



BRAGI

ÁRSRIT 2023



**Afði allar
íþróttir sem í
boði voru**



**Þetta snýst um
liðið en ekki
um sjálfa þig**



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 2023–2024
- 7** Íþróttafólk Umf. Selfoss 2023
- 8** Skýrsla aðalstjórnar Umf. Selfoss 2023–24
- 10** Fríða: Þetta snýst um liðið en ekki um sjálfa þig
- 14** Helgi Haralds: Aðstaðan með því besta
- 19** Jónði: Æfði allar íþróttir sem í boði voru
- 24** Karólína Helga: Ætla að ná langt
- 26** Einar Gunnar: Þetta var allt þess virði og vel það
- 31** Arnór Karls: Hugsíð langt þá náði þið árangri
- 32** Ásta Petrea: Fermingarpeningarnir fóru í fyrsta mótörhjólid

- 34** Daníel Jens: Taekwondo á hug hans allan
- 37** Guðmundur Páls: Skemmtilegra en ég bjóst við
- 38** Perla Ruth: Tók slaginn með uppeldisfélaginu
- 41** Fimleikadeild
- 45** Jólasýning fimleikadeildar
- 47** Frjálsíþróttadeild
- 53** Handknattleiksdeild
- 60** Júdódeild
- 63** Knattspyrnudeild
- 70** Mótokrossdeild
- 72** Suðri/Selfoss
- 73** Jólasveina- og þrettándanefnd

- 74** Sunddeild
- 76** Taekwondodeild
- 79** Láttnir félagar
- 80** Vallarstjórn
- 81** Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði
- 82** Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar
- 83** UMFÍ bikarinn
- 83** Björns Blöndal bikarinn
- 83** Formenn Umf. Selfoss frá upphafi
- 84** Samstæðureikningur félagsins
- 86** Íþróttafólk Umf. Selfoss frá upphafi



BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2023

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson.

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, Jóhanna S. Hannesdóttir Petersen,

Gestur Guðjónsson, Hafliði Breiðfjörð, UMFÍ, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum.

Greinaskrif: Jóhanna S. Hannesdóttir Petersen.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja. Upplag: 3.750 eintök.

Forsíðumynd: Huguína Edda Ingadóttir kemur í mark í Grýlupottahlaupinu 2023.





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

Aðalstjórn Umf. Selfoss 2023–2024



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.: Gissur Jónsson, Andrea Ýr Grímsdóttir, Ófeigur Ágúst Leifsson, Guðmundur Pálsson, Þórir Haraldsson, Hjalti Jón Kjartansson, Daniel Leó Ólason, Ragnheiður Brynjólfssdóttir og Hafðis Jóna Guðmundsdóttir. Fremri röð f.v. Brynhildur Jónsdóttir, Sverrir Einarsson, Helgi S. Haraldsson, Hermann Ólafsson og Hafsteinn Guðmundsson. Á myndina vantar Grím Frey Björnsson og Leó Árnason.



Andrea Ýr Grímsdóttir
formaður fimleikadeildar 2023–



Hjalti Jón Kjartansson
formaður frjálisþrótta-
deildar 2022–



Þórir Haraldsson
formaður handknatt-
leiksdeildar 2018–



Daniel Leó Ólason
formaður júdódeildar
2023–



Leó Árnason formaður
knattspyrnudeildar
2023–



Ragnheiður Brynjólfssdóttir
formaður mótókross-
deildar 2023–



Grímur Frey Björnsson
formaður rafíþrótta-
deildar 2023–



Guðmundur Pálsson
formaður sunddeildar
2016–



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



Gissur Jónsson framkv.-
stjóri 2013–2022, starfs-
maður á skrifstofu 2023–



Hafðis Jóna Guðmunds-
dóttir bókarí 2022–

COLLAB

KOLLAGEN • KOFFÍN • SYKURLAUST



5,9G AF KOLLAGENI Í HVERRI DÓS

Íþróttafólk 2023



EGILL BLÖNDAL Íþróttakarli Umf. Selfoss

Egill Blöndal er án vafa einn öflugasti júdómaður landsins og einn af fremstu íþróttamönnum Árborgar. Hann er mikil fyrirmynd yngri iðkenda og styður dyggilega við bakið á þeim á þeirra vegferð. Hann er Íslandsmeistari seniora og Norðurlandameistari seniora í sínum þyngdarflokki

Árið 2023 var gjöfult fyrir Egil. Hann varð í fyrsta sæti á Norðurlandamótinu og í þriðja sæti á Smáþjóðaleikum, auk þess sem hann varð Íslandsmeistari seniora í -90 kg flokki. Þá varð hann í öðru sæti í sveitakeppni Íslands ásamt félögum sínum í liði Selfoss.

KATLA MARÍA MAGNÚSDÓTTIR Íþróttakona Umf. Selfoss

Katla María Magnúsdóttir var markahæsti leikmaður Selfossliðsins sem lék í Olísdeildinni á tímabilið 2022–2023. Hún var í lok tímabils valin besti leikmaður, markahæst og besti sóknarmaður á lokahófi handknattleiksdeildar Selfoss.

Katla María var lykilleikmaður í meistaraflökks liði Selfoss sem lék í Olísdeildinni 2022–2024 og lék alla leiki liðsins. Katla María varð markahæsti leikmaður Selfoss á tímabilinu ásamt því að vera næst markahæst í Olísdeildinni.

Katla María var valin í hóp A-landsliðs Íslands fyrir æfingaleiki við Færeyjar í mars

Auk þess að æfa og keppa fyrir Selfoss þjálfar Egill meistaraflök og fer í hlutverki þjálfara á keppni og í æfingabúðir innanlands sem utan. Einnig hefur Egill auðgað samfélagið með stofnun Brazilian jiu-jitsu hóps sem hefur unnið til margra verðlauna í keppnum tengdum íþróttinni. Hefur það verið vinsælt á meðal eldri iðkenda og hvetur til hreyfingar á öllum aldri.

Egill kemur með mikinn drifkraft inn í starfið og er góð fyrirmynd iðkenda innan sem utan júdódeildar.

2023. Einnig var hún valin í æfingahóp fyrir umspilsleiki Íslands fyrir HM 2023 sem voru leiknir í apríl 2023. Þá var Katla María valin fyrir leiki í undankeppni EM í október 2023.

Katla María toppaði árið með því að vera valin í hóp landsliðsins fyrir HM kvenna sem fram fór í desember 2023. Lék hún sína fyrstu opinberu landsleiki í æfingamóti fyrir heimsmeistarumótið í nóvember 2023.

Katla María er góð fyrirmynd og er dugleg að sinna vinnu við deildina, hvort sem er í þjálfun, aðstoð í handboltaskólanum, fjáröflunum eða öðrum þeim verkefnum sem liggja fyrir. Ómetanlegt er þegar afreksmenn deildarinnar láta gott af sér leiða til þeirra yngri og eru þeim góð fyrirmynd.

Stöndum vörð um félagið okkar

Öflugt starf Umf. Selfoss hélt áfram á liðnu starfsári, á svipuðum nótum og önnur ár á undan. Kraftmikið íþróttastarf, með það að markmiði að öll börn og unglingar hafi tækifæri til að finna sína hillu í starfinu og þeir sem vilja geti stefnt á afreksmennsku í sinni íþróttagrein. Þrátt fyrir að starf félagsins og deilda þess sé rekið með hefðbundnu sniði ár eftir ár, eru á hverju ári ýmsar áskoranir sem koma upp. Stundum næst ekki sá árangur sem stefnt er að á vellinum en þá er bara að hlaða í frekari árangur og stefna að herra marki. En þó verður alltaf að muna að fara ekki fram úr sér og gæta m.a. að fjármálum félagsins og deilda þess.

Fjármálin voru mörgum erfið á starfsárinu og sums staðar er mikið verk fram undan að koma þeim í gott jafnvægi á ný. Sjálfbóðaliðastarfið sem er öllum nauðsynlegt hefur því miður gefið eftir og teikn eru á lofti um að erfiðara sé að fá sjálfbóðaliða til starfa og hætta á að starfið verði allt á færri herðum. Ef svo heldur áfram er mikil hætta á að fleiri og fleiri gefist upp og engir verði tilbúnir að taka við. Því skiptir miklu máli að þessi staða sé sífellt í umræðunni og almenningur hvattur til að taka þátt í starfi félagsins og deilda þess, á einn eða annan hátt. Varðandi fjármálin verður líka að vera stöðug umræða um þau og nauðsyn þess að fleiri komi að fjármögnun íþróttahreyfingarinnar, ekki bara foreldrar og iðkendur, heldur einnig fyrirtæki, sveitarfélög og aðrir opinberir aðilar. Við hljótum að sjá og trú á því að íþrótt- og tómsundastarf sé þess virði að fjárfesta í, á myndarlegan hátt.

Það væri lítilfjórlegt samfélag þar sem ekkert íþrótt- eða tómsundastarf

Skýrsla stjórnar 2023–2024



Munað eftir fólkinu á bak við tjöldin. Frá aðalfundi frjálisíþróttadeildar 2023, en þar var vallasgjafi og samstarfsfólki hans þakkað sérstaklega með gjöf fyrir gott samstarf við deildina á vallasvæðinu og þá sérstaklega fyrir aðstoð við framkvæmd Selfoss Classic Open á Selfossvelli. F.v.: Þórdís Rakel Hansen, Einar Örn Einarsson og Sveinbjörn Másson vallasgjafi.

væri í boði. Þangað viljum við ekki fara, en gætum endað þar ef ekkert verður að gert. Á það bæði við að tala um barna- og unglingastarf og afreksstarf.

Aðalstjórn Umf. Selfoss og deildir félagsins

Aðalfundur félagsins var haldinn í Tíbrá, 27. apríl 2023. Fundurinn fór fram með hefðbundnu sniði samkvæmt lögum félagsins. Fundarstjóri var Gissur Jónsson og fundarritari Svanur Ingvarsson. Formaður félagsins var kjörinn Helgi Sigurður Haraldsson. Auk hans voru kjörin í framkvæmdastjórn félagsins þau Brynhildur Jónsdóttir gjaldkeri, Sverrir Einarsson ritari, Hafsteinn Guðmundsson meðstjórnandi og Hermann Ólafsson meðstjórnandi. Engar breytingar urðu því á framkvæmdastjórn félagsins.

Auk framkvæmdastjórnar sitja formenn deilda félagsins í aðalstjórn félagsins, en þau eru, Andrea Yr Grímsdóttir formaður fim-

leikadeildar, Hjalti Jón Kjartansson formaður frjálisíþróttadeildar, Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar, Daniel Leó Ólason formaður juddódeildar, Leó Árnason formaður knattspyrnudeildar, Guðmundur Pálsson formaður sunddeildar, Ófeigur Ágúst Leifsson formaður tækwandodeildar, Ragnheiður Brynjólfssdóttir formaður mótókrossdeildar og Grímur Freyr Björnsson formaður rafíþróttadeildar.

Stjórnir deilda funduðu mis oft á árinu en aðalstjórn og framkvæmdastjórn fundu með reglulegum hætti. Auk þess sátu framkvæmdastjórn og formaður félagsins ýmsa fundi með öðrum aðilum, s.s. Sveitarfélaginu Árborg, ÍSÍ, UMFÍ, HSK og öðrum sem að starfi félagsins koma á einn eða annan hátt. Hjá félaginu eru starfandi níu deildir en auk þeirra eru ýmsar nefndir starfandi, s.s. borðtennisnefnd, jólasveina- og þrettándanefnd og minjaverndarnefnd. Þær síðasta töldu eru gamalgrónar nefndir sem lengi hafa verið til. Auk þess er starfrækt íþróttavallarnefnd, en félagið er með samning við Svf. Árborg um rekstur íþróttavallasvæðisins við Engjaveg.

Nokkrar deildir félagsins reka, í samstarfi við Fjölbrotaskóla Suðurlands, íþróttakademíur við skólann, sem þær sjá um rekstur á. Það eru fimleikadeild, frjálisíþróttadeild og handknattleiksdeild. Einnig koma þjálfarar knattspyrnudeildar að þjálfun við knattspyrnuakademíuna sem rekin er af Knattspyrnuakademíu Íslands. Akademíurnar njóta mikilla vinsælda en með því að vera í þeim geta nemendur með námi sínu, á skólatíma, stund að íþrótt sína, æfingar og nám.

Bragi - ársrit Umf. Selfoss

Bragi, ársrit Umf. Selfoss, kemur nú út í níunda sinn í tengslum við aðalfund félagsins. Í ritinu eru upplýsingar um starfsemi félagsins og deilda þess ásamt ýmsum fróðleik og skemmtilegum viðtölum og frásögnum úr starfinu. Með útgáfu Braga er saga félagsins skrásett jafnóðum ár frá ári með útgáfu þessa veglega rits og því dreift inn á öll heimili á svæði félagsins. Ritid er góð kynning á fjölbreyttu og öflugum starfi.

Sem fyrr er ritnefnd Braga skipuð þeim Einari Sindra Ólafssyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni, Erni Guðnasyni og Þóru Þórarinsdóttur. Eru þeim færðar innilegar þakkir fyrir ómælda vinnu við efnisöflun, uppsetningu og greinaskrif og að skrásetja þannig sögu félagsins. Einnig er deildum félagsins og öðrum sem leggja til efni í ársritið þakkað fyrir skýrsluskil, upplýsingar og myndir. Ekki síst ber síðan að þakka þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem leggja til auglýsingar í ársritið og létta þannig á útgáfukostnaðinum.

Starfsmenn og aðstöðumál

Félagsaðstaða félagsins er í Tíbrá við íþróttavallasvæðið við Engjaveg. Þar eru



Kjöri á íþróttafólki ársins 2023 hjá Umf. Selfoss var lýst á verðlaunahátíð félagsins í desember.

tveir fundarsalir og skrifstofur. Á skrifstofu félagsins eru starfstöðvar framkvæmdastjóra, bókara og vallarstjóra. Þar eru einnig starfstöðvar framkvæmdastjóra knattspyrnudeildar og starfsmanna knattspyrnudeildar. Lengi hefur verið draumur um að allir starfsmenn deilda félagsins komist fyrir á einum og sama staðnum, en því miður hefur það ekki enn verið hægt vegna plássleysis.

Á liðnu starfsári var enginn starfandi framkvæmdastjóri hjá félaginu vegna veikina framkvæmdastjóra félagsins Gissurar Jónssonar. Liggur fyrir að hann ekki koma aftur til baka, þar sem hann glímir enn við langvarandi veikindi og afleiðingar þeirra. Vegna fjárhagsstöðu félagsins var ákveðið að ráða ekki strax í starf framkvæmdastjóra og hefur formaður félagsins Helgi Sigurður Haraldsson, séð um rekstur þess, meðfram vinnu sinni á árinu. Bókari félagsins er Hafðís Jóna Guðmundsdóttir. Vallarstjóri félagsins er, sem áður, Sveinbjörn Másson. Með honum starfa Þórdís Rakel Hansen og Einar Örn Einarsson og á sumrin bætast við sumarstarfsmenn, þegar umsvif á vellinum aukast.

Starfsmenn knattspyrnudeildar eru þeir Gunnar Rafn Borgþórsson yfirþjálfari yngri flokka starfs deildarinnar og Ingi Rafn Ingbergsson verkefnastjóri. Í lok árs var framkvæmdastjóra deildarinnar sagt upp störfum og hefur ekki verið ráðið í stöðuna enn. Vegna plássleysis í Tíbrá eru aðrir starfsmenn félagsins starfandi annars staðar. Framkvæmdastjóri handknattleiksdeildar, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson og Örn Þrastarson, íþröttastjóri deildarinnar, eru með starfsaðstöðu í lðu, íþröttahúsi FSU. Starfsmaður frjálslíþróttadeildar, Sigríður Anna Guðjónsdóttir, er með starfsaðstöðu utan Tíbrár og Rúnar Hjálmarsson yfirþjálfari deildarinnar er með starfsaðstöðu í Selfosshöllinni. Framkvæmdastjóri fimleikadeildar, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir hefur einnig aðstöðu utan Tíbrár. Fyrir utan þessa starfsmenn sem hér hafa verið taldir upp er fjöldinn allur af þjálfurum að störfum um allan bæ við kennslu og þjálfun iðkenda félagsins. Nauðsynlegt er að reyna



Endurnýjun fyrirmyndarviðurkenninga á aðalfundi félagsins 2023. F.v.: Guðmundur Pálsson sunddeild, Hjalti Jón Kjartansson frjálslíþróttadeild, Ófeigur Ágúst Leifsson taekwondodeild, Bergur Júlíus Sigursteinsson júdódeild, Þórir Haraldsson handknattleiksdeild, Fannar Karvel knattspyrnudeild, Ragnheiður Brynjólfssdóttir mótókrossdeild, Helgi S. Haraldsson Umf. Selfoss, Sigrún Yr Magnúsdóttir fimleikadeild og Olga Bjarnadóttir annar varaforseti ÍSÍ.

að koma föstum starfsmönnum félagsins á einn stað því þá aukast verulega líkur á meira samtali og til verður dínamísk sem eflir starfsmenn og starfið allt.

Í nokkur ár hafa legið fyrir hugmyndir um framtíðaruppbyggingu íþróttamannvirkja fyrir allar íþróttir félagsins. Fyrsti hluti þess var bygging Selfosshallarinnar. Nauðsynlegt er að halda þessari uppbyggingu áfram þar sem aðstaða margra greina félagsins er fyrir löngu sprungin og sums staðar úr sér gengin. Sumar deildir félagsins geta ekki lengur tekið við fleiri iðkendum og er það algjörlega óviðunandi. Vonandi verður fljótlega hægt að hefja samtali milli félagsins og Svf. Árborgar um frekari uppbyggingu íþróttamannvirkja. Í því sambandi má velta fyrir sér hvort það sé möguleiki á einhvers konar einkaframkvæmd í þessum efnum og vert að skoða það. Meðan ekki er nægt pláss fyrir núverandi iðkun íþröttageina félagsins er ljóst að erfitt er að taka inn nýjar greinar hjá félaginu, en mikil eftirspurn er eftir því.

Samstarf Umf. Selfoss og Svf. Árborgar

Samstarf á milli Umf. Selfoss og Sveitarfélagsins Árborgar hefur verið mikið í mörg ár. Á milli þessara aðila hefur verið í gildi þjónustusamningur til margra ára þar sem tilgreindar eru skyldur hvors aðila fyrir sig. Nauðsynlegur samningur, þar sem viðurkennt er starf félagsins í þágu barna og unglinga og afreksíþróttar. Þar er tekið á faglegu starfi, að félagið vinni eftir ákveðnum faglegum og viðurkenndum aðferðum við þjálfun, skipulag og keppni. Félagið þarf að uppfylla skilyrði og vera fyrirmynnarfélag ÍSÍ, og þar með uppfylla skilyrði íþröttahreyfingarinnar um faglærða þjálfara og stjórnendur og vinna eftir þeim lögum og reglum sem íþröttahreyfingin hefur sett sér. Samningurinn er grundvöllur þess að félagið geti haldið úti því starfi sem það gerir, ráðið til sín og haft í vinnu, bæði á skrifstofu félagsins og hjá deildum þess, vel menntað og faglært starfsfólk. Félagið veitir mörg hundruð milljónum árlega og greiðir yfir 300 milljónir í laun á ári. Félagið er því mjög stór vinnustaður og skapar mörg störf í sveitarfélaginu. Allt starf félagsins, bæði yngri flokka starf og afreksstarf, vekur athygli á sveitarfélaginu og því að þar er gott að búa. Afreksmenn félagsins eru líka fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur og hvati til að halda áfram og stefna að afrekum, vali í landslið og keppni erlendis.

Samningur við Árborg er ekki styrkur til félagsins, heldur samstarf og viðurkenning á starfi félagsins. Starf félagsins, eins og annarra íþróttar- og tómsundafélaga, er að miklum hluta unnið af sjálfbóðaliðum sem brenna af áhuga og vilja láta gott af sér leiða, til að gera samfélagið betra. En ef fjárhagslegt og félagslegt öryggi er ekki til staðar þá vill fljótt kvarnast úr þessum hópi sjálfbóðaliða og hætta á að starfið lognist út af.

Ungmennafélag Selfoss er opið fyrir alla. Allir eru velkomnir til að taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi eða að iðka íþróttir. Ekki er gerður greinarmunur á fólk, hvort heldur varðandi uppruna, útlit né trúarskoðanir. Átak er hafið til að auka iðkun fatlaðra einstaklinga og mikill áhugi á því verkefni. Þar er samstarf við Svf. Árborg nauðsynlegt og skilningur á viðfangsefnum. Öllum sem starfa hjá félaginu og hafa komið að starfi þess á liðnu ári er þakkað fyrir samstarfið og þeirra óeigingjarna starfa. Hlutverk þeirra verður aldrei nógsamlega þakkað og þeir og aðrir eru hvattir til að taka þátt í starfi félagsins, á einn eða annan hátt. Allir eru velkomnir.

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



F.v.: Hjalti Jón Kjartansson með viðurkenningu frjálslíþróttadeildar sem deild ársins, Þórir Haraldsson (sem tók við Björns Blöndal bikarnum fyrir hönd Jósefs Geirs Guðmundssonar) og Helgi S. Haraldsson formaður Umf. Selfoss.



Fríða á Selfossvelli ásamt börnun sínum tveimur, þeim Magnúsi Brynjari og Heklu Dögg.

Þetta snýst um liðið en ekki um sjálfa þig

Knattspyrnukonuna **Hólmfríði Magnúsdóttur** þarf vart að kynna. Hún á að baki langan og farsælan feril innan og utan vallar með íslenska landsliðinu og félagsliðum sínum en hún er ein leikjahæsta knattspyrnukona landsins eftir atvinnumennsku í Noregi, Danmörku, Svíþjóð og Bandaríkjunum. Eftir tuttugu ár í fótboltanum lýsti Hólmfríður því yfir árið 2021 að hún væri búin að leggja skóna á hilluna en hún útilokar þó ekki að taka þá aftur af hillunni í framtíðinni.

Fríða, eins og hún er alltaf kölluð, er frá Uxahrygg á Rangárvöllum en býr nú á Selfossi ásamt sambýlismanni sínum, Einari Karli Þórhallssyni og tveimur börnunum. Fríðu líkar búsetan á Selfossi vel en hún er rekstrarstjóri Ísey skyrbar auk þess að vera nýsest í stjórn knattspyrnudeildar Selfoss og hlakkar hana til að miðla af reynslu sinni þar.

„Ég byrjaði á Uxahrygg að spila fótbolta með bræðrum mínum,“ segir Fríða þegar við ræðum upphaf fótboltaferilsins. „En svo flutti ég til Reykjavíkur og byrjaði 9 ára að æfa fótbolta. Ég var samt öll sumur og allar helgar á Uxahrygg og öll fríin mín hjá pabba.“

Skoraði þrennu á móti strákunum

„Það var engin stelpa önnur stelpa að æfa á Hvolsvelli, svo að ég fékk bara að æfa með strákunum. Ég held að það hafi hjálpað mér rosalega mikið og það var mjög gaman. Ég hef alltaf verið mjög sterk og það hjálpaði mér á móti strákunum. Ég man líka að þeir pössuðu vel upp á mig því að ég var eina stelpa. Ég fékk til dæmis alltaf að fara fyrst inn í klefa og klæða mig - og svo þeir. Þetta var mjög gaman. Þannig byrjaði þetta,“ segir Fríða en þess má geta að einn af þessum strákum sem Fríða var að æfa með er Örvar Rafn Hliðdal, sem þjálfar núna yngri flokka hjá knattspyrnudeild Selfoss.

„Ég fór kannski á mót í Borgarnesi og var eina stelpa á mótinu. Ég stóð mig alveg vel. Ég skoraði þrennu í einum leik og var mjög stolt af því að skora á móti strákunum,“ segir Fríða sem var líka á fullu í frjálsum en þurfti eins og svo margir aðrir krakkar að velja á milli og fótboltinn varð fyrir valinu.

Tók þrjá strætóa til að komast á æfingar

Fríða spilaði líka með ÍR og Fylki þar til hún ákvað sjálf að skipta yfir í KR. „Ég átti þá heima í Breiðholti og tók þrjá strætóa í Vesturbæinn. Mig langaði bara að spila með betra liði og ég tók alveg sjálfstæða ákvörðun þar. Þá var ég á eldra ári í 3. flokki. Ég átti mínar fyrirmyndir og þær voru í KR, Olga Færseth og Ásthildur Helgadóttir. En ég hugsa að þær hafi ekki átt neinar fyrirmyndir. Þá var kvennaboltinn ekki jafn vinsæll og hann er í dag. Það voru færri lið, færri áhorfendur, minni umfjöllun. Þetta er allt annað núna.“

Auka æfingarnar skipta máli

Hvaða ráð hefur Fríða fyrir 9 ára stelpur sem eru í fótboltanum og hafa hug á því að komast langt? „Ef ég tek sjálfa mig sem dæmi þá hafði ég ótrúlega mikinn áhuga á að leika mér í fótbolta utan æfinga. Það þurfti gjörsamlega að kalla í mig inn því að ég var bara úti í fótbolta langt fram á kvöld. Þessar auka æfingar skipta mjög miklu máli. Ekki láta fótboltann samt taka allan tímann frá ykkur, það er líka mikilvægt að sinna vinunum. En ég hugsa að ég hafi fengið mest út úr því þegar ég var endalaust úti að leika mér í fótbolta. Þegar maður er svo komin í 4., 3. og 2. flokk þá verður maður að mæta á allar æfingar og reyna að gera sitt besta á öllum æfingum. Alltaf að hugsa um að gera betur en á síðustu æfingu og ekki vera að svekkja sig. Því ef maður gerir ekki mistök þá er maður ekki að gera neitt.“

Samkeppni af hinu góða

Fríða segir að það sé líka mikilvægt að vera góður liðsfélagi. „Góður liðsfélagi hvetur liðsfélagana sína áfram og er til staðar. Maður er í samkeppni en maður á að fagna samkeppni vegna þess að maður verður ekki betri nema að maður fái samkeppni. Ekki láta samkeppnina brjóta sig niður heldur hvetja sig áfram. Samkeppni er bara holl, alls staðar. Ef það koma svekkjandi „móment“ þá þarf maður að nýta þau í að læra hvað maður getur gert betur.“

Það skemmir rosalega mikið að sýna það á æfingu eða á vellinum að maður sé eitthvað fúll. Ég hef allveg sýnt það sjálf en ég lærði af því seinna meir. Það er bara svo mikilvægt að vera góður liðsfélagi og ef maður er með góðan liðsanda þá smitar það út frá sér. Ekki sýna það á vellinum ef þú ert í fýlu. Þú getur verið í fýlu heima hjá þér en ekki á vellinum.“



Fríða spilaði 113 A-landsleiki á ferlinum, þann síðasta gegn Svíþjóð í október 2020.

Ekki í boði að vera í fýlu

Fríða segir að stelpurnar eigi það til að taka hlutina meira inn á sig og eiga erfiðara með það að gleyma því sem gerðist. „Það er mikilvægara að smita jákvæðri orku en að fara í næsta liðsfélaga og láta vorkenna sér. Ég hef allveg upplifað það í öllum liðum og ég hef upplifað það hérna á Selfossi en þetta er bara ekki í boði. Ég þurfti svolítið að kenna ungu stelpunum að þetta er ekki í boði sem liðsfélagi að vera í fýlu.“

Ef þú ert tekin út af þá gefur þú bara „high five“. Þetta snýst um liðið en ekki um sjálfa þig. Þetta er það mikilvægasta, að láta liðið í fyrsta sætið. Það er svolítið um að stelpur gleymi sér aðeins og séu að tuða úti í horni í staðinn fyrir að halda sig heima á meðan þær eru í fýlu og vera frekar með jákvæða orku í klefanum og gagnvart öðrum varamönnum. Aðrir varamenn eru að ganga í gegnum það sama og af hverju ætti einhver að vera að

vorkenna þér? Ég bara hvet unga leikmenn til að læra þetta, hversu mikilvægt það er að vera jákvæður.“

Neikvæðir foreldrar hafa áhrif á liðsandann

Hvernig foreldrar hafa sér skiptir líka máli. „Foreldrar hafa miklar tilfinningar sem þeir smita svo út í börnin sín. Auðvitað er allt í lagi að vera brjáláður heima en það er mikilvægt að peppa börnin sín áfram með jákvæðri orku. Það eru of margir sem eru neikvæðir og það smitast í börnin sem verða neikvæð - og það smitast út í liðið. Þetta er allt samhangandi“ segir Fríða og bætir því við að liðsandinn snúist um liðið en ekki hvern einstakling.

„Ef það er neikvætt foreldri þá er neikvæður einstaklingur í liðinu og þá er neikvæðni í liðinu. Ef þið ætlið að komast langt þá verðið þið að hafa alla þessa andlegu í lagi. Maður kemst líka langt á því að vera góður liðsfélagi og þá drífur þú liðið áfram á jákvæðni. Maður má svekkja sig heima, maður á að gera það en maður er líka sterkari einstaklingur ef maður kemur daginn eftir og peppar liðsfélagana sína áfram, sama í hvaða stöðu þeir eru í.“

Leikmenn þurfa að þora að horfa í spegilinn

Fríða hefur sjálf verið mjög dugleg í að vinna í sjálfri sér og hefur fundið það á eigin skinni hversu miklum árangri það skilar. „Ég sjálf sem leikmaður byrjaði ekki að vinna í sjálfri mér fyrr en seint á ferlinum. Þannig að ég upplifði mig svolítið sem ég, ég, ég. En svo seinna með góðum þjálfara þá kom þetta.“

Þetta er allt annað í dag. Í dag eru leikmenn að fara til íþróttasálfræðings og fá hjálp og liðin hafa líka verið með íþróttasálfræðinga, sem skiptir rosalega miklu máli. Það skiptir máli að þora að vera



Fríða skorar jöfnunarmark Selfoss í bikarúslitaleiknum fráega á Laugardalsvöllum árið 2019.

vís

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 sjúkdómatryggingar tryggja þér og þínum nánustu fjárhagslegt öryggi ef hið óvænta gerist.



Líf- og heilsutryggingar



hrein skilin, segja sínar skoðanir en líka þora að horfa í spegil og gagnrýna sjálfan sig. Hvað get ég gert betur? Það er alltaf bent fyrst á þjálfarana og aðra leikmenn en ekki horft í spegil. Maður verður fyrst að horfa inn á við.“

Nauðsynlegt að setja sér markmið

Fríða mælir með að íþróttamenn setji sér bæði skammtíma- og langtíamarkmið og skrifi þau niður í bók. „Svo myndi ég alltaf fara inn í vikuna með eitthvað þrennt í farteskinu. Bara eitthvað þrennt sem ég vil til dæmis fókusa á æfingum. Það þarf ekki að vera nema bara að hrósa liðsfélögum. Og líka að vinna í veikleikum sínum. Ef maður er lokaður og talar lítið, hvað get ég gert þá? Það að hrósa liðsfélögum er góð leið til að komast betur út úr skelinni. Það eru svo margir sem hafa alla hæfileikana í fótunum og líkamlega en eru kannski feimnir og koma sér ekki almennilega á framfæri.“

Brennur fyrir að berjast fyrir konur

Nýverið tók Fríða sæti í stjórn knattspyrnu-deildar Selfoss. „Ég var spurð hvort ég væri til í þetta og ákvað að prófa. Ég hef enga reynslu af því að sitja í stjórn en ég hef 30 ára reynslu í fótbolta og er búin að ganga í gegnum ótrúlega mikið. Ég brenn fyrir því að berjast fyrir konur. Ég er auðvitað ekki bara í stjórn fyrir kvennaboltann. Ég var í KR í tíu ár og það var ekki jafnrétti þar. Ég fékk að ganga í gegnum mikið þar og svo fór ég til dæmis til Noregs og Bandaríkjanna og þar voru bara kvennalið þannig við stelpurnar vorum með alla athyglina. Það er spurning hvort mín reynsla nýtist stjórninni, það kemur í ljós og ég mun auðvitað reyna að gera mitt besta.“

Fyrsta árið í Noregi erfitt

Aðspurð hvort Fríðu finnst kvennaboltinn á Íslandi enn eiga langt í land til að vera á sama stað og karlaboltinn segir hún erfitt að meta það. „Það eru alltaf einhverjar breytingar sem er ótrúlega flott. Eftir tímabilið 2023 fóru margar stelpur erlendis til Svíþjóðar og Noregs og eru að taka sín fyrstu skref í atvinnumennskunni. Auðvitað veikist deildin hérna heima í kjölfarið en þetta er bara þróunin. Þegar ég var að spila í Noregi þá fóru norsku stelpurnar yfir til Svíþjóðar, Þýskalands eða Frakklands til að taka sín fyrstu skref en við byrjum á að fara til Noregs eða Svíþjóðar.“

„Það er jákvætt að þessar stelpur sem eru að stíga sín fyrstu skref í A-landsliðinu fari út í atvinnumennsku því að það er ótrúlega erfitt að vera fyrsta árið úti. Þú ert að fara frá fjölskyldunni þinni, þú ert að fara frá vinum þínum, þú þarft að elda sjálf. Ég man alveg fyrsta árið mitt í Kristianstad ég var bara ekki góð að elda og það var bara mjög erfitt. En núna eru þessar stelpur betur undirbúnar. Ég lenti oft í einhverju mótlati úti og langaði næstum því að fara heim. En svo einhvern veginn fivist maður og þetta fer allt í reynslubankann.“



Fríða spilaði lengi með KR en hér er hún í Selfossbúningnum í Frostaskjólínu.



Fríða fagnar bikarmeistaratitlinum með því að hella mjólk yfir Alfred Elias Jóhannsson, þjálfara liðsins.

„Ég hvet líka þá sem eru að fara í fyrsta skipti út að gefa þessu góðan séns því að þetta er stórt skref og erfitt skref. Og það er alveg líklegt að þig langi heim - það kemur alveg heimþrá, þú ert að missa af afmælum og allskonar en sem betur fer er hægt að nota FaceTime og annað til að vera í sambandi.“

Stoltust að hafa komið til baka eftir barnsburð

Fríða segir að hún sé mjög stolt af ferli sínum og sjálfri sér. „Ég er mjög stolt af því að hafa verið úti í öllum þessum löndum. Ég er eiginlega mest stolt af því að hafa komið til baka eftir fyrsta barnsburð því að það var mjög erfitt - það hafði enginn trú á mér. Ég ákvað bara tíu dögum fyrir mót að spila með Selfoss og þá hafði ég ekki farið í fótbolta í fimmtán eða sextán mánuði. Ég var búin að hlusta á alls konar podköst sem sögðu öll að ég væri of gömul og að ég væri búin að eignast barn og væri sko aldeilis búin með minn feril. Þetta gaf mér auka orku að troða sokknum ofan í fólk!“ segir Fríða og hlær.

„Á þessum tíma var ég einstæð í 100% vinnu, var að vinna í Reykjavík, átti heima á Selfossi og barnið á leikskóla Eyrarbakka,“ segir Fríða og hlær við upprifjunina. „En maður keyrði þetta áfram. Sætasti sigurinn á ferlinum var bikarúrslitaleikurinn 2019. Það var frábært að sýna fólki sem hafði ekki trú á mér að ég gat þetta með hjálp liðsfélaga minna. Óttar Guðlaugsson aðstoðarþjálfari tók mig algjörlega í gegn, hann er alveg frábær þjálfari - og Alfred Elias Jóhannsson líka. Þeir höfðu fullan skilning á því að ég væri með lítið barn sem svaf ekki,“ segir Fríða og hlær og bætir við að allir viti hvernig fyrsta árið í leikskóla er.

Langaði að loka sínum landsliðsferli sjálf

Þrátt fyrir að vera einstæð móðir og í fullri vinnu þá tókst Fríðu það sem margir töldu ómögulegt: Að komast aftur í landsliðið eftir barnsburðinn.

„Síðasti landsleikurinn minn áður en ég eignaðist son minn var á EM 2017. Mig langaði að loka landsliðsferlinum mínum sjálf, ég var alltaf með það á bak við eyrað. Ég var ekki valin þegar ég var að spila með liði Selfoss, þó að ég væri að spila vel. En svo fékk ég tilboð um að fara til Noregs haustið 2019 og fór þangað í þrjá mánuði. Þá fékk ég kallið og spilaði einn leik í viðbót með landsliðinu. Svo var ég aftur valin í næsta hóp en þá sagði ég nei takk. Og þá náði ég að loka þessu sjálf og það var góð tilfinning, því að það geta það ekkert allir,“ segir Fríða.

Var alltaf valin síðust

Fríða er með mikilvæg skilaboð fyrir ungur stelpur sem eru að æfa fótbolta. „Ég var tekin síðust upp í meistaraflokk úr mínum flokki. Við vorum sex stelpur sem erum fæddar '84 og ég var tekin síðust upp í meistaraflokk af þeim en mér fannst ég samt alveg best. Það er svo mikilvægt að gefast ekki upp þó að þið séuð ekki valdar strax í meistaraflokk.“

„Ég var aldrei valin í pressulið eða landslið á fótboltamótum en ég hélt alltaf áfram. Þetta snyst bara um að halda áfram og þá náði þið eins langt og þið viljið ná. Ekki láta það trufla ykkur þótt að þið séuð ekki valdar í hæfileikamótum, úrtak eða annað - ég var alltaf valin síðust. En af öllum þessum stelpum sem ég var með í liði, sem eru vinkonur mínar í dag, þá vorum við tvær sem spiluðum A-landsleik og ég náði að vera fastamaður í liðinu,“ segir Fríða að lokum.

Viðtal: JSHP

Gaman að sjá aðstöðuna vera komna í það að vera með því besta á landinu

Margt hefur breyst í umhverfi íþróttahreyfingarinnar á þeim þremur áratugum sem **Helgi S. Haraldsson** hefur starfað að félagsmálum. Hann var formaður Frjálsíþróttasambands Íslands frá 1993 til 1997 og síðan frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss í 24 ár frá 1998 til 2022 er hann var kosinn formaður Ungmennafélags Selfoss.

