120.931	191.078	(40.976)	89.136	129.158	35.517	9.867	5.440	783.063
Vaxtagjöld	(59.003)	(30.696)	(13.853)	(3.105)	(1.508.348)	(666)	(2.430.802)	(1.510)	(8.013)	(6)	(4.056.002)
Þjónustugjöld banka	(101.110)	(26.375)	(233.924)	(5.609)	(779.477)	(832)	(727.987)	(12.035)	(10.297)	(8.091)	(1.905.737)
Fjármagnstekjuskattur	(44.400)	(5.103)	(26.604)	(42.037)	(6.478)	(19.610)	(18.869)	(7.814)	(1.968)	(1.197)	(174.080)
Fjármagnsliðir alls	14.196	(37.971)	(153.450)	140.327	(2.335.279)	68.028	(3.048.500)	14.158	(10.411)	(3.854)	(5.352.756)
Hagn. (tap) tímabilsins	(5.714.156)	(98.321)	977.853	(1.026.931)	(11.352.675)	(363.168)	(23.587.392)	743.700	314.340	(486.012)	(40.592.762)

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	4.400.000	0	0	0	4.400.000
Varanlegir rekstrarfjárm.	53.329.356	1.970.913	0	524.316	0	0	26.439.878	4.113.875	0	0	86.378.338
Fastafjármunir alls	53.329.356	1.970.913	0	524.316	0	0	30.839.878	4.113.875	0	0	90.778.338

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	554.539	0	0	868.344	1.422.883
Skammtímakröfur	1.083.606	420.500	4.350.868	2.490.180	17.476.240	500.000	38.123.745	0	2.534.150	612.203	67.591.492
Handbært fé	9.794.222	6.425.028	13.080.821	12.342.461	8.661.201	6.365.984	24.739.537	3.390.950	4.638.205	2.039.866	91.478.275
Veltufjármunir alls	10.877.828	6.845.528	17.431.689	14.832.641	26.137.441	6.865.984	63.417.821	3.390.950	7.172.355	3.520.413	160.492.650
Eignir samtals	64.207.184	8.816.441	17.431.689	15.356.957	26.137.441	6.865.984	94.257.699	7.504.825	7.172.355	3.520.413	251.270.988

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	30.854.692	2.355.374	14.179.532	14.252.942	(8.137.899)	6.654.656	53.360.177	6.741.208	5.886.779	3.870.896	130.018.357
Endurmatsreikningur	21.342.531	0	0	0	0	0	4.400.000	0	0	0	25.742.531
Tekjuafgangur ársins	(5.714.156)	(98.321)	977.853	(1.026.931)	(11.352.675)	(363.168)	(23.587.392)	743.700	314.340	(486.012)	(40.592.762)
Eigið fé alls	46.483.067	2.257.053	15.157.385	13.226.011	(19.490.574)	6.291.488	34.172.785	7.484.908	6.201.119	3.384.884	115.168.126

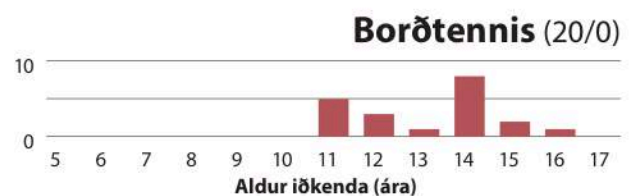
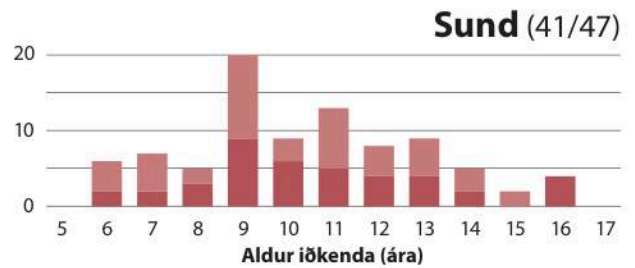
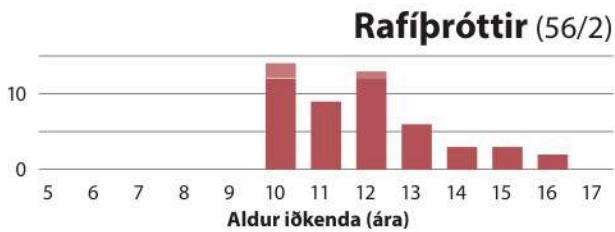
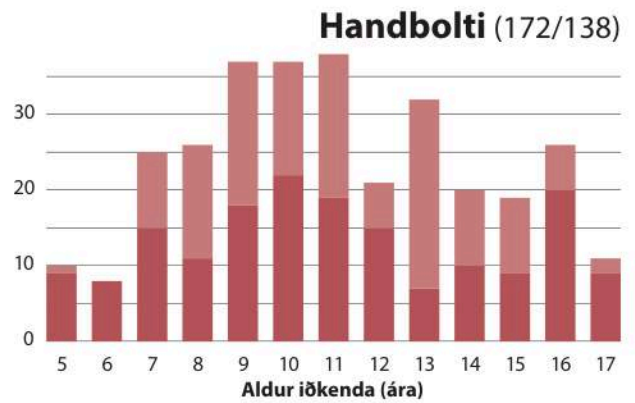
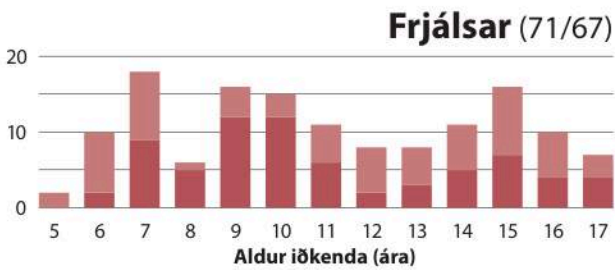
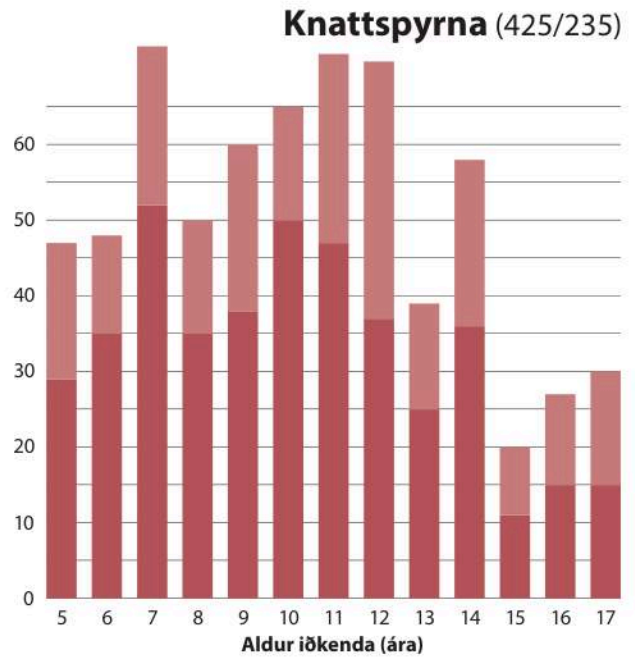
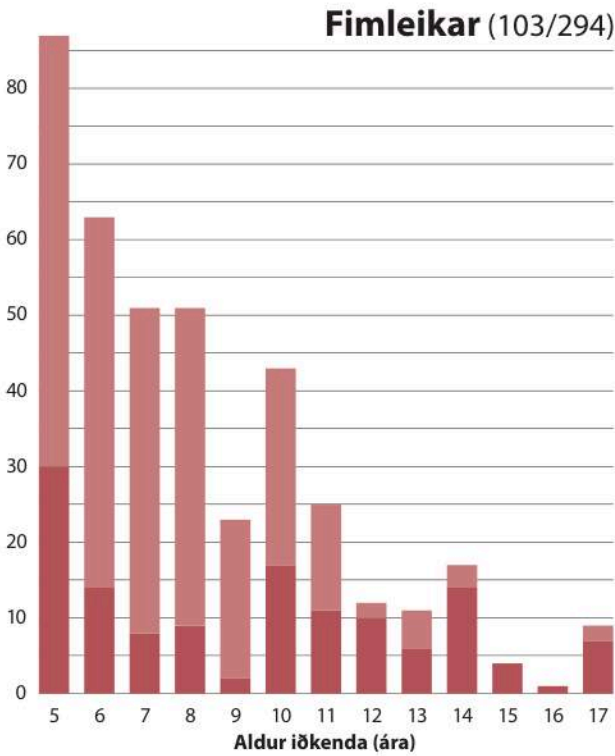
Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	16.046.961	0			16.046.961
Skammtímaskuldir	17.724.117	6.559.388	2.274.304	2.130.946	45.628.015	574.496	44.037.953	19.917	971.236	135.529	120.055.901
Skuldir alls	17.724.117	6.559.388	2.274.304	2.130.946	45.628.015	574.496	60.084.914	19.917	971.236	135.529	136.102.862
Skuldir og eigið fé samtals	64.207.184	8.816.441	17.431.689	15.356.957	26.137.441	6.865.984	94.257.699	7.504.825	7.172.355	3.520.413	251.270.988