Blak og kúla

Helgi Sigurður Haraldsson er fæddur og uppalinn á bænum Hrafnkelsstöðum í Hrunamannahreppi. Fyrstu kynni hans af íþróttum voru í tengslum við starf Ungmennafélags Hrunamanna. Á veturna var hann aðallega í blaki sem kennt var í Flúðaskóla, en á sumrin og einnig á veturna voru það frjálsar íþróttir sem hann tók þátt í. Sem krakki segist Helgi hafa farið á héraðsmót og önnur mót og keppt með Hrunamönnum. Hans aðalgrein var kúluvarpið. „Það var helst sú grein sem maður gerði sig gildandi í. Ég var samt aldrei afreksmaður eða neitt sérstaklega góður í þessu. Maður dúllaði sér með og tók þátt í þessu starfi.“

Kynntist eiginkonunni í FSu

Þegar unglingsárunum lauk lá leiðin á Selfoss í Fjölbautaskóla Suðurlands. Þar kynntist Helgi verðandi eiginkonu sinni Sigríði Önnu Guðjónsdóttur. Hún var þá á kafi í frjálsum íþróttum, var bæði að æfa og keppa með Umf. Selfoss og liði HSK og var komin í landsliðið í frjálsum. „Á þessum tíma var farið að keppa í þrístökki kvenna á alþjóðlegum mótum sem hafði ekki verið áður. Sigga var ein af þeim fyrstu sem fór að keppa markvisst í þrístökki hér á landi. Hún náði mjög góðum árangri strax og var í nokkur ár landsliðsmanneskja í þessari grein. Ég var svolítið á kantinum að fylgjast með henni í þessu, þ.e. æfingum og keppni,“ segir Helgi.

Gripin í félagsmálin

Að loknum framhaldsskóla fluttu Helgi og Sigga á Laugarvatn. Eins og oft vill verða í minni samfélögum voru þau aðflutt gripin í ýmis félagsstörf. Sigga var fengin til að vera í stjórn Umf. Laugdæla á meðan Helgi fór í stjórn björgunarsveitarinnar. „Mér fannst það meira spennandi þá. Hún þjálfaði líka frjálsar íþróttir hjá Laugdælum,“ segir Helgi.



Kosinn formaður FRÍ

Vendipunkturinn í félagsmálunum hjá Helga var árið 1993 þegar hann var kosinn formaður Frjálsíþróttasamband Íslands. Því embætti gegndi hann til 1997.

„Ég var stundum spurður, eftir að ég tók við, hver minn bakgrunnur væri í íþróttum. Ég sagði að hann væri nú ekki stórkostlegur, ég hefði aldrei verið afreksmaður eða iðinn við að æfa frjálsar íþróttir, en konan hefði verið það, þannig að ég léti hana um að æfa og keppa, ég væri meira á hliðarlínunni og styddi hana með því að taka þátt í félagsmálunum.“

Helgi tók á þessum árum þátt í að móta stefnu FRÍ og ýmsu erlendu samstarfi eins og t.d. að vera fararstjóri í keppnisferðum.

„Það var mjög gefandi og gaman að taka þátt í þessu. Á þessum tíma, rétt áður en ég hætti, var ég orðinn frekar upptekinn í vinnu og fann að ég átti orðið erfitt með að sinna formannsembættinu. Ég gaf því ekki kost á mér til endurkjörs 1997. Þá var ég fluttur á Selfoss og sótti vinnu til Reykjavíkur.“

Lét til leiðast

Þegar Helgi og Sigga fluttu á Selfoss var uppi svipuð staða og þegar þau fluttu á Laugarvatn, það vantaði fólk í félagsmálin. Skömmu eftir að Helgi hætti í stjórn FRÍ, eða 1998, var leitað til hans um að gerast formaður frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Helgi lét til leiðast og tók við formannsembættinu af Óskari Reykdalssyni sem þá var að hættu. Þetta var upphafið að 24 ára formannstíð Helga hjá frjálsíþróttadeildinni sem lauk 2022.

Vildum ekki leggja fjárhaginn í hættu

„Þegar ég tók við hjá frjálsíþróttadeildinni snerist þetta í raun um það sama og er verið að fást við í dag þ.e. fjármál og hvað er hægt að gera. Fyrst og fremst var verið að horfa á að halda úti öflugum barna- og unglíngastarfi. Við vorum þó að sjálfsögðu með eldri iðkendur og keppendur, sem var afreksfólk og landsliðsfólk, en ekki atvinnumenn og fengu ekki greitt fyrir að stunda íþróttina eða vera í deildinni. Mér er minnstætt að við eignuðumst einn efnilegasta kringlukastara landsins og reyndum að gera allt sem við gátum til að styðja við bakið á honum. Það kom svo að því að önnur félög báru víurnar í hann. Hann kom þá til okkar og bað um að við borguðum sér ákveðna upphæð svo hann gæti einbeitt sér að íþróttinni. Ég man að við ræddum þetta í stjórn deildarinnar. Niðurstaða okkar var að fjárhagur deildarinnar væri þannig að við treystum okkur ekki til þess að leggja hann í hættu með því að fara að borga honum einhver „laun“. Við yrðum að horfa til þess að geta haldið barna- og unglíngastarfinu úti. Við vildum heldur ekki steypa deildinni í skuldir. Hann fór því í annað félag,“ segir Helgi og bætir við. „Ég hef alla tíð sagt það og segi enn, þegar ég er að tala við stjórnir deilda og á aðalfundum þeirra, að fjármálin skipti verulegu máli. Líka bara upp á það að halda fólki í



Helgi afhendir Evu Maríu Baldursdóttur viðurkenningu sem íþróttakona Umf. Selfoss 2022.

starfinu. Það verður fyrst leiðinlegt að vera í stjórn íþróttafélags þegar það er orðinn mínus á heftinu og endalaust verið að svara rukkurum. Þá endist fólk ekki lengi og það verður ákveðinn flótti úr stjórnnum. Það skiptir því verulegu máli að passa vel upp á fjármálin og moka ekki of háan skaft til að komast yfir.“

Barist fyrir bættari aðstöðu

Þegar Helgi er spurður um þau mál sem helst standi upp úr eftir störf hans í frjálsíþróttadeildinni segir hann að í byrjun hafi það verið þetta hefðbundna þ.e. að halda hlutunum gangandi, ráða þjálfara, skipuleggja æfingar og taka þátt í mótum, ásamt því að sjá um að fjármálin væru í lagi.

„Mér var snemma mjög hugleikið að berjast fyrir því að fá betri aðstöðu. Á þessum tíma voru bara malarhlaupabrautir á Selfossvelli sem höfðu verið þar lengi. Reyndar var tartanrenningur á aðhlaupsbraut fyrir langstökk og prístökk og tartan hástökkssvæði. Á veturna var svo æft, eins og víða er gert, í íþróttahúsum skólanna.“

Helgi segir að alltaf hafi menn verið að reyna, með samtölum

við sveitarfélagið, að leita leiða og berjast fyrir því að íþróttavallarsvæðið yrði eitt-hvað lagfært. Knattspyrnan var á svipuðum stað með aðstöðuna, gamall grasvöllur og svo malarvöllur.

Hlaupið í gömlum herbragga

„Þó menn væru alltaf að berjast fyrir bættari aðstöðu gerðist lengi vel ekkert stórkostlegt. Á veturna reyndum við að bæta aðstöðuna þannig að það væri hægt að hlaupa meira, atrennu og annað því um líkt innanhúss. Þar sem núna er Sigtúnsgarðurinn var eitt sinn gamall braggi frá stríðsárunum sem KÁ átti. Hann hafði verið í niðurniðslu og lítið notaður. Við fengum leifi til að fara þar inn og steypa hlaupabraut og setja sandgrýfju. Á brautina settum við svo tartandúk svo hægt væri að stökkva í grýfjuna og taka 60 m spretti. Þessi aðstaða var var notuð í nokkur ár því það kom að því að þetta var allt saman rífið. Ein hugmynd sem við fengum var að fá að fara inn á lagera hjá Húsasmíðjunni og BYKO eftir lokun til að taka spretti. Einnig í bílastækjakjallaranum undir Krónunni. Það var því alltaf verið að reyna að finna einhverjar leiðir til að bæta aðstöðuna.“

Lítið gerðist fyrr en 2006

Helgi segir að það hafi í raun ekki gerst mikið í aðstöðumálum, fyrir frjálsar íþróttir, á Selfossi fyrr en 2006, en þá var farið að ræða um að endurnýja íþróttavallarsvæðið við Engjaveg.

„Innan Ungmennafélagsins voru alltaf átök milli greina um það hvar ætti að byrja í aðstöðumálunum, hver ætti að vera fyrstur. Menn voru hræddir að hleypa einhverri grein fram fyrir sig og verða svo skyldir eftir. Það var samt rétt að það yrði að forgangsráða og byrja einhvers staðar. Svo náðist samstaða um að fara í uppbyggingu á íþróttavallarsvæðinu. Ljóst var að það þyrfti að grafa vallarsvæðið upp þar sem frjálsíþrótt- og knattspyrnu-



Helgi færði Tómasi Jónssyni heiðursfélag Umf. Selfoss blómvönd í tilefni þess að hann varð níræður.

völlurinn var. Samstaða náðist, bæði hjá Ungmennafélaginu og ekki síst sveitarfélaginu, um að vinna saman að þessu máli. Við undirbúninginn fengu fulltrúar félagsins að vera með í ráðum þegar var verið að hanna og útfæra svæðið.“

Fyrirmyndar uppbygging

„Ég hef oft sagt að þetta verkefni sé alveg til fyrirmyndar í uppbyggingu íþróttamannvirkja á Íslandi. Sveitarfélagið hafði íþróttahreyfinguna með sér þ.e. þá sem nota aðstöðuna. Hún hefur meira innsæi í hlutina heldur en þeir sem eru í að hanna og borga,“ segir Helgi.

Í framhaldi af þessari vinnu var ákveðið að fara fyrst í gervigrasvöll þar sem gamli malarvöllurinn var. Síðan yrði gamli grasvöllurinn endurbyggður og gerður eingöngu fyrir knattspyrnu. Loks var ákveðið að byggja nýjan frjálsíþróttavöllur suður af honum. Á þeim velli skyldi vera vandað gras þannig að hægt væri að æfa og keppa á honum.

„Sem betur fer tóku menn enga u-beygju í þessu og þetta varð að veruleika. Þessi aðstaða var tekin í notkun 2010 og 2011. Fyrir okkur frjálsíþróttafólk var þetta algjör bylting. Þarna fengum við loksins alvöru völl með tartanbraut, með sex hlaupabrautum hringinn og átta beinum brautum, ásamt aðstöðu fyrir hástökk og köst. Þetta gjörbreytti öllu fyrir okkur. Margir forystumenn í íþróttahreyfingunni á Íslandi hafa sagt að þetta sé ein



Karen Anna Guðmundsdóttir verslunarstjóri Flügger á Selfossi, Helgi S. Haraldsson formaður Umf. Selfoss og Elin Ólafsdóttir markaðsstjóri Flügger.

besta æfinga- og keppnisaðstaða fyrir frjálsar íþróttir á Íslandi. Með tilkomu þessa vallar hafa verið haldin hér meistaramót Íslands á hverju sumri, ýmist fullorðinna, unglunga eða barna.“

Baráttan hélt áfram

Helgi segir að þó þessi aðstaða hafi komið og skipt miklu máli hafi ekki verið hægt annað en að halda áfram og berjast fyrir enn betri aðstöðu, því hana hafi vantað, einkum innanhúss. Á þessum árum hélt hann að hann myndi líklega ekki lifa að það kæmi innanhússaðstaða fyrir frjálsar á Selfossi eða Suðurlandi. Knattspyrnumenn vildu líka innanhússaðstöðu því í miklum snjóum á veturna var ekki hægt að nota gervigrasvöllinn. Vegna þessa lágu æfingar stundum niðri dögum saman.

„Ungmennafélagið barðist fyrir þessu og annarri bættri aðstöðu, en síðan var sú ánægjulega ákvörðun tekin hjá sveitar-

félaginu að fara í byggingu á fjölnota húsi. Pólitíkin var ekki alveg sammála á þessum tíma um hvaða leið skyldi fara. Á endanum ákvað þáverandi meirihluti að byggja húsið sem nú stendur. Húsið er rúmlega hálfur knattspyrnuvöllur með aðstöðu fyrir frjálsar íþróttir í suðurendanum. Þar báru menn enn og aftur gæfu til þess að hleypa notendum að borðinu og taka þátt í vinnu við mótun hússins með hönnuðum og öðrum, hvornig ætti að raða inn í húsið, hvornig það ætti að snúa og hve langt og breitt það ætti að vera. Niðurstaðan var m.a. eftir langar umræður að hafa alla frjálsíþróttaaðstöðuna í suðurendanum. Þá væru greinarnar ekkert að rekast á. Það þýddi að það þurfti að breikka húsið aðeins og lengja til þess að þetta fyrirkomulag gengi upp. Bæjaryfirlönd keyptu þessa leið því með því var nýtingin meiri og betri og það þjónaði notendum betur.“

Önnur bylting í aðstöðumálum

Helgi segir að með tilkomu þessa fjölnota húss hafi orðið önnur byltingin í aðstöðumálum fyrir frjálsar íþróttir og knattspyrnu á Selfossi. Nú sé hægt að æfa íþróttina við sömu aðstæður allt árið um kring þ.e. hlaup og stökk á tartanbrautum og kasta innanhúss.

„Það er eins með þessa aðstöðu og utanhússaðstöðuna að það er litið til okkar hvað hana varðar á landsvísu. Þetta er í raun þriðja besta innanhúss-

HOTEL SELFOSS

RESTAURANT & SPA

aðstaðan fyrir frjálssar á Íslandi í dag á eftir Kaplakrika og Laugardalshöllinni.“

Framtíðarsýn til staðar

Hvað sér Helgi fyrir sér sem næstu skref í uppbyggingu íþróttamannvirkja og aðstöðu á Selfossi?

„Við hönnun fjölnotahússins var gerð ákveðin framtíðarsýn um uppbyggingu á vallarsvæðinu. Í henni er gert ráð fyrir að þar verði byggt bæði fimleikahús og handknattleikshús, ásamt aðstöðu fyrir íþróttir eins og taekwondo og júdó og annað því um líkt. Einnig verði byggð ný félagsaðstaða og að byggður verði inngangur að svæðinu meðfram Engjaveginum. Síðan verði endað á því að stækka fjölnotahúsið þannig að það verði með full- yfirbyggðan knattspyrnuvöll. Þessi framtíðarsýn er til á blaði og ég sé ekkert sem mun breyta því til framtíðar. Sú ákvörðun hefur verið tekin að íþróttavallarsvæðið skuli vera hér við miðsvæðis við Engjavegin. Nú snýst þetta mikið um fjármuni hvenær verði hægt að halda áfram.“

Allir samtaka

Hvað situr helst eftir úr formannstíð þinni hjá frjálsíþróttadeildinni?

„Fyrst og fremst allt þetta fólk sem ég kynntist, stjórnarfolk, foreldrar og iðkendur. Líka hvað allir voru samtaka og tilbúinir að leggja hönd á plóg. Þetta var aldrei erfitt eða neitt mál. Deildin hefur alla tíð verið mjög heppin með það að geta rekið sig mjög vel fjárhagslega. Það hefur ekki þurft að fara í miklar uppfinningar í fjáröflunum eða því um líkt,“ segir Helgi.

Ein góð fjáröflun deildarinnar sem Helga er minnisstæð er þegar farið var af stað með Brúarhlaupið þegar Ölfusárbrú varð 100 ára 1991. Þá var ákveðið að halda hlaup til að minnast þess og var það kallað Brúarhlaup Selfoss. Það hefur verið haldið alla tíð síðan en hefur verið útfært aðeins, þurft að fara af götum bæjarins á stíga-kerfið vegna aukinnar umferðar. Helgi segir að Brúarhlaupið sé fyrir löngu orðið einn af föstu punktum deildarinnar. Í mörg ár hélt deildin einnig þingó til fjáröflunar og var með kaffisölu á 17.júní. Þegar rætt er um fjáraflanir segir Helgi að deildin hafi svölitið fært iðkendunum sjálfum og foreldrum þeirra þau tækifæri sem hafa komið upp til fjáraflanna fyrir keepnis- og æfingaferðir.



Mikil uppbygging hefur átt sér stað á íþróttavallarsvæðinu við Engjaveg á Selfossi á síðustu árum. Aðstaðan er á mörgum sviðum með því besta sem gerist hér á landi.

Stígandinn í starfinu

„Það er líka gaman að sjá stígandann í starfi deildarinnar í gegnum árin. Með betri aðstöðu hafa fleiri náð góðum árangri og eru lengur í þessu og verða afreksmenn á landsvísu. Þegar ég kom inn í þetta 1998 var deildin tiltölulega lítil með allt í föstum skorðum. Síðan þá hefur stígandinn verið mikill og gaman að sjá deildina stækka og iðkendum fjölga. Líka að sjá aðstöðuna lagast og vera komin í það í dag að vera með því besta sem gerist á landinu. Einnig var gott að geta loksins ráðið mann í fullt starf sem þjálfari og að sjá um akademíuna. Akademían var líka breyting og framþróun er hún varð til fyrir tveimur árum. Núna eru í henni yfir tuttugu iðkendur sem að æfa og stunda nám við FSu,“ segir Helgi.

Nýtt hlutverk sem formaður félagsins

Hvernig kom það til að Helgi ákvað að hætta sem formaður frjálsíþróttadeildarinnar og taka að sér að vera formaður Umf. Selfoss?

„Félagið er þannig uppbyggt að formenn allra deilda mynda aðalstjórn félagsins. Ég var því búinn að vera 24 ár í aðalstjórninni og fylgjast með stjórn félagsins breytast í gegnum tíðina. Ég starfaði þar með mörgum formönnum og fjölda stjórnarfolks. Stundum þegar var verið að rífa eitthvað upp á fundum var gantast með því að segja: „Talið bara við Helga, hann er búinn að vera í þessu í yfir 20 ár“. Það var svo sem oft ágætt þannig séð. Ég gat miðlað hvernig hlutir hefðu verið gerðir. En svo var komið að máli við mig og sagt að það findist ekki formanns-

efni og hvort ég væri tilleiðanlegur. Þarna var stutt í aðalfund og ég sagði að ég vildi fyrst ræða við mitt fólk í frjálsíþróttadeildinni. Ég sagði þeim frá þessari krísu og að ég ætlaði ekki að skilja þau ein eftir, ég yrði áfram á kantinum og með þeim. Ég var mjög ánægður að þau sýndu því skilning þannig að ég tók af skarið og gaf kost á mér. Ég var svo kosinn formaður félagsins á aðalfundinum 2022.“

Gefandi en erfitt um leið

Hver hafa halstu viðfangsefnin verið frá því þú varðst formaður Umf. Selfoss?

„Einhver spurði mig eftir að ég var búinn að taka við embættinu hvort þetta væri ekki bara hátiðarembætti og eina sem ég þyrfti að gera væri að skipa öðrum fyrir. Svo er nú ekki. Eitt af því fyrsta sem ég þurfti að fást við tengdist því að framkvæmdastjórnin okkar var að glíma heilsu- brest og var í veikindaleyfi. Það tók verulega á fjármál félagsins að vera með mann á launum og annan afleysingamann. Ég sagði þá við þau sem sátu með mér í framkvæmdastjórn að það væri að síga á



VERKÍS

Verkís verkfræðistofa | Austurvegur 10 | 800 Selfoss

ógæfuhliðina fjárhagslega og við hefðum ekki efni á því að hafa framkvæmdastjóra í afleysingum fyrr en við sæjum fram úr hinu. Ég bauðst þá til að taka að mér að styra félaginu sem hálfgildings framkvæmdastjóri með formannsembættinu og annarri vinnu. Það má því segja að árið 2023 hafi verið mjög gefandi en erfitt um leið.“

Helgi segir að það sem hann hafi grætt á þessu annasama ári hafi verið að hann náði algjörlega að komast inn að kviku í starfi félagsins. „Ég komst inn í flest öll má og þurfti m.a. að sjá um fjáraflanir, útgáfu ársrits, svara fyrirspurnum og fleira. Þó þetta hafi verið erfitt þá var það þannig að maður kom miklu sterkari út úr því. Þetta hefur verið mjög gefandi og mjög gaman.“

Miklar kvaðir og skyldur

Helgi segir að það sé alltaf að koma nýtt fólk í stjórnir deildanna sem eru níu talsins. Það skipti miklu máli að eiga samtal við þetta fólk sem sumt er óreynt í félagsmálum og vinna með því, þannig að þau átti sig á um hvað þetta snýst og þá sérstaklega varðandi fjármálin. Þar skiptir máli að vera alltaf á varðbergi.

„Við lifum á tímum þar sem alltaf er verið að setja meiri kvaðir og skyldur varðandi persónuvernd. Ýmislegt er orðið viðkvæmara t.d. hvernig fólk talar og hagar sér. Það verða allir að passa sig og læra og vita hvar við stöndum varðandi samskiptareglur, siðareglur og hitt og þetta. Ég



Helgi á verðlaunahátíð í félagsheimilinu Tíbrá við Engjaveg.

hef lagt mikla áherslu á að koma þessu á framfæri þannig að það verði ekki ágreiningur eða árekstrar þessu tengt í starfi félagsins.“

Helgi segir einnig að fjármál íþróttahreyfingarinnar séu erfíð í dag og að blikur séu á lofti um hvernig það muni þróast. Þess vegna skipti miklu máli að samfélagið allt, hvort sem það eru bæjaryfirvöld, fyrirtæki eða foreldrar, átti sig á því hvað Ungmennafélagið og starf þess stendur fyrir. Hvað félagið sé að gera í samfélaginu og hvort fólk vilji vera án íþróttar eða tómstundastarfs?

Erfitt að fá sjálfbóðaliða til starfa

Helgi minnst einnig á sjálfbóðaliðastarf og segir að þar séu líka blikur á lofti. „Það er alltaf að verða erfiðara og erfiðara að fá fólk til að vinna sjálfbóðaliðastarf. Það þarf að manna framkvæmdir á mótum og leikjum og eru jafnvel dæmi um að það

þurfi að borga foreldrum fyrir það gegn lækkun á æfingagjöldum. Það mun bara þýða að það verður meira tap á rekstrinum eða það þarf að hækka æfingagjöldin.“

Stuðningur samfélagsins

Um þessar mundir eru að hefjast viðræður Ungmennafélagsins við sveitarfélagið um nýjan langtímasamning. Þar hefur Helgi ákveðnar skoðanir. „Ég hef sagt fullum fetum að bæði sveitarfélagið og stjórn félagsins verði að átta sig á hvað við erum að gera í samfélaginu. Ég hef sagt að fjárframlag til þess sé ekki styrkur, að við séum ekki að betla frá sveitarfélaginu. Þetta sé ósk um samstarf, ávinningurinn sé beggja aðila. Það á jafnt við um fyrirtæki og opinbera aðila. Þegar ég fór yfir samstarfsamninginn fyrir tveimur árum lét ég mjög mörgum stöðum strika yfir orðið styrkur og setja í staðinn stuðningur. Við værum að óska eftir stuðningi og samstarfi. Framundan er að upphefja þetta samstarf og reyna að koma inn hjá íbúum og öðrum fyrir hvað þetta íþróttastarf stendur.“

Að lokum segist Helgi vilja sjá stóran hluta íbúanna vera félaga í Ungmennafélagi Selfoss og jafnvel að þeir borgi árgjald og að félagið geti umbunað þeim á móti. „Minn æðsti draumur er að þeir geti gengið um stoltir í vínrauðum buntingi félagsins og sagt: Ég er ungmennafélagi og þetta er félagið mitt,“ segir Helgi.

Viðtal: ÖG

Tryggjum öruggt samfélag

Sjóvá er aðalstyrktaraðili Slysavarnafélagsins Landsbjargar.

SJÓVÁ



Æfði allar íþróttir sem í boði voru



Jón Birgir Guðmundsson, Jónði, hefur víða komið við í íþróttalífínu á Selfossi. Hann var afreksmaður í frjálsum íþróttum og var liðtækur vel í knattspyrnu, handbolta og körfubolta á sínum yngri árum. Eftir átta ár í stjórn handknattleiksdeildar Selfoss lét Jónði af stjórnarstörfum árið 2023 en auk þess að sinna félagsstörfum og starfi sínu sem sjúkrapjálfari hefur hann verið í sjúkrapjálfarateymi karlaliðs Íslands í handbolta.

„Eins og flestir á Selfossi á þessum tíma þá byrjaði ég í Grýlupottahlaupinu. Það voru fyrstu sporin mín í íþróttum. Pabbi var þjálfari hjá frjálsíþróttadeildinni og formaður deildarinnar og það var kannski þess vegna eðlilegt skref í framhaldinu að byrja að æfa frjálsar. Pabbi var fyrsti þjálfarinn minn, þá er ég sjálfsgagt sex eða sjö ára gamall,“ segir Jónði en hann er fæddur árið 1967, af annáluðum íþróttárgangi á Selfossi, sonur hjónanna Láru Ólafsdóttur og Guðmundar Kr. Jónssonar.

Sextíu strákar á fyrstu handboltaæfingunni

„Það voru margir að æfa frjálsar á þessum tíma og svo var maður auðvitað líka í fótbolta alla daga, á löggutúninu í Vallholtinu. Ég æfði reyndar lítið yfir sumartímam, ég fór alltaf í sveit í Hjálmholt í Flóa á

sumrin, alveg til fimmtán ára aldurs. Við vorum mjög öflugir í fótboltanum í 5. flokki, '67 og '68 árgangarnir. Guðmundur Axelson þjálfaði okkur, hann keyrði póstin út um allar sveitir og hann sótti mig þegar við fórum að keppa. Hann endaði pósthringinn í Hjálmholti og ég fékk far með honum á Selfoss. Og svo keyrðu mamma eða pabbi mig til baka í Hjálmholt um kvöldið eftir keppni,“ segir Jónði sem kom sterkur inn í íþróttirnar á veturna, eftir sumarstörfín í sveitinni.

„Ég æfði bara frjálsar yfir vetrartímam og reyndar æfði ég allar íþróttir sem í boði voru, fótbolta og handbolta. Árið 1978 var íþróttahúsið vígt, sem núna heitir íþróttahús Vallaskóla, og þá fer handboltinn af stað. Ég man alltaf eftir fyrstu æfingunni, það var bara búið að standsetja tvo búningaklefa og þeir voru troðfullir báðir. Ég var í 5. flokki og í minningunni þá held ég að það hafi verið svona fimmtíu, sextíu strákar á fyrstu æfingunni. Bogi Karls og Þórður Tyrfrings voru að þjálfva og ætli maður hafi ekki náð svona þremur skotum á markið alla æfinguna, við vorum svo margir,“ segir Jónði og brosir að minningunni. Hann æfði handbolta og fótbolta upp í 4. flokk.

Stór eftir aldri og sprettharður

„Þá urðu ákveðin kaflaskil hjá mér. Það var ráðinn frjálsíþróttapjálfari á Selfoss, Jón Sævar Þórðarson, og það var farið að æfa sex daga vikunnar, sem var nýtt fyrir okkur. Þarna var ég fjórtán ára að verða fimmtán og þá valdi ég bara að verða frjálsíþróttamaður. Við höfðum verið með marga öflugra krakka á HSK svæðinu en á þessum árum var ekki framhaldsskóli á Selfossi þannig að margir enduðu á skóla í Reykjavík og skiptu þá um félag,“ segir Jónði en sérgreinar hans í frjálsumunum voru stökk og spretthlaup.

Hann hafði reyndar látið snemma til sín taka í spretthlaupunum sem sést á því að Jónði á ennþá Íslandsmet 12 og 13 ára dregja í 60 m hlaupi utanhúss, 7,8 sekúndur. „Ég var stór eftir aldri og sprettharður, ég kom bara úr sveitinni og keppti



Jóni og Elís Þór Rafnsson eru sjúkrajálfarar handboltalandsliðsins og félagar í Sjúkrajálfun Íslands Orkuhúsinu. Þeir hafa farið á ófá stórmótin saman.



Íþrótttaferill Jóna byrjaði í Gryllupottahlaupinu en hann hefur alla tíð verið öflugur sjálfboðaliði. Hér er hann ræsir í Gryllupottahlaupinu 1986 og í start-holunum eru Ragnhildur Sævarsdóttir og Sverrir Örn Hlökkversson.

og fór svo bara aftur í Hjálmholt. Íslandsmetið setti ég á malarvelli, það voru miklir þurrkar þetta sumar og völlurinn var grjót-harður, nánast eins og tartan. Ég er alltaf að biða eftir því að þetta met verði slegið því það er orðið ansi gamalt," segir Jóni sem á einnig gildandi héraðsmet í langstökki 12 ára pilta. Hann setti líka á sínum tíma Íslandsmeti í þristökki 16–17 ára en frændi hans, Jón Arnar Magnússon, bætti það met ári síðar.

„Ég var mikið í stökkum og spretthlaupum en ég var nokkuð fjölhæfur þannig að ég prófaði tugbraut. Það var alltaf markmiðið að verða tugbrautarmaður. Ég komst í landsliðið í tugbraut og svo komst ég líka í landsliðið í frjálsum, í langstökki og boðhlaupi. Stökkin voru mín helsta grein en ég naut þess að ég var alhliða sterkur," bætir Jóni við en hann var líka í mörgum boðhlaupsveitum HSK, sem voru nánast ósigrandi á tímabili og tímar þeirra í 4x100, 4x200, 4x800 og 1000 m boðhlaupi standa enn sem héraðsmet og sveitin á ennþá tvö Íslandsmet.

Auk þess að æfa frjálssar var Jóni orðinn meðstjórnandi í frjálsíþróttadeildinni strax fimmtán ára gamall og var í stjórn í nokkur ár og um fimmtán ára aldurinn byrjaði hann einnig að þjálfva yngri iðkendur. Þjálfuninni sinni hann meira og minna samhliða sínum keppnisferli alveg þangað til hann flutti til Noregs.

Upplifun að spila í félagsheimilunum

Á framhaldsskólaárunum æfði Jóni körfubolta en á þessum tíma var Sveinn Helgason formaður körfuknattleiksdeildarinnar.

„Sveinn var drifffjöldur í því að halda starfi körfuboltadeildarinnar úti og var mjög duglegur. Hann á heiður skilinn fyrir að hafa haldið þessu gangandi. Það voru körfuboltaæfingar einu sinni eða tvisvar í viku og það var ágætt með frjálsumum, ég leit á það sem hoppæfingu en mér fannst reyndar mjög gaman í körfu. Þarna mættu yfirleitt menn sem voru í öðrum

íþróttum yfir sumartímamann en við vorum í körfu á veturna og kepptum á héraðsmótum. Ég man að Tóti Ingólfs var þarna, Einar Johnny, Anton Hartmanns, Erlingur Bjarnason á Eyrarbakka og fleiri. Þarna komu menn úr ýmsum áttum og svo fórum við í félagsheimilin að spila, sem var upplifun út af fyrir sig. Maður fór ekki bara á böll á Borg í Grímsnesi eða Aratungu heldur spilaði maður körfubolta þarna líka, oft við mjög frumstæðar aðstæður. Spjöldin voru að hrynja ofan af sviði og maður þurfti að hitta í loftið á Laugalandi í Holtum til þess að koma boltanum ofan í körfuna," segir Jóni.

Hætti allt of snemma

Eftir stúdentspróf frá Fjöllbrautaskóla Suðurlands jólin 1986 tók Jóni sér frí frá námi í eitt og hálf ár, áður en hann innritaði sig í Íþróttakennaraskóla Íslands á Laugarvatni og þar kynntist hann eiginkonu sinni, Ragnhildi, „Göggú“ Sigurðardóttur. Þau eiga fjögur börn og sex barnabörn og Jóni er mikill fjölskyldumaður.

„Í lík fór ég fljótlega að æfa körfubolta með Laugdælum undir stjórn Gylfa Þorkelssonar og við kepptum í 2. deildinni, sem núna heitir 1. deild. Við vorum með gott lið og vorum í keppni við Snæfellinga um að komast upp í úrvslsdeildina. Það var hörkugaman. Þá var ég í alhliða formi og hélt áfram að keppa í frjálsum á sumrin.



Jóni stekkur langstökk á Landsmóti UMFÍ á Húsavík 1987. Stökkgreinarar voru hans sterkasta hlið. Ljósmynd/HérÁrn

Frjálsíþrótttaferillinn minn varð reyndar ekkert mjög langur, við Gagga fórum út til Noregs 1990 og þá er ég 23 ára gamall. Ég tók eitt ár í viðbót í frjálsum en ákvað svo að einbeita mér að náminu. Ég hætti auðvitað allt of snemma út frá íþróttalegum aldri," segir Jóni og brosir en sér ekki eftir neinu.

Komu heim rétt fyrir hrun

Jóni lærði sjúkrajálfarann í Osló í Noregi og lá svo mikið á í náminu að á síðasta árinu fékk hann undanþágu til þess að byrja í framhaldsnámi í hnykkingum, greiningu og meðferð á stoðkerfisvandamálum.

„Við komum heim aftur 1996 og ég fer að vinna sem sjúkrajálfari í Þorlákshöfn og síðan í Styrk á Selfossi, sem síðar varð Máttur. Síðan fórum við aftur út árið 2002 til að vinna og læra meira og flytjum svo endanlega heim þetta fræga ár 2007, rétt fyrir hrun. Þá fór ég að vinna í Orkuhúsinu í Reykjavík en svo fékk ég svolítið nóg af því að keyra í bæinn alla daga vikunnar og sjá börnin mín bara örstutt á kvöldin, þannig að ég hef síðan unnið tvo daga í viku í Orkuhúsinu og þrjá daga vikunnar í Mátti," segir Jóni en hann er einn af eigendum Orkuhússins.

Fjölskyldubragur í landsliðinu

Sjúkrajálfarar karlaliðs Íslands í handbolta hafa komið frá Orkuhúsinu og árið 2016 kom upp sú staða að það vantaði sjúkrajálfara í ferð til Portúgals.

„Ég tók þá ferð og í framhaldinu kom ég smátt og smátt meira inn í þetta og hef í rauninni verið í þessu síðan. Þarna var Geir Sveinsson landsliðspjálfi en við sjúkrajálfararnir höfum alltaf haldið áfram þrátt fyrir þjálfaraskipti. Við erum alltaf tveir á þessum stórmótum og sá þriðji er til taks ef kalla þarf til auka hendir," segir Jóni en eins og allir vita er sonur hans, Elvar Örn, í landsliðinu. En hvernig gengur sú samvinna feðganna?

„Það hefur gengið vel en þegar Elvar kom inn í landsliðið þá var það fyrsta sem



Það er Selfoss-fjölskyldustemning á stórmótum í handbolta. Hér er Jóni á HM 2021 ásamt þeim Bjarka Má, Janusi Daða, Elvari Erni og Ómari Inga.



Þó að Jóni sé rólyndismaður þá getur hann alveg látið í sér heyra á hlíðarlínunni. Hér í íþróttahúsi Vallaskóla í leik gegn FH.

ég gerði að spyrja hann hvað honum finndist um það að hafa þabba sinn með. Ég var tilbúinn að bakka út ef honum hefði fundist það óþægilegt. En það var allt í lagi hans vegna. Auðvitað er þetta sérstakt en við erum bara nokkuð góðir í því feðgarnir að halda þessu fagmannlegu. Ég skipti mér aldrei af neinu handboltatengdu í þessum landsliðsferðum, ég passa mig á því. Og það er svo merkilegt að ég sé ekkert endilega mikið af Elvari á stórmótunum. Ef hann er heill þá er bara nóg að gera fyrir mig í öðru. Liðsfélagar hans gera reyndar grín að honum að hann sé alltaf í sjúkrapjálfun en svo er nú ekki. En þetta er mjög sérstakt og mér finnst mjög skemmtilegt að fylgja honum í gegnum þetta. Það er líka svo mikið af Selfyssingum í landsliðinu, sem maður hefur fylgt síðan þeir voru 9–10 ára og maður upplifir sig næstum því eins og þabba þeirra stundum. En mér finnst þetta mjög skemmtilegt, það er fjölskyldubragur á þessu," segir Jóni.

„Gummi, ég sagði bara ekki orð sko“

Selfyssingar og stuðningsmenn Íslands gleyma seint einu óvæntasta atviki heimsmeistararnótans í Svíþjóð 2023 þegar Jóni fékk gult spjald fyrir mótmæli í leik gegn Portúgal í riðlakeppninni. Leyndarmálið um þetta gula spjald hefur ekki verið afhjúpað, fyrr en nú.

„Það má alveg segja frá því núna, þetta var mjög fyndið, þó að mér hafi ekki fundist það fyndið akkúrat á því augnabliki. Ég sit á endanum á varamannabekknunum og við erum í vörn. Höndin er komin upp hjá dómáranum og Portúgal er að fara að missa boltann. Þeir fara inn úr horninu og dómarnir dæma aukakast. Við höldum að Ísland væri að fara að fá boltann, þannig að allur bekkurinn hjá okkur hoppar upp og mótmælir. Þá stoppar eftirlitsdómarninn leikinn og bendir dómurinum á mig á endanum á bekknum og dómarninn labbar að mér og gefur gula spjaldið. Ég var svo hissa sko... enda sést það á sjónvarpsupp-

tökunni... ég hafði ekki einu sinni staðið upp til að mótmæla dómnum. Höndin á dómurinum fer niður og Portúgal fær nýja sókn og jafnar leikinn þegar rétt rúmar tíu mínútur eru eftir og leikurinn í járnun. Guðmundur Guðmundsson þjálfari kemur til mín aðeins pirraður og spyr hvað ég hafði sagt við dómáran og ég sagði: „Gummi, ég sagði bara ekki orð sko“.

Eftir þetta hugsaði ég allan leikinn að það væri eins gott að við myndum sigra - og við gerðum það að lokum 30-26. Eftir leikinn kom eftirlitsdómarninn til mín og baðst afsökunar. Hann viðurkenndi að hafa haft rangt fyrir sér, spjaldið átti að fara á bekkinn, sem þýðir að aðalþjálfarinn hefði átt að fá spjaldið. „Þakka þér fyrir, gaman að vita það núna, gastu ekki sagt það strax," sagði ég við hann. Þannig að í rauninni átti Gummi að fá spjaldið af því að bekkurinn brást svo hart við einhverjum dómi. En sagan er auðvitað betri að sjúkrapjálfarinn hafi fengið gult. Það náði þessu enginn en ég vil meina að gula spjaldið hafi kveikt í liðinu og þess vegna unnum við leikinn," segir Jóni og hlær.

Allt í einu orðinn formaður

Árið 2015 urðu talsverðar mannbreytingar í stjórn handknattleiksdeildar Selfoss og Jóni kom þar nyr inn ásamt Grími Hergeirssyni, Þorsteini Rúnari Ásgeirssyni og fleirum.

„Þarna er karlaíðið í 1. deildinni, það verða þjálfaraskipti og Stefán Árnason tekur við liðinu. Hann var óreyndur sem meistara-flokkspjálfi en hafði þjálfað áður marga af þessum strákum sem voru að koma upp þarna í yngri flokkunum. Lúðvík Ólason tók við sem formaður en staldraði stutt við, hann spurði mig hvort ég vildi vera varaformaður og ég sagði já og tók af honum það loforð að hann myndi ekki hætta. Þremur mánuðum seinna var hann fluttur til Bandaríkjanna," segir Jóni og hlær. „Ég erfi það ekki við hann, svona gerðist þetta bara. Ég er þarna með styrktarþjálfun og sjúkrapjálfun liðsins og er kominn inn í stjórn og á tímabili orðinn formaður. Árið eftir tók Magnús Matthíasson við forennsku en tæpum tveimur árum seinna þá hætti hann og ég var allt í einu aftur orðinn formaður tímabundið," segir Jóni en Selfossliðið fór upp úr 1. deildinni tímabilið 2015–2016 eftir eftirminnilegt úrslitaeinvígi gegn Fjölni. „Það eru margir sem horfa ennþá á þá rímu á YouTube. Við höfðum ekki unnið Fjölni í tvö ár áður en kom að þessu einvígi.“

„Fyrsta árið okkar í Ólís eftir þetta var bara í tíu liða deild og við vorum í fallbaráttu en áttum góðan endaspætt og enduðum í 5. sæti, sem var mjög vel gert. Patrekr Jóhannesson tekur síðan við liðinu í framhaldinu, sumaríð 2017. Það kemur ákveðinn kraftur með Patta. Við fáum líka Atla Ævar og þá erum við komnir með svakalegt línumannapar þar með honum og Guða Ingvarssyni. Svo má ekki gleyma að Patti var með öflugt þjálfarteymi með sér, í Grími, Þóri Ólafs og Erni Prastar. Þarna voru strákarnir líka orðnir einu ári eldri og búnir að stund markvissa styrktarþjálfun frá 2015

með aðstoð Véstains Hafsteinssonar, sem Rúnar Hjálmarsson kom seinna inn í. Við Véddi vorum í miklum samskiptum með þetta í upphafi og það mætti kalla þetta frjálsíþróttapjálfun aðlagða að handbolta. Þetta eru kraft- og ólympskar lyftingar, settar inn í kerfi sem við aðlögum að handboltanum. Upp úr þessu kemur þessi sterki hópur. Menn voru að lyfta fjórum sinnum í viku á undirbúningstímabilinu og það var alveg nýtt. Patta leist ekkert á þetta í byrjun, hann var svo hissa og hélt að þetta væri alltof mikið. En svo var ekki.“

Hið nýja gullaldarlið

Fyrsta tímabil Patreks var árangur liðsins frábær. Selfoss féll úr leik í undanúrslitum Íslandsmeistarans eftir fimm leikja viðureign gegn FH. Jóni segir að þar hafi menn fengið bragð af velgengninni og svekkelsið hafi hvatt menn eindregið áfram til þess að gera betur árið eftir. Sú varð líka raunin. Selfoss varð Íslandsmeistari í handbolta í fyrsta sinn vorið 2019. Þeir sem þekkja söguna muna eftir gullaldarliði Selfoss sem náði langt í Evrópukeppninni 1994. Þegar liðið verður til baka til Íslandsmeistaraliðsins 2019 verður að telja líklegt að það sé hið eina sanna gullaldarlið félagsins.

„Ég var ekki á landinu þegar velgengni handboltans á Selfossi var sem mest á sínum tíma en ég veit að það var alveg svakaleg stemning. En þetta var allt önnur íþrótt árið 1994, það voru frábærir leikmenn í liðinu en það er eiginlega ekki hægt að bera það saman við handboltann í dag," segir Jóni og bætir við að Íslandsmeistaraliðið hafi þekkt söguna vel.

„Af því að það var alltaf verið að tala um gullaldarliðið þá sögðu strákarnir sjálfir „við eigum eftir að búa til lið sem vinnur eitthvað“. Þannig að ég held að þegar við horfum til baka þá er liðið sem varð Íslandsmeistari „gullaldarliðið“. Í mínum huga er það það, sérstaklega af því að aðdragandinn var svo skemmtilegur. Við



Jóni og Patrik ánægðir á hliðarlínunni, rétt í þann mund sem Selfyssingar tryggðu sér Íslandsmeistaratitilinn í handbolta vorið 2019.

byggðum þetta upp á heimastrákum og fengum sterka heimamenn til baka; Guðna Ingvars, Einar Sverris og Árna Stein. Það gerði þetta mjög sterkt.

Það var búið að vinna rosalega góða vinnu með yngri leikmennina sem voru kjarninn í liðinu og þeir fengu góða þjálfun alveg frá upphafi. Þeir byrjuðu flestir hjá Einari Guðmunds, síðan tekur Stefán Árnason við þeim ásamt Erni Þrastar, Sebastian Alexandersson, Arnar Gunnarsson og svo eru þeir margir í unglingslandslíðum og fá mjög góðan skóla þar. Það er kominn rosalega góður grunnur þegar '97 og '98 árgangarnir vinna Partille Cup í Svíþjóð 2013. Það var mjög eftirminnilegt en þeir töpuðu ekki leik á mótinu," segir Jóni áður en við rifjum upp magnað úrslitaeinvígi Selfoss og Hauka vorið 2019.

Frábærir bæði í vörn og sókn

„Það hefur mikið verið talað um að við hefðum verið með gott sóknarlið þennan vetur en fengið lítið af hraðaupphlaupum og verið að skora úr uppstilltri sókn aftur og aftur. En ég segi jafnframt að við vorum með jafn frábært varnarlið. Hergeir, Elvar, Sverrir Páls, Teitur, Árni Steinn, Einar Sverris, Haukur og Guðni... þetta voru allt frábærir varnarmenn og við urðum að vera góðir í vörn af því að markvarslan hafði verið óstöðug hjá liðinu. En Sölvi var magnaður í markinu í þriðja og fjórða leik úrslitunum gegn Haukum, það verður ekki af honum tekið. Þetta var gríðarlega eftirminnilegur áfangi en þessi frábæri árangur náðist líka af því að það var svo margt sem gekk upp og það voru svo margir sem komu að þessu. Ég var í þessu af fullum

krafti og öllu hjarta, ég hugsa að ég hafi sinnt handboltanum meira þarna heldur en vinnunni minni sem sjúkrapjálvari. Þegar maður er í stjórn og er með puttana í öllu þá tekur þetta mikinn tíma. En það koma mjög margir að þessu og það er auðvelt að fá fólk með þegar gengur vel.“



Firnasterk boðhlaupssveit HSK á Landsmóti UMFÍ í Mosfellsbæ 1990. (F.v.) Engilbert Olgeirsson, Jón Birgir Guðmundsson, Ólafur Guðmundsson og Jón Arnar Magnússon. Ljósmynd/HérÁrn

Sjálfbóðaliðastarfið er öflugt

En hvað er það sem rekur mann eins og Jóna áfram í sjálfbóðaliðastarfi fyrir félagið sitt. Er ekki bara einfaldara að vinna frá níu til fimm og slaka á á kvöldin?

„Það hefur auðvitað áhrif að maður á strák í handbolta. En ég segi, annað hvort lætur þú eitthvað af þér leiða og gerir eitt-hvað fyrir félagið - eða bara heldur kjafti. Ekki vera úti í bæ og tuða yfir öllu sem er ekki nógu gott. Og af því að ég hafði skoðanir á hlutunum þá ákvað ég að gefa kost á mér í stjórn. Mér finnst að fólk eigi að gera það. Ég vil bara gera það sem ég get til þess að gera starfið betra og fá fleiri með mér í stjórnina eða önnur verkefni. Þau sem voru í stjórn á undan okkur voru búin að berjast lengi við það að koma peningamálunum í jafnvægi og hafði tekist það. Þannig að við tókum við góðu búi og þá gátum við stækkað kókuna, fengið fleiri styrktaraðila og fleiri inn í starfið. Það hefur tekist vel og við erum með marga mjög sterka sjálfbóðaliða í starfinu og hópurnir hefur farið stækkaði. Það hefur útheimt vinnu að búa til þennan hóp, það var mikil vinna í upphafi en svo fer þetta að rúlla meira af sjálfu sér. Og ég skil það að fólk komi frekar og er með ef liðunum gengur vel, það er skemmtilegra þannig. En sjálfbóðaliðastarfið í handboltanum er öflugt. Þetta er góður hópur og á mikið hrós skilið,“ segir Jóni sem sagði skilið við stjórnarstórfinn árið 2023 eftir átta ára setu í stjórn.

Höldum fast í gildin

En hvaða ráð hefur hann fyrir þá sem taka við taumunum á komandi tímum? Kvennalið félagsins hefur verið á mikilli siglingu á meðan karllíðið virðist vera í lægð.

„Það þarf bara að halda áfram að sinna uppbyggingarstarfinu. Það getur gengið aðeins í bylgjum og sveiflast líka eftir árgöngum, bæði í fjölda og getu. Við þurfum að stefna að því áfram að halda gæðum í akademíunni og halda gæðunum í þjálfuninni, hverja þú velur sem þjálfara. Þegar á móti blæs þá er mjög gott að fara í gildin, ég hef nefnt þetta oft við strákana, til þess að átta sig á stöðunni og hvar er best að byrja. Gildi Ungmennafélags Selfoss eru fagmennska, virðing og gleði. Við þurfum að halda fagmennskunni á eins háu stigi og mögulegt er, bera virðingu fyrir hvort öðru, virðingu fyrir sjálfbóðaliðum og þeim sem eru að leggja allt sitt í þetta. Ef sjálfbóðaliðarnir eru alltaf mættir þá þurfa þeir sem þeir þjóna að leggja sig alla fram. Það má aldrei gleyma því. Og síðan megum við ekki tapa gleðinni, alveg sama hvað gerist,“ segir Jóni að lokum.

Víðtal: GKS

**UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR
BORGARBYGGÐ**

UMFÍ

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

**UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ**

**BORGARNESI
1.-4. ÁGÚST**



**ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS**

Ætlar að ná langt

Það má segja að **Karólína Helga Jóhannsdóttir** hafi verið í fimleikum alla sína ævi. Hún er 18 ára en frá því að hún var ungabarn hefur hún mætt á mót, horft á æfingar og fór fljótt að reyna sjálf við ýmsar æfingar.

Lífð snýst um fimleika

Móðir hennar, Steinunn Húbertína Eggertsdóttir var mikil fimleikakona og þjálfaði hjá fimleikadeild Umf. Selfoss í mörg ár. Eldri systkini Karólínu, þau Konráð og Katharína æfðu bæði fimleika og náðu langt og Karólína reyndi snemma að leika æfingar þeirra eftir. „Ég á enga fyrstu minningu um fimleika, þeir hafa alltaf verið í kringum mig og líf okkar í fjölskyldunni mikið snúist um þá. En strax og ég hafði aldur til fór ég í Íþróttaskóla fimleikadeildarinnar og svo fór ég að æfa. Ég æfði hér á Selfossi í mörg ár en langaði svo að prófa áhaldafimleika og fór að æfa hjá Gerplu, því áhaldafimleikar eru ekki í boði á Selfossi. Ég æfði í bænum í nokkur ár, en mér fannst erfitt og tímafrekt að keyra á milli þannig að eftir nokkur ár færði ég mig aftur á Selfoss og fór að æfa hóp fimleika. Hér voru vinir mínir og hér á ég heima.“

Mikilvægt að setja sér markmið

Karólína gerir ekki upp á milli áhaldna og segir allt mjög skemmtilegt. „Mér finnast öll áhöldin jafn skemmtileg, þau reyna á mismunandi færni, maður setur sér markmið á hverju áhaldi fyrir sig og reynir að ná þeim.“

Fimleikar reyna verulega á og það þarf að stunda æfingar af kappi til að ná árangri. „Já, ég æfi 4–5 sinnum í viku í þrjár klukkustundir í einu. Svo er ég líka í fimleikaakademíunni í FSu, það er frábært. Maður fær aukaæfingar, nær að einbeita sér að ákveðinni tækni, það eru settar upp stöðvar og lögð áhersla á fimleika.“



Karolina Helga Jóhannsdóttir stefnir á að ná langt í fimleikum.

Stolt að fá að keppa fyrir Íslands hönd

Karólína hefur þó nokkra mótareynslu, bæði sem iðkandi og áhorfandi. „Ég hef keppt á fjölmörgum mótum hér innanlands og það er alltaf jafn gaman. Það er gaman að sýna hvað maður er búinn að vera að vinna að og gaman að geta sýnt eitthvað nýtt, nýjar æfingar, ný stökk sem maður hefur ekki gert áður.“

Hún segir ekki síður spennandi að fara erlendis á mót. „Ég hef tvisvar farið á Evrópumeistaramót, til Portúgal og til Luxemborgar. Ég meiddist í upphitun í Portúgal og varð varamaður, en ég keppti í Luxemborg. Svo hef ég margsinns farið

á stórmót til að horfa á systkini mín keppa, en það er allt, allt annað að taka þátt sjálfur. Þetta eru svo stór mót og maður er svo ótrúlega stoltur að fá að keppa fyrir Íslands hönd. Það er ótrúlega gaman að fara á stórmót, þar eru svo margir áhorfendur. En það er líka pressa að keppa með landsliðinu, þú villt gera allt til að standa þig vel.“

Stefnir á að komast í landsliðið

Evrópumótið haustið 2024 verður haldið í Aserbadjan og Karólína stefnir að því að komast í landsliðshópinn. „Það er heimikið ferli að komast í landsliðið, iðkendur sem



Karólína Helga að búa sig undir að stökkva af stað á Evrópumeistaramóti júniora í Luxemborg 2022.



Karólína æfði áhaldafimleika í Gerplu í nokkur ár og vann til verðlauna þar.



Glæsilegar gólfæfingar landsliðs júniora á EM í Luxemburg 2022. Karólína er fjórða frá vinstri.

hafa ákveðna færni er boðið að koma á æfingar með útrökuhópi og sá hópur æfir saman í nokkra mánuði, svo er fækkað í hópnun og haldið áfram að æfa, svo er enn fækkað og loks kemur í ljós hverjir eru í liðinu." Hún segir þetta taka svólítið á þar sem færri komast að en vilja. „Það er hörð samkeppni til að komast í landsliðið í seniorhópnun, það eru margir mjög góðir og marga langar að fara og taka þátt.“

Allt við fimleika skemmtilegt

Karólína er mjög ánægð með hópin sinn á Selfossi. „Það myndast sterk vinátta í

hópnun og við náum vel saman. Við erum bara 10 í meistaraflokki Selfoss núna, það eru helst til fáir og við erum bara með tvo stráka. Við vildum gjarnan að þeir væru fleiri, en þeir falla vel í hópin og standa sig vel. Við höfum flest æft saman lengi og þekkjum hvert annað vel.“

Henni finnst alltaf gaman að mæta á æfingar. „Mér finnst allt við fimleikana skemmtilegt, það er ekki neitt eitt áhald í uppáhaldi, en óneitanlega er alltaf gaman að æfa ný stökk, þau eru krefjandi!“

Systkinin stærstu fyrirmyndirnar

Hún hvetur krakka til að æfa fimleika.

„Þetta er góð alhliða þjálfun. Góður grunnur fyrir alla hreyfingu. Þú lærir aga sem er gott fyrir alla. Góður fimleikamaður þarf að hafa metnað og vera kjarkaður. Þú þarft að sinna miklum æfingum og hafa viljann til þess að komast langt.“

Það er gott að eiga sér fyrirmyndir og vita hvert skal stefna. „Mínar stærstu fyrirmyndir í fimleikum eru systkini mín, ég hef alltaf fylgst vel með þeim og fór á flest mót sem þau kepptu á. Þau náðu bæði langt að mínu mati og það var bæði skemmtilegt og hvetjandi að fylgjast með þeim.“

En hvert stefnir hugurinn að framhaldsskóla loknum? „Ég er ekki búin að ákveða hvað ég tek mér fyrir hendur eftir stúdentspróf. Ég reikna með að fara áfram í nám, en ég ætla klárlega að halda áfram í fimleikum. Mig langar að komast langt og ég er ekkert að fara að hætta í fimleikum.“

Viðtal: ÞP



Karólína Helga fór ung að taka þátt í jólasýningum fimleikadeildarinnar.



Mæðgurnar Karólína Helga og Steinunn Húbertína Eggertsdóttir eiga báðar glæstan feril í fimleikum.



Einar Gunnar nær að skjóta framhjá Svíanum Staffan „Faxa“ Olsson í leik gegn Svíum á Ólympíuleikunum í Barcelona 1992.

Þetta var allt þess virði og vel það þegar maður fer að hugsa þetta til baka

Handknattleiksmaðurinn **Einar Gunnar Sigurðsson** gerði garðinn frægann með „gullaldarliði“ Selfoss á árunum upp úr 1990. Hann var um tíma einn af bestu handknattleiksmönnum landsins og lék 109 landsleiki með íslenska landsliðinu. Einar Gunnar var valinn íþróttamaður Selfoss þrjú ár í röð.

Einar Gunnar ólst upp hjá ömmu sinni og afa í Seljatungu í Gaulverjabæjarhreppi í Flóa. Hann bjó í Seljatungu allt þar til að barnaskólanum í Gaulverjabænum lauk en þá fluttist hann með þeim á Selfoss. Síðan bjó hann hjá móður sinni á Selfossi.

Byrjaði í frjálsum í Samhygð

Einar byrjaði í íþróttum í kringum tíu ára aldurinn hjá Ungmennafélaginu Samhygð sem þá starfaði í Gaulverjabæjarhreppi.

„Ég var bara nokkuð góður í frjálsum íþróttum, eða eins og gerist og gengur, sterkur sveitastrákur sem var vanur að vinna. Köstin lágu alveg jafn vel fyrir mér og hlaup og stökk. Ég var mjög öflugur í hástökki og átti þar góðu gengi að fagna. Ég tók þátt í Samhygðar- og Vökumótum, einu eða tveimur, og 17. júní mótum sem voru haldin við Félagslund,“ segir Einar Gunnar og heldur áfram. „Markús Ívarsson bóndi í Hól á mikinn þátt í því að ég fór út í íþróttir. Hann sá að ég gæti eitt-

hvað og var m.a. mjög lipur í því að sækja mig og keyra hingað og þangað. Hann fór m.a. með mig á tólfta ári á Meistaramót Íslands sem haldið var í Hafnarfirði. Þar kom ég heim með gull í hástökki. Það er ein fyrsta íþróttaminningin mín.“

Blak og frjálssar

Um fermingu flutti Einar Gunnar á Selfoss. Þar hélt hann áfram að æfa frjálssar en var líka aðeins í blaki með Samhygðarmönnum sem þá voru nokkuð öflugir. Þá voru sameiginlegar blakæfingar í Hveragerði. „Þetta voru svona fyrstu skrefin í íþróttunum á unglingsárunum.“

Plataðir á æfingar

Hvernig kom það til að Einar Gunnar fór að æfa handbolta?

„Ég var búinn að plata góðan vin minn

og jafnaldra, Guðmund Árnason, til að koma með mér á blakæfingar í Hveragerði. Hann kom nokkrum sinnum með mér, en hann var að æfa handbolta og var búinn að nefna nokkrum sinnum við mig af hverju ég kæmi ekki með sér á handboltaæfingar. Ég, eins og margir þekkjá mig, stekk nú ekkert alveg til, en þegar var komið vel fram yfir áramót og lítið orðið eftir af handboltaæfingum það árið lét ég það eftir honum að fara með honum. Þá var þar Ámundi Sigmundsson þjálfari í 4. flokki. Ég held að ég hafi náð tveimur til þremur æfingum það árið en missti síðan ekki margar úr eftir það.“

Handboltinn lá beinast við

Um haustið kom Einar Gunnar úr sveitinni í Gaulverjabæ og byrjaði strax að æfa handbolta. Þá lét hann í rauninni til hliðar allt annað. Hann hafði samt mikla bakteríu fyrir mörgum öðrum íþróttagreinum eins og t.d. körfubolta. „Handboltinn lá einhvern veginn beinast við á þessum tíma og það varð úr að ég ílengdist í honum.“

Á þessum árum þjálfaði Steindór Gunnarsson, bróðir Jóhanns Inga sálfræðings, á Selfossi og komst Einar Gunnar m.a. á æfingar hjá honum. Einar Gunnar segir að yngri flokka starfið á Selfossi hafi verið skammt á veg komið á þessum tíma.

„Þórir Hergeirs var þarna með eldri strákana og var allt annar bragur á því en því sem restin var að gera. Svo var bilið mjög stutt á milli þessara yngri flokka sem ég var í og upp í meistaraflokk. Ég náði nokkuð fljótt góðum tókum á þessu og bætti mig mikið hvert ár. Ég var því fljótlega farinn að æfa með meistaraflokki eftir að ég byrjaði að stunda þetta yfir höfuð. Ég hef líklega verið 15 ára þegar ég spilaði minn fyrsta meistaraflokksleik. Ég hafði ákveðinn grunnstyrk og gat slegist við eldri menn þó ég hefði verið frekar grannur á þessum tíma,“ segir Einar Gunnar.

Þegar Einar Gunnar rifjar upp þessa tíma segir hann að það sem sig hafi alltaf vantaði alla tíð í þessu blessaða sporti, þó hann hafi nú náð töluvert langt, hafi verið þessi grunnur sem margir aðrir sem hann var að kljást við höfðu. „Mér fannst alltaf að það vantaði upp á til að fara upp á hæsta „levelið“ eins og maður segir.“

Meistaraflokkur verður til

Hvaða strákar voru með þér í handboltanum á Selfossi og lengst af?

Á fyrstu æfingunum voru það jafnaldrar mínir, strákar eins og Magnús Sveinsson eða Maggi Denna, Guðmundur Árnason, Guðjón heitin Sigurjónsson, Sigurður Fannar Guðmundsson, Tómas Þóroddsson, Benedikt heitin Ásgeirsson og Stefán Hólmgeirsson. Síðan komst ég nær eldri strákum eins og Magnúsi Sigurðssyni, Gústaf Bjarnasyni og Ragnari Hjálmtýssyni. Ragnar lést í hörmulegu slysi á sínum tíma, en hann var einstaklega góður markmaður. Svo komu inn í þetta Sigurjón Bjarnason, Einar Guðmundsson, Magnús Gíslason, Sigurður Ástráðsson, Ólafur Einarsson og fleiri. Fyrsti meistaraflokkurinn er svolítið samsettur úr þessum nöfnum ef ég man rétt.“



Meistaraflokkur Selfoss 1992–1993. Aftari röð frá vinstri: Einar Þorvarðarson, Oliver Pálmason, Bjarni Magnússon, Hermundur Sigmundsson, Einar Gunnar Sigurðsson, Sigurður Valur Sveinsson, Einar Guðmundsson og David Clive Vokes. Fremri röð frá vinstri: Davíð Ketilsson, Sigurjón Bjarnason, Sverrir Einarsson, Gísli Felix Bjarnason, Ólafur Einarsson, Gústaf Bjarnason, Jón Þórir Jónsson og Páll Gíslason.

Valdir í U18 landsliðið

Hvenær fór svo meistaraflokkurinn að láta til sín taka?

„Við bjuggum þennan grunn til þ.e. þessir strákar sem ég nefndi. Við höfðum í raun og veru ekkert að byggja á. Þetta var algjör frumbyggjaháttur, engin aðstaða til að gera styrktaræfingar t.d. og íþróttahúsið var lokað frá því að síðasti leikfimitíminn á vorin var búinn þangað til fyrsti tími byrjaði að hausti. Þetta var mikið stríð, bara að fá að komast inn í íþróttahúsið. Það sem kannski breytti þessu var að við vorum valdir í það sem var kallað 18 ára og yngri landslið. Það voru ég, Gústi og Magnús Sigurðsson. Við lentum þar hjá Gunnari Einarssyni handboltamanni, síðar bæjarstjóra í Garðabæ, sem var mjög metnaðarfullur þjálfari. Hann kenndi manni að umgangast þetta sport. Hann kenndi manni að æfa og hugsa sem sigurvegari. Hann tók okkur svolítið í gegn með þetta allt saman. Á þessum árum æfðum við mjög mikið með honum í gegnum þessi landslið. Það voru æfingahelgar allt sumar-íð þar sem var æft föstudag, tvisvar á laugardegi og tvisvar á sunnudegi og í miklu magni. Þetta setti ákveðinn metnað í gang hjá okkur. Við komum svolítið með þetta í farteskínu austur.“

Fann þjálfarann í símaskránni

Einar Gunnar segir er að á Selfossi hafi á þessum tíma verið margir ágætir þjálfarar og nefnir sem dæmi FH-inginn Dadú eða Guðmund Magnússon sem var hjá þeim eitt árið. „Hann var afbragðs maður sem þekkti handbolta af bestu gerð alla vega hérlendis. Svo má nefna Björgvin Björgvinsson. Á þessum tíma leitaði ég bara að honum í símaskránni og hringdi heim til hans og spurði hvort hann væri ekki til í að koma og þjálfá á Selfossi. Þetta var ekki lengra komið en þetta. Hann hló auðvitað bara að mér þegar ég hringdi og sagði

„já þú ert bara að hringja út af þessu“. Ég sagði honum að við værum að leita okkur að þjálfara og stefnum hátt. Svo voru einhverjir aðrir sem tóku við kefinu og sömdu við hann.“

Styrktaræfingar í ráðhúsinu

Þegar rætt er um þjálfunina á þessum tíma segir Einar Gunnar að Gunnar Einarsson hafi hvatti þá strákana á til að stunda styrktaræfingar. „Þá var bara ekkert til því tengt á Selfossi. Það voru til lóð og tæki sem Ungmennafélagið átti frá einhverjum tíma en var eins og oft á þessum árum, allt lokað inni og það mátti hvergi vera með þetta. Ég dreif mig á fund Kalla bæjarstjóra og spurði hvort við gætum ekki fengið eitthvert pláss til að taka fram þetta lyftingadót. Hann kom því einhvern veginn í gegn að við fengum tvö herbergi upp á efstu hæð þar sem nú er ráðhúsið. Þegar við komum þangað var þar fullt af alls konar dóti sem við þurftum að byrja á að taka allt saman út og koma fyrir. Svo bárum við allar lyftingagræjurnar upp og tókum auk þess æfingu. Við þurftum því oft að bjarga okkur svolítið því þetta var allt frekar stutt á veg komið þá.“

Komust upp í efstu deild

Þegar Einar Gunnar byrjaði í handboltanum var Selfoss í 3. deild og var að spila við félag eins og Keflavík, Njarðvík, Reyni Sandgerði og fleiri sem hafa ekki verið þekkt fyrir að vera mikið í handbolta. Selfoss vann sig upp í 2. deild 1987og voru þar í þrjú ár. Síðan kom Björgvin Björgvinsson þeim upp um deild 1990 og þá voru strákarnir bara komnir upp í úrvalsdeild.

„Á þessum tíma kom til okkar Gísli Felix Bjarnason. Það breytti miklu fyrir okkur því Gísli var gríðarlega öflugur á þessum tíma og átti svo eftir að vera það áfram. Hann setti alveg nýja vídd í okkar leik.“

Þarna náðum við s.s. að komast upp í efstu deild og Björgvin tókst að halda okkur þar uppi. Það var held ég ansi vel gert," segir Einar Gunnar.

Skemmtilegur tími

Í framhaldi af þessu hófst á Selfossi algjört ævintýri þar sem búið var til stórkostlegt lið. Þetta var í kringum 1990 og þarna var Einar Gunnar búinn að kynna Einari Þorvarðarsyni og Sigga Sveins frá sínum fyrstu A-landsliðsæfingum en hann var þá aðeins farinn að æfa með stóru körlunum eins og hann segir. Hann bætir við að á þessum tíma hafi hann m.a. aðeins fengið að kynna Bodan landsliðsþjálfara er hann fór á nokkrar æfingar hjá honum.

Á þessum tíma varð til á Selfossi lið sem var eitt af bestu liðum landsins og var að keppa um titla við FH, Val og Víking í þrjú ár. Selfossliðið komst eitt árið alla leið í úrslitakeppninni á Íslandsmóttinu og tapaði síðan naumlega fyrir FH. Einnig lék það til úrslita í bikarnum við Val og varð að lúta í gras.

„Það var frekar grátlegt að ná ekki á einhverjum tímamarki að fara alla leið á toppinn. Það er svolítið eins og að vera alveg við það að skora mark, en það er ekki mark. Þessi tími var samt mjög skemmtilegur þó svo að þessir leikir sem skiptu hvað mestu máli hafi ekki unnist. Bæjarfélagið lyftist allt upp með þessu og líf mannsnerist bara um þetta. Ég hef oft hugsað það að við fórum úr því að vera lið sem var bara slakt í 3. deild upp í það að við þurftum að flytja heimaleik okkar í Evrópukeppni í Kapakrika því það var svo mikil ásókn í það. Og við fylltum húsið þar.“

Einar Gunnar segir að það sé eiginlega órúlegt hvað það hafi gerst á fáum árum, þ.e. að ná að búa þetta til. „Svona gerist ekkert af sjálfu sér. Það þarf náttúrulega að koma til einhvers konar grunnur sem var þá í okkur þessum strákum á Selfossi. Síðan voru fengnir réttir menn inn í okkar hóp til þess að veita upp það sem okkur vantaði. Svo má ekki gleyma að það voru þarna menn í stjórn ásamt sjálboðaliðum og velunnurum sem sáu um ýmislegt. Það er oft vanmetið. Ég held að það sé ekkert lið á landinu sem hefur náð árangri í neinni íþrótt eða nokkru svona ef stjórn og sjálfbóðaliðar eru ekki í lagi og af ákveðnu „kaliberi“. Þá gengur ekkert af hinu. Allt það fólk sem kom að þessu á Selfossi átti mikinn þátt í þessu og á heiður skilinn.“

Spilað með Aftureldingu

Á ákveðnum tímamarki hvarf nokkuð af þessu fólki sem Einar Gunnar nefnir á braut og eins hættu m.a. Einar Þorvarðar og



Íslenska karlalandsliðið í handbolta sem tók þátt í Ólympíuleikunum í Barcelona 1992. Einar Gunnar er lengst til vinstri.

Siggi Sveins. Þá stóðu menn eftir með svolítið vængbrotið lið. Þá var m.a. farið í að ráða erlendan þjálfara. Á þessum tíma segist Einar hafa átt fullt eftir af sínum ferli. Hann segist hafa fengið mörg tækifæri til að fara út í atvinnumennsku í góð lið en af því varð ekki. Hann hafi kannski verið full lengi á Selfossi. Honum þótti erfitt að slíta ræturnar og það tók hann tvö tímabil að herða sig upp í að fara. Hann gekk að lokum til liðs við Aftureldingu þar sem hans gamli þjálfari Einar Þorvarðarson var við stjórnvölinn.

„Þar átti ég líka frábær ár því þar hélt þetta Selfossævintýri áfram en bara í öðru bæjarfélagi. Þar var frábær stjórn og mjög vel um þetta haldið. Við unnum einhverja deildarmeistararitla og áttum svo eitt ár þar sem að við unnum allt sem hægt var að vinna. Þá var þetta nú bara orðið gott.“

Ólympíuleikar í Barcelona

„Ef þú spyrð mig hvað stendur upp úr af ferlinum myndi ég segja að það væri mjög einfalt. Ég var svo heppinn að fá að taka þátt í Ólympíuleikunum í Barcelona 1992. Að fá að taka þátt í þeim er það allra skemmtilegasta af þessu öllu sem var í handboltanum. Ég tók þátt í heimsmeistarakeppni og Evrópukeppni og spilaði vel yfir 100 landsleiki, en þessi tími í Barcelona þarna '92 er bara algjölega ómetanlegur tími. Okkur gekk alveg gríðarlega vel og enduðum á því að spila um bronsið. Allt þetta brólt, stíðir liðir og aumt bak í dag og allur skatturinn sem maður þarf að greiða af þessu er alveg þess virði þegar maður fer að hugsa um þetta,“ segir Einar Gunnar að lokum.

Viðtal: ÖG



Meistaraflokkur Selfoss 1990–1991. Mynd tekin eftir sigur á Ragnarsmóttinu. Aftari röð frá vinstri: Björgvin Björgvinsson þjálfari, Einar Guðmundsson, Magnús Gíslason, Guðmundur Þorvaldsson, Einar Gunnar Sigurðsson, Sigurður Þórðarson, Sigurður Sigurðsson, Sigurjón Bjarnason og Þorgeir Ingi Njálsson formaður. Fremri röð frá vinstri: Stefán Halldórsson, Erlingur Reyr Klemensson, Gísli Felix Bjarnason, Ólafur Einarsson, Smári Stefánsson, Gústaf Bjarnason og Hilmir Guðlaugsson.

BROOKS



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Hvernig virkar appið?

Notaðu appið til að skanna QR-kóða við kassann þegar þú borgar. Þá færð þú alltaf 2% afslátt í formi inneignar og meira þegar vörur eru á apptilboði. Þegar þú hefur safnað nægri inneign getur þú borgað með appinu.



Hér sést inneignin þín.

Yfirlit yfir innkaupin þín.

Nánari upplýsingar.

Meira um appið

82.829 KR Inneign

Tilboð

Hvað er á tilboði núna?

Netverslun netto.is

Þínar kvittanir

Netverslun

Safna

Innkaupalistinn þinn.

Pantaðu í netverslun.

Skannaðu þegar þú borgar til að safna inneign.



Appið gildir í yfir 60 verslunum Nettó, Iceland, Kjörbúða og Krambúða um allt land og á netto.is.

nettó

Hugsið langt – þá náði þið árangri

„Ég hef verið í sundi frá því ég man eftir mér,” segir hinn 15 ára **Arnór Karlsson**. Það mátil sanns vegar færa því hann byrjaði kornungur í ungbarnasundi og fór svo í barnasund. „Ég var alltaf í sundi með Mumma afa (Guðmundi Guðfinnssyni), mér finnst sund það skemmtilegasta sem ég geri.”

Keyrir frá Flúðum

Þegar Arnór var 6 ára fór hann að æfa sund með sunndeild Umf. Selfoss þó að hann búi á Flúðum. „Já, ég hef alltaf keyrt á milli, það er allt í lagi.” Í dag æfir hann tvisvar í viku. „Ef ég er heppinn þá næ ég þriðju æfingunni ef einhver á leið á Selfoss og ég get farið með, það er gaman.”

Arnór er yngstur 5 systkina en ekkert þeirra hefur æft sund. „Áhuginn kviknaði klárlega hjá Mumma afa, við vorum alltaf í sundi saman og sund er stærsta áhugamál mitt í dag. Það eina sem er leiðinlegt við að æfa sund er aksturinn, að keyra frá



Arnór æfir sund tvisvar til þrisvar í viku á Selfossi og keyrir á milli frá Flúðum.

Flúðum á Selfoss að minnsta kosti tvisvar í viku en það eru allir í fjölskyldunni tilbúnir að keyra mig, bara sá sem er laus hverju sinni, ég er þakklátur fyrir það.”

Setur sér markmið

Skemmtilegast finnst Arnóri að synda skriðsund og er alltaf að reyna að bæta sig í því. „Ég set mér ákveðin markmið, þau snúa flest að því að verða hraðari og hraðari. Við tókum „hraðatest“ um daginn og þá fór ég 25 metra á skriði á 15,16 sekúndum. Það er ágætis tími, en ég vinn að því að bæta hann.”

Arnóri finnst gaman að keppa og nýlega komst hann tvisvar á pall þegar hann keppti á móti fyrir 15 ára og yngri. „Þá fékk ég brons í 100 m baksundi og silfur í 50 m flugsundi.”

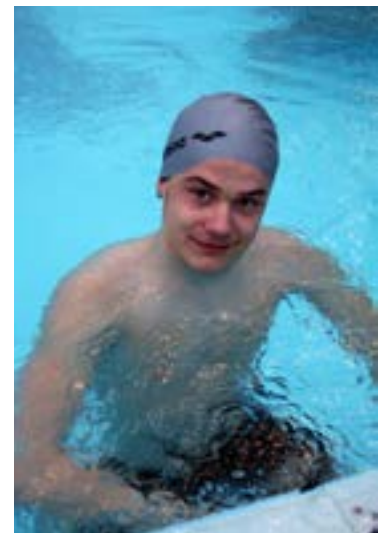
Langar á stærsta sundmót landsins

Hann er hógvær þegar kemur að framtíðarmarkmiðum. „Ég er ekki með nein sérstök markmið þannig séð, en mig langar þó að komast á stærsta sundmót landsins, það kemur vonandi að því, ég held bara áfram að vera duglegur að æfa.”

Sterk vinátta

Þegar hann er spurður um fyrirmyndir í sundi stendur ekki á svari. „Það er Hallgerður Höskuldsdóttir, hún æfir með mér, við hvetjum hvort annað og erum mjög góðir vinir. Það er sterk vinátta í sundinu og mjög góður félagsskapur. Ég hvet krakka til að fara að æfa sund. Gerið það, það er gaman og gott fyrir heilsuna. Hugsið langt þá náði þið árangri. Þetta er mjög góð íþrótt fyrir þá sem vilja vinna einir og finna sig ekki í hópíþróttum.”

Til að komast langt í sundi skiptir mestu segir Arnór að æfa vel og einbeita sér. „Það er líka kostur að vera líkamlega sterkur og ég reyni að sinna þrekæfingum þegar ég man, en get líka viðurkennt að ég er stundum latur við þær.”



Semur tónlist á sundi

En um hvað hugsar maður á sundinu þegar hann syndir þúsundir metra í hverri viku? „Ég raula,” svarar hann hlæjandi. „Ég er mikið að semja lög. Ég sem og raula frumsamin lög á meðan ég syndi. Ég hef nú ekki verið að leyfa fólki að heyra þau að undanskildu einu lagi sem ég flutti á söngkeppni í skólanum. Ég skíttapaði, en það er allt í lagi. Ég held áfram að semja á sundi.”

Viðtal: ÞÞ



Ferlingarpeningarnir fóru í fyrsta mótorhjólíð

„Við stelpurnar þurfum að vera duglegar að vekja athygli á sportinu í gegnum samfélagsmiðla. Það er mikið af röngum skilaboðum til ungra kvenna á samfélagsmiðlum í dag. Íþróttir eru mikil forvörn fyrir ungt fólk og ég væri til í að sjá meira af slíku efni á samfélagsmiðlum, heldur en glansmyndir sem eru ekki raunhæfar.“

Þetta segir **Ásta Petrea Hannesdóttir**, motocrosskona frá Selfossi, en hún hefur unnið öflugt starf til þess að auka hlut kvenna í motocrossi. Ásta, sem er 24 ára gömul, hefur hjólað frá fjórtán ára aldri og bætt sig jafnt og þétt á hverju ári. Hún náði sínum besta árangri á Íslandsmóttinu 2023 þegar hún varð í 3. sæti. Auk þess að keppa í motocross hefur hún tekið þátt í endurokeppnum, sem er þolakstur í lengri braut, með góðum árangri.

Ferillinn hófst á Unglingalandsmóti UMFÍ

„Ég byrjaði að æfa motocross á Selfossi hjá Axel Sigurðssyni árið 2014 og keppti í fyrsta sinn á Unglingalandsmóttinu á Sauðárkróki það ár. Ég var nýfermd og keppti 85cc hjól fyrir ferlingarpeninginn,“ segir Ásta en sárafáar stelpur stunduðu íþróttina á þessum tíma.

„Þegar ég byrjaði í sportinu voru í mesta lagi sex til sjö stelpur á ráslínu,“ segir Ásta en hún keppti í fyrsta sinn á Íslandsmóttinu árið 2016. „Síðasta sumar vorum við mest sextán eða sautján. Þá var keyrður A flokkur og 30+ flokkur. Keppnistímabilið 2024 verður keyrður A flokkur kvenna



Ásta Petrea á fullri ferð á Íslandsmóttinu á Akranesi.

og B flokkur kvenna, sem er flokkur fyrir þær sem eru að koma inn í sportið og verður hvetjandi fyrir þær að koma sér upp í A flokk. Ég vona svo sannarlega að þessi flokkur hvetji stelpurnar til að vera með áfram.“

Héldu glæsilegan kvennadag

Sem fyrr segir hefur Ásta unnið ótullega að eflingu kvennastarfsins en hún stofnaði sérstaka kvennanefnd til þess að auka hlut kvenna. Einnig stofnaði hún Instagram síðuna motorstelpur til að vekja athygli á stelpum sem stunda eða starfa við „strákasport“ eða „strákavinnu“.

„Kvennanefndin starfar fyrir stelpurnar í sportinu og þar vinnum við í hlutum sem þarf að bæta innan kvennaflokks og hvað við getum gert betur til að efla kvennastarfið og styðja við nýliða. Sumarið 2023 héldum við í fyrsta skipti kvennadag á Selfossi, þar sem stelpur komu með hjólin sín og Aron Berg Þjálfaði þær sem voru vanar í stóru brautinni og byrjendurnir voru í litlu brautinni að ná tókum á hjólu sínum og fengu þar grunnkennslu frá Sólrúnu Dögg. Við enduðum daginn með smá æfingakeppni og veittum verðlaun fyrir nokkra flokka. Tools.is, Bílanaust, Shay verslun, Yamaha, Stilling, JHM sport, Vélhjólaíþróttaklúbburinn (VÍK) og Umf. Selfoss styrktu okkur um verðlaun fyrir stelpurnar og er vert að þakka þessum fyrirtækjum og félögum fyrir það að við gátum haldið glæsilegan dag,” segir Ásta en hún er í stjórn bæði hjá VÍK og Selfoss. Hún hefur einnig þjálfað yngri flokk á Selfossi en hyggst hætta því og einbeita sér að því að æfa meira sjálf.

Mikill kraftur í félaginu

Ásta flutti fimm ára gömul á Selfoss en býr núna í Hveragerði ásamt kærasta sínum og syni. Hún hefur alltaf keppt undir merkjum Ungmennafélags Selfoss og segir félagsstarfið öflugt þó að brautarmál félagsins séu í óvissu þar sem nýr Suðurlandsvegur fer yfir núverandi svæði félagsins í Hrísmýri.

„Við erum með öflugan hóp í þjálfun, bæði í barnastarfi og eldri hóp. Það er mikill kraftur í félaginu okkar og við viljum halda starfinu gangandi, því það er mikið í húfi. Það er auðvitað erfitt að missa brautina á Selfossi en við erum með nokkur æfingarsvæði í kringum okkur. Þetta þýðir að foreldrar þurfa að keyra lengri vegalengdir með börnin sín á æfingu og það er erfitt fyrir suma. En við förum jákvæð inn í nýtt tímabil og vonumst til þess að finna svæði á Selfossi aftur,” segir Ásta sem horfir björtum augum fram á veginn eftir góðan árangur á Íslandsmótinu 2023.

Þarf að gera mistök til þess að læra af þeim

„Íslandsmótið gekk reyndar upp og niður hjá mér. Ég gerði nokkur mistök í keppnum en ég þarf að gera mistök til þess að læra af þeim, ég fór til dæmis einum hring of snemma út af brautinni í miðri keppni og missti þar stig. En ég varð andlega sterk á þessu tímabili og ég tek það með mér inn í næsta tímabil. Markmiðið mitt er að bæta tímana mína í öllum keppnum, svo eru nokkur tæknileg atriði á hjólinu sem ég er búin að setja mér markmið fyrir. Mig langar líka hrikalega mikið að senda kvennalandslið út til keppni, það er framtíðarmarkmiðið. Við erum með karlalandslið og yngra strákalandslið, þannig kvennalandslið ætti ekki að vera mikið mál, en við þurfum að æfa erlendis og keppa með strákunum heima því stelpurnar úti eru svakalega hraðar,” segir Ásta að lokum.

Viðtal: GKS



Ásta Petrea tilbúin á ráslínu á Akureyri.



Ásta Petrea hefur æft erlendis og hér er hún við æfingar á Ítalíu.



Taekwondo á hug hans allan

Daníel Jens tekur léttu æfingu við sumarhöllina í Seoul sumarið 2023.

„Ég var orðinn unglingur þegar ég kynntist íþróttinni. Það var árið 2001 þegar ég sá frænda minn, Arnar Bragason, keppa en hann var einn af þeim fyrstu sem stunduðu íþróttina hér á landi. Hann keppti þarna gegn Sigursteini Snorrasyni, núverandi þjálfara mínum. Það er skemmt frá að segja að ég varð alveg heillaður, fékk að prófa að fara á æfingu hjá Fjölni og þar með var ekki aftur snúið. Svo var ákveðið að prófa að hafa æfingar hér á Selfossi árið 2003 og deildin var komin til að vera.“

Æfingar skila árangri

Daníel Jens fannst þetta strax rosalega skemmtilegt og stundaði æfingar af kappi. „Fyrst voru hér bara tveir hópar að æfa, börn og fullorðnir. Ég var langelstur í barnahópnum svo að ég var færður í fullorðinshóp, það var mikil reynsla. Ég hef alltaf æft mikið og það skilar árangri. Ég hef eiginlega ekkert gert annað en að æfa og þjálfra taekwondo.“

Daníel Jens komst í unglingslandslíðið þegar hann var 15 ára og var í landsliðum með einhverjum hléum fram til ársins 2015. Hann er hógvæð þegar hann er spurður um afrek í keppni, hallar undir flatt og segir; „Síðast þegar ég taldi átti ég 7 Íslandsmeistararitla og 2 Norðurlandameistararitla. Ég er hættur að keppa, en í dag er ég aðstoðarlandslíðsþjálfari og sé um þjálfun bardaga. Íþróttin skipt-

ist í tvo hluta, annað hvort ertu að æfa bardaga eða þú æfir svokallað form, þá er keppt um hver gerir ákveðnar æfingar best. Í landsliðinu eru 15-20 iðkendur, tveir keppa í A liði en hinir eru í B liði sem æfir með A liði og stefna að því að komast í A lið.“

Missti af Ólympíuleikum

Iðkendur þurfa að keppa á stigamótum til að ávinna sér rétt til að keppa á sterkari mótum. „Við Ingibjörg Erla Grétarsdóttir áttum eftir að fara á eitt stigamót til að ávinna okkur rétt til að komast á Ólympíuleika árið 2020, en þá kom Covid og þar fór það. Við áttum mjög raunhæfa möguleika á að komast á Ólympíuleikana, en svona er þetta stundum.“

Í dag er ég alveg hættur að keppa, en einbeiti mér algerlega að þjálfun. Ég hafði gaman af að keppa, en ég hef enn meira gaman af að þjálfra. Það gefur mér svo mikið að hjálpa krökkunum að verða bæði andlega og líkamlega sterkari.“

Góð hreyfing og góður agi

Taekwondodeildin á Selfossi hefur vaxið og íþróttin nýtur vinsælda. „Það eru um 120 iðkendur hjá okkur á Selfossi og þeir æfa tvisvar til átta sinnum í viku. Þeir eru á öllum aldri, frá 3ja ára til 67 ára. Það geta allir fundið sig í þessu. Íþróttin kennir aga og alhliða hreyfingu, styrk og jafnvægi. Við æfum teygjur, styrk, jafnvægi og

spörk. Það er erfitt að standa á öðrum fæti og gera um leið ákveðnar æfingar með hinum fætinum. Þetta er góð hreyfing, það er líka mikill agi og fjölbreyttar æfingar. Og það gilda strangar reglur um beitingu kunnáttunnar bæði á æfingum og utan þeirra.“

Mikilvægt að fara erlendis

Íþróttinn hefur átt allan hug Daníels Jens frá því hann kynntist henni. „Frá því að ég byrjaði að æfa hef ég varla gert annað en að æfa og þjálfra taekwondo, en núna er ég reyndar kominn í háskólanám sem ég stefni á að ljúka vorið 2024.“

Honum hefur gengið vel, farið á mörg mót hérlendis sem erlendis og farið í æfingabúðir víða um heim. „Ég hef keppt mikið erlendis, mest á Norðurlöndum. Við höfum til dæmis æft á Norðurlöndum og myndað lið sem kallast TeamNordic. Svo sendum við lið í æfingabúðir, mest til Norðurlanda en við höfum líka farið á övenjulega staði eins og til Króatíu og Kóreu.“

Við kostum þetta sjálf, fáum oft einhverja styrki frá Ungmennafélaginu og frá deildinni og svo sinnum við alls konar fjáröflunum. Það er nauðsynlegt fyrir okkur að fá að æfa og keppa erlendis. Hér erum við alltaf að keppa við sama fólkíð en með því að fara út fáum við að æfa með þeim bestu.“



Daniel Jens með útskriftarskrifteini að loknu marsterclass námskeiði sumarið 2023.



Mynd tekin við útskrift skiptinema í Suður Kóreu sem Daniel Jens og Sigursteinn Snorrason kenndu ásamt Master Kim.

Áhersla á virðingu

Að fara í æfingabúðir er ekkert grín. Æft er í marga klukkurtíma á dag auk þess sem iðkendur hlýða á fyrirlestra og fá fræðslu. „Ég hef farið fjórum sinnum í alþjóðlegar æfingabúðir til Suður-Kóreu. Þar sækir maður alþjóðleg réttindi. Iðkendur ávinna sér ákveðin stig, liti á belti og svo rendur sem kallast dan. Ég er kominn með svarta beltið og 5 dan, en hæst getur maður komist í 9 dan. Sigursteinn, sem er sá hæsti á Íslandi er með 7 dan. Allir eru ávarpaðir með titli og hann ber titilinn Kwangjangwin. Kennarar eru aldrei ávarpaðir með nafni heldur titli; Sabomnim. Það er mikil áhersla lögð á virðingu, hvernig þú heilsar kennurum, hvernig þú kemur fram við samnemendur og hvernig þú hugsar um fanann.“

24 tímar samfleytt

Það eru strangar reglur í íþróttinni og ákveðin verkefni sem þarf að leysa til að fá aukin réttindi. „Ef þú villt verða yfirkenn

ari þarftu að ljúka ákveðnum stigum og meðal annars að fara á námskeið sem standa í 24 klst. samfleytt. Þar er farið yfir ákveðin spörk og ákveðnar æfingar, aftur og aftur og aftur. Markmiðið er að hópurn inn klári allur saman, þannig að þó að þú vinnir sem einstaklingur verður þú líka að hugsa um hag hópsins og hópurn er þéttur.

Á þessum 24 tíma æfingum getur þú unnið þér inn hvíldartíma. Þú færð ákveðnar æfingar og átt að ljúka þeim innan ákveðins tímaramma, ef þú lýkur fyrr áttu inni hvíld sem þú getur tekið út strax eða safnað tíma til að hvílast lengur samfleytt. Markmiðið er að klára allar æfingar. Ég hef tvisvar tekið þátt í svona námskeiði og einu sinni verið dómari. Það var eiginlega erfðara, að sitja kyrr, fylgjast með og dæma í þetta langan tíma. Námskeiðin taka verulega á fyrir iðkendur og ég get alveg viðurkennt að ég var með harðsperrur í viku á eftir.

Svo eru alþjóðleg námskeið sem haldin

eru í Suður Kóreu sem heita Kukkiwon, þar taka menn alls þrjú stig og það mæta iðkendur frá öllum heiminum. Þannig eignumst vini um allan heim. Við æfum í 5 daga frá 9-5 og kynnumst vel.“

Daniel Jens hefur gengið vel á námskeiðunum og hefur boðist að koma og kenna á slíkum námskeiðum í háskóla sem heitir Yonsei í Suður Kóreu. „Ég er ekki búinn að taka ákvörðun um það, hver veit, það væri ábyggilega mjög skemmtilegt.“

Fylgjum ströngum reglum

„Ég kann vel við mig í Kóreu. Það er allt annar kultúr þar. Mikil virðing fyrir eldra fólki og virðing fyrir kennurum. Þú hneigir þig fyrir þeim og gerir allt samkvæmt ákveðnum reglum.“

Sigursteinn þjálfari hefur alltaf verið harður á að við virðum þessar reglur hér heima þannig að það hefur ekki verið erfitt fyrir okkur að fylgja þeim þegar við komum út en sumir iðkendur eiga mjög



Útskriftarhópurinn að loknu masterclass námskeiði. Daniel Jens er fjórði frá hægri í aftari röð.



Námskeiðin í Kóreu eru vel sótt og eftirsótt að komast á þau. Hér sést hálfur hópurinn að hlýða á fyrirlestrar.

erfitt með þetta. Námskeiðin eru tvískipt, annars vegar líkamlegar æfingar og svo fyrirlestrar. Í sumar fengum við heimsmeistarara til að tala út frá reynslu sinni allt frá því að hann byrjaði að æfa, svo að keppa og loks eftir að hann hætti að keppa. Það var mjög lærdómsríkt. Taekwondo er kennt á öllum námsstigum í Suður-Kóreu, börn byrja strax í leikskóla og það er hægt að halda því áfram allt upp í háskóla. Þetta er þjóðaríþrótt hjá þeim og áhersla er lögð á að allir læri þetta."

Seoul er dásamleg

Daníel Jens er mjög hrifinn af Suður-Kóreu. „Seoul er yndisleg borg. Hún er svo hrein, svo tandurhrein. Það er hvergi neitt rusl að sjá og ég hef séð fólk vera að skúra gangstéttarnar snemma á morgnanna. Fólk er mjög kurteist og tillitsamt, almenningssamgöngur eru mjög góðar og maturinn er alveg svakalega góður, hann er sterkur en mjög góður og mikið grænmeti með öllu.

Sigursteinn talar kóresku, hann var skiptinemi þar í eitt ár og býr að því. Ég er búinn að læra nokkuð og get bjargað

mér. Heimamönnum finnst bæði skrytið og skemmtilegt að heyra okkur tala, þeir eiga ekki von á að við kunnum neitt í málinu. Ég er líka farinn að kunna svolítið í skrifmálinu, get lesið flest og skrifað smávegis. Þetta er mjög rökrétt mál og skrifmálið byggir allt á hljómunum."

Góð alhliða þjálfun

Daníel Jens mælir heilshugar með að krakkar æfi taekwondo. „Já. ég mæli með taekwondo fyrir alla krakka. Virkir krakkar læra reglur, þolinmæði og einbeitingu og þeir fara að blómstra á allt annan hátt. Mér fannst rosa erfitt að beygja mig undir allar þessar reglur og aga til að byrja með en ég hafði mjög gott af því. Ég breyttist, fór að geta einbeitt mér miklu betur og það skilaði sér ekki bara í íþróttinni heldur líka í námi."

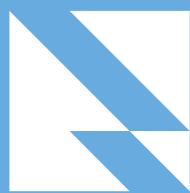
Viðtal : þþ



Daníel Jens í bardaga við Kristmund Gíslason á Norðurlanda-meistaramóti 2014.



Í taekwondo er lögð áhersla á að allir taki þátt í því sem þarf að gera og hér var Daníel Jens falið að ryksuga eftir æfingar í Suður-Kóreu.



RARIK

www.rarik.is

Skemmtilegra en ég bjóst við

Guðmundur Pálsson formaður
sunddeildar lætur af störfum fyrir
deildina vorið 2024 eftir 9 ára starf.

„Ég hafði ekki komið að íþróttastarfi þegar ég settist í stjórn sunddeildarinnar árið 2015. Konan mín, Jóhanna Ólafsdóttir, var beðin um að setjast í stjórn en hún beindi því yfir til mín. Ég hafði litla reynslu af stjórnarsetu, hafði setið í stjórn Suzuki náms í tvo vetur og þar á undan sat ég í stjórn Skógræktarfélagi Sandvíkinga og varð svo gjaldkeri. Það gekk herfilega, ég fékk meira að segja háðsglósur fyrir. En ég ákvað samt að prófa þetta, mér rann blóðið til skyldunnar enda áttum við börn í deildinni.“

Spennandi verkefni

Guðmundur byrjaði sem meðstjórnandi en tók svo að sér að vera formaður. „Það er mikilvægt í lífinu að breyta stundum til og kynnast nýju fólki og ég gerðist fyrst meðstjórnandi. Ári seinna hætti formaðurinn og ég var beðinn um að taka við. Ég var smeykur við þetta, hræddur um að þetta tæki of mikinn tíma. En ég lét slag standa og satt best að segja var mér brugðið því það er svolítið annasamur tími hjá deildinni strax eftir aðalfund. Við sjáum alltaf um veitingar á aðalfundi Ungmennafélags Selfoss, svo er dósasöfnun sem er aðal fjáröflunarleið deildarinnar strax eftir páska og svo var ég orðinn fulltrúi á HSK þingi. En þetta var líka spennandi, eitthvað nýtt.“

Stjórnin samhent

Það er margt sem formaður þarf að setja sig inn í, Guðmundur er sammála því.

„Mér fannst fyrsta árið erfitt, ég viðurkenni það alveg, ég var að kynnast þessu og setja mig inn í mál. Svo sá ég að mitt starf var eiginlega að boða til funda þar sem stjórnin vann saman að verkefnunum. Ég naut líka aðstoðar fráfarandi formanns, Sigríðar Runólfsdóttur og Gissurar Jónssonar, framkvæmdastjóra Ungmennafélagsins, það var mér ómetanlegt. Við höfum verið heppin með stjórnarfólk, það eru fimm í stjórn og það hafa ekki verið miklar mannabreytingar.“

Við höfum líka verið heppin með að Magnús Tryggvason þjálfari hefur setið flesta alla fundi með okkur og hann þekkir allt mjög vel.“

Skemmtileg áskorun

„Þetta fyrsta ár var ég að komast inn í málin og kynnast ýmsu sem ég hef ekki gert áður. Svo varð þetta ekkert mál. Þetta varð ákveðin rúttína.“



Auðvitað er það áskorun að stýra heilli deild, en ég hafði gaman af. Hlutverk formanns er að halda í taumana og hlusta á hina, þú þarft ekki að sýna mikið frumkvæði sjálfur eða koma með margar hugmyndir, aðrir stjórnarmenn eru duglegir við það.

Mér fannst gott að prófa að vera formaður. Það er hlutverk sem ég hef ekki oft verið í, ég er ekki freki karlinn sem vill stýra öllu. Það komu stundum áskoranir en allt tókst vel. Það er ekki eins manns verk að stýra heilli deild, það er samvinna heillar stjórnar.

Deildin á líka handbók sem gott er að glugga í. Hún er í sífelldri endurskoðun á fimm ára fresti. Handbókin er verklýsing fyrir stjórnina og okkur fannst gaman að endurskoða hana. Við funduðum og rök-ræddum þetta saman, bættum við og tókum út.

Við höfum líka verið einstaklega lán-söm með þjálfara, við höfum haft sömu

þjálfara í mörg ár, ekki þurft að standa í neinu veseni og aldrei þurft að reka neinn.“

Fróðlegt og þroskandi

Guðmundur segir þetta hafa verið þroskandi og fróðlegur tími. „Það er gott að kynnast starfseminni innan frá og að kynnast nýju fólki. Maður á að taka þátt í samfélaginu.“

Þetta komst fljótt í ákveðna rúttínu og var ekki að taka mikið frá mér. Fjölskyldunni fannst ég ekki hverfa mikið að heiman vegna þessa og mér fannst þetta skemmtilegt starf.

Það er erfitt að fá fólk til starfa og það er mikilvægt að dreifa verkefnum á stjórnina. En nú eru börnin mín öll hætt að æfa sund og þá er kominn tími á að ég hætti líka. Þetta var skemmtilegra en ég bjóst við.“

Viðtal: ÞÞ

Tók slaginn með uppeldisfélaginu



Kvennalið Selfoss ætlaði sér stóra hluti á sínu öðru tímabili í Ólísdeildinni eftir þriggja ára veru í Grill 66 deildinni. Búið var að semja við nokkra Ólís-deildarleikmenn og stefnan var sett hátt. Það var því ákveðinn skellur þegar liðið tapaði í umspili við ÍR í oddaleik í Sethöllinni og féll þar með um deild. Það kom nokkuð á óvart að landsliðskonan **Perla Ruth Albertsdóttir** skyldi ákveða að taka slaginn með uppeldisfélaginu í næst efstu deild.

Perla Ruth sneri heim í Selfoss síðastliðið sumar eftir fjögurra ára fjarveru, en hún hefur spilað bæði sem hornamaður og línu- maður. Perla spilaði með liði Selfoss í Ólísdeildinni til ársins 2019 þegar hún söðlaði um og fór til Fram. Hún lék þar í fjögur ár og varð m.a. Íslandsmeistari og bikarmeistari með liðinu.

Perla er með leikja- og markahæstu leikmönnum Selfoss, hefur spilað 156 leiki og skorað í þeim 614 mörk. Hún er fastamaður í landsliðinu og á yfir 40 A-landsliðsleiki. Þá hefur hún einnig verið valin íþröttakona Umf. Selfoss tvisvar sinnum, árin 2017 og 2018.

Perla var fyrst spurð af hverju hún valdi að koma aftur heim í Selfoss eftir fjögur mjög góð ár í Fram. Af hverju ákvað hún að taka slaginn með liði Selfoss í næst efstu deild?

„Í fyrsta lagi af því að mér fannst liðið spennandi, með góðan þjálfara og flotta umgjörð. Einnig er alltaf góð stemning í stúk- unni á Selfossi sem er mjög heillandi og ekki sjálfsagt. Svo vildi ég eyða meiri tíma með stráknum mínum.“

Þú samdir við Ólísdeildarlið Selfoss sem féll svo niður í Grilldeild- ina síðasta vor. Voru aldrei efasemdir um að koma heim?

„Það var mikið áfall þegar liðið féll óvænt. Það hefur svo komið á daginn að ÍR er bara með hörku lið. Ég þurfti alveg einn til tvo daga til að hugsa málið og jafna mig á þessum aðstæðum sem

urðu, en þegar maður fann kraftinn frá fólki- nu í kringum liðið og klúbbinn þá var þetta aldrei spurning.

Hvernig finnst þér tímabilið hafa spilast og náðuð þið öllum ykkar markmiðum?

„Tímabilið spilaðist vel. Við settum okkur það markmið að vinna alla leiki í deild- inni og vinna þá stórt, það tókst. Við vor- um nálægt bikarmarkmiðinu en náðum ekki að bregðast nógu vel við áfallinu að missa Kötlu út í undanúrslitunum. Það var svekkjandi, en við förum bara alla leið næst.“

Hvernig finnst þér liðið og spilamennskan hafa þróast í vetur í Grilldeildinni?

„Liðið hefur spilað ótrúlega vel saman í vetur. Við náguðumst verkefnið af mikilli alvöru og fagmennsku. Við litum á þetta sem tækifæri til þess að geta leyft okkur að prófa alls konar hluti, auka breiddina og stækka höpin og ná í sjálfstraust og auðvitað geta sett auka kraft í æfingar og

æfingaálag. Þetta gerði það að verkum að liðið þróaðist mjög mikið í vetur.“

Hvernig er að fara í leiki í deildarkeppninni þar sem pressan er að liðið þurfi að vinna stórt. Var aldrei erfitt að halda einbeiting- unni 10–15 mörkum yfir?

„Það getur verið mjög krefjandi að vera tíu mörkum yfir eftir korter og þurfa að halda einbeitingu. Það reyndi á liðið og mér fannst það ganga vel í flestum leik- um. Við settum miklar kröfur á okkur að halda damp í gegnum þessa leiki og end- uðum tímabilið með 316 mörk í plús eða að meðaltali með 17,5 mörkum yfir í leik, sem verður að teljast gott.“

Nú voruð þið grátlega nálægt því að komast áfram í úrslitaleik í bikarunum eftir svekkjandi tap gegn Stjórnunni. Áður höfðuð þið unnið Ólísdeildarliðin Fram og KA/Þór nokkuð sannfærandi. Getur þú farið með okkur í gegnum aðdragandann að Final4?

„Bikarinn var stórt markmið hjá okkur. Við vorum mjög sterkar gegn Fram og KA/Þór og höfðum sjálfstraust til að fara alla leið í þeirri keppni. Við eyddum mikl- um tíma í að undirbúa þá leiki og margir leikmenn hittu á daginn sinn. Það var mikið þroskamerki á liðinu að mæta svona sterk- ar gegn þessum liðum og þá sérstaklega Fram sem enduðu næstefstar í Ólísdeild- inni. Við vinnum líka ekki bara þessa leiki, heldur vinnum við þá stórt. Miðað við stemninguna í húsinu þá hefði ekki verið hægt að tapa.“



Perla Ruth með íslenska landsliðinu á HM.

Hvernig var svo bikarúrslitahelgin?

„Undanúrslitaleikurinn og Final4 var stóri draumurinn þetta tímabilið og annað árið í röð sem liðið fer þangað. Við mættum vel til leiks og vorum klárar í að sigra leikinn. Því miður erum við of lengi að jafna okkur á áfallinu þegar Katla slasast eftir korter og svo aftur þegar þær taka Tinnu úr umferð, en fyrir rest þá vorum við samt á pari við Stjörnuna og leikurinn hefði auðveldlega getað dottið með okkur. Umgjörðin var frábær eins og alltaf og fullt af frábærum Selfyssingum á pöllum, því miður gáfum við þeim ekki medalíu í þetta skiptið en við mætum sterkari að ári.“

En aðeins að landsliðinu. Nú ert þú búin að vera fastakona í landsliðinu síðustu ár. Liðið náði loksins inn á stórmót í nóvember eftir tólf ára bið. Hvernig var að komast á stórmót með landsliðinu?

„Það var algjör draumur að rætast að fá að spila á því sviði. Eitt hvað sem maður er búin að stefna að frá fyrstu æfingu.“

Fyrsti leikurinn var gegn Slóveníu sem tapaðist naumlega, stærri tap gegn Frökkum og síðan jafntefli geng Angólu. Hvernig fannst þér riðillinn spilast, voru þið vonsviknar?

„Þegar allt kom til alls vorum við bara einu marki frá því að ná stóra markmiðinu um að komast upp úr riðlinum, sem hefði verið frábært. Við spiluðum þrjá flotta leiki. Við hefðum getað gert örlítið betur á stuttum köflum inni í leikjunum sem skrifast mögulega á reynsuleysi, en við fengum helling út úr riðlinum samt. Svekkelsið var mikið, því verður ekki neitað.“

Forsetabikarinn fór þó á loft, það hlýtur að hafa gefið liðinu eitthvað?

„Fyrst að staðan var þannig að við þurftum að fara í forsetabikarinn þá var ekkert annað að gera en að stefna á að vinna hann og það tókst. Það gaf liðinu mikið að ná að tengja saman sigurleiki, en fyrst og fremst var mikilvægt fyrir liðið að fá svona langan tíma saman. Þetta tók mánuð í það heila en liðið fær venjulega bara eina viku í desember þegar ekki er stórmót. Þetta er einn af þáttunum í að nálgast sterkustu liðin, það er að segja

að fjölga landsliðsdögum og æfingum og nálgast æfingamagnið sem þarf til að vera á pari.“

Nú eruð þið nýbúnar að tryggja ykkur inn á EM. Hvernig sérð þú það mót fyrir þér? Er liðið komið til að vera á stórmótum í framtíðinni?

„Það var stóra markmiðið sem við settum okkur þegar Arnar Pétursson tók við sem landsliðsþjálfari. Við náðum því með glæsibrag og tryggðum okkur inn. Nú er næsta markmið að gera vel á mótinu. Í framhaldi ætlum við svo að sjálfsögðu að taka næsta skref og tryggja að það sé fastur liður í aðventunni að Ísland sé á stórmóti!“

Viðtal: ESÓ



Perla Ruth í leik gegn Haukum.



Perla Ruth fer inn úr horninu í leik gegn KA/Pór í bikarkeppninni.

„Ég bragðast svoóóó vel,
allan sólarhringinn.“

TÍMI TIL AÐ SMAKKA
Besta **Coke** allra tíma?

NÝTT

COCA-COLA
ZERO SUGAR
ZERO CAFFEINE

fimleika

deild

Starfsárið 2023

Starfsemi fimleikadeildar Umf. Selfoss árið 2023 var að vanda viðburðarík og mikil gleði ein kenndi árið. Góð aðsókn var í íþróttaskólann á árinu sem og yngri grunnhópa deildarinnar.

Grunnhópar og yngri flokkar héldu sama fyrirkomulagi þar sem stórir hópar æfa saman eftir árgöngum. Iðkendur kepptu í liðum í viðeigandi flokkum á mótum hjá Fimleikasambandinu á tímabilinu og stóðu sig með mikilli þryði. Gaman er að sjá að Selfoss er á pari við önnur félög í landinu bæði varðandi erfiðleika og í úrslitum móta þar sem unglíngalið okkar í 2. flokki lönduðu bæði bikar- og Íslandsmeistaratitli á árinu. Það er virkilega ánægjulegt að fylgjast með vinnu okkar frábæra þjálfarahóps og halda áfram þeirri góðu uppbyggingu sem hefur átt sér stað á síðustu árum.

Starfið á tímabilinu var brotið upp með því að fara með iðkendur á æfingar á önnur fimleikahús eins og til dæmis til Þorlákshafnar, í heimsókn til Gerplu í Kópavogi og til IA á Akranesi. Einnig fóru okkar elstu iðkendur í viku æfingaferð til Cesenatico á Ítalíu sem var sannkallað ævintýri frá A til Ö.

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Gunnar Bjarki Rúnarsson
Gjaldkeri: Ásdís Elvarsdóttir
Ritari: Gerður Sif Skúladóttir
Meðstjórnandi: Andrea Ýr Grímsdóttir (tók við formennsku af Gunnari Bjarka í lok sumars)
Meðstjórnandi: Berglind Elíasdóttir
Meðstjórnandi: Birna Dögg Fox Björnsd.
Meðstjórnandi: Ellen Mjöll Hliðdal



Elstu iðkendur fimleikadeildar Selfoss í æfingaferð á Ítalíu.

Haldnar voru vinavikur þar sem iðkendur gátu tekið með sér á æfingu vin eða vinkonu sem ekki voru skráð í deildina. Markmiðið með vinavikum er að kynna starfið sem á sér stað inni í fimleikasalnum fyrir þeim sem ekki eru að æfa með von um að fleiri bætist í hópinn.

Iðkendur í meistaraflokki og 1. flokki skrifuðu undir iðkendasamninga við deildina. Iðkendasamningurinn er hvatning bæði fyrir fimleikadeildina og iðkendur sem heldur öllum á tánum með að gera sitt allra besta á meðan á tímabilinu stendur.

Minningarhátíð Studio sport

Árlega hefur deildin haldið minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson. Síðustu ár hefur sú hátíð verið með breyttu sniði vegna Covid-faraldursins og að þessu sinni var ákveðið að prófa enn eina útfærsluna. Hátíðin var haldin í íþróttahúsi lðu þar sem allir iðkendur deildarinnar sýndu mismunandi æfingar sem buið var að leggja áherslu á um veturinn. Studio sport styrkti hátíðina og gaf öllum iðkendum veglega gjöf. Veitt voru verðlaun fyrir góðan árangur og var lið 2. flokks heiðrað fyrir einstakt gengi á mótum vetrarins ásamt Ingu Heiðu Heimisdóttur



Strákarnir í KK yngri kepptu á Haustmóti í stökkfimi. F.v.: Patrekur Bjarni, Máni Snær, Arnar Þór og Kristján Hrafn.



Gleði hefur verið einkennandi í starfi fimleikadeildarinnar. Hér má sjá stúlkurnar í 1. flokki bregða á leik í salnum.



4. flokkur. Efsta röð f.v.: Emma Ósk, Thelma Sif, Vigdís Katla, Ísabella, Kolbrún Klara, Vigdís Birta, Emelía Ísold, Unnur Þórdís, Elísabet Talía, Ingbjörg Lilja, Hrafnhildur Katrín, Lovisa Ósk. Miðju röð f.v.: Eydís Helga, Aðalbjörg, Íris María, Aníta, Linda, Katla, Birna, Oddný, Ísold, Viktoría, Alexía, Þorbjörg Ásta. Neðsta röð f.v.: Kristbjörg, Steinunn, Sara, Íris, Kolbrún, Álfheiður, Karítas, Elena og Esja.

Mynd til hægri: F.v.: Birna, Margrét, Íris og Emelía hressar á Minningarhátíðinni.

sem hefur í gegnum árin tekið dýrmætar myndir fyrir deildina. Að auki var markmið hátíðarinnar að búa til vettvang fyrir fjölskyldur og aðstandendur að eiga saman góða stund að sýningu lokinni þar sem boðið var upp á pylsur, hoppukastala, að taka myndir í myndakassa og að kaupa sér candyfloss, svo eitthvað sé nefnt. Ánægjulegt var að sjá hve vel var mætt á hátíðina en fullt var út úr dyrum.

Eftirfarandi fengu verðlaun:

Fimleikakona: *Karólína Helga Jóhannsdóttir*
 Fimleikakar: *Daníel Már Stefánsson*
 Efnilegasti unglingurinn: *Elsa Karen Sigmundsdóttir*
 Framfarir og ástundun: *Ragnhildur Elva Hauksdóttir*
 Félagi: *Victoria Ann Vokes*
 Lið: 3. flokkur

Landslið

Á árinu var tilnefnt í úrvalshóp fyrir Evrópumót sem fer fram í Baku 2024 og á fimleikadeild Selfoss iðkendur sem komust í þá hópa. Úrvalshópar eru breytilegir en út frá þeim er valið inn í landslið.

Fjórir iðkendur úr meistaraflokki komust í úrvalshóp fullorðinna. Það eru þær Birta Sif Sævarsdóttir, Hekla María Oddsdóttir, Karólína Helga Jóhannsdóttir og Sívía Rós Valdimarsdóttir Nokkala. Sjö iðkendur úr 1. flokki voru valdir í úrvalshóp unglinga sem eru þær Elínborg Ben Gunnarsdóttir, Elsa Karen Sigmundsdóttir, Katrín Drífa Magnúsdóttir, Kristín María Kristjánsdóttir, Magdalena Ósk Einarsdóttir, Victoria Ann Vokes og Þórunn Ólafsdóttir. Að auki er ánægjulegt frá því að segja að Tanja Birgisdóttir og Mads Pind voru ráðin landsliðsþjálfarar stúlkna Íslands fyrir Evrópumótið í hópfimleikum 2024.



Viðurkenningar fyrir góðan árangur á árinu. F.v.: Victoria Ann, Ragnhildur Elva, Daníel Már, Elsa Karen og Karólína Helga.



FIMLE



Úrvalshópæfing. F.v.: Kristín María, Victoria Ann, Elsa Karen, Elínborg, Þórunn og Katrín Drífa.



Meistaraflokkur kvenna á Íslandsmóti - liðið endaði í 3. sæti. F.v.: Hekla María, Dagný Katla, Anna Sigrún, Ása Kristín, Karítas Líf, Inga Sól, Bryndís, Karólína Helga, Sívía Rós, Birna Sólveig og Þórunn.



Mads Pind landsliðsþjálfari stúlkna fyrir Evrópumót 2024.



Tanja Birgisd. landsliðsþjálfari stúlkna fyrir Evrópumót 2024.



EIKAR



3. flokkur að lokinni keppni á Haustmóti. Aftari röð f.v.: Sara, Svala Ingibjörg, Katrín Emma, Ólöf, Sunneva, Harpa, Elin Victoría, Rakel Ösp, Ronja Sif, Stella Natalia, Ingibjörg og Diljá. Fremri röð f.v.: Andrea Sjöfn, Arndís, Kolbrún María, Ragnhildur Klara, Katrín Una, Rakel Sif, Elin Aðalheiður, Bergþóra og Salka Sif.

Mynd til vinstri: Stúlkurnar í G-hópi að loknum dansi á Minningarhátíðinni.



2. flokkur landaði bæði Íslands- og bikarmeistaratitli á árinu. F.v.: Magdalena Ósk, Ragnhildur Elva, Victoria Ann, Katrín Drífa, Kristín María, Ásdís, Birta Rós, Elly, Elsa Karen og Elva Lillian.

Áhöld

Áhöld voru endurnýjuð og fest voru kaup á nýju fibergólfi.

Akademía

Starfsemi akademíunnar hefur gengið vel. Á hvorri önn voru um 10-20 iðkendur skráðir. Iðkendur akademíunnar fá tækifæri til að vinna vel í tæknilegum atriðum og einstaklingsmiðaðri vinnu.

Fyrirlestrar og fræðsla

Á haustönn var haldinn stór foreldrafundur þar sem öllum foreldrum/forráðamönnum iðkenda í deildinni var boðið. Farið var yfir markmið vetrarins, stefnu og fyrirkomulag deildarinnar. Í framhaldi

var Þorgrímur Þráinsson með erindi fyrir foreldra. Ánægjulegt var að sjá að mæting var betri en árið á undan.

Nutreleat og fræðsla um kvíða

Við fengum frábæra fræðslu um næringu frá Nutreleat fyrir okkar elstu iðkendur en fyrirlesturinn var miðaður að næringu íþróttafólks. Að auki fengum við frábært erindi frá Bergþóru Kristínu Ingvarsdóttur sálfræðingi og fyrrum fimleikakonu sem fjallaði um kvíða í fimleikum.

Julie Bjornskov

Í lok september heimsótti Julie Bjornskov fimleikadeild Selfoss. Julie er ein af fremstu þjálfurum gólfæfinga í hópfimleikum þar



Blandað lið 12. flokki eftir fyrsta mótið (Haustmót) sem haldið var á heimavelli. Efri röð f.v.: Eiður Hilmar, Alexander Freyr, Svavar Orr, Agnar Janis, Matthías Anton, Hinrik Jarl, Atlas Eldur og Birgir Árni. Neðri röð f.v.: Kolbrún Inga, Rakel Björk, Ísold Rán, Kristín Ásta og Thelma Sif.



Íslandsbanki er áfram styrktaraðili fimleikadeildarinnar. Stúlkur úr meistaraflokki og 1. flokki stilltu sér upp við undirritun á endurnýjuðum samstarfssamningi milli Íslandsbanka og fimleikadeildarinnar. Samninginn undirrituðu formaður deildarinnar, Andrea Ýr Grímsdóttir og Guðbjörg Svava Sigþórsdóttir fyrir hönd Íslandsbanka.



Stúlkurnar í G-hópi að dansa á Minningarhátíðinni.



Bikarmeistarar í stökkfimi. F.v.: Birgir Árni, Eiður Hilmar, Logi, Agnar Janis og Matthías Anton.

sem hún hefur skorað hæstu einkunn sem sést hefur í heimi hópímleika. Hún var með æfingabúðir fyrir elstu iðkendur deildarinnar þar sem þjálfarar gátu einnig mætt og tileinkað sér hennar vinnu. Að auki var hún með sér fyrirlestra fyrir þjálfara deildarinnar þar sem hún miðlaði áfram þekkingu sinni og fagmennsku.

Jólasýning

Jólasýning fimleikadeildarinnar var haldin þann 9. desember í íþróttahúsi Vallaskóla. Þema sýningarinnar í ár var Garðabrúða. Haldnar voru þrjár sýningar sem heppnuðust virkilega vel með allri hjálp og góðri samvinnu þeirra sem komu að sýningunni á einn eða annan hátt.

Við erum virkilega stolt af starfinu okkar á árinu 2023. Við erum heppin með metnaðarfulla þjálfara, hópinn okkar, duglegu iðkendurna okkar og erum spennt fyrir framhaldinu.

Framtíðin er björt – áfram Selfoss!

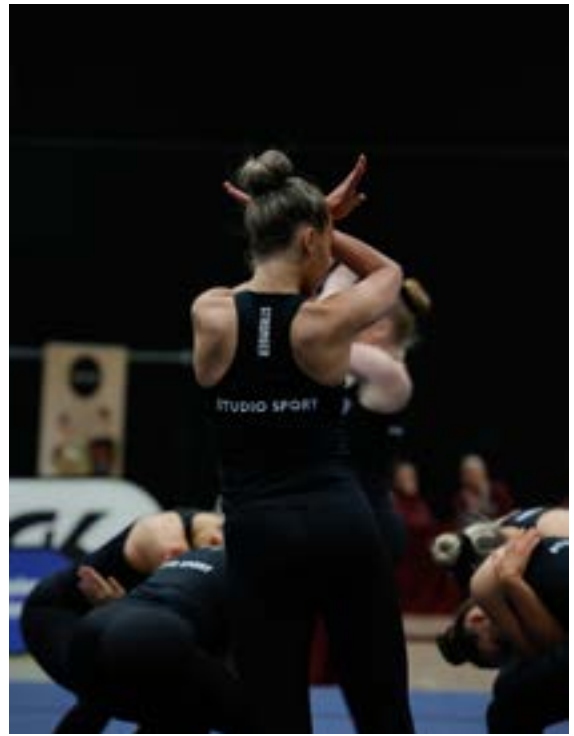
Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari
Aníta Þorgerður Tryggvadóttir
deildarstjóri



Liðsheild og leikgleði. F.v.: Hekla María, Aníta Þorgerður, Ása Kristín, Þórunn, Inga Sól og Mads Pind.



Útgeislun á Haustmóti. F.v.: Svala Ingibjörg, Elin Aðalheiður og Harpa.



Haustmót á Selfossi. Elva Lillian ásamt liði sínu í upphitun á gólfi.



Meistaraflokkur. Elsa Karen hleypur í átt að trampólíni hvött af liðsfélögum sínum.



Glæsilegar gólfæfingar meistaraflokks Selfoss voru eftirtektarverðar á Haustmóti í íþróttahúsi Vallaskóla á Selfossi.

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:



Jólasýning

2023

Myndir

Inga Heiða Heimisdóttir



DEWALT



Austurvegi 69 Selfoss | Sí: 4 800 600

SINDRI

**Vinir við
veginn**



Óborganlegir djúsar
og samlokur á Lemon

Djúsi borgarar
og franskar á Grill 66

olis

frjálsíþróttadeild

Starfsárið 2023

Ó hætt að segja að starfið hjá deildinni á liðnu ári hafi gengið vel. Góður árangur náðist á keppnisvælinum, sigrar á mótum og mikið af persónulegum bætingum litu dagsins ljós.

15–22 ára hópurinn vann stigakeppnina á MÍ innanhúss og utanhúss. 11–14 ára hópurinn vann einnig stigakeppnina á MÍ innanhúss og utanhúss. 15 ára og yngri unnu einnig bikarkeppnina innandyrna í mars. Glæsilegur árangur.

Svo ber að geta þess að Örn Davíðsson keppti fyrir Íslands hönd á Smáþjóðaleikunum sem fram fóru á Möltu sl. sumar og vann hann til gullverðlauna í spjótkesti með kasti upp á 71,69 m og var það glæsilegur árangur hjá honum.

Porvaldur Gauti Hafsteinsson og Daníel Breki Elvarsson voru tveir af þremur fulltrúum Íslands á Ólympíuhátíð æskunnar sem fram fór í Slóveníu síðasta sumar. Stóðu þeir sig með mikilli þryði.

Deildin hefur sem fyrr á að skipa framúrskarandi þjálfurum. Sesselja Óskarsdóttir lét af störfum sem þjálfari sl. sumar og þakkar deildin henni vel unnin störf. Ágústa Tryggvadóttir kom inn í þjálfarahópinn og bjóðum við hana hjartanlega velkomna. Það er ómetanlegt fyrir deildina og starf hennar að hafa svona góðan þjálfarahóp eins og raun ber vitni.

Grýlupottahlaupið var á sínum stað í starfi deildarinnar sl. vor og var þátttaka



Bryndís Embla Einarsdóttir kastar spjóttinu.



Keppendur 11–15 ára.

með ágætum þrátt fyrir að ekki hafi alltaf víðrað vel. Hlaupið fór fram í 53. skipti árið 2023.

Deildin kom að því að halda MÍ 11–14 ára á Selfossvelli 23.–26. júní. Framkvæmd mótsins tókst mjög vel og var mótið valið frjálsíþróttaviðburður ársins á lokahöfi FRI sem fram fór í desember 2023.

Mörg fleiri mót voru haldin og sótt af iðkendum deildarinnar og verða þau ekki talin öll upp hér.

Brúarhlaupið var á sínum stað í fyrra-sumar, að þessu sinni var hlaupið haldið á sunnudegi vegna bikarmóts hjá FRI. Framkvæmd hlaupsins tókst vel og var 10 km vegalengdin Íslandsmeistaramót í 10 km götuhlaupi á vegum FRI.

Framundan hjá meistaraflokk er æfingaferð til Spánar og svo fer stór hópur frá Selfossi á Gautaborgarleikana í Svíþjóð en þeir fara fram í byrjun júlí.

Fjármál deildarinnar standa áfram vel. Bygging hefur verið upp sjóður en halda verður áfram að hugsa vel um fjármálin. Líklega þarf að hækka æfingagjöld og deildin mun sennilega þurfa að fara í fjáröflun til að reksturinn verði í jafnvægi.

Fjöldi iðkenda í akademíu við FSU hefur verið með mesta móti í vetur og kemur það rekstri deildarinnar vel. Vonandi koma enn fleiri inn í akademíuna næsta vetur.

Ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu og öllum þjálfurum, foreldrum, sjálfböðaliðum og iðkendum. Einnig þakka ég öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem styrktu starfsemi deildarinnar með margvíslegum hætti, má þar helst nefna Coca Cola, Landsbankann, Eimskip og Nettó.

Hjalte Jón Kjartansson, formaður

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Hjalte Jón Kjartansson
Gjaldkeri: Helgi Sigurður Haraldsson
Ritari: Þuríður Ingvarsdóttir
Meðstjórnandi: Guðrún Ása Kristleifsd.
Meðstjórnandi: Elvar Atli Hallsson
Meðstjórnandi: Vigfús Þór Hróbjartsson
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Hanna Dóra Höskuldsdóttir



Dagbjört Eva Hjaltadóttir og Þórhildur Salka Jónsdóttir að loknu Víðavangshlaupi ÍR.



Frjálsíþróttakademía FSU haustið 2023.



Keppendur Selfoss í úrvalshópi FRÍ. Aftari röð f.v. Hjálmar Vilhelm, Daniel Breki, Vésteinn og Þorvaldur Gauti. Framri röð f.v.: Eydis Arna, Álfrún Diljá, Hugrún Birna og Bryndís Embla. Á myndina vantar Ísold Össu.

Mynd til hægri: Lið HSK/Selfoss á bikarmóti 15 ára og yngri.

Meistaraflokkur Umf. Selfoss

Sumaræfingarnar gengu vel, það voru æfingar 4–5 sinnum í viku þar sem alltaf voru 1–2 þjálfarar með hópnum. Eftir að hafa æft allan veturinn í Lindexhöllinni voru allir spenntir fyrir því að komast út í vorið og sumarið og halda áfram að bæta sig og tileinka sér meiri færni í sínum uppáhalds greinum. Mæting á æfingar var góð og var mikill munur á því að hafa innanhúsaðstöðu við hliðina á vellinum þar sem íslenska vorið og sumarið getur boðið upp á allan skalann í veðrinu þá er bara að bregða sér inn og taka æfingu þar. Það unnust allskonar afrek þetta sumar: stórir titlar, HSK-met og fullt af persónulegum bætingum sem er alltaf markmið númer 1; að hámarka sinn eigin árangur.

Helstu mót ársins 2023

Meistaramót Íslands í fjólpbrautum

Mótið fór fram 14.–15. janúar og sendi Selfoss sjö keppendur til leiks og vannst einn titill í flokki 15 ára pilta.

Unglingameistaramót Íslands 15–22 ára

Lið HSK/Selfoss sigraði stigakeppni UMÍ sem fór fram 28.–29. janúar með 390,5 stigum og urðu Íslandsmeistarar innanhúss. Fjórir flokkar unnust þ.e. 15 ára flokkar pilta og stúlkna og 16–17 ára flokkar pilta og stúlkna. Selfosskeppendur unnu til fimmtán gullverðlauna, fjórtán silfurverðlauna og sjö bronsverðlauna.

Meistaramót Íslands

Fjórtán keppendur frá Selfossi tóku þátt í mótinu sem haldið var í Reykjavík 18.–19. febrúar. Kristinn Þór Kristinsson varð tvöfaldur Íslandsmeistari, í 800 m og 1.500 m hlaupi. Daniel Breki Elvarsson vann til silfurverðlauna í langstökki og þau Þorvaldur Gauti, Hafsteinsson, Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, Ísold Assa Guðmundsdóttir og Hugrún Birna Hjaltdóttir unnu öll til bronsverðlauna.

Unglingamót HSK

Mótið fór fram 5. mars á Selfossvelli. Alls voru 32 keppendur skráðir til leiks og átti Selfoss stóran hluta keppenda eða 25 keppendur. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur. Selfoss sigraði stigakeppnina með miklum yfirburðum.

Héraðsmót HSK

Mótið fór fram á Selfossvelli 12. mars. Selfoss sendi 24 keppendur til mótsins en alls voru skráðir 36 keppendur. Selfoss sigraði stigakeppnina örugglega.

17. Bikarkeppni FRÍ

Keppnin var haldin 18. mars í Hafnarfirði og varð Kristinn Þór bikarmeistari í 1500 m hlaupi.

Bikarkeppni 15 ára og yngri

Keppnin var haldin í Kaplakrika 18. mars. Þar sigraði lið HSK/Selfoss með þriggja stiga mun í gríðarlega jafnri keppni. Selfosskeppendur voru sjö sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, þrisvar sinnum í fyrsta sæti, þrisvar sinnum í öðru sæti og einu sinni í þriðja sæti.

Vormót HSK

Mótið fór fram á Selfossvelli 17. maí. Mjög góð þátttaka var á mótinu en alls voru skráðir 117 keppendur á mótið. Ágætis árangur náðist á mótinu og flott byrjun á keppnistímabilinu.

Smáþjóðaleikar

Örn Davíðsson var valinn fyrir hönd Íslands til að keppa á Smáþjóðaleikunum í júní. Hann náði þeim frábæra árangri að vinna einu gullverðlaun Íslendinga í frjálsíþróttahlutanum þegar hann sigraði í spjótkaсти.

Unglingameistaramót Íslands 15–22 ára

Lið HSK/Selfoss sigraði stigakeppni UMÍ sem fór fram 9.–11. júní með glæsibrag og hlaut liðið 459 stig og varð Íslands-



FRJÁ



Kátir keppendur á Selfossvelli.

meistari utanhúss. Þrjú flokkar unnust, piltar 15 ára, stúlkur 15 ára og stúlkur 16–17 ára. Alls unnu Selfosskeppendur tuttugu Íslandsmeistararitla í einstaklingsgreinum auk þess sem þeir unnu til sextán silfurverðlauna og fjórtán bronsverðlauna.

97. Meistaramót Íslands

Meistaramót Íslands fór fram í Reykjavík 28.–30. júní. Selfoss átti þrettán keppendur á mótinu sem stöðu sig mjög vel og unnu til þriggja verðlauna. Örn Davíðsson og Bryndís Embla Einarsdóttir unnu til silfurverðlauna í spjótkaсти og Anna Metta Óskarsdóttir vann bronsverðlaun í þrístökki.

Unglingamót HSK

Mótið fór fram 4. júlí á Selfossvelli, 40 keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss helming keppenda. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur.



Liðsmenn HSK/Selfoss fagna bikarmeistaratitli 15 ára og yngri.

Mynd til vinstri: Keppendur í startblokkunum í 60 m hlaupi í Selfosshöllinni.

LSAR



Verðlaunahafar í boðhlaupi á HSK móti.

24. Unglingalandsmót UMFÍ

Unglingalandsmótið var haldið á Sauðárkróki 4.–6. ágúst. Mótið var mjög vel heppnað og frábært að sjá unglunga skemmta sér í hinum ýmsu íþróttagreinum og njóta þess að vera með fjölskyldu og vinum. Bryndís Embla Einarsdóttir og Daníel Breki Elvarsson náðu þeim frábæra árangri að verða þrefaldir Landsmótsmeistarar.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri

Lið HSK/Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með sex stiga mun. Liðsfélagar Selfoss urðu sex sinnum í efsta sæti, einu sinni í öðru sæti og tvisvar í þriðja sæti. Bryndís Embla Einarsdóttir varð tvöfaldur bikarmeistari.

56. Bikarkeppni FRÍ

Keppnin fór fram í Reykjavík 12. ágúst. Lið HSK/Selfoss hafnaði í

fimmta sæti með 63 stig í heildarstigakeppninni sem er góður árangur hjá okkar unga keppnisliði. Selfosskeppendur hlutu sex verðlaun. Örn Davíðsson varð bikarmeistari í sleggjukasti og þriðji í kúluvarpi. Eva María Baldursdóttir vann til silfurverðlauna í hástökki og Bryndís Embla Einarsdóttir vann til silfurverðlauna í spjótkesti. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson hlaut bronsverðlaun í 1.500 m hlaupi og Eydis Arna Birgisdóttir vann til bronsverðlauna í 400 m grindahlaupi.

Héraðsmót HSK

Mótið fór fram á Selfossvelli 16. ágúst. Góð þátttaka og flottur andi ríkti á mótinu. Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með 303 stigum.

Frjálsíþróttarárið hjá 11–14 ára

Á nýju ári 2023 hélt starfið áfram af fullum krafti. Þessi hópur er samsettur úr tveimur hópum. Árgangar 2011 og 2012 æfðu þrisvar í viku fram á vor og í sumar. Á sama tíma æfðu árgangar 2009 og 2010 fimm sinnum í viku í Lindexhöllinni fram á vorið og um sumarið fjórum sinnum í viku.

Að þjálfun hópsins komu m.a. Púriður Ingvarsdóttir sem er aðalþjálfari og Hildur Helga Einarsdóttir var henni til aðstoðar, Ólafur Guðmundsson sá um stangarstökk einu sinni í viku allt árið og Rúnar Hjálmarsson var með styrktaræfingar fyrir eldri hópinn. Á haustmánuðum urðu þjálfarskipti en þá tók Ágústa Tryggvadóttir við hópnum ásamt Hildi Helgu, Ólafi og Rúnari.

Aldursflokkamót HSK var haldið í annað sinn í Lindexhöllinni 8. janúar. Selfoss vann 41 verðlaun á mótinu, þrettán gull, fjórtán silfur og fjórtán brons og sigraði í stigakeppninni með glæsibrag.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var 14. janúar. Þar áttum við tvo keppendur hjá 15 ára og yngri. Hjálmar Vilhelm Rúnarson sigraði í fimmtarþraut pilta U16 á nýju HSK meti með 2.892 stig og Bryndís

Embla Einarsdóttir varð önnur í fimmtarþraut stúlkna U16 með 2.747 stig.

Stórmót ÍR var haldið 21.–22. janúar. Selfoss vann samtals, í öllum flokkum 13–17 ára, til 43 verðlauna á mótinu, sautján gull, sautján silfur, níu brons og fullt af persónulegum sigrum.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var í Laugardalshöllinni 11.–12. febrúar. HSK/Selfoss sigraði í stigakeppni félaga með hálfu fimmta stigi eftir gríðarlega spennandi boðhlaup. Hópurinn vann til 25 verðlauna, sex gull, tólf silfur og sjö brons. Samheldni krakkanna í keppninni var aðdáunarverð og margir voru meðal tíu efstu sem gefa félaginu stig. Eftir keppni á laugardeginum var farið í sund, borðað saman og gíst í Laugalækjarskóla.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var í Kaplakrika 18. mars. Þar sigraði A-lið HSK/Selfoss með þremur stigum í gríðarlega jafnri keppni og B-liðið var í áttunda sæti. Við vorum fjórtán sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, sjö sinnum í fyrsta, fjórum sinnum í öðru og þrisvar í þriðja sæti.

Aldursflokkamót HSK var haldið á Selfossvelli 13. júní. Selfoss vann til 65 verðlauna á mótinu, 25 gull, sautján silfur og 23 brons og sigraði einnig stigakeppnina.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var á Selfossvelli 23.–26. júní. Ekki var langt að fara í þetta sinn en við tókum þetta alla leið og gístum í Vallaskóla og tókum þátt í allri afþreyingu, bingó, sundlaugarpartýi, morgun- og kvöldverði. Ótrúlega skemmtileg „ferð“ og sýnir að ekki þarf alltaf að fara langt til að þjappa hópnum saman og hafa gaman. Á mótinu unnu krakkarnir til 53 verðlauna, tíu gull, átján silfur og 25 brons. Heildarstigakeppnina unnum við með töluverðum mun. Til að toppa helgina fékk mótið í lok árs viðurkenningu frá FRÍ sem viðburður ársins.



Anna Metta og Bryndís Embla hlaðnar verðlaunapeningum.



Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Íslandsmethafi í flokki 15 ára pílta í þrístökki.



Bikarmeistarar 15 ára og yngri utanhúss.

Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar iðkendur og stóðu sig mjög vel, fullt af bætingum og verðlaunum.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin á ÍR vellinum þann 12. ágúst. A-lið HSK/Selfoss sigraði heildarkeppnina og stúlkna-keppnina en piltaliðið varð í öðru sæti.

Slúttmótið okkar var haldið 21. ágúst. Þar kepptu við í nokkrum greinum og grilluðum pylsur á eftir og krakkarnir fengu skjal og verðlaunapening í lokin.

Yfir sumartímann og fram í september héldum við nokkur skemmtileg mót á Selfossvelli í greinum eins og sleggjukasti, kringlukasti, stöng 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 hér.

Seinni hluta árs tóku keppendur frá okkur þátt á Gaflaranum, Silfurleikum ÍR, Aðventumóti Ármanns og einnig héldum við nokkur lítill mót í Lindexhöllinni í árslok.

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

Tíu ára og yngri

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 sinum í viku. Iðkendur var oft skipt í hópa á stöðvar eftir upphitun. Á stöðvunum fengu þau að kynna öllum helstu frjálsíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins var **Stórmót ÍR** sem haldið var 1. janúar. Þar mættu tíu keppendur frá Selfossi til leiks og kepptu í fjölþraut.

Héraðsleikar HSK voru þann 26. mars, mótið var haldið í Lindexhöllinni og mættum við með 26 keppendur á heimavöll. 8 ára og yngri kepptu í 60 m hlaupi, langstökki og skutlukasti. 9 ára kepptu í 60m hlaupi, kúluvarpi, langstökki og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki.

Sumaræfingarnar hófust svo af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvellinum. Það var gaman að komst út að æfa en líka gott að geta æft inni í höllinni í mestu rigningunni og rokinu. Fyrsta mótið þetta sumarið voru Héraðsleikar HSK á Selfossi þann 13.

júní. 9 ára og yngri kepptu í 60 m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400 m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum fimmtán keppendur.

Slúttmót Selfoss var haldið þann 18. ágúst á Selfossi. Keppt var í 60 m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapeninga og viðurkenningarskjal með árangri sínum. Í lokin voru grillaðar pylsur og sumarið kvatt með stæl.

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 mótin án þeirra hjálpar.

Svo fór að hausta og byrjuðu inniæfingar í höllinni þann 4. september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Við fórum þrisvar sinum yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili.

Bronsleikar ÍR voru 7. október Þar var keppt í fjölþraut, og **Silfurleikar ÍR** þann 18. nóvember og voru þau bæði í Laugar-dalshöllinni.



Selfossstúlkur á verðlaunapalli.



Daniel Breki Elvarsson kastar spjótinu fyrir Íslands hönd á Ólympíuhátíð æskunnar.



Hugrún Birna Hjaltadóttir bar sigur úr bítum í 600 m hlaupi U16 á RIG.



Íslandsmeistarar 15 ára piltar.

Gaflarinn var 4. nóvember í Kaplakrika. Þar kepptu iðkendur í 60 m, langstökki og 400 m.

Við héldum **jólamót** í höllinni okkar þann 6. desember og enduðum árið á Tarzan æfingu 18. desember þar sem við fengum jólasveina í heimsókn og gæddum okkur á mandarínnum.

Mætingarverðlaun 8-10 ára hlaut Guðjón Arnar Vigfússon og 7 ára og yngri Erika Ósk Valsdóttir.

Afreksmenn yngri flokka

Í piltaflokki er Kári Sigurbjörn Tómasson afreksmaður yngri flokka árið 2023. Kári var öflugur í stigasöfnun fyrir liðið sitt bæði á mótum ársins. Á MÍ 11–14 ára í sumar fékk hann silfur í 300 m grindahlaupi og brons í spjótkesti sem er besti árangur hans á árinu.

Í stúlknaflökki er Bryndís Embla Einarsdóttir afreksmaður yngri flokka árið 2023. Hún sló níu HSK-met á árinu í sínum flokki og einnig níu met í eldri flokkum upp í 22 ára. Þessi met eru ýmist með 400 g og 600 g spjoti. Bryndís Embla vann fimm Íslandsmeistararitla á árinu og einn bikarmeistaratitil auk fjölda silfur- og bronsverðlauna og í stigasöfnun fyrir félagið var hún mjög öflug á mótum ársins.



Andri Már Óskarsson að lokinni keppni í Stúdíó Sport hlaupinu.



Íslandsmeistarar 15-22 ára utanhúss.



Yngstu keppendur Selfoss á Stórmóti ÍR.

Á árinu stendur þó upp úr hjá Bryndísi Emblu að keppa í spjótkesti á MÍ fullorðinna og Bikarkeppni FRÍ og ná öðru sætinu á báðum þessum mótum í fullorðins flokki.

Framfarabikar yngri flokka

Tvær stúlkur fengu viðurkenningu fyrir miklar framfarir á árinu.

Arndís Eva Vigfúsdóttir sýndi ótrúlegar framfarir á árinu. Hún er dugleg að æfa og mætir vel. Arndís er góður félagi, með mikið jafnaðargeð og leggur allt í sölnurnar fyrir liðið sitt. Mestar framfarir hefur hún sýnt í kastgreinum og stendur þar upp úr 8 m bæting í kringlukasti.

Anna Metta Óskarsdóttir bætti sig mikið milli ára, er mjög dugleg að æfa og mætir vel. Anna Metta er liðtæk í öllum greinum og er áhugasöm að fara út um allt og keppa. Anna Metta styður féлага sína vel og er mikil stemningsmanneskja á mótum. Mestu framfarir hennar eru í stökkgreinum og stendur upp úr hjá henni 1,10 m bæting í þristökki.

Framfarabikar

Þorvaldur Gauti Hafsteinnsson hlaut framfarabikar deildarinnar fyrir keppnistímabilið 2023. Þorvaldur Gauti tók miklum framförum í 800 m hlaupi á árinu bæði innan- og utanhúss. Hann er orðinn einn af bestu 800 m hlaupurum landsins þrátt fyrir að vera einungis 17 ára gamall. Þorvaldur bætti bæði HSK-metið innan- og utanhúss í sínum aldursflokki og í 18–19 ára aldursflokki þrátt fyrir að vera á yngra ári í 16–17 ára piltaflokknum. Þorvaldur er samvisskusamur og leggur mikið á sig til að ná sem bestum árangri í sinni grein. Besti tími Þorvaldar á innanhússtímabilinu 2023 var 2:01.55 mín, þeim tíma náði hann á Nike-mótaröð FH. Á utanhúss tímabilinu hjólp Þorvaldur best á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar sem haldin var í Maribor í Slóveníu. Þar hljóp hann á tímanum 2:00.06 mín. Gaman verður að fylgjast með Þorvaldi næstu ár.



Ræst af stað í Grýlupottahlaupinu 2023.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:



Við flytum TÍMABUNDIÐ

Rólegan æsing, þetta gerist á næstu vikum og við förum ekki langt. Svo komum við fljótt aftur á okkar stað við Austurvegin. Rétt á meðan við komum okkur upp nýju húsnæði þar verður verslun okkar að Eyravegi 38.

Áfram sama frábæra vöruúrvalið, áfram sama þjónustan, áfram sama starfsfólkið.

Við verðum dugleg að segja ykkur fréttir af flutningum og hvenær við opnum formlega á nýjum stað.

Verið ávallt velkomin!



Úr, klukkur, skartgripir, gjafavara, verðlaunagripir, áletrun og leisermerkingar. Gerum göt í eyru! Umboð Happdrætti DAS

Svo erum við líka með verslun í Brúarstræti 1 í nýja miðbænum, og þar tökum við einnig á móti viðgerðum.



 *Karl úrsmidur*
Selfossi

síðan 1964

GULLFÖSS
JEWELRY & MORE

www.kalliur.is

handknattleiksdeild

Starfsárið 2023

Pegar lítið er yfir handboltaárið 2023 standa nokkur afrek upp úr. Bera þau vott um árangur af góðu starfi deildarinnar. Fyrst má nefna yngri flokkana okkar sem lönduðu Íslandsmeistaratitlum. Leikmenn 6. flokks stúlkna á eldra ári gerðu sér lítið fyrir og unnu bæði Íslandsmeistaratitilinn og bikarmeistaratitilinn. Einstaklingar úr þeim flokki voru líka meðal liðsmanna yngra árs 5. flokks sem einnig náði í Íslandsmeistaratitil. Eldra ár 5. flokks drengja vann síðan Íslandsmeistaratitilinn í sínum flokki. Margir aðrir flokkar lönduðu sigrum og hömpuðu verðlaunum. Þeim ber að hrósa og ljóst að framtíðin er sannarlega björt.

Áfram á Selfoss um þriðjung liðsmanna í karlalandsliði Íslands eða 5–6 leikmenn sem héldu áfram að standa sig vel, ásamt því að sjö Selfyssingar eru atvinnumenn í stórlíðum Evrópu. Ótrúleg staðreynd að við Selfyssingar séum orðnir vanir því að bera uppi karlalandsliðið. Þetta hefur líka vakið verðskuldaða athygli, bæði hérlandis og erlendis. Þá áttum við tvær frábærar landsliðskonur í kvennalandsliðinu sem



Meistaraflokkur kvenna að loknum góðum sigri í bikarkeppninni.

Stjórn handknattleiksdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Þórir Haraldsson.

Gjaldkeri: Anton Ingi Arnarsson.

Ritari: Einar Sindri Ólafsson.

Meðstjórnandi: Bryndís Ósk Sævarsd.

Meðstjórnandi: Arni Geir Hilmarsson

Meðstjórnandi: Davíð Lúther Sigurðars.

Meðstjórnandi: Ólafur Einarsson

Varastjórn: Andri Hrafn Hallsson

Varastjórn: Atli Kristinsson

Varastjórn: Guðfinna Tryggvadóttir

Varastjórn: Hjörtur Leó Guðjónsson

Varastjórn: Sandra Dís Hafþórsdóttir.

keppti á Evrópumótinu í desember. Auk þessa eigum við fulltrúa í flestum yngri landsliðum Íslands. Þar á meðal þrjú uppvalda Selfyssinga sem unnu það afrek að vinna bronsverðlaun á HM 21 árs og yngri í júlí og jöfnuðu þar með besta árangur Íslands sem náðist fyrir 20 árum síðan.

Meistaraflokkur karla

Uppskera meistaraflokkanna var misjöfn á árinu. Karla megin munaði að lokum eingöngu tveimur stigum á að liðið næði markmiði sínu um að vera á meðal fjögurra efstu liða á Íslandsmótinu. Liðið varð fyrir blóðtöku sl. sumar þegar lykilleikmenn fóru annað eða lögðu skóna á hilluna frægu. Einnig hafa meiðslir hrjád marga

lykilleikmenn allt tímabilið. Hópurinn styrktist aftur í haust. Hann er samhentur og kraftmikill þótt uppskera haustsins hafi verið rýrari í stigum talið en áður. Inn í þjálfarateymið kom Carlos Santos sem aðstoðarþjálfari, við hlið Þóris Ólafssonar. Carlos er einnig þjálfari 3. flokks og U-liðsins í 2. deild. Þá kom Hilmar Sigurjónsson inn sem styrktarþjálfari liðsins. Jón Birgir Guðmundsson hélt áfram sem sjúkraþjálfari ásamt Katli Heiðari Hauksynni. Jón Birgir er áfram leiðtogi sjúkrateymis deildarinnar.



Bikarmeistarar - 6. flokkur kvenna eldra ár. Efri f.v.: Jón Þórarinn aðstoðarþjálfari, Hildur Eva, Raket Ingibjörg, Eva Sól og Guðmundur Garðar þjálfari. Neðri f.v.: Bárá Ingibjörg, Sara Rún og Pórey Mjöll.



5. flokkur yngra ár varð í 3. sæti á Íslandsmótinu og tryggði sér Vestfjarðabikarinn í lokumferðinni á Ísafirði. F.v.: Alex Leví, Kári, Sveinn Isak, Auðunn, Leifur Frey, Sölvi Berg, Benedikt Hrafn og Alexander.



Handboltaakademían 2023. Efri röð f.v.: Patrekur Þór Guðmundsson, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Guðjón Óli Ósvaldsson, Bartosz Galeski, Jón Valgeir Guðmundsson, Garðar Freyr Bergsson og Bjarni Dagur Bragason. Neðri röð frá vinstri: Kolbrún Karítas Gunnarsdóttir, Eva Dagmar Björgvinsdóttir, Þórdís Halla Steindórsdóttir, María Guðrún Bergsdóttir, Erla Margrét Gunnarsdóttir, Sandra María Figlarska, Hulda Hrönn Bragadóttir, Selma Axelsdóttir, Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Ágústa Tanja Jóhannsdóttir.

Meistaraflokkur kvenna

Kvenna megin náði liðið í fjögurra liða úrslit bikarkeppninnar í Laugardalshöll en féll síðan á grátlegan hátt úr Olisdeildinni síðastliðið vor. Þar sýndi sig að breiddin í liðinu var of lítil þegar meidslí herjuðu á og álag varð mikið.

Í vor lögðu sjálfboðaliðar og styrktaraðilar sitt af mörkum og stjórn fékk mikla hvatningu til að halda uppi öflugu kvennaliði þótt það spilaði ekki í efstu deild eitt tímabil. Okkur tókst að halda í flesta leikmenn og bæta mikilvægri reynslu inn í hópinn sem hefur unnið alla mótstleiki haustsins, bæði í Grill 66 deildinni og bikarkeppni HSÍ.

Nokkrar breytingar urðu á þjálfarateymiinu sl. sumar þegar fyrrverandi landsliðskonan og reynsluboltinn Jóna Margrét Ragnarsdóttir kom inn sem aðstoðarþjálfari með Eypóri Lárussyni. Unnur Þórisdóttir tók við styrktarþjálfun og Linda Björk Hilmarsdóttir kom sem markþjálf. Ketill Heiðar Hauksson er sjúkrapjálfari liðsins og Unnur stígur þar einnig inn í.

Starfsemi deildarinnar

Þjálfarahóparnir tóku nokkrum breytingum milli ára, en ánægjulegt er að heimamenn skipa þar flestar stöður með þryði. Tekist hefur að stækka nokkuð hóp sjálfboðaliða í starfinu en áfram er þörf fyrir vinnufúsar hendur í margskonar störf. Starf deildarinnar naut áfram á árinu öflugs stuðnings samfélagsins, fjölmargra einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið, hver á sinn hátt.

Áfram nýtur uppeldisstarf okkar, fagleg nálgun, þjálfun, áherslur í yngri flokkum og akademiustarfi, mikillar virðingar og viðurkenningar bæði innanlands og utan og áfram á fjöldi landsliðsmanna í nær öllum landsliðum Íslands, bæði yngri og fullorðins, sinn grunn og þjálfun á Selfossi.

Árangur okkar staðfestir að þjálfara-

teymi okkar, umgjörð æfinga og keppni hjá Selfossi í öllum flokkum karla og kvenna stenst fyllilega samanburð við það besta sem þekktist hérlendis. Okkar markmið er að halda áfram faglegum metnaði, uppeldi og þjálfun þannig að iðkendur fái tækifæri til að þroskast og þróa sína hæfileika. Alltaf má bæta starfið og þétta raðirnar, en til þess þarf samstöðu, stuðning og vinnu.

Verkefnum okkar lýkur aldrei, en nú eru þrængslu í íþróttahúsum farin að standa starfi okkar verulega fyrir þrífum. Mjög brynt er að bæta þar úr. Þar er mikið misræmi í gangi sem kemur niður á möguleikum okkar til að byggja upp yngri iðkendur með eðlilegum hætti. 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 hefur áfram unnið að því að stækka hóp sjálfboðaliða í starfinu og áfram er þörf fyrir vinnufúsar hendur í margs konar störf. Deildin glímur enn við fjárhagslegar afleiðingar af Covid-faraldrinum og verður að vinna markvisst að því að greiða niður skuldir til að geta áfram haldið uppi öflugu starfi. Mikil vinna sjálfboðaliða hefur skilað verulegum árangri sem við verðum að halda áfram. Starf deildarinnar hefur á árinu áfram notið öflugs stuðnings samfélagsins, fjölda einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið. Fjáraflanir taka áfram mikinn tíma stjórnar og sjálfboðaliða og þar er alltaf þörf fyrir aðstoð og vinnufúsar hendur.

Stjórn deildarinnar hélt á mestu óbreytt frá fyrra ári. Jón Birgir Guðmundsson hætti í stjórn eftir 8 ára starf og Birgir Örn Harðarson hætti einnig en öflugt fólk kom inn í staðinn. Anton Ingi Arnarsson tók við sem gjaldkeri í stað Söndru Dísar Hafþórsdóttir sem færði sig í varastjórn. Inn komu Bryndís Ósk Sævarsdóttir, Árni



Leikmenn meistaraflokks karla við leiði Ragnars Hjálmtýssonar.

HAND



Meistaraflokkur kvenna 2023.

Geir Hilmarsson, Davíð Lúther Sigurðarson og Ólafur Einarsson meðstjórnendur og Andri Hrafn Hallsson, Guðfinna Tryggvadóttir og Hjörtur Leó Guðjónsson í varastjórn. Davíð Lúther Sigurðsson hætti störfum í stjórn í nóvember. Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson er framkvæmdastjóri deildarinnar og Örn Prastarson íþróttastjóri, kennslustjóri akademíu og yfirþjálfari yngri flokka.

Góð samvinna hefur verið við unglingaráð sem hefur sinnt sínu hlutverki vel. Stjórn unglingaráðs hélt óbreytt frá fyrra ári og skipa eftirtalin ráðið: Guðmundur Steinþórsson formaður, Leifur Örn Leifsson gjaldkeri, Haukur Guðmundsson, Kristján Eldjárn Þorgeirsson og Linda Björk Hilmarsdóttir.

Verðlaun og viðurkenningar

Lokahóf handknattleiksdeildar Selfoss fór fram í sumarblíðu á Hótel Selfossi 20. maí. Mikið var um dýrðir, fjölmenni, góður matur frá Riverside og verðlaunaveitingar, en Tommi Steindórs sá um veislustjórn. Kvöldinu var síðan lokað á Miðbar.

Katla María Magnúsdóttir var valin besti leikmaður meistaraflokks kvenna og Einar Sverrisson var valinn besti leikmaður meistaraflokks karla. Þá var Hans Jörgen Ólafsson valinn besti leikmaður U-liðsins auk þess að vera markakóngur liðsins.

Katla María sópaði að sér verðlaunum, en auk þess að vera leikmaður ársins var hún einnig markadrottning og sóknarmaður ársins. Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir var valin varnarmaður ársins og Hulda Hrönn Bragadóttir var valin efnilegasti leikmaðurinn. Þá fékk Katla Björg Ómarsdóttir baráttubikarinn.



Eyþór Lárússon þjálfari meistaraflokks kvenna.



Verðlaunahafar og þjálfarar á lokahófi handknattleiksdeildar. F.v.: Þórir Ólafsson, Sölvi Svavarsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Einar Sverrisson, Sverrir Pálsson, Jón Birgir Guðmundsson, Hans Jörgen Ólafsson og Eyþór Lárússon. Fremri röð f.v.: Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Katla Björg Ómarsdóttir, Katla María Magnúsdóttir og Hulda Hrönn Bragadóttir. Fremstur er Jósef Geir Guðmundsson.

BOLTI



Meistaraflokkur karla 2023.

Einar Sverrisson sópaði einnig að sér verðlaunum, en hann varð markakóngur og var valinn sóknarmaður ársins. Sverrir Pálsson var valinn varnarmaður ársins og Jón Þórarinn Þorsteinsson var valinn efnilegasti leikmaður meistaraflokks karla. Sölvi Svavarsson fékk baráttubikarinn karla megin.

Ein æðsta viðurkenning sem veitt er ár hvert er félagi ársins. Að þessu sinni var það Jón Birgir Guðmundsson sem var valinn félagi ársins en hann hefur verið drifkraftur í stjórn deildarinnar í átta ár, sjúkrapjálfari meistaraflokks karla í fimmtán ár í yfir 200 leikjum, yfirmaður sjúkrateymis félagsins og öflugur í skipulagi, m.a. akademíu og fjáröflunum. Jón Birgir var einn af frumkvöðlum handknattleiksakademíunnar, einn af faglegum leiðtogum hennar og á mjög stóran þátt í skipulagi og eftirfylgni styrktarþjálfunar akademíunnar og meistaraflokkanna sem hefur hlotið mikið lof fagfólks.

Að lokum voru veittar viðurkenningar fyrir leikjafjölda. Hannes Höskuldsson fékk viðurkenningu fyrir 100 leiki spilaða og Ketill Heiðar Hauksson fékk viðurkenningu fyrir 100 leiki sem sjúkrapjálfari.

Landsliðsfólk

Á undanföllum árum hefur verið mikill kraftur í starfsemi handknattleiksdeildarinnar. Þar hafa margir komið að, þjálfarar, foreldrar, sjálfboðaliðar, forystumenn og sterkur stuðningur samfélagsins. Árangur Selfoss í handbolta hefur verið einna áþreifanlegastur í fjölda uppallinna Selfyssinga í landsliðum fullorðinna.

Áfram nýtur starf okkar virðingar og viðurkenningar bæði innanlands og utan og fjöldi landsliðsmanna í nær öllum landsliðum Íslands, bæði yngri og fullorðins, eiga sinn grunn og þjálfun á Selfossi. Það sást m.a. vel á Heimsmeistaramótinu en í landsliði karla hafa Selfyssingar verið mjög áberandi auk þess sem við eigum okkar tvo fulltrúa í kvennalandsliðinu, þær Perlu Ruth Albertsdóttur og Kötlu Maríu Magnúsdóttur sem var fyrst valin sl. haust.

Þá má nefna að þrír uppaldir Selfyssingar; Tryggvi Þórisson, Ísak Gústafsson og Jón Þórarinn Þorsteinsson náðu þeim frábæra árangri að vinna bronsverðlaun á heimsmeistaramóti 21 árs og yngri í Berlín í sumar. Því til viðbótar hefur íþróttafólk okkar 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 afreksþópum HSI og er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs gengis í framhaldinu.

Ómetanlegur stuðningur

Hið öfluga starf deildarinnar sprettur ekki fram úr tóminu. Á bak við starfið er vaskur hópur fólks, sjálfboðaliðar, 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 er alfarið í höndum stjórnar og framkvæmdastjóra með aðstoð fjölda sjálfboðaliða 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 mikil vinna hjá stjórn og sjálfboðaliðum farið í fjárfanlar. Góður árangur og mikil umfjöllun hefur auðveldað starf við fjáröflun og sölu auglýsinga í Sethöllina og á sérstaka viðburði. Einnhverjur stuðningsaðilar hafa fallið út en nýir komið inn í staðinn og er þeim þökkud samvinnan.

Handknattleiksdeildin, eins og handboltahreyfingin, öll varð fyrir nokkru áfalli þegar Stöð 2 ákvað að halda ekki áfram samvinnu við HSI um útsendingar frá Olís deildunum og féll þá líka niður skipuleg umfjöllun á Vísi. Upp var tekið kerfi sjálfvirkra myndavéla með lýsingum og dreifingu í gegnum dreifikerfi Símans með Handboltapassanum, ásamt aukinni umfjöllun í Morgunblaðinu. Það hefur ekki gengið eins vel og vonast var til en er þó í sókn. Með þessu hefur umfjöllun um handboltann minnkað verulega.

Það er auðvitað áhyggjuefni að þrátt fyrir að RÚV njóti þess að senda út frá stórmótum í handbolta á hverju ári sem fá mest áhorf alls sjónvarpsefnis að áramótaskaupi einu undanskildu, skuli RÚV ekki vera tilbúið til að sýna handboltanum þann sóma að sýna beint frá leikjum í efstu deild. Þarna nýtur RÚV auglýsingatekna af áhorfi á íþróttina án þess að vera tilbúið til að sýna henni eðlilega athygli.

Bak við starf og árangur deildarinnar liggur ótrúlega mikil vinna fjölda einstaklinga til margra ára. 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.

Okkar sameiginlega verkefni er 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



Útskriftarnemar í handboltaakademíunni 2023 ásamt Erni Þrastarsyni yfirþjálfara.

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. Má nefna lokahófi deildarinnar sem var vel sótt og Softballmótið með tilheyrandi fögnuði, en það hefur verið haldið allt frá 2018 og hefur farið stækkandi með hverju árinu. Eftir Softballmótið var haldin uppskeruhátíð sem hitti á landsleik á HM og var fjölmennt á Sviðið í frábærri stemningu.

Í árslok er traustum stuðningsaðilum deildarinnar þakkað fyrir stuðninginn á árinu. Einnig stjórnarfólki, iðkendum og þjálfurum fyrir gott samstarf. Sérstakar þakkir fá sjálfbóðaliðarnir sem bera starfið uppi, eins og jafnan áður. Takk fyrir frábært ár, frábæra skemmtun og frábærar stundir á árinu. Áfram Selfoss.

Þórir Haraldsson, formaður

Handknattleiksakademían

Þjálfarar: Örn Þrastarson og Vilius Rasimas. Í akademíunni eru strákar og stelpur sem hafa mikinn metnað fyrir handbolta. Þau æfa fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum í bolta og tvisvar sinnum styrktaræfingar. Í lok vorunnar voru tólf nemendur útskrifaðir úr akademíunni eftir að hafa lokið sínum sex önum með þrýði. Veittar voru sérstakar viðurkenningar fyrir akademíutímabilið (haustönn og vorönn) á lokahófi akademíunnar sem haldið er á hverju ári. Lyftingabíkarinn fékk Einar Gunnar Gunnlaugsson, afreksmaður ársins var valinn Sæþór Atlason og afrek ársins fékk Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir. Krakkarnir leggja mikið kapp á æfingar í hverri viku. Þau skuldbinda sig einnig til að fylgja ákveðnum aga og vímuefnareglum og sinna því vel.

U-lið karla

Þjálfari: Örn Þrastarson

U-liðið samanstendur af strákum í 3. flokki og þeim sem eru nýgengnir upp úr flokk-

um. Liðið er einnig hugsað fyrir þá meistara flokksleikmenn sem ekki fá nægan spilatíma og þeim sem eru að koma sér aftur á ról. Selfoss sendi eitt U-lið til leiks í næst efstu deild. Þeir spiluðu flott tímabil en urðu aðeins þunnskipaðir þegar leið á tímabilið vegna meiðsla í meistara flokknum, en eingöngu fjórir leikmenn mega spila á milli A-liðs og U-liðs. Strákarnir enduðu veturinn í 8. sæti af 10, sem dugir venjulega til að halda sér uppi, en vegna sérstakra regla um U lið þá fórum við niður í 2. deild. Ungmennaliðið hefur gefið gríðarlega mikið þar sem þessir strákar fá að spila fjöldann allan af krefjandi meistara flokksleikjum og öðlast mikilvæga reynslu sem kemur til með að nýtast þeim og félaginu gríðarlega vel.

3. flokkur karla

Þjálfarar: Örn Þrastarson og Haukur Páll Hallgrímsson.

Þriðji flokkur tefldi fram þremur liðum veturinn 2022–2023. Ekkert annað lið tefldi fram fleiri liðum í þessum flokki. Selfoss 1 lentu í 4. sæti efstu deildar eftir harða og jafna keppni. Selfoss 2 lentu í 6. sæti í 2. deild og Selfoss 3 lentu í 6. sæti í 3. deild. Þetta var stór og skemmtilegur hópur sem var mjög samheldinn í gegnum veturinn og einn fjölmennasti 3. flokkur sem við höfum haldið úti. Strákarnir uxu mikið þennan veturinn og fengu mörg verkefni að glíma við. Eitt þeirra er að þeir neyðast til þess að æfa mjög seint á kvöldin, en þeir ljúka æfingu a.m.k. fjórum sinnum í viku í kringum 23:00 á kvöldin. Á lokahófi flokksins voru veittar viðurkenningar fyrir flottan árangur á tímabilinu. Hans Jörgen Ólafsson var valinn leikmaður ársins og markakóngur. Gunnar Kári Bragason var varnarmaður ársins og Sumarliði Erlendsson fékk viðurkenningu fyrir framför og ástundun.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene.

Þriðji flokkur kvenna tefldi fram einu liði á Íslandsmótinu þetta tímabili, en flokkurinn var endurvakinn eftir langt hlé á síð-



Einar Sverrisson í leik með meistara flokki Selfoss gegn Stjörnunni.



6. flokkur kvenna eldra ár – Íslandsmeistarar 2023. Efri röð f.v.: Sara Rún Auðunsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir og Hildur Eva Bragadóttir. Neðri röð frá vinstri: Þórey Mjöll Guðmundsdóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Bergþóra Hauksdóttir.

asta tímabili. Þær léku í 2. deild og enduðu þar í 5. sæti með 17 stig. Tíu lið voru í deildinni. Stelpurnar í hópnum lögðu mikið á sig og bætti liðið sig mikið þegar leið á veturinn. Flokkurinn mun svo halda áfram að styrkjast næstu árin þegar fleiri árangur koma upp úr yngri flokkunum. Eins og er þarf 3. flokkur að æfa á sama tíma og 4. flokkur þar sem að fjöldi og húsrúm býður ekki upp á annað. Innan tveggja ára mun að öllum líkindum þurfa að skilja þessa flokka í sundur sem er ánægjuleg þróun. Á lokahófi flokksins var verðlaunað fyrir flottan árangur á tímabilinu. Leikmaður ársins var Ágústa Tanja Jóhannsdóttir, Hulda Hrönn Bragadóttir var markadrottning, Adela Eyrún Jóhannsdóttir var varnarmaður ársins og Eva Dagmar Björgvinsdóttir fékk viðurkenningu fyrir framför og ástundun.

Unglingaráð

Æfingar yngri flokka hófust 21. ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu sjö þjálfarar hjá unglingaráði í vetur og að auki voru tíu aðstoðarþjálfarar. Handknattleiksdeild Selfoss hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa góða og vel menntaða þjálfara og í ár var þar engin undantekning. Á Selfossi hefur okkur tekist að skapa gott æfingumhverfi þar sem hver og einn fær tækifæri til að bæta sig sem íþróttamaður og einstaklingur. Að skapa þessa hefð og að halda starfinu á þessum stað ár eftir ár er ekki sjálfgefið og það byggist fyrst og fremst á öflugum og



Katla María Magnúsdóttir landsliðskona.



4. flokkur karla ásamt Hannesi Höskuldssyni þjálfara á lokahófi yngri flokka.



5. flokkur kvenna yngra ár – Íslandsmeistarar 2023. Efri röð f.v.: Sæþór Atlason aðstoðarþjálfari, Marianna Ósk Atladóttir, Karítas Líf Róbertsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir og Hildur Eva Bragadóttir. Neðri röð f.v.: Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.

reynslumiklum þjálfurum og þeirri æfinga- og íþróttamenningu sem þeir hafa náð að skapa með samstilltu átaki. Fjölgað hefur stöðugt í iðkendahópnum, en tilkoma handboltaskóla og 9. flokks hefur hjálpað mikið til við það og er verkefni sem er komið til að vera.

4. flokkur karla

Þjálfari: Hannes Höskuldsson. **Aðstoðarþjálfari:** Árni Ísleifsson
Fjórhafi flokkur karla tefldi fram tveimur liðum þetta tímabil. Eldra árið lék í 2. deild og yngra árið í 1. deild, en 4. flokki er skipt í keppni á eldra ári og yngra ári. Einhverjir strákar léku svo á milli liða. Eldra árið var í harðri toppbaráttu um að komast upp um deild og endaði í 3. sæti með 20 stig eftir 16 leiki. Yngra árið lék í fyrsta skipti í efstu deild og bætti sig mikið þegar leið á tímabil og endaði veturinn í 7. sæti og spilaði marga mjög flotta leiki. Árgangarnir í þessum flokki eru nokkuð fámennir, en strákarnir eru duglegir að æfa og samheldnir. Á lokahófi yngri flokka voru veittar viðurkenningar fyrir flottan árangur. Ívar Helgi Rise Ómarsson fékk verðlaun fyrir mestu framfarir, Guðjón Óli Ósvaldsson var með bestu ástundun og Jón Valgeir Guðmundsson var valinn besti liðsfélaginn.

5. flokkur karla

Þjálfari: Richard Sæþór Sigurðsson. **Aðstoðarþjálfari:** Árni Ísleifsson.
Í 5. flokki voru 23 strákar sem æfðu af miklum krafti allan vetur-

inn. Þeir æfa að jafnaði fjórum sinnum í viku, og við það bætist ein styrktaræfing og svo fara markverðirnir á sér markmannsæfingar. Strákarnir stóðu sig mjög vel á mótum vetrarins. Eldra árið gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari, en þeir eru í stöðugri framför. Yngra árið er einnig í toppbaráttu, en þeir enduðu í 3. sæti Íslandsmótsins og voru í harðri keppni um Íslandsmeistaratitilinn. Þetta er skemmtilegur hópur sem á framtíðina fyrir sér.

6. flokkur karla

Þjálfari: Richard Sæþór Sigurðsson.
Aðstoðarþjálfari: Anton Breki Hjaltason.
Um 40 strákar hafa æft með 6. flokki í vetur. Þeir æfa þrisvar í viku og mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp í að verða betri. Flokkurinn hefur sent tvö til þrjú lið til leiks bæði á eldra og yngra ári á Íslandsmótinu. Báðir árgangar eru í toppbaráttu í sínum aldursflokki og er gríðarlegur fjöldi af efnilegum strákum þarna á ferðinni. Þessi flokkur á klárlega framtíðina fyrir sér ef rétt er haldið á spöðunum. Ekki kæmi á óvart ef að margir myndu komast langt í handboltanum eða því sem lífið býður upp á. Gríðarlega góður andi er í hópnum á æfingum og þeir leggja mikið á sig. Upp á síðkastið hafa margir nýir iðkendur bæst við í flokkinn, sem er alltaf merki um gott starf.

7. flokkur karla

Þjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson. **Aðstoðarþjálfari:** Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir.
Fjöldi stráka æfðu handbolta í 7. flokki undir merkjum Selfoss og virðist handboltinn ná til margra 9–10 ára drengja. Fyrirkomulag á 7. flokks mótum er þannig að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega og er leikgleðin og kennsla á handboltanum í fyrirrúmi ásamt því að upplifa það að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Um 22 strákar æfðu síðasta vetur og mótin voru fjögur talsins í 7. flokki. Seinasta mót-íð sem haldið var á Selfossi var tveggja daga handboltamót með öllu tilheyrandi. Var það mikil upplifun fyrir strákana. Mikil

fjölgun hefur verið í flokknum í vetur og vel hefur gengið að æfa.

8. flokkur karla

Þjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson. **Aðstoðarþjálfari:** Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir.
Áttundi flokkur er yngsti opinberi handboltaflokkurinn og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrstu skref í íþróttinni. Handboltinn er kenndur mikið í gegn um leikjaform og er reglum handboltans stígvaxandi komið inn í leikina. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki og er aðalatriðið að kenna drengjunum undirstöðuatriði handboltans. Frekar fáir byrjuðu að æfa handbolta í haust en þegar liða tók á veturinn fjölgaði hressilega. Alls hafa 22 strákar æft í vetur og mótin voru fjögur talsins í 8. flokki, tvö fyrir jóla og tvö eftir jóla og er jafnan mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig mjög vel.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene. **Aðstoðarþjálfari:** Katla Björg Ómarsdóttir.
Stöðugt hefur fjölgað í 4. flokki kvenna síðustu árin sem er ánægjulegt og er flokkurinn farinn að standa undir sér eftir nokkur erfið ár. Á þessu tímabili æfðu nítján stelpur með 4. flokki og sendi flokkurinn eitt lið til leiks á Íslandsmótinu. Þær höfnuðu í 3. sæti í 3. deild með 28 stig. Hópurinn er þéttur og skemmtilegur og leggja stelpurnar hart að sér til að verða betri. Þær æfa saman sex sinnum í viku, bæði í bolta og styrk. Sem stendur neyðast þær til þess að æfa samhliða 3. flokki kvenna og sumar því að æfa með stelpum sem eru jafnvel fjórum árum eldri. Vonandi verður hægt að skilja þessa tvo flokka að innan skamms.

5. flokkur kvenna

Þjálfari: Hannes Höskuldsson. **Aðstoðarþjálfari:** Sæþór Atlason.
Mikill fjöldi er í 5. flokki kvenna þetta árið. Þær eru 25 talsins og mjög samheldnar og duglegar að mæta, en þær æfa að jafn-



5. flokkur karla eldra ár – Íslandsmeistarar 2023. F.v.: Árni aðstoðarþjálfari, Sveinn Ísak, Borgþór, Kári, Ragnar, Aron Leó, Daniel Gunnar, Adam Daniel, Alexander, Egill Eyvindur og Richard Sæþór þjálfari. Fyrir framan er Þorleifur Tryggvi.



6. flokkur kvenna á lokahófi yngri flokka vorið 2023.

aði handbolta fjórum sinnum í viku. Við það bætist ein styrktaræfing og svo er markmannsæfing fyrir markverði flokksins. Það er því nóg af verkefnum. Þær hafa leikið á Íslandsmóttinu í vetur með tvö lið á eldra ári og eitt lið á yngra ári. Eldra árið var í harðri baráttu í næst efstu deild og yngra árið gerði sér lítið fyrir og landaði sjálfum Íslandsmeistaratitlinum.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.
Aðstoðarþjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson.
Í 6. flokki eru um 34 stelpur að æfa. Þeim hefur fjölgað frá því í haust og hafa þær staðið sig mjög vel. Þær eru alltaf margar á æfingu og flest allar hafa mikinn metnað fyrir því að gera vel. Stelpurnar eru mjög áhugasamar og hefur það skilað sér í miklum framförum. Flokkurinn tók þátt í Íslandsmóttinu bæði á eldra og yngra ári. Sendum við tvö lið til leiks á eldra ári og tvö lið á yngra ári. Móttin hafa gengið mjög vel, en flokkurinn tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn á eldra ári löngu áður en móttinu lauk með fullu húsi stiga. Stelpurnar á yngra ári voru svo í harðri baráttu í 2. deild og bættu sig mikið í vetur.



Garðar Freyr Bergsson, félagi ársins í yngri flokkunum.

7.–8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon.
Aðstoðarþjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson.
Þetta er flokkurinn með yngstu iðkendurnar og voru þær um 28 sem æfðu í vetur. Fyrirkomulag á 7. og 8. flokks mótum er þannig að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega og er leikgleði og kennsla á handbolta í fyrirrúmi ásamt því að upplifa það að vera í liði og spila fyrir félagið



Stelpurnar á eldra ári í 6. flokki lyfta bikarum að loknum sigri í bikarkeppninni.

sitt. Stelpurnar æfa þrisvar sinnum í viku og er mætingin ávallt góð. Móttin sem þær fara á eru fjögur talsins. Yfirleitt eru tvö fyrir áramót og tvö eftir áramót fyrir hvorn flokk. Síðasta mótið er haldið á Selfossi, en þar er mikil gleði, gisting, kvöldvaka, grillveisla og fleira.

9. flokkur karla og kvenna

Þjálfari: Katla Björg Ómarsdóttir.
Niundi flokkur var starfræktur í annað skipti á þessu tímabili. Aldursflokknum var breytt úr eingöngu 5 ára yfir í 4 og 5 ára sl.



Yngstu iðkendur handknattleiksdeildar Selfoss ásamt þjálfurum sínum á lokahófi yngri flokka en það fór fram 9. júní.



Örn Þrastarson þjálfari, Egill Eyvindur, Alexander, Aron Leó, Borgþór, Sveinn Ísak, Adam Daniel, Daníel Gunnar, Ragnar og Árni Ísleifsson þjálfari. Fyrir framan Kári og Þorleifur Tryggvi.



Sara Rún Auðunsdóttir sækir að marki Víkings í bikarúrslitaleiknum í 6. flokki kvenna.



6.flokkur karla á lokahófi yngri flokka vorið 2023.



Perla Ruth Albertsdóttir var markahæst og leikmaður mótsins á Ragnarsmóttinu.



Öflugir sjálfboðaliðar, Eva Hrönn Jónsdóttir og Þorsteinn Þór Eyvindsson.

haust vegna eftirspurnar sem er frábært. Þrettán krakkar lögðu kapp á æfingar allan veturinn undir sterki handleiðslu Kötlu Bjargar, en Katla er íþróttakennari að mennt og hefur lagt mikla áherslu á leik og gleði á þessum æfingum. Krakkarnir mæta einu sinni í viku og æfa í íþróttasalnum í Set höllinni í 45 mínútur í senn.

Handboltaskólinn

Þjálfari: Katla Björg Ómarsdóttir. Aðstoðarþjálfarar úr meistaraflokki kvenna. Handboltaskólinn hefur haldið áfram að slá í gegn, en þar mæta krakkar á aldrinum 2 til 5 ára í stýrðan leik ásamt foreldrum sínum, sannkölðu gæðastund. Katla Björg ásamt stelpunum í meistaraflokki kvenna hafa sett upp skemmtilegar stöðvar og eru ásamt því með alls konar leiki og verkefni fyrir börnin. Í vetur voru í kringum 70 börn sem voru í handboltaskólanum og höfðu gaman af.

Bónusmótið og Landsbankamótið

Í maí voru haldin tvö stærstu handboltamót landsins í 7. og 8. flokki karla og kvenna hjá okkur á Selfossi. Þar mættu um 1.300 keppendur í 300 liðum og spiluðu bæði í Set höllinni og íþróttahúsi

Vallaskóla og gistu svo í Vallaskóla og voru þar í mat. Mótin fóru vel fram og bærinn iðaði af lífi.

Unglingalandslið

Samtals eru nú rúmlega 16 ungmenni frá Selfossi í yngri landsliðum HSÍ. Þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldra í handknattleik á landinu. Ef að líkum lætur á bara eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar leikmanna með framtíðar landsliðsmönnum.



Frá Bónusmóttinu sem fór fram á Selfossi í maí.

Góður árangur

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

Yfir 300 einstaklingar stunda handbolta af fullum krafti og æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Á vegum deildarinnar fara fram rúmlega 60 æfingar á viku.

Umfang handknattleiksdeildarinnar er orðið of mikið fyrir aðstöðuna okkar og er farið að hamlar mikið í fjölgun. Skera hefur þurft niður æfingatíma hjá flokkum þar sem nýir flokkar hafa verið að koma inn. Á næstu árum munu bættast við nokkrir flokkar í viðbót í nú þegar troðfulla æfingatöflu og því erfið að búa til rými fyrir fleiri. Deildin heldur því niðri í sér andanum í bið eftir nýju íþróttahúsi. Vonandi verður ekki löng bið eftir því að haldið verði áfram með stóru fjölnota íþróttabygginguna sem byrjað er að byggja, en sá hluti sem inniheldur frjálsíþróttaaðstöðu, og knattþús hefur nýst frábærlega. En nú er kominn tími til að halda áfram.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:



júdo

deild

Starfsárið 2023

Árið 2023 var kröftugt og skemmtilegt hjá júdódeild Umf. Selfoss. Deildin heldur uppi öflugu og skemmtilegu starfi þar sem allir eru velkomnir að prófa að æfa júdo. Júdo er mjög skemmtileg og krefjandi íþrótt sem einng er hægt að æfa sér til ánægju, heilsuræktar eða sem keppnisíþrótt. Júdo þýðir mjúka leiðin og þykir góð og praktísk glímütækni.

Íslandsmót

Egill Blöndal sem er yfirþjálfari deildarinnar er ríkjandi Norðurlandameistari. Hann varð líka Íslandsmeistari á árinu í sínum þyngdarflokki. Þá varð Breki Bernharðsson Íslandsmeistari í sínum þyngdarflokki og endaði í þriðja sæti í opna flokknum. En utan þeirra sem nefndir eru hér að ofan áttum við átta einstaklinga á verðlaunapalli á Íslandsmótinu.

Stjórn júdódeildar kosin

á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Daniel Leó Ólason
Gjaldkeri: Jóhanna Guðmundsdóttir
Ritari: Birgir Júlíus Sigursteinsson
Meðstjórnandi: Breki Bernharðsson
Meðstjórnandi: Martha Rut Sigurðard.
Varastjórn: Margrét Jóhannudóttir
Varastjórn: Bergur Pálsson



Kátir krakkar á jólamóti 2023.



Júdo er fyrir allan aldur og allir geta æft saman.



Beltapróf miðhóps þar sem tvö ný græn belti og eitt appelsínugult dattu í hús.



Hressir krakkar á jólamóti 2023.



Styrmir og Fannar taka á því í glímu í júdósálmum.

Íslandsmót yngri flokka (U13/U15/U18/U21) fór fram hjá Ármanni þann 29. apríl. Þátttakendur voru alls 56 frá sjö félögum. Júdódeild Selfoss sendi tíu keppendur. Styrmir Hjaltason glímdi hörkuvel, sex glímur og tók silfur í -81 kg flokki í U18 og fjórða sæti í U21. Mikael Ólafsson var á sínu fyrsta Íslandsmóti og hreppti silfur eftir 2 flott köst í -73 kg flokki í U15. Þjálfarar voru Egill Blöndal og Úlfur Böðvarsson. Deildin sendi einnig Breka Bernharðsson sem dómara. Margir voru að stíga sín fyrstu skref á þessu móti og var gaman að fylgjast með þeim. Júdódeild Selfoss tók einnig þátt í Íslandsmóti sveita og hafnaði í öðru sæti.

Budo Nord

Júdódeild Selfoss fer á tveggja ára fresti í æfinga- og keppnisferð til Svíþjóðar sem nefnist Budo Nord. Dagana 18.–21. maí fóru sextán krakkar frá Selfossi, á aldrinum tíu til nítján ára, í æfinga- og keppnisferð til Lundar í Svíþjóð. Eins og áður sagði heitir þessi viðburður Budo Nord, þar sem um 500 iðkendur frá fjölmörgum löndum koma saman. Deildin hefur reynt að taka þátt annað hvert ár en vegna Covid var þetta í fyrsta skipti sem farið var á Budo Nord frá árinu 2018. Krakkarnir höfðu safnað fyrir ferðinni með fjárlöflunum yfir veturinn og sumir mun lengur. Keppt var dagana 18. og 19. maí og í kjölfarið voru æfingabúðir dagana 20. og 21. maí, þar sem æft var tvisvar á dag í tvo og hálfan til þrjá tíma. Þar voru mjög virtir þjálfarar að kenna ungum sem öldnum.



Glæsilegur hópur krakka á jólamóti 2023.



Sannkallað auglýsingakast hjá Styrmí.

JÚDÓ

Milli æfinga og eftir þær tími gafst til var farið í sund og að njóta borgarinnar. Heppnin var með hópnum því veðrið var gott, sólin skein og hitinn var um og yfir tuttugu gráður, þannig að það var gott að klára æfingar og fara í góða veðrið. Eftir æfingarbúðirnar fór hópurinn yfir til Kaupmannahafnar með lest og eyddi síðustu klukkutímum ferðarinnar í Tívoli.

Hópurinn vill þakka öllum þeim einstaklingum og fyrirtækjum sem studdu þau í fjáröflunum fyrir þessa spennandi og skemmtilegu ferð.

Alþjóðleg mót

Iðkendur júdóeildar kepptu margir erlendis á árinu. Upp úr stendur hið sterka samband sem deildinn hefur komið á við J.C. Hercules í Hollandi. Þar erum við svo lánsöm að hafa fengið þjálfara frá þessu fræga félagi til að koma og þjálfra hjá okkur ásamt því að fara í æfingabúðir til þeirra. Þetta er samband sem við höldum áfram að rækta og kemur þjálfarinn Graatje Weber aftur til okkar árið 2024 til



Æfing hjá meistaraflokki í júdósálmum.



Stelpur úr kvennaflokki fótboltans kíktu á gestaæfingu.



Æfing í tókum.



Miðhópurinn lætur sér ekki leiðast á æfingu.

að þjálfra ásamt því er stefnt á keppnis- og æfingaferð aftur í vor.

Annað starf

Júdóeild Selfoss og glímudeild Njarðvíkur héldu sameiginlegt jólamót þar sem keppendur fengu að kljást við hina ýmsu andstæðinga sem var reynsla fyrir þau ásamt að vera stór skemmtilegt mót og heimsókn.

Á árinu var einnig haldið námskeið fyrir unga iðkendur eða svokallað kríla-júdó sem vakti mikla lukku og stefnir deildin á að halda annað slíkt á árinu.

Hjá deildinni er öflugt og skemmtilegt starf í íþrótt sem hentar öllum sem vilja hana reyna. Við hvetjum alla sem hafa áhuga að kíkja til okkar í gamla Sandvíkur-skólann á móts við Sundhöll Selfoss.

Að lokum varð yfirþjálfarinn okkar, Egill Blöndal, valinn Íþróttakarlar ársins hjá Umf. Selfoss, júdómaður ársins hjá HSK og Íþróttakarlar HSK.

HLökkum til að sjá ykkur!

Stjórn júdóeildar Umf. Selfoss



Kátir krakkar á jólamóti 2023.

Aðalstyrktaraðilar júdóeildar Umf. Selfoss:



Verið velkomin í verslun Líflands á Selfossi

Búrekstrarvörur - Hestavörur
Gæludýravörur - Fóður
Útivistarvörur



Lífland Selfossi
Austurvegi 69 - Sími 540 1165
Opíð virka daga frá 9 - 18 og laugardaga frá 10 - 14


LÍFLAND

blómaul HÚSASMÍÐJAN
FYRIR ÞIG

á Selfossi



husa.is

Enginn
tími fyrir
bókhaldið?


pwc

PricewaterhouseCoopers ehf.
Austurvegi 56, 800 Selfossi

NÝ ÆVINTÝRI BÍÐA
TOYOTA LAND CRUISER 250



 **TOYOTA**
SELFOSSI

knattspyrnu

deild
Starfsárið 2023

Stjórnin fundaði að jafnaði aðra hverja viku ýmist sér eða með fulltrúum ráða og knattspyrnu-deildar. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar var Fannar Karvel Steindórsson.

Starfsemi deildarinnar

Eins og undanfarin ár hefur starfsemi knattspyrnudeildar verið gríðarlega umfangsmikil. Deildin er fjölmennasta deildin innan Umf. Selfoss með tæplega 700 iðkendur og fer þeim fjölgandi í hverjum mánuði samfara stækun bæjarfélagsins. Knattspyrnudeildin hefur undanfarin ár átt mjög gott samstarf við knattspyrnufélög í nágrenni Selfoss og höfum við teft framsameiginlegu liði í 2.–4. flokki.

Gunnar Borgþórsson var yfirþjálfari knattspyrnudeildar og var nýverið samið við hann til langs tíma, Ingi Rafn Ingibergsson er verkefnastjóri deildarinnar.

Árið 2023 var tvískipt tímabil hjá knattspyrnudeild Selfoss; meistaraflokkarnir okkar áttu vonbrigðatímabil og féllu bæði lið niður um deild, karlaliðið á einu marki í lokaleikum. Það er alltaf leiðinlegt að falla en tækifæri felast í þessum vonbrigð-



Nýja Lindexhöllin setur svip sinn á vallarvæðið á Selfossi.

Stjórn knattspyrnudeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Jón Steindór Sveinsson

Gjaldkeri: Atli Marel Vokes

Ritari: Eiríkur Steinn Búason

Meðstjórnandi: Harpa Íshólm Ólafsd.

Meðstj.: Guðjón Bjarni Hálfaldánarson

Varastjórn: Telma Österby

um og miðað við meðalaldur meistaraflokkanna og stóra og efnilega yngri flokka er framtíðin björt í knattspyrnu á Selfossi.

Yngri flokkar deildarinnar áttu gott sumar; 2. flokkur kvenna endaði í þriðja sæti í A-deild ásamt því að 2. flokkur karla komst í bikarúrslitaleik gegn Víkingi Reykjavík sem háður var á JÁVERK vellinum. 5. flokkur kvenna komst í úrslitaleik TM-mótsins í Vestmannaeyjum og 5. flokkur karla var stigi frá því að komast í úrslitakeppni A liða um Íslandsmeistararitil.

Meistaraflokkur kvenna

Fyrir tímabilið 2023 urðu smávægilegar breytingar á þjálfarateymi meistaraflokks kvenna, Bára Rúnarsdóttir lét af störfum sem aðstoðarþjálfari liðsins en í hennar stað var ráðinn Óttar Guðlaugsson sem aðstoðarþjálfari Björns Sigurbjörnssonar. Ásamt þeim voru áfram Gunnar Geir Gunnlaugsson markmannsþjálfari og Katrín Ýr Friðgeirsdóttir styrktarþjálfari. Miklar hræringar voru í leikmannamálum, bæði á milli ára sem og rétt fyrir tímabil þar sem



3. flokkur Selfoss ásamt þjálfurum og fararstjórum við upphaf ferðar til Bandaríkjanna á USA Cup.



Strákarnir í 3. flokki á leið í myndatöku.

Mynd til hægrri: Arnar Helgi Magnússon myndar byrjunarlið meistaraflokks karla fyrir leik í Lengjudeildinni.



KNATTS

erlendir leikmenn sem búið var að semja við þurftu frá að hverfa af persónulegum ástæðum og voru nýir leikmenn fengnir inn í þeirra stað. Tímabilið í Bestu deildinni var virkilega lærdómsríkt, jafnt fyrir leikmenn sem þjálfarateymi. Mikið var af svekkjandi úrslitum þrátt fyrir ágætar frammistöður liðsins í mörgum leikjum. Eftir átján leiki, fyrir skiptingu deildarinnar sat liðið á botninum með þrjá sigra og ekkert nema fall í Lengjudeildina sem blasti við. Liðið tapaði öllum þremur leikjum sínum í neðri deild Bestu deildar og fall niður um deild var því staðreynd. Eftir tímabilið skrifaði Björn Sigurbjörnsson undir nýjan þriggja ára samning við deildina og mun hann leiða uppbyggingu liðsins ásamt sínu teymi næstu árin.

Verðlaunahafar meistaraflokks kvenna

Bestu leikmenn: Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir og Sif Atladóttir

Markadrottning: Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir

Mestu framfarir: Embla Dís Gunnarsdóttir
Efnilegasti leikmaður: Karen Rós Torfadóttir

Guðjónsbikar: Sif Atladóttir

Meistaraflokkur karla

Tímabilið 2023 fór Dean Martin inn í sitt fimmta heila tímabil með liðið. Honum til aðstoðar voru Ingi Rafn Ingibergsson aðstoðarþjálfari og Stefán Logi Magnússon markmannsþjálfari. Nýir leikmenn sem komu inn fyrir tímabilið voru Adrían Sanchez, varnarmaður frá Spáni, Óskar Wasilevski frá Akranesi, varnarmaður sem spilað getur flestar stöður og Hrannar Snær Magnússon frá KF, fjölhæfur leikmaður sem kom til liðs við hópinn í maí eftir námsdvöl í Bandaríkjunum. Hrovje Tokic, Chris Jabstremski og Danijel Majkic yfirgáfu liðið fyrir tímabilið. Liðið hóf Íslandsmótið ágætlega með þremur sigrum í



Elsa Katrín Stefánsdóttir (efst t.v.), Hekla Rán Kristófersdóttir (fremst t.v.), Ásdis Þóra Böðvarsdóttir og Embla Katrín Oddsteinsdóttir leikmenn 2. flokks og meistaraflokks kvenna.



Stelpurnar og strákarnir í 2. flokki félagsins ásamt þjálfurum og fararstjórum við upphaf ferðar til Bandaríkjanna á USA Cup.



Leikmenn 3. flokks karla á lokahófi yngri flokka.

Mynd til vinstri: Magnús Már Jónsson (t.v.) afhendir Gunnari Rafni Borgbórssyni hvatningarverðlaun KSI í dómaramálum 2023.

SPYRNA



Guðmundur Tyrfingsson svifur hátt í leik í Lengjudeildinni.

fyrstu fimm leikjum. Eftir það þyngdist róðurinn og við tóku erfiðar vikur og mánuðir þar sem stigasöfnum var ekki eins og vonast var eftir. Fall úr Lengjudeildinni varð raunin. Eftir tímabilið urðu breytingar á þjálfarateymi liðsins. Dean Martin lét af störfum og þakkar deildin honum samstarfið síðustu ár. Bjarni Jóhannsson var ráðinn nýr þjálfari meistaraflokks en honum til aðstoðar verða Heiðar Helguson og Ingi Rafn Ingbergsson. Þorkell Ingi Sigurðsson verður markmannsþjálfari.

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 liðinu í heild sinni.

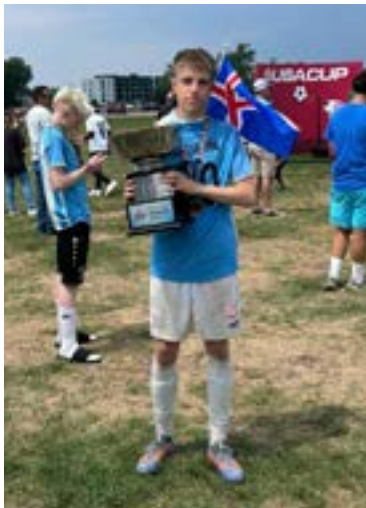
Verðlaunahafar meistaraflokks karla

Besti leikmaður: *Ingi Rafn Óskarsson*

Markakóngur: *Guðmundur Tyrfingsson*
 Mestu framfarir: *Ívan Breki Sigurðsson*
 Efnilegasti leikmaður: *Alexander Clive Vokes*
 Guðjónsbíkar: *Reynir Freyr Sveinsson*

Fjármál

Undanfarin ár hafa verið erfið í rekstri deildarinnar og 2023 var því miður ekki undantekning þar á. Rekstur meistaraflokkanna hefur verið þungur baggi en samhliða nýjum verkefnum er hægt að laga mikið til í rekstri þeirra og hefur stjórn nú þegar lagt fram áætlanir um hvernig það verður gert og munu töluverðar breytingar verða á bak við tjöldin þrátt fyrir væntingar um betri árangur á vellinum á komandi sumri. Áætlanir ársins gerðu ráð fyrir tekjuaukningu sem erfitt var að uppfyll. Erfitt hefur reynst að sækja nýja samstarfsaðila samhliða auknum kostnaði og hefur stjórn því



Kristján Breki Jóhannsson með verðlaunagrip 3. flokks karla á USA Cup.



Meistaraflokkur kvenna 2023.



Leikmenn 4. flokks kvenna á lokahófi yngri flokka.



Leikmenn 7. flokks karla keppast um hver verður fyrstur í liðsmyn-datöku á lokahófi yngri flokka

gripið til þess ráðs að draga saman seglin eins mikið og mögulegt er án þess að komi niður á liðunum okkar.

Rekstur knattspyrnudeildarinnar nær yfir meistaraflokka og unglingaráð sem, eins og nafnið gefur til kynna, inniheldur alla yngri flokka félagsins. Rekstur þessara tveggja eininga er aðskilinn og áhersla lögð á að hvor um sig sé sjálfbær. Unglingaráð er rekið á æfingagjöldum og er markmið þess að bjóða upp á bestu mögulegu þjálfun og aðstöðu. Starfsemi þess ekki hagnaðardrífinn heldur er öllum ágóða veitt inn í starfið til að bæta það. Meistaraflokkarnir eru reknir sér og hafa það að markmiði að halda úti eins öflugum meistaraflokkum og völ er á svo yngri leikmenn Selfoss fái tækifæri í heimabyggð til að sinna knattspyrnuviðkun. Meistaraflokkarnir eru að öllu leyti reknir með fjáröflunum og samstarfssamningum við ýmsa aðila. Er því mikið undir að viðhalda góðu samstarfi við einstaklinga og fyrirtæki á Selfossi og nærsveitum.

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 hafa reynst erfið og sést það bersýnilega á ársreikningum rekstrareininganna. Stjórn hefur farið vel yfir málin og sett niður ákveðin forgangsaþriði hvað varðar aðhald og hagræðingum í rekstri ásamt því að tekjuöflun hefur verið sett í algjöran forgang. Deildin á enn sínar fasteignir og bifreiðar þrátt fyrir erfitt rekstrarár en betur má ef duga skal og tími kominn til að spyrna við fótum og gera betur.

Helstu verkefni

Stærstu tekjupóstar deildarinnar eru sumarmótin okkar sem gengu gríðarlega vel á liðnu sumri, jafnt fjárhagslega sem og knattspyrnulega. Hafa starfsmenn deildarinnar fengið mikið hrós fyrir framkvæmdina og forráðamenn ungra iðkenda á Selfossi tekið eftir því hversu mikill munur er á mótunum okkar og þeim sem við sækjum annað hvað varðar utanumhald og gæði. Verkefni meistaraflokka á komandi ári er að sjálfsögðu að efla yngri leikmenn og búa til góðan kjarna þeirra sem



F.v.: Óliver Aron Hauksson, Jakob Dan Sævarsson og Þorsteinn Elvar Þorsteinsson ánægðir með gjafabréf sem þeir fengu á vinadegi Huppu.

getur komið liðunum okkar á þann stað sem þau eiga að vera á. Kvinnakvöld var haldið í fyrsta sinn á þessu ári við mikinn fögnuð. Gekk það vel og er væntanlega orðinn fastur póstur í starfi deildarinnar og dagatali Selfyssinga hér eftir. Herrakvöld og lokahóf tókust með ágætum að vanda og eiga sjálfbodaliðar deildarinnar þakkir skyldar fyrir frábært starf.

Yngri flokkar

Knattspyrnudeild Selfoss er stór vinnustaður í Árborg. Með yfir 40 þjálfara tekur deildin á móti 700 iðkendum í hverri viku. Betri aðstaða, menntaðir þjálfarar og góð umgjörð er hluti af okkar metnaði til þess að efla börn og ungt fólk í samfélaginu, geta tekið á móti öllum og veitt þeim verkefni við sitt hæfi. Ný verkefni verða að veruleika í lok ársins m.a. æfingar fyrir börn með sérþarfir á grunnskólaaldri. Er það viðbót við samstarf knattspyrnudeildar og Suðra en æfingar fyrir unglinga og ungt fólk með sérþarfir hafa verið starfræktar síðustu ár með góðum árangri.

2. flokkur karla og kvenna

Hópurinn telur um fimmtíu leikmenn sem æfa fjórum til sex sinnum í viku. Þar af er töluverður fjöldi leikmanna sem æfa og spila með meistaraflokkum félagsins. 2. flokkur tók þátt í bæði Faxe- og Íslandsmóti og spilaði leiki yfir allt árið með stuttum pásum inn á milli. Flokkarnir fóru einnig til Bandaríkjanna og kepptu á USA Cup. Öll liðin þrjú fóru í undanúrslit og voru grátlega nálægt því að tryggja sig inn í úrslitaleik mótsins. 2. flokkur tók einnig þátt í bikarkeppni KSÍ og spiluðu strákarnir til úrslita á heimavelli okkar, JÁVERK vellið. Umgjörðin og mæting á völlinn var frábær með yfir 500 manns í stúkunnni. Strákarnir töpuðu leiknum óverðskuldað en stóðu sig gríðarlega vel. Þjálfarar liðanna voru Guðmundur Sigmarsson, Sigurður Reynir Ragnhildarson, Magdalena Anna Reimus og Jóhann Bjarnason.



Meistaraflokkur karla 2023.



Knattspyrnusvæðið á Selfossvelli séð úr dróna.



Hressar stelpur í 4. flokki á lokahófi yngri flokka.



Eysteinn Ernir Sverrisson með foreldrum sínum eftir að hafa skrifað undir fyrsta samning sinn við knattspyrnudeild Selfoss.

3. flokkur karla og kvenna

Í flokkunum eru áttatíu leikmenn sem æfa fjórum til fimm sinnum í viku. Liðin tóku þátt í Faxaflóamótinu yfir vetrartímann og svo Íslandsmótinu við yfir sumartímann. Stærsti viðburður sumarsins var ævintýrlega góð keppnisferð til Bandaríkjanna þar sem liðið tók þátt á USA Cup, alþjóðlegu móti sem stóð yfir í viku. Mótið gekk vel og stóðu leikmenn og þjálfarar sig frábærlega. Fjölmargir foreldrar fylgdu liðunum yfir hafið og stóðu þau sig öll frábærlega og átti félagið yfir hundrað og fimmtíu einstaklinga með foreldrum á svæðinu. Mótið endaði frábærlega fyrir yngra ár 3. flokks karla en þeir sigruðu á sínu móti eftir spennandi úrslitaleik og komu heim sem USA Cup meistara. Þjálfarar hópanna voru Tomasz Luba, Leifur Gunnarsson og Ísak Guðmundsson.

4. flokkur karla og kvenna

Í flokkunum eru 125 skráðir iðkendur sem gerir flokkana að fjölmennasta hópi deildarinnar. Þeir æfdu fjórum til fimm sinnum í viku. Flokkarnir tóku þátt í Faxaflóamóti og Íslandsmóti og spiluðu leiki yfir allt árið. Í báðum flokkum eru nokkur lið og því fengu allir nóg af mínútum á leikvöllum. Hátindur sumarsins var Rey Cup mótið sem haldið er í Laugardalnum ár hvert. Voru þar leikmenn, fjölskyldur og þjálfarar félagi sínu til sóma jafnt innan vallar sem utan. Þjálfarar flokksins voru Sigurður Einarsson, Tomas Luba, Gísli Magnússon, Óttar Guðlaugsson, Þorkell Ingi Sigurðsson, Trausti Rafn Björnsson, Ísak Leó Guðmundsson og Magnús Hilmar Viktorsson.

5. flokkur karla og kvenna

Í flokkunum eru 110 skráðir iðkendur sem æfa þrisvar til fjórum sinnum í viku. Síamótið í Kópavogi og Þæjumótið í Eyjum voru stærsta mót sumarsins hjá stelpunum en N1 mótið á Akureyri og Olís mótið á Selfossi stóru mótin hjá strákonum. Í 5. flokki

byrja liðin að spila á Íslandsmóti og stóðu báðir hóparnir sig gríðarlega vel bæði innan sem utan vallar. Vert er að taka fram að 5. flokkur kvenna spilaði úrslitaleik á mótinu í Eyjum sem er frábær árangur. Báðir hópar enduðu Íslandsmótið í toppbaráttu efsta riðils. Þjálfarar hópanna eru Gunnar Fannberg Jónasson, Gísli Magnússon, Valdimar Jóhannsson, Aron Lucas Vokes, Trausti Rafn Björnsson, Magnús Hilmar Viktorsson, Karen Rós Torfadóttir og Söldís Malla Steinarsdóttir, ásamt frábæru aðstoðarfólki.

6. flokkur karla og kvenna

Í flokkunum eru 112 skráðir iðkendur sem æfa þrisvar til fjórum sinnum í viku. Síamótið í Kópavogi var stærsta mót sumarsins hjá stelpunum en Orkumótið í Eyjum og Set mótið stóru mótin hjá strákonum en þar var hópnum skipt upp í árganga líkt og í fleiri fjölmönnum árgöngum. Hóparnir tóku þátt í fjölmörgum viðburðum og dagsmótum yfir árið. Gunnar Fannberg Jónasson, Gísli Magnússon, Valdimar Jóhannsson, Örvar Rafn Hlíðdal, Trausti Rafn Björnsson, Söldís Malla Steinarsdóttir og Karen Rós Torfadóttir stýra hópnum ásamt góðu aðstoðarfólki.

7. flokkur karla og kvenna

Í flokkunum tveimur eru rúmlega 100 iðkendur sem æfa þrisvar til fjórum sinnum í viku. Síamótið í Kópavogi var stærsta mót sumarsins hjá stelpunum en Norðurálmótið og Jakó mótið stóru mótin hjá strákonum en þar var hópnum skipt upp í árganga. Fjöldi dagsmóta og annarra viðburða voru yfir árið. Þjálfarar flokksins eru Sigríður Baxter, Ingi Rafn Ingibergsson, Gunnar Fannberg Jónasson og fjölmargir frábærir aðstoðarþjálfarar.

8. flokkur barna

Krakkarnir eru um sextíu talsins og æfa tvisvar í viku undir leiðsögn fjölda þjálfara. Hópin leiða Sigríður Baxter, Gunnar Fannberg Jónasson, Ruth Þórðardóttir og Eva Ýr Helgadóttir. Í 8. flokki er æft til þess að hafa gaman, efla hreyfiproska, aga, samskiptahæfni og byggja upp grunn fyrir komandi ár í boltanum. Tvö verkefni eru á ári fyrir 8. flokk þar sem þau spila við önnur félög.

Niðurlag

Selfoss hefur átti fjölmarga leikmenn úr yngri flokka starfinu í yngri landsliðum Íslands síðustu tvö ár. Eysteinn Ernir



Sigurmundur Ari Gunnþórsson fyrir framan liðsfélaga sína í 4. flokki karla í leik á JÁVERK-völlum.



7. flokkur karla bauð Fram í heimsókn í Lindexhöllina.

Sverrisson tók þátt í undankeppni Evrópumóts U17, Dagur Jóseppson var í U17 ára liði Íslands sem tryggði sig áfram í milliriðil og Sesar Örn Harðarson var í liðinu sem stóð sig frábærlega í Wales í milliriðlakeppni U17 ára. Alexander Clive Vokes æfði með U19 ára landsliði Íslands ásamt Þorláki Breka Baxter sem einnig lék landsleiki fyrir Ísland og var í lok sumars seldur sem atvinnumaður til ítalska stórliðsins Lecce. Þorsteinn Aron Antonsson æfði og spilaði með U19 ára landsliðinu sem tryggði sig inn á Evrópumót í Ungverjalandi. Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir, Barbára Sól Gísladóttir og Unnur Dóra Bergsdóttir æfðu og spiluðu fyrir U23 ára landslið Íslands og Jóhanna Elín Halldórsdóttir æfði og spilaði með U17 ára landsliðinu í undankeppni EM. Nokkrir leikmenn hafa tekið næsta skref á sínum ferli og óskum við þeim öllum góðs gengis. Bergrós Ásgeirsdóttir spilar núna á Ítalíu með liði Azurro, Þorsteinn Aron og Guðmundur Tyrfingsson spila báðir í Bestu deildinni næsta

tímabil og Aron Einarsson hefur skipt yfir í Leikni Reykjavík í Lengjudeildinni.

Í stækkandi deild verða fjölmargar áskoranir. Fjölgun starfsmanna, fjölgun iðkenda og metnaðarfull framtíðarsýn deildarinnar gefur okkur von um bjarta og spennandi tíma. Hlutverk knattspyrnu-deildar eru fjölmörg og mikilvæg fyrir



Þjálfararnir Sigurður Einar Einarsson (t.v.) og Sigfús Heimisson kátir á leik hjá 4. flokki karla.

samfélagið í Árborg. Stuðningur bæjarbúa er mikilvægur hlekkur í starfinu og hlökkum til áframhaldandi samstarfs og auknum stuðning.

Áfram Selfoss!

*F.h. stjórnar
knattspyrnu-deildar Umf. Selfoss
Jón Steindór Sveinsson, formaður.*

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnu-deildar Umf. Selfoss:



VEGG FÓÐUR

Fjölbreyttir litir. Allskonar áferðir. Einstök mynstur.

SLIPPFÉLAGIÐ
Austurvegi 58
Selfossi
S: 482 1250

Opið:
8-18 virka daga
10-14 laugardaga
slippfelagid.is



SLIPPFÉLAGIÐ

LÉTT OG LOFTKENNT



mótokross

deild

Starfsárið 2023

Aðalfundur mótokrossdeildar Umf. Selfoss var haldinn í Tíbrá þann 31. mars 2023. Kosið var í stjórn þar sem Guðmundur Gústafsson gaf ekki kost á sér til formanns. Ragnheiður Brynjólfssdóttir bauð sig fram til formanns og Guðmundur bauð sig fram til ritara, þau skiptu því um hlutverk í stjórn. Aðrir í stjórn eru Marta Katarzyna Kuc gjaldkeri, Ásta Petrea Hannesdóttir og Björgvin Gíslason meðstjórnendur. Magnús Ragnar Magnússon og Geirmundur Sigurðsson voru kosnir varamenn.

Mótokrossbrautin

Í byrjun árs 2023 lá ekki alveg ljóst fyrir hvernær brautin yrði tekin af deildinni og ekki útséð hvort deildin gæti haldið úti æfingum allt sumarið. Þessi óvissa hafði því töluverð áhrif á skipulagið fyrir sumarið. Deildin gat af þessum sökum ekki tekið að sér að halda Íslandsmót eins og venjan er og varð því af tölvuverðum tekjum.

Brautin var opnuð á vormánuðum og æfingar hófust í júní. Þjálfarar voru Ásta Petrea Hannesdóttir, Alexander Adam Kuc og Eric Máni Guðmundsson ásamt tveimur erlendum þjálfurum sem skiptu með sér sumrinu. Brian Jörgensen kom tvisvar til landsins og þjálfaði hjá okkur á Selfossi og Ashsley Wilde kom í ágúst mánuði til okkar, sem var frábær endir á sumarnám-skeiðinu hjá okkur.

Stjórn mótokrossdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

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



Hér hjálpast allir að.



Stund milli stríða á Selfossi.



Ásta Petra Hannesdóttir í keppni í Bolaöldu.



Alexander Adam Kuc í keppni í Bolaöldu.



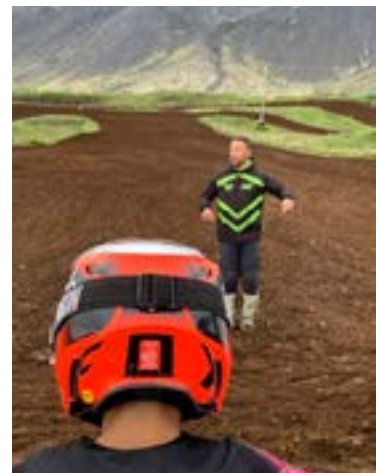
Eric Máni Guðmundsson í keppni í Bolaöldu.

Route 1

Hringferðin Route 1 var haldin í annað sinn dagana 10.–19.júlí. Er það verkefni sem haldið er á vegum MSÍ þar sem farin er hringferð í kringum landið og hjólað í flestum landshlutum. Brian Jörgensen þjálfaði ásamt tveimur íslenskum þjálfurum. Ferðin byrjaði hjá Vélhjólaklúbbnum Vík í Bolaöldum og þaðan var farið á Selfoss þar sem var gíst fyrstu nóttina. Frábært þátttaka var á Selfossi og má ætla að það hafi verið hátt í 150 manns með iðkendum og fylgjendum. Ferðin endaði svo á Akureyri. Gaman er að sjá verkefnið vaxa og dafna og tengja hjólafélkið saman og skila okkur fleiri keppendum í Íslandsmót t.d. frá Egilstöðum og Höfn í Hornafirði.

Íslandsmót

Iðkendur Selfoss tóku þátt í Íslandsmótinu í mótokross. Eric Máni varð Íslandsmeistari í unglingsflokk, Alexander Adam varð



Brian Jörgensen á æfingu á Selfossi.



Frá æfingu á Selfossi með Ashley Wilde í ágústmánuði.



Frá æfingu á Selfossi með Brian Jörgensen.

MÓTOKROSS

Í öðru sæti í MX2 flokknum, Ásta Petrea Hannesdóttir varð í þriðja sæti í kvennaflokki og Ragnheiður Brynjólfssdóttir varð í þriðja sæti í 30+ flokki.

Alþjóðleg mót

Alexander Adam Kuc var valinn til að taka þátt fyrir Íslands hönd á Motocross of Nation sem fór fram í Ernée í Frakklandi fyrstu helgina í október. Íslenska landsliðið var skipað þremur ungum öikumönnum og var það yngsta landsliðið sem Ísland hefur sent í þessa keppni. Ísland hafnaði í 31. sæti á mótinu af þeim 37 löndum sem tóku þátt.

Framtíð mótokrossbrautarinnar

Á stjórnarfundum síðasta haust samþykkti meirihluti stjórnar að ganga til samninga við Vélhjólaklúbbinn VÍK og Sveitarfélagið Ölfus um að við tækjum að okkur brautina „Álfanes“ þar sem við höfum aðgang að barnabraut, beygjubraut og enduro-



Annel Adam í keppni í Bolaöldu.

braut innan sveitarfélagsins þrátt fyrir margra ára leit. Það er ósk okkar hjá deildinni að nú verði hægt að halda áfram að byggja upp starfið og láta það vaxa og dafna.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóg í að halda starfinu gangandi án ykkar væri þetta ekki hægt.

Ragnheiður Brynjólfssdóttir, formaður



Eric Máni á æfingu á Selfossi.

slóðum. Þetta er gert til að tryggja deildinni áframhaldandi stað fyrir starfsemi. Í framhaldi af því samþykkti Sveitarfélagið Árborg að greiða fyrir flutningi deildarinnar upp í Bolaöldu þar sem ekki hefur fundist hentugt svæði fyrir mótokross-



Íslenska liðið sem keppti á Motocross of Nations í Ernée í Frakklandi. F.v.: Alexander Adam Kuc, Máni Freyr Pétursson og Eiður Orri Pálmarsson.



Route 1 dagurinn á Selfossi.

Suðri/Selfoss

Starfsárið 2023

Aðalfundur Íþróttafélagsins Suðra var haldinn í Selinu 25. maí 2023. Í stjórn sátu Ófeigur Ágúst Leifsson formaður, Aðalbjörg Skúladóttir gjaldkeri, Þórdís Bjarnadóttir ritari, María Sigurjónsdóttir og Guðrún Lilja Hermannsdóttir meðstjórnendur.

Æfingar

Æfingar voru haldnar í boccia, golfi, lyftingum, taekwondo og fótbolta. Iðkendum hjá félaginu fjölgaði í flestum greinum og er það fagnaðarefni.

Mót á árinu

Suðri tók þátt í nokkrum bocciamótum m.a. Íslandsmóti í liðakeppni og Hængsmóti á Akureyri. Einnig Íslandsmóti í einstaklingskeppni á Sauðárkróki þar sem okkar fólk stóð sig með stakri þryði eins og alltaf. Til stóð að vera með HSK-mót í boccia í desember en eins og árið á undan náðist það því miður ekki. Golfarar Suðra héldu HSK-mót sumarið 2023. Íslandsmót í lyftingum var haldið á Selfossi um vorid. Mótið var haldið í samstarfi við Kraft, yndislegt mót í alla staði. HSK-mót í taekwondo var haldið 10. desember og þar tóku tveir keppendur þátt. Suðri átti sömuleiðis einn þátttakanda á HSK-móti í frjálsum bæði um vor og haust. Því miður var ekkert mót haldið í fótbolta.



Telma Þöll Þorbjörnsdóttir á Special Olympics í Berlín.

Stjórn Íþróttafélagsins Suðra kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Gjaldkeri: Aðalbjörg Skúladóttir
Ritari: Þórdís Bjarnadóttir
Meðstjórnandi: María Sigurjónsdóttir
Meðstj.: Guðrún Lilja Hermannsdóttir



Frá fyrsta tíma í íþróttafjöri með Lindu Ósk Þorvaldsdóttur í íþróttahúsinu Baulu þar sem mættu sautján krakkar.



Arnar Skúli og Eðvald á taekwondoæfingu.



Ófeigur Leifsson formaður og Þórdís Bjarnadóttir ritari með Sigurjóni Ægi Ólafssyni íþróttakarli HSK 2023.

Annað

Í lok árs héldum við fund með Gunnari Sigurbjörnssyni hjá Árborg. Þar var ákveðið að drífa í að bjóða upp á æfingar fyrir börn á grunnskólaaldri með fatlanir. Stefnt var á fyrstu æfingu í samstarfi við Umf. Selfoss í upphafi árs 2024. Tímarnir verða í íþróttahúsi Sunnulækjaskóla á sunnudögum. Gaman verður að sjá hvernig þetta starf þróast en það er undir áttakinu Allir með. Sem fyrr er gott samstarf við önnur félög og deildir innan Umf. Selfoss, en það er okkur afar mikilvægt.

Special Olympics

Toppurinn á árinu var þegar við sendum fimm keppendur á Special Olympics leikana í Berlín sem fóru fram dagana 12.–27. júní. Allir blómstruðu þarna úti og jókst inneign allra í reynslubankanum töluvert. Birgir Örn Viðarsson tók þátt í boccia, Telma Þöll Þorbjörnsdóttir í golfi, Katla Sif Ægisdóttir í sundi og María Sigurjónsdóttir í lyftingum. Síðast en alls ekki síst skal nefna Sigurjón Ægir Ólafsson sem tók þátt í lyftingum. Í Berlín vann okkar maður hug og hjórtu fólks um allan heim. Fólk hreinlega grét af gleði að sjá þennan grjótharða íþróttamann standa upp úr hjólastólnum og skjöggra um til að reyna við 100 kg í réttstöðu sem tókst næstum því.

Íþróttakarlar Árborgar

Eftir mótið í Berlín fékk Sigurjón Ægir boð um að taka þátt í HM í kraftlyftingum með búnaði. Gullið heim, já hann vann sinn þyngdarflokk. Algjörlega sturlaður íþróttamaður. Til að toppa allt þetta viðburðaríka ár hjá Suðra var Sigrjón Ægir kjörinn íþróttakarlar Árborgar í lok árs.



Í tíma hjá Ragnheiði nútímafimleikaþjálfara.

Niðurlag

Eins og alltaf þá viljum við hvetja fólk til að kynna sér starfsemi Suðra. Þar eru engin aldurstakmörk og ljóst er að auk þess að efla hreyfifærni sína hafa margir okkar félagar aukid sjálfstraust sitt og félagsfærni með æfingum og keppni við jafningja.



Kátir keppendur að loknu HSK-móti í golfi 2023.



Frá taekwondoæfingu hjá Sigurjóni Bergi Eirikssyni.

Allir með

Spennandi tímar eru fram undan, en verkefnið *Allir með*, sem er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og ÍF, hófst formlega með undirritun samnings þann 29. febrúar 2024.

Helgi S. Haraldsson formaður Umf. Selfoss og undirritaður, formaður Suðra, skrifuðu undir samning til eins árs. Von okkar er að allar deildir innan Umf. Selfoss taki vel í þetta verkefni. Nú þegar hefur knattspyrnudeildin hafið æfingar fyrir börn á grunnskólaaldri með skilgreindar fatlanir. Að þjálfá fatlaða er mjög gefandi

starf, maður upplifir stóra sigra á hverri æfingu. Skorað er á alla þjálfara sem hafa áhuga að hafa samband við formann Suðra ef þeir hafa áhuga.

Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður Suðra

Jólasveina- og þrettándanefnd

innkoma jólasveinanna markar ávallt upphaf vertíðarinnar og var hún laugardaginn 9. desember. Mikill fjöldi fólks var saman kominn að taka á móti jólasveinunum er þeir renndu yfir Ölfusárbrú inn á Tryggvatorg á rútunni. Í annað sinn var haldið í nýjan og glæsilegan miðbæinn, sérlega fallegan og mikið skreyttan. Aðstæður á torginu eru mjög góðar og heppilegar fyrir þessa samkomu, stuðla að réttu stemningunni. Á meðan torgið fylltist af fólki og jólasveinum birtust fjórir þeirra á þaki Konungshússins 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 í leikskólum, grunnskólum og víðar.



Jólasveinarnir á leið í miðbæinn á Selfossi.

Þrettándagleðin fór fram í afar góðu veðri. Mjög margir tóku þátt í blysförinni og enn fleiri sem söfnuðust saman við brennuna, yljudu sér við eldinn og fylgdu með glæsilegri flugeldasýningunni. Allt var þetta sérlega skemmtilegt og tilkomumikið við nær fullkomnar aðstæður.

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. Sérstaklega þakkar jólasveinanefndin öllum þeim sem komu til að hitta jólasveinana.

Í nefndinni voru: bræðurnir Guðmundur, Svanur og Þröstur Ingvarssynir ásamt Þórarni Ingólfssyni.

*F.h. nefndarinnar
Svanur Ingvarsson*



Set ehf • Röraframleiðsla

sund

deild

Starfsárið 2023

Síðasta ár var gott ár hjá sunddeildinni. Eftir stöðuga fjölgun sundiðkenda frá árinu 2016 var þó fækkun í flestum hópnum nema að mikil fjölgun var í elsta hópnum, gullhópnum. Það er vísur að því hér sé að rísa flottur hópur afrekssundiðkenda í nánustu framtíð.

Þjálfarar

Magnús Tryggvason hefur verið yfirþjálfari deildarinnar frá árinu 2016. Magnús þjálfar eldri hópana; bronshóp fyrir 10–12 ára gömul börn, silfurhóp fyrir 12–14 ára og gullhóp fyrir 14 ára unglinga og eldri. Magnús er reynslumikill sundþjálfari og hefur gengt trúnaðarstörfum fyrir Sundsamband Íslands m.a. verið fararstjóri á Ólympíuleikum.

Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir þjálfar yngri börnin sem eru í koparhóp fyrir 6–10 ára gömul börn. Guðbjörg hefur frá árinu 1992 einnig kennt mörgum börnum nánast frá fæðingu undir merkinu Guggusund. Guggusund er einn traustasti grunnur á Selfossi sem við höfum fyrir upprennandi íþróttafólk hvort sem það eru sundiðkendur eða iðkendur annarra íþróttar.

Félagsstarf

Stjórn deildarinnar sér um ýmsar skemmtanir fyrir sundiðkendur og ber hæst að nefna vorslúttin og keilufæðina sem farin var síðasta haust. Keilufæðin var vel styrkt af Shake & Pizza og Keiluhöllinni sem við höfum átt frábært samstarf við undanfarin ár vegna auglýsingaskiltis þeirra á sundlaugarsvæðinu. Einnig höfum við í stjórninni verið að prófa að hafa spilahlittinga fyrir sundiðkendur sem á vonandi eftir að þróast hjá komandi stjórn.

Formennska

Vorið 2024 lýkur starfi mínu sem formaður sunddeildar Umf. Selfoss eftir átta ára setu. Þetta er búið að vera skemmtilegur og þroskandi tími, góð tilbreyting og mér hefur sannast máltækið, svo lengi lærir sem lifir. Ég hef að mestu fram að þessu haldið mig fjarri félagsmálastörfum og ekki get ég sagt að íþróttir séu mitt helsta

Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Guðmundur Pálsson
Gjaldkeri: Eva Gunnarsdóttir
Ritari: Anna Guðrún Sigurðardóttir
Meðstjórnandi: Ingibjörg Magnúsdóttir
Meðstjórnandi: Róbert Sverrisson
Varastjórn: Hilda Pálmadóttir
Varastjórn: Birgir Vilhelm Óskarsson
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Hallgerður Höskuldadóttir



Bronshópur veturinn 2022–2023.

áhugamáli þó að ég fylgist sæmilega með því sem gerist í íþróttahéiminum. En nú hef ég kynnst því hvernig íþróttastarfsemin er byggð upp á Íslandi og er í raun heillaður. Með tíð og tíma hefur verið uppbygging á starfsemi þar sem reynslan nýtist og ný reynsla byggist ofan á það sem komið er. Má sérstaklega nefna vinnu við handbók íþróttadeilda sem stjórnarnamenn geta notast við sem koma nýir inn í þessi störf. Handbók sunddeildarinnar var mitt haldreipi þegar ég hóf formennskustarfið. Án hennar hefði ég verið frekar týndur þó svo að ég hafi fengið góða hjálp frá fyrrum formanni Sigríði Runólfsdóttir og þáverandi framkvæmdastjóra Gissuri Jónssyni. Til fróðleiks má nefna að á fjögurra ára fresti ber stjórnnum deilda Umf. Selfoss að endurskoða handbókina, en það er eitt af skilyrðum fyrir árlegum styrk frá Sveitarfélaginu Árborg. Það er eitt af því sem undirrituðum fannst áhugaverðast að gera í þessu starfi. Til dæmis hefur verkferli í dósasöfnunum sunddeildarinnar slipt til og allar breytingar og viðbætur eru skráðar í handbókina. Þessar breytingar eru ekki eins manns verk

heldur höfum við öll stjórnin og Magnús Tryggvason yfirþjálfari unnið saman að þessum breytingum.

Fjárafilanir

Dósasafnanir er fjáröflunarleið sem tilheyrir sunddeildum íþróttafélaga víða um land og hefur sunddeild Selfoss efnt til dósasafnana þrisvar sinnum á ári á Selfossi. Í síðustu dósasöfnunum er sérstaklega ánægjulegt hve góð þátttaka hefur verið hjá sundiðkendunum og foreldrum þeirra. Allir átta sig á að þegar vel er mætt er verkið fljótunnið. Ég tók meðvitaða ákvörðun um vera formaður sunddeildarinnar á meðan börnin mín voru að æfa sund en yngsta barnið hætti að æfa um síðustu áramót svo ég taldi að nú væri komið gott með formannsembættið. Öll börnin okkar þrjú hafa náð að læra sundtæknina af kostgæfni sem við foreldrarir erum stolt af.

Áskorun

Þann 15. nóvember 2022 sendi stjórn sunddeildar Umf. Selfoss bæjarstjórn Árborgar áskorun um að hefja þyrfti sem fyrst byggingu nýrrar sundlaugar á Selfossi þar sem pláss til að vera með sundtíma fyrir grunnskólabörn er svo gott sem sprungið. Áskoruninni var vel tekið en enn hefur undirritaður ekki fengið upplýsingar um að þetta mál hafi verið rætt í starfshópi um byggingu íþróttamannvirkja í Árborg. Ég hvet bæjarstjórn að setja byggingu nýrrar skólasundlaugar eða fjölgunar brauta við Sundhöll Selfoss fremst á forgangslista á framkvæmdum þegar rofa fer til í fjármálum sveitarfélagsins. Ekki er eingöngu verið að kalla eftir betri aðstöðu til æfinga þeirra sem vilja ná langt í sund-



Ragna Fanney og Brynja í snjóléttri upphitun.



Keppendur á Vormóti Breiðabliks í apríl 2023. F.v.: Hallgerður, Klimentina, Lára Hlín, Arnór og Haukur Daði.



Haukur Daði og Arnór.

SUND

Íþróttinni heldur er hér, þegar fram í sækir um lífsspursmál að ræða fyrir börn. Ekki síst barna flóttafólks sem sest hafa hér að og hafa aldrei stundað sundnám.

Þakkir

Ég vil í lok þessa pistils þakka öllum sem hafa lagt hönd á plóg við starfsemi sunddeildarinnar. Ég þakka sérstaklega þjálfurum gott samstarf. Ég þakka meðstjórnendum, starfsfólki Sundhallar Selfoss sem og starfsmönnum Umf. Selfoss og formanni. Ég þakka Vélaverkstæði Þóris fyrir aðstoðu við dósasafnanir og starfsmönnum Samskipa fyrir veitta aðstoð. Síðast en ekki síst þakka ég foreldrum og krökkunum, sundiðkendunum sem eru búin að vera dugleg að hjálpa til í dósasöfnunum.

Takk fyrir okkur.

Guðmundur Pálsson, formaður

Skýrsla þjálfara

Iðkendaþjöldi var sviðaður og verið hefur undanfarin ár og unga sundfólkið okkar er í stöðugri framför. Æfingar hafa verið 4–6 sinnum í viku. Einnig eru lyftinga-æfingar fyrir Gullhóp sem fara nú fram í nýja knattspyrnuhúsinu undir stjórn Rúnars Hjálmarssonar. Iðkendur voru um áramót rúmlega 25 í Gull, Silfur og Brons hópum og rúmlega 30 í Koparhópi sem Guðbjörg Bjarnadóttir þjálfar. Vil ég nota tækifærið til að þakka sundfólkinu fyrir þolinmæði og þrautsegi. Við höfum verið að auka æfingamagnið þ.e. lengd í metrum og mínútum. Sundfólkið hefur staðið sig vel á mótum og við munum halda áfram að leggja áherslu á ákveðin grunnildir á æfingum. Við keppum á Aldursflokkamóti HSK, Héraðsmóti HSK og Unglingamóti HSK, ÍM-50, RIG og á 5–6 félagsmótum á Reykjavíkursæðinu. Á árinu 2024 munum við keppa á enn fleiri mótum. Við setjum markið hátt og vinnum saman að markmiðum okkar.

Löngu ljóst er að það þarf að bæta aðstöðu til sundiðkunar á Selfossi með



Hluti sigurliðs Selfoss á héraðsmóti í Hveragerði. F.v.: Karítas Líf Róbertsdóttir, Arnór Karlsson, Róbert Freyr Atlason, Sara Fanney Snorradóttir og Magnús Tryggvason sundþjálfari.



Lið Selfoss á aldursflokkamóti HSK á Hvolsvelli.

því að byggja nýja laug hið snarasta. Hugmynd mín er að sú laug verið byggð við suðurenda núverandi útilaugar.

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

Magnús Tryggvason yfirþjálfari sunddeildar Umf. Selfoss

Yfirlit yfir mót

- 28.–30. janúar **RIG** Laugardalslaug - (50m) - elstu.
- 10.–12. febrúar **Gullmót KR** (25m) - Gull og Silfur.
- 25.–26. febrúar **Vormót Fjölnis** (50m) - Gull og silfur
- 11.–12. mars **Ásvallamót SH** - Gull.
- 25. mars **Speedomót ÍRB** - 12 ára og yngri, brons.
- 19. mars **Þáskamót** - allir.
- 12.–14. apríl **ÍM-50 lágmark** Laugardalslaug - elstu.



Arnór Karlsson, stigahæsti einstaklingur á héraðsmóti HSK í Hveragerði, ásamt Magnúsi Tryggvasyni sundþjálfara.

18. apríl Aldursflokkamót HSK

Hvolsvelli - allir.

26.–27. apríl **Vormót Blika** - Gull, silfur og brons. Klimentina Pshenychna vann brons í 100 m baksundi 11–12 ára og Arnór Karlsson og Haukur Daði Órvarsson unnu gull og brons í flokki 14–15 ára.

10.–12. maí **Landsbankamót ÍRB** Keflavík - Gull og silfur.

18. maí **Héraðsmót HSK** Hveragerði - allir

15.–16. júní **Sumarmót SSÍ**, - Gull, lágmark.

Aðalstyrktaraðilar sunddeildar Umf. Selfoss:



taekwondo

deild

Starfsárið 2023

Árið 2023 fór vel af stað eins og undanfarin ár. Iðkendur skiluðu sér nokkuð vel aftur til æfinga, sérstaklega þau yngri sem koma beint úr frístund og fara þangað aftur eftir æfingu. Þetta samstarf við frí-
stundaheimili og Sveitarfélagið Árborg er að nýttast deildum Umf. Selfoss vel til að börnin geti komið beint inn á æfingar eftir að skóla lýkur. Vel gert.

Tímamót

Árið 2023 var fremur merkilegt ár í sögu deildarinnar en á þessu ári er 20 ár síðan æfingar í hófust í taekwondo í gamla íþróttahúsinu í Gagnheiðinni. Deildina stofnuðu þau Magnea Kristín Ómarsdóttir og Sigursteinn Snorrason. Gaman er að segja frá því að enn eru nokkrir iðkendur að æfa og núverandi yfirþjálfari deildarinnar, Daníel Jens Pétursson, steig sín fyrstu skref í taekwondo í Gagnheiðinni. Vel gert Daníel. Svo eru það Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (Heiða), Dagný María Pétursdóttir, Sigurjón Bergur Eiríksson og undirritaður formaður þó hann sé ekki duglegur að koma á æfingar. Magnea sá um þjálfun til að byrja með þangað til að Daníel Jens tók við sem þjálfari.



Daníel Jens Pétursson yfirþjálfari og Dagný María Pétursdóttir, sem var valin keppandi mótsins á Íslandsmeistaramótinu.

Stjórn taekwondodeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 2023:

Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Gjaldkeri: Bjarnheiður Ástgeirsdóttir
Ritari: Ólöf Ólafsdóttir
Meðstjórnandi: Guðbjörg Arnarsdóttir
Meðstjórnandi: Freyr Hreinsson sem jafnframt er fulltrúi ungmenna 16-25 ára.
Varastjórn: Aðalbjörg Runólfssdóttir
Varastjórn: Sigurjón Bergur Eiríksson



Keppendur frá Selfossi á Íslandsmeistaramóti. F.v.: Björn Jól Björgvinsson, Viktoría Björg Kristófersdóttir, Þórunn Sturludóttir Schacht, Arnar Breki Jónsson, Julia Sakowicz, Dagný María Pétursdóttir, Sigurjón Bergur Eiríksson og Daníel Jens Pétursson.

Deild í Umf. Selfoss

Árið 2008 urðum við deild innan Umf. Selfoss og þá fóru hjólin að snúast, iðkendum fjölgaði hratt og innan tveggja ára vorum við með tæpa 100 iðkendur. Árið 2011 var Gagnheiðin seld og deildin flutti starfsemi sína í Baulu. En núna í dag er einn hængur á þessu. Salurinn okkar í Baulu getur ekki tekið við þessum fjölda barna sem vilja æfa hjá okkur. Við erum búin að vera í þessum sal frá árinu 2011 og þá var talað um að þessi salur væri til bráðabirgða þangað til hentugri aðstaða myndist. Það er hvorki búningaástaða eða salerni í þessari aðstöðu sem er ekki gott, því íbúum í sveitarfélaginu fjölga stöðugt og flestar deildir eru komnar að þolmörkum vegna húsnæðisvanda, með yfir 3.000 iðkendur innan sinna raða. En hættum þessu væli og þökkum fyrir það sem er vel gert. Deildin vill þakka starfsfólki Baulu fyrir

frábært samstarf. Vonandi verður það samstarf gott á komandi ári. Vil ég þakka bæði Ungmennafélaginu og Árborg fyrir að koma frístundadeginum aftur á dagskrá.

Keppni

Deildin sendi keppnishóp á TKÍ mót innanlands og komust nokkrir á verðlaunapalla. Dagný María náði Íslandsmeistaratitli í bardaga, og óskar stjórnin henni til hamingju með árangurinn og hinum keppendum óskar stjórnin líka til hamingju með sinn árangur á árinu.



Björn Jól Björgvinsson á bikarmóti.



Pórunn Sturludóttir Schacht og Daniel Jens Pétursson á bikarmóti.



Katla Mist Ólafsdóttir á Íslandsmóti í poomsae.

TAEKWONDO

Þakkir

Að lokum vil ég þakka helstu styrktaraðilum okkar: SS, MS og Coca-Cola Euro Partners á Íslandi samstarfið á árinu. Einnig þakka ég samstarfsfólki mínu á stjórn, yfirþjálfara og iðkendum samstarfið á árinu og vona að ég eigi gott samstarf áfram við ykkur öll á næstu árum.

Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður

Skýrsla yfirþjálfara 2023

Á þessu ári höldum við áfram að byggja upp deildina og vil ég þakka bæði Ungmennafélaginu og Árborg fyrir að koma frístundadeginum aftur á dagskrá, það var mjög gott að vera í Lindexhöllinni í stóru rými þar sem allir gátu kynnt sitt starf og hjálpar þetta okkur að vera sýnilegri sem valkost fyrir iðkendur sem finna sig kannski ekki í hópíþróttum.

Keppnisárangur á árinu var með ágætum og hefur keppnishópurinn stækkað jafnt og þétt. Við sendum keppendur á öll mót ársins sem haldin voru af Taekwondo-sambandi Íslands og Taekwondo akademíunni og röðuðu okkar iðkendur sér í verðlaunasæti á þeim flestum.

Beltaprófin voru með hefðbundnu sniði og fengum við meistara deildarinnar Sigurstein Snorrason (7. dan) í heimsókn í bæði prófin og gengu þau vonum framár og stóðust allir iðkendur prófin.

Við byrjuðum með æfingar fyrir 30 ára og eldri í janúar, sá hópur æfir tvisvar í viku og er lögð áhersla á grunntækni og liðleika, ég hvet alla þá sem hafa áhuga að koma og kíkja á æfingar hjá okkur.

Samstarfi okkar við Umf. Heklu hélt áfram og höldum við 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 og það styttest í þriðja svartbeltinginn þaðan.

Einnig vorum við með samstarfsverkefni með Umf. Stokkseyri síðasta vor og sá Ólöf Ólafsdóttir um að vera með æfingar í íþróttahúsinu á Stokkseyri einu sinni í viku og gekk það mjög vel.



Úlfur Darri Sigurðsson og Magnea Kristín Ómarsdóttir á móti í Bretlandi.

Krílahópurinn hélt áfram á árinu og höfum við náð að fylla öll námskeið sem hafa verið haldin og á Ólöf mikið hrós skilið fyrir að halda þessu gangandi.

Sigurjón Bergur Eiríksson hélt utan um æfingar fyrir Umf. Suðra og gekk það vel á árinu og eru iðkendur úr þeim hóp farnir að mæta á fleiri æfingar innan deildarinnar með góðum árangri.

Þjálfarateymið hjá okkur þetta árið var eftirfarandi: Daniel Jens Pétursson (5. dan) yfirþjálfari, Sigurjón Bergur Eiríksson (3. dan) yfirþjálfari Suðra, Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (1. dan) þjálfari og yfirreddari deildarinnar, Björn Jóel Björgvinsson (3. dan) þjálfari, Ólöf Ólafsdóttir (1. dan) þjálfari og Pórunn Sturludóttir Schacht (1. geup) þjálfari

Aðalstyrktaraðilar taekwondo-deildar Umf. Selfoss:



Einnig vil ég nefna að það eru nokkrir upprendandi iðkendur úr unglingsflokki sem eru farnir að hjálpa til að þjálfa yngri flokkana og er það stefna yfirþjálfara að aðstoða þessa iðkendur að sækja námskeið til að öðlast réttindi til þjálfunar á næstu árum.

Að lokum vil ég þakka öllum þjálfurum deildarinnar og stjórn fyrir samstarfið síðastliðið ár og þakka Taekwondo akademíunni, Umf. Selfoss, Sveitarfélaginu Árborg, HSK, Umf. Suðra, Umf. Heklu og Umf. Stokkseyri fyrir stuðninginn á árinu. Sérstaklega vil ég þakka starfsfólki íþróttahússins Baulu sem hjálpa okkur að láta starfsemin ganga upp þó það sé orðið vel þröngt um okkur þar.

Daniel Jens Pétursson, yfirþjálfari



Julia Sakowicz og Daniel Jens á bikarmóti.



Björn Jóel í keppni á bikarmóti.

Við færum þér rafmagnið heim!

 HS VEITUR

APÓTEK 
SUÐURLANDS

TM

Austurvegi 6, Selfossi

MINNINGARORÐ

AÐALBJÖRG HAFSTEINSDÓTTIR

FÉLAGSMAÐUR Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

† Aðalbjörg Hafsteinsdóttir fæddist 11. janúar 1959 í Syðri-Gróf í Villingaholtshreppi. Hún lést 8. ágúst 2023 á líknardeild Landspítalans í Kópavogi. Foreldrar Aðalbjargar voru Ragnhildur Ingvarsdóttir og Hafsteinn Þorvaldsson. Systkini hennar eru Þorvaldur, Ragnheiður Inga, Þráinn og Vésteinn. Eftirlifandi eiginmaður hennar er Ólafur Óskar Óskarsson og dóttir þeirra er Þóra.

Fjölskylda Aðalbjargar flutti á Selfoss þegar hún var ung og þar ólst hún upp. Hún bjó á Selfossi til 1992 en sótti í millitíðinni framhaldsnám til Reykjavíkur. Á Selfossi starfaði Aðalbjörg við Heilbrigðisstofnun Suðurlands, fyrst í eldhúsi með framhaldsnámi en síðan sem lífeindafraeðingur á rannsóknarstofu stofnunarinnar.

Aðalbjörg flutti ásamt fjölskyldu sinni til Akureyrar 1992. Þar starfaði hún sem lífeindafraeðingur á Fjórdungssjúkrahúsinu og kenndi hóptíma í heilsurækt við Sjálfbjörg á Akureyri. Fyrstu árin á Akureyri stýrðu þau hjónin hlaupa- og hjóla-



Aðalbjörg Hafsteinsdóttir.

hópum og stofnuðu síðan fyrirtækið Bjarg líkamsrækt árið 2000, ásamt öðrum hjónum. Aðalbjörg starfaði eingöngu við Bjarg frá 2003 til 2016 þegar þau

Ólafur fluttu til Reykjavíkur. Í Reykjavík starfaði Aðalbjörg sem jógakennari við World Class og Hjartastöðina.

Aðalbjörg var hluti af mikilli íþróttafjölskyldu sem tengist Selfossi sterkum böndum. Faðir hennar var formaður Umf. Selfoss 1962 og formaður UMFÍ 1969–1979 og bræður hennar, Þráinn og Vésteinn, eru landsþekktir íþróttamenn og þjálfarar. Aðalbjörg byrjaði ung að stunda íþróttir og þá aðallaga frjálssar íþróttir er hún komst á unglingsár. Hún keppti í millivegalengdum og langhlaupum fyrir Umf. Selfoss og HSK og komst m.a. í landsliðið í frjálsum.

Aðalbjörg sinnti ýmsum félagsstörfum á árum sínum á Selfossi. Hún skrifaði m.a. íþróttaréttir fyrir héraðsblaðið Þjóðólf og sat um tíma í stjórn frjálssíþróttadeildar Umf. Selfoss. Árið 1988 fékk hún Björns Blöndal bikarinn fyrir að hafa unnið félaginu vel. Síðustu ár sinnti Aðalbjörg mikið félagsstörfum fyrir Frjálsíþróttasambandið. Hún sat ýmist í stjórn eða varastjórn og var nú síðast varaformaður FRÍ. Hún var í undirbúningsnefnd Selfoss Classic, 75 ára afmælimóts FRÍ sem haldið var á Selfossi 28. maí 2022.

Aðalbjörg var alltaf brosandí, alltaf hvetjandi, alltaf jákvæð, þannig var hún allt til hinstu stundar. Blessuð sé minnig hennar.

Helgi Sigurður Haraldsson,
formaður Ungmennafélags Selfoss

MINNINGARORÐ

FRIÐFINNUR FREYR KRISTINSSON

FÉLAGSMAÐUR Í UNGMENNAFÉLAGI SELFOSS

† Friðfinnur Freyr Kristinsson fæddist í Reykjavík 18. júlí 1980 og andaðist 10. nóvember 2022. Minningarathöfn um Friðfinn var haldin í Dómkirkjunni 18. júlí 2023.

Friðfinnur var elstur barna þeirra Önnu Margrétar Kjerúlf Guðmundsdóttur og Kristins Ágústis Friðfinnssonar. Systkini Friðfinns eru Melkorka Mjöll, Magnús Már og Kolbeinn Karl. Friðfinnur var í sambúð með Sonju Iðunni Geirsdóttur.

Friðfinnur var viðskiptafræðingur, BSch, frá HR 2008. Hann starfaði við fag sitt um tíma en átti síðan við alvarleg veikindi að stríða, sem hann að lokum laut í lægra haldi fyrir. Hann stundaði tónlistarnám frá barnaldri, hafði mikinn tónlistaráhuga, einkum á verkum Bachs, og var fær píanóleikari.

Friðfinnur var öflugur sundmaður og þá sérstaklega í flugsundi sem hann æfði hjá Ungmennafélagi Selfoss. Hann varð



Friðfinnur Freyr Kristinsson.

m.a. fimmfaldur Íslandsmeistari árið 2000. Auk þess vann hann til fjölda viðurkenninga innanlands og á stórmótum erlendis. Hann var í fremstu röð flugsundsmanna á Norðurlöndum og tvíþætti Íslandsmeiði í 100 m flugsundi á Evrópumeistaramótinu í Lissabon í Portugal 1999. Síðasta Íslandsmet sitt setti hann í janúar 2000 í 50 m flugsundi og stóð það í nokkur ár.

Friðfinnur æfði alltaf mjög vel og lagði sig 100% fram. Á æfingum vildi hann sífellt gera betur og var mjög ákveðinn í því að bæta tímana sína í öllum hlutum sundsins. Hann var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss árið 1999.

Flugsund Friðfinns var einstaklega árangursríkt og sérlega áreynslulaust að sjá, hann hreinlega sveif í gegnum vatnið. Þegar hann setti fyrsta Íslandsmeiði sitt í 100 m flugsundi í undanrásum á Íslandsmótinu í 25 m laug í mars 1999 áttaði fólk sig ekki á því að hann væri að synda svona hratt, svo afslappað var sundið. Einungis þjálfari hans áttaði sig á hvert stefndi því millitímarnir voru svakalegir. Að sundi loknu sagði Friðfinnur: „Ég hefði getað synt mikið hraðar, ég er ekkert þreyttur“. Hann hreinlega leið í gegnum vatnið, þannig að á mínum 50 ára sundferli eða 40 ára þjálfaraferli hefur enginn íslenskur sundmaður synt eins fallegt flugsund.

Blessuð sé minning Friðfinns Freys.

Magnús Tryggvason, sundþjálfari

Lindexhöllin hefur fullkomlega sannað notagildi sitt

Árið 2023 hófst með hefðbundnum hætti með vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnudeild, frjálsíþróttadeild og akademíum Fjölbautaskóla Suðurlands (FSU). Einnig nota eldri borgarar, grunnskólar og leikskólar okkar góðu inniaðstöðu í Lindexhöllinni. Töluvert var um að útiæfingar féllu niður frá janúar og fram í mars vegna veðurs. Einnig var heitt vatn í sveitarfélaginu af skornum skammti og bitnaði það á nýtingu gervigrasvallarins. Í þannig árferði sannar Lindexhöllin notagildi sitt fullkomlega og má án efa fullyrða að hún sé mest notaða hús í eigu sveitafélagsins fyrir alla, hvort sem það eru iðkendur eða aðrir íbúar Árborgar.

Í byrjun apríl komust æfingar úti á fullt og var vallarsvæðið vel nýtt. Mikið var um vorleiki hjá knattspyrnudeildinni og eins byrjaði frjálsíþróttafólk að æfa úti. Kom frjálsíþróttavöllurinn og kastsvæðið sér þar vel. Eins hefur komið í ljós hvað Lindexhöllin breytir æfingaðstöðu yfir sumarið líka.

Svo kom að árlegum mótum sem öll eru orðin nokkuð stór. Jakómót, Setmót og Lindexmót í knattspyrnu fóru fram í júní, en svo endaði sumarið á Olísmótinu í knattspyrnu. Eins voru nokkur mót hjá frjálsíþróttadeild. Þeir starfsmenn sem vinna á vellinum eru orðnir nokkuð góðir í að halda viðburði en auk þessara stóru móta voru mörg önnur minni mót haldin, bæði hjá knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild. Miðað við leikjaálag þá voru spilaðir 314 KSÍ leikir ásamt fjölda æfingarleikja og með öllum leikjum á mótunum eru þetta um 1200 leikir á ári.

Áfram var samstarf við Golfklúbb Selfoss (GOS) sem sá um slátt og umhirðu á grasvöllum en það samstarf hefur gengið mjög vel. Vellirnir komu sæmilega undan vetri en samt tók töluverðan tíma að koma þeim í viðunandi stand. Ástand svæðisins yfir sumarmánuði var nokkuð gott en mikill þurkakafli í júlí var grasinu nokkuð erfiður og vökvað var á vöktum í tvær vikur. Knattspyrnuvöllurinn er rúmgóður sem býður upp á að færa keppnissvæðið til, en þannig er hægt sé að hlífa mestu álags-
svæðunum. Það hefur komið mjög vel út og reynsla síðustu ára sýnir að þetta er nauðsynlegt til að fá sem mesta og besta notkun á völlum. Æfingavöllurinn sem tekinn var í notkun 2021 var orðinn nokkuð góður en hann léttir álagi töluvert af aðalvelli.

Ásamt vallarumsjón sér starfsfólk vallarins um alla umhirðu á svæðinu og sinnir öllu eðlilegu viðhaldi eins og að laga girðingu í kringum frjálsíþróttavöll, en hún verður fyrir miklu tjóni á hverjum vetri. Sem fyrr er brýnt að gera starfsfólk betur í stakk búið til að sinna verkefnum betur, en til þess þarf að bæta við tækjum og tólum til að sinna viðhaldi og umhirðu á svæðinu. Töluverðar framkvæmdir voru á vallarsvæðinu síðasta sumar. Í samvinnu við GBH verk var kastsvæðið yfirfarið og port á bakvið gamla hús



Vinnuvélar við endurnýjun á kastsvæðinu.



Snjór á vallarsvæðinu í lok apríl 2023.

hreinsað og fyllt upp til að geta notað sem vinnuaðstöðu. Skipt var um perur í flóðlýsingu. Okkur til happs var hægt að finna perur í kastara sem hafði mun minni kostnað í för með sér en að fara í skipti á kösturum. Eins var bætt í gervigras bæði inni og úti. Þar náðum við í 25 tonn af gúmmí á kostakjörum og með samvinnu við GOS settu vallarstarfsmenn átta tonn



Umhirða á einum á sparkvöllum.

í Lindexhöllina og átta 8 tonn í útivöllum. Samkvæmt samningi við sveitarfélagið tóku vallarstarfsmenn að sér að sjá um alla sparkvelli í sveitarfélaginu og er það gott fyrir báða aðila þar sem nánast öll tæki eru til staðar á vellinum. Eins erum við farin að leigja út tíma í Lindexhöllinni og á gervigrasinu til annarra félaga. Með því náðum við endum saman í rekstri



Sölskúr komið fyrir við Lindexhöllina.



Kastsvæðið merkt fyrir keppni.

og getum gert smá auka og sinnt góðu viðhaldi á svæðinu.

Eins og áður segir nýtist Lindexhöllin mjög vel. Auk knattspyrnu- og frjálsíþróttaaðstöðu var komið upp mjög góðri lyftinga- aðstöðu í húsinu sem er frábær viðbót fyrir alla notendur. Þetta var gert í góðu samstarfi við Lindex sem útvegaði öll lyftinga- tækin í húsið. Akademiur FSU byrja daginn klukkan átta og síðan taka við tímar hjá eldri borgurum í Árborg. Eins eru skráðir fjórir fullorðinshópar í síðustu kvöldtímana. Dagforeldrar og leikskólar eru líka með tíma í húsinu ásamt veiðimönnum og frísbíggjufólki sem æfir sig í að kasta við bestu mögulegu aðstæðu- ur. Höllin er alltaf opin fyrir fólk til að hreyfa sig frá klukkan 6 á morgnana til klukkan 22 á kvöldin. Með þessa viðbót við íþrótta- mannvirki getur Árborg með réttu kallað sig heilsuefliandi sam- félag. Á árinu sannaði Lindexhöllin einnig gildi sitt sem fjölnota- hús fyrir alla þegar Krabbameinsfélag Íslands hélt svokallaða Styrktarleika síðustu helgina í apríl í annað sinn á Selfossi.

Gamla húsið þarf að fá alvöru viðgerð eða bara að rífa það niður. Klæðning og gluggar í Tíbrá þarfnast viðhalds. Eins þarf að skoða myndavélakerfi á allt svæðið en því miður er ennþá 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.

Á síðasta ári voru þrír starfsmenn í fullu starfi allt árið og einn starfsmaður var í 50% stöðu. Yfir sumarmánuði fjölgaði starfs- mönnum um fimm við vallarumsjón og eins komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar.

Eins og staðan á uppbyggingu íþróttamannvirki á svæðinu stendur hafa verið teknir í notkun tveir hlutar af gríðarlega metn- aðarfullri uppbyggingu á svæðinu og kemur aðstaðan til með að gjörbylta allri vetraraðstöðu hjá iðkendum og íbúum á svæðinu. Vonandi heldur Sveitarfélagið Árborg áfram með þessa upp- byggingu, því mikil fjölgun íbúa og iðkenda á svæðinu kallar á fyrirmyndar íþróttaaðstöðu. Á Selfossvelli hafa öll lið innan sveitar- félagsins kepptisáðstöðu, bæði í knattspyrnu og frjálsum og alltaf fjölgar iðkendum hjá báðum deildum. Þeir telja nú um 900 sem æfa á öllum dögum og öllum tímum, en mesta álagið er frá klukkan fjögur síðdegis og fram á kvöld.

Tíbrá, okkar góða hús og félagsheimili, sinnir sínu hlutverki vel en er orðið of lítið miðað við alla þá starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar á skrifstofurými sem gerðar voru haustið 2017 er um tíu fastráðið starfsfólk frá deildum félagsins með sína starfsemi í Tíbrá. Tíbrá er einstaklega vel nýtt húsnæði. Það er í senn skrifstofa og fundaaðstaða fyrir ungmennafélagið og allar deildir þess, einnig sjoppa á leikjum og mótum, nýtist sem mótuneyti, aðstaða 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 sumarmánuði fari daglega nærri 1.500 manns um svæðið.

Sveinbjörn Mátsson,
vallarstjóri á Selfossvelli



Unnið að viðhaldi á gervigrasvællum.

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2023

Grein 6a – Landsliðsfólk Umf. Selfoss

Frjálsar	Eva María Baldursdóttir – A landslið	200.000 kr
Frjálsar	Örn Davíðsson – A landslið	200.000 kr
Handbolti	Ágústa Tanja Jóhannsdóttir – U17	80.000 kr
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson – U19	80.000 kr
Handbolti	Jón Þórarinn Þorsteinsson – U21	80.000 kr
Handbolti	Jónas Karl Gunnlaugsson – U17	80.000 kr
Handbolti	Katla María Magnúsdóttir – A landslið	200.000 kr
Handbolti	Perla Ruth Albertsdóttir – A landslið	200.000 kr
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir – U19	80.000 kr
Júdí	Egill Blöndal – A landslið	200.000 kr
Knattspyrna	Áslaug Dóra Sigurbjörnsdóttir – U23	80.000 kr
Knattspyrna	Barbára Sól Gísladóttir – U23	80.000 kr
Knattspyrna	Eysteinn Ernir Sverrisson – U17	80.000 kr
Knattspyrna	Jóhanna Elín Halldórsdóttir – U17	80.000 kr
Knattspyrna	Katla María Þórðardóttir – U23	80.000 kr
Knattspyrna	Sesar Örn Harðarson – U17	80.000 kr
Knattspyrna	Unnur Dóra Bergsdóttir U23	80.000 kr
Knattspyrna	Þorsteinn Aron Antonsson – U19	80.000 kr
Mótókross	Alexander Kuc – A landslið	200.000 kr

Samtals 6a

2.240.000 kr

Grein 6b – Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss

Handbolti	Ágústa Tanja Jóhannsdóttir – U17	100.000 kr
Handbolti	Hans Jörgen Ólafsson – U19	100.000 kr
Handbolti	Jón Þórarinn Þorsteinsson – U21	90.000 kr
Handbolti	Jónas Karl Gunnlaugsson – U17	45.000 kr
Handbolti	Tinna Sigurrós Traustadóttir – U19	100.000 kr

Samtals 6b

435.000 kr

Grein 7a – Námskeið

Frjálsar	Hildur Helga Einarsdóttir – Þjálfaramenntun	25.000 kr
Handbolti	Þjálfaranámskeið – Styrktarþjálfun Vilíus Rasimas	30.000 kr
Knattspyrna	Endurmenntun – Data and analytic	15.000 kr
Knattspyrna	Endurmenntun – Líkamlegar kröfur í knattspyrnu	15.000 kr
Knattspyrna	Héraðsdómaranámskeið – 8 manns x 15.000	120.000 kr
Knattspyrna	KSÍ B4 – Gísli Rúnar Magnússon	29.000 kr
Knattspyrna	KSÍ C – Kristinn Hallur/Sóldís Malla/Valdimar/Leifur	120.000 kr
Knattspyrna	KSÍ/UEFA A – Ingi Rafn Ingibergsson	50.000 kr
Knattspyrna	Styrktar- og hlaupaþjálfun	30.000 kr
Knattspyrna	Unglingadómaranámskeið – 27 manns x 15.000	405.000 kr
Taekwondo	Daniel Jens Pétursson – Námskeið erlendis	50.000 kr

Samtals 7a

889.000 kr

Grein 7b – Nýjungar í starfi

Öllum umsóknum hafnað	0 kr
Samtals 7b	0 kr

Samtals úthlutað til landsliðsfólks og námskeiða

3.564.000 kr

Íþróttafólk ársins

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

Samtals úthlutað 2023

3.964.000 kr

Upphæð til úthlutunar 2023	4.000.000 kr
Fært til úthlutunar 2024	36.000 kr

Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grimur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir 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 M. Bárðarson	28.5. 2016
Ragnheiður Thorlacius	28.5. 2016
Svanur Ingvarsson	28.5. 2016
Þórarinn Ingólfsson	28.5. 2016
Þórir Hergeirsson	28.12. 2016
Þróstur Ingvarsson	6.4. 2017
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	6.4. 2017
Helgi Sigurður Haraldss.	6.4. 2017
Sigríður Anna Guðjónsd.	6.4. 2017
Einar Guðmundsson	6.4. 2017
Þuríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017
Marteinn Sigurgeirsson	22.3. 2018
Vésteinn Hafsteinsson	27.12. 2018
Þórir Haraldsson	28.4. 2022
Jón Birgir Guðmundsson	27.4. 2023



Silfurmerkjahafar á aðalfundi félagsins 27. apríl 2023. F.v.: Guðmundur Karl Sigurdórsson, Örn Guðnason, Einar Sindri Ólafsson, Viktor S. Pálsson, Hjalti Þorvarðarson og Aðalbjörg Skúladóttir.

Silfurmerkjahafar Umf. Selfoss

Guðmundur G. 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
Hjalti Sigurðsson	1.6. 1986
Hugi Harðarson	1.6. 1986
Kári Jónsson	1.6. 1986
Kristján Már Gunnarsson	1.6. 1986
Marteinn Sigurgeirsson	1.6. 1986
Sigmundur Stefánsson	1.6. 1986
Sigurður Grétarsson	1.6. 1986
Sumarliði Guðbjartsson	1.6. 1986
Tryggvi Gunnarsson	1.6. 1986
Tryggvi Helgason	1.6. 1986
Vésteinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Þórður Gunnarsson †	1.6. 1986
Þórir Hergeirsson	1.6. 1986

Þráinn Hafsteinsson	1.6. 1986
Einar Guðmundsson	1.6. 2011
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	1.6. 2011
Guðmundur Tr. Ólafsson	1.6. 2011
Hallur Halldórsson	1.6. 2011
Helgi S. Haraldsson	1.6. 2011
Kristinn M. Bárðarson	1.6. 2011
Olga Bjarnadóttir	1.6. 2011
Ragnheiður Thorlacius	1.6. 2011
Sigríður Anna Guðjónsd.	1.6. 2011
Svanur Ingvarsson	1.6. 2011
Sveinn Jónsson	1.6. 2011
Þórarinn Ingólfsson	1.6. 2011
Þuríður Ingvarsdóttir	1.6. 2011
Þróstur Ingvarsson	1.6. 2011
Bergur Pálsson	26.4. 2012
Kjartan Björnsson	26.4. 2012
Bergur Guðmundsson	28.5. 2016
Bjarnheiður Ástgeirsd.	28.5. 2016
Ingunn Guðjónsdóttir	28.5. 2016
Jóhannes Óli Kjartansson	28.5. 2016
Magnús Tryggvason	28.5. 2016
Ólafur Guðmundsson	28.5. 2016
Óskar Sigurðsson	28.5. 2016
Guðni Andreasen †	28.5. 2016
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016
Guðmundur Tyrtingss.	10.11. 2016
Sigríður Benediktsdóttir	10.11. 2016
Alma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Helena Sif Kristinsdóttir	30.11. 2016
Hermann Ólafsson	30.11. 2016
Selma Sigurjónsdóttir	30.11. 2016
Sævar Þór Gíslason	30.11. 2016
Júlíus Arnar Birgisson	9.2. 2017
Magnús R. Magnússon	9.2. 2017
Ágústa Tryggvadóttir	20.2. 2017
Ingibjörg Jóhannesd.	20.2. 2017

Rúnar Hjálmarsson	20.2. 2017
Sólveig Guðjónsdóttir	20.2. 2017
Baldur Pálsson	27.2. 2017
Garðar Skaftason	27.2. 2017
Þórdís Rakel H. Smárad.	27.2. 2017
Jóhanna Þórhallsdóttir	27.2. 2017
Ingibjörg Laugdal	27.2. 2017
Sigríður Runólfssdóttir	27.2. 2017
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017
Steinunn H. Eggertsd.	28.2. 2017
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017
Þórir Haraldsson	28.2. 2017
Pétur Jensson Splidt	7.3. 2017
Grimur Hergeirsson	30.3. 2017
Jón Birgir Guðmundss.	30.3. 2017
Ólafur Ragnarsson	30.3. 2017
Sverrir Einarsson	6.4. 2017
Sigrún Helga Einarssd.	6.4. 2017
Sebastian Alexanderss.	6.4. 2017
Kristín Bára Gunnarsd.	6.4. 2017
Garðar Garðarsson	6.4. 2017
Helga Guðmundsdóttir	1.5. 2017
Gunnar Rafn Borgþórss.	6.12. 2017
Guðmundur Sigmarss.	6.12. 2017
Adólf Ingi Bragason	6.12. 2017
Brynja Hjálmtýsdóttir	19.2. 2018
Guðmundur S. Ólafsson	20.2. 2018
Daníel Jens Pétursson	20.2. 2018
Emma Gränz	13.3. 2018
Elisabet Ingvarsdóttir	13.3. 2018
María Óladóttir	13.3. 2018
Svanhildur Bjarnadóttir	13.3. 2018
Sigríður Árnadóttir	15.3. 2018
Guðmundur Árnason	15.3. 2018
Gísli Felix Bjarnason	15.3. 2018
Einar Ottó Antonsson	27.2. 2019
Hlöðver Örn Rafnsson	4.4. 2019
Kristín Lára Ólafsdóttir	4.4. 2019
Grimur Hergeirsson	25.5. 2019
Jón Birgir Guðmundss.	25.5. 2019
Kristín Traustadóttir	25.5. 2019
Patrekur Jóhannesson	25.5. 2019
Rúnar Hjálmarsson	25.5. 2019
Sigurður Þór Ástráðsson	25.5. 2019
Þorsteinn R. Ásgeirsson	25.5. 2019
Þórir Ólafsson	25.5. 2019
Örn Þrastarson	25.5. 2019
Sveinbjörn Másson	28.4. 2022
Ófeigur Ágúst Leifsson	28.4. 2022
Ingibjörg Garðarsdóttir	28.4. 2022
Guðm. Karl Sigurdórss.	27.4. 2023
Einar Sindri Ólafsson	27.4. 2023
Örn Guðnason	27.4. 2023
Aðalbjörg Skúladóttir	27.4. 2023
Viktor S. Pálsson	27.4. 2023
Hjalti Þorvarðarson	27.4. 2023

UMFÍ bikarinn

- 2023** Júdódeild.
– Fyrir fjölgun iðkenda og öflugt starf, þrátt fyrir ýmsar hindranir. Góður rekstur deildarinnar í erfiðu árféði.
- 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 Íslandsmeistararitil meistaraflokks karla. Knattspyrnudeild.
– Fyrir bikarmeistararitil 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** Júdódeild.
– 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** Körfuknattleiksdeild
- 1993** Fimleikadeild
- 1992** Handknattleiksdeild
- 1991** Frjálsíþróttadeild
- 1990** Handknattleiksdeild
- 1989** Frjálsíþróttadeild
- 1988** Knattspyrnudeild
- 1987** Handknattleiksdeild
- 1986** Frjálsíþróttadeild
- 1985** Handknattleiksdeild
- 1984** Frjálsíþróttadeild
- 1983** Sunddeild
- 1982** Knattspyrnudeild
- 1981** Sunddeild
- 1980** Handknattleiksdeild
- 1979** Knattspyrnudeild
- 1978** Frjálsíþróttadeild
- 1977** Knattspyrnudeild
- 1976** Sunddeild

Björns Blöndal bikarinn

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|
| 2023 Alma Sigurjónsdóttir | 2011 Hallur Halldórsson | 1997 Svanur Ingvarsson | 1983 Sigurður Jónsson |
| Selma Sigurjónsdóttir | 2010 Helgi S. Haraldsson | 1996 Guðmunda Auðunsd. | 1982 Sigurður Ingimundars. |
| 2022 Jósef G. Guðmundsson | 2009 Bergur Pálsson | 1995 Garðar Gestsson | 1981 Guðm. Kr. Jónsson |
| 2021 Árni Þór Grétarsson | 2008 Pröstur 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 J. Gunnarsson |
| 2018 Guðmundur Karl Sigurdórsson | 2005 Sigríður Jensdóttir | 1991 Gunnar Guðmundsson | 1977 Hörður S. Óskarsson |
| | 2004 Bergur Guðmundsson | 1990 Smári Kristjánsson | 1976 Páll Lýðsson |
| 2017 Guðrún Tryggvadóttir | 2003 Stefán Ólafsson | 1989 Gísli Árni Jónsson | |
| 2016 Guðbjörg H. Bjarnad. | 2002 Guðrún S. Þorsteinsd. | 1988 Aðalbjörg Hafsteinsd. | |
| 2015 Örn Guðnason | 2001 Ólafur Ragnarsson | 1987 Sveinn Á. Sigurðsson | Þórður J. Gunnarsson hlaut Björns Blöndal bikarinn 1978. Hann var þjálfari sunddeildar Umf. Selfoss frá 1974 til 1982. |
| 2014 Sveinn Jónsson | 2000 Gylfi Þorkelsson | 1986 Ingvar Gunnlaugsson | |
| 2013 Guðni Andreassen | 1999 Þórarinn Ingólfsson | 1985 Bárður Guðmundars. | |
| 2012 Þórir Haraldsson | 1998 Ólafur Sigurðsson | 1984 Sigmundur Stefánsson | |



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 | Elínborg Gunnarsdóttir | 1956–1958 | Enginn kosinn, Kristján Guðmundsson stýrði | Grímur E. Thorarensen var formaður Umf. Selfoss 1938–1943 og svo aftur tímabundið árið 1959, en um það leyti var félagið í lægð eða til 1962. Hann var einn af stofnfélögum Umf. Selfoss. | |
| 1984–1989 | Björn Ingi Gíslason | 1955 | Hafsteinn Sveinsson | | |
| | | 1953–1954 | Árni Guðmundsson | | |



Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokross	Sund	Taekwondo	Samtals
Framlög og styrkir	30.275.235	63.500.000	14.777.844	7.938.345	63.163.215	2.841.593	67.192.594	3.266.013	1.831.313	3.501.515	258.287.667
Tekjur af mótum	0	0	646.132	0	16.215.849	0	27.772.120	0	0	0	44.634.101
Auglýsingatekjur	1.720.000	0	0	0	1.490.000	320.000	4.918.800	0	1.432.475	0	9.881.275
Æfingagjöld	0	0	36.321.776	7.913.146	27.225.588	4.436.682	69.712.715	404.200	3.095.699	5.739.635	154.849.441
Húsa- og vallarleigutekjur	0	5.165.000	0	0	0	0	0	57.000	0	0	5.222.000
Aðrar tekjur	91.131	0	9.428.612	3.940.677	29.909.401	189.000	30.590.656	108.099	2.532.049	350.567	77.140.192
Rekstrartekjur alls	32.086.366	68.665.000	61.174.364	19.792.168	138.004.053	7.787.275	200.186.885	3.835.312	8.891.536	9.591.717	550.014.676

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	9.963.805	43.050.158	54.529.403	17.253.148	80.255.260	3.832.888	133.195.350	885.000	6.937.187	7.612.287	357.514.486
Styrkir til deilda	723.650	0	0	0	0	0	0	150.000	0	264.999	1.138.649
Félagaskipti og sala leikmanna	0	0	0	10.000	864.973	0	117.000	0	0	0	991.973
Æfingar utan héraðs	0	0	565.000	0	0	0	0	0	0	0	565.000
Áhöld og tæki	0	0	413.566	319.078	2.129.975	424.170	3.657.100	0	0	25.000	6.968.889
Þátttaka í mótum	0	0	2.193.471	936.285	29.165.418	1.017.599	24.303.456	8.000	782.510	382.185	58.788.924
Rekstur véla og mannvirkja	23.401	22.590.614	0	0	12.413.095	655.882	14.468.969	2.019.025	0	0	52.170.986
Kostnaður vegna mótahalds	0	0	380.414	151.769	1.319.524	28.280	6.071.019	0	48.911	0	7.999.917
Rekstur skrifstofu	5.482.430	1.030.509	186.943	288.598	2.811.760	62.829	14.360.904	40.783	34.750	17.112	24.316.618
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	3.160.712	0	1.177.783	716.875	2.069.261	14.370	1.385.051	40.625	509.632	102.000	9.176.309
Kostnaður v/samkeppnisreksturs	105.944	0	3.299.664	541.821	8.771.929	0	10.226.454	0	139.310	0	23.085.122