Fjöldi iðkenda 5–17 ára innan Umf. Selfoss

eftir íþróttagreinum, aldri og kyni 1. desember 2022

■ Strákar ■ Stelpur (Strákar/Stelpur)



Vésteinn valinn íþróttamaður Umf. Selfoss fjögur ár í röð

Fimmti einstaklingurinn sem var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss var frjálsíþróttamaðurinn **Vésteinn Hafsteinsson**. Hann var fyrst valinn íþróttamaður ársins árið 1986. Þá stóð valið á milli hans, Kolbrúna Ylfu Gissurardóttur sundkonu, Gríms Hergerissonar handknattleiksmanns, Antons Hartmannssonar knattspyrnumanns, Jóns B. Guðmundssonar körfuknattleiksmanns, Ragnars Pálssonar júdómanns og Sigurjóns Pálssonar karatemanns.

Vésteinn var síðan valin næstu þrjú ár á eftir eða 1987, 1988 og 1989. Árið 1988 deildi hann titlinum með Magnúsi Sigurðssyni handknattleiksmanni en þeir urðu eftir og jafnir í kjörinu. Auk þeirra stóð valið á milli Gunnars Þórs Gunnarssonar sundmanns, Heimis Bergssonar knattspyrnumanns, Guðmundar Smára Ólafssonar júdómanns og Reynis Guðmundssonar badmintonmanns.

Árið 1989 voru í kjöri auk Vésteins þau Einar Guðmundsson handknattleiksmáður, Þórarinn Ingólfsson knattspyrnumáður, Kristgerður Garðarsdóttir sundkona, Þorsteinn Másson karatemáður, Magnús Skúlason júdómáður og Ómar Valdimarsson körfuknattleiksmáður.



Vésteinn Hafsteinsson íþróttamaður ársins 1986, 1987, 1988 og 1989.

Árið 1988 deildi Vésteinn titlinum með Magnúsi Sigurðssyni handknattleiksmanni en þeir urðu eftir og jafnir í kjörinu. Auk þeirra stóð valið á milli Gunnars Þórs Gunnarssonar sundmanns, Heimis Bergssonar knattspyrnumanns, Guðmundar Smára Ólafssonar júdómanns og Reynis Guðmundssonar badmintonmanns.

Árið 1989 voru í kjöri auk Vésteins þau Kristgerður Garðarsdóttir sundkona, Gylfi Sigurjónsson knattspyrnumáður, Reynir Guðmundsson badmintonmaður, Stefán Gunnarsson júdómáður, Steinunn Smáradóttir fimleikakona og Anna M. Ingólfssdóttir handknattleikskona.

Íþróttafólk Umf. Selfoss



Hugi S. Harðarson, Tryggvi Helgason og Vésteinn Hafsteinsson.



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



Ingólfur Snorrason, Magnús Aron Hallgrímsson, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, Örn Davíðsson, Ágústa Tryggvadóttir, Jón Daði Böðvarsson, Hrafnhildur Hanna Prastardóttir, Daníel Jens Pétursson, Elvar Örn Jónsson, Perla Ruth Albertsdóttir, Barbára Sól Gísladóttir, Eva María Baldursdóttir og Egill Blöndal.



Steinþór Guðjónsson, Birgitta Guðjónsdóttir, Magnús Sigurðsson, 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, Ríkarð Atli Oddsson, Margrét Lúðvígsdóttir, Haukur Prastarson og Dagur Fannar Einarsson.

Hafsteinsbikarinn

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

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

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 sex sinnum, frjálsíþróttadeild, sunddeild og taekwondodeild tvisvar hver og júdódeild einu sinni.



Íþróttafólk Umf. Selfoss

2022	Egill Blöndal	Eva María Baldursdóttir
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 og Magnús Sigurðsson
1987	Vésteinn Hafsteinsson
1986	Vésteinn Hafsteinsson
1985	Birgitta Guðjónsdóttir
1984	Tryggvi Helgason
1983	Tryggvi Helgason
1982	Tryggvi Helgason
1981	Tryggvi Helgason
1980	Hugi S. Harðarson
1979	Hugi S. Harðarson
1978	Hugi S. Harðarson
1977	Hugi S. Harðarson
1976	Steinþór Guðjónsson

HVAR VERÐUR ÞÚ Í SUMAR?



Skannaðu kóðann með myndavélinni í símanum

Plönum pallinn saman á BYKO.is



BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN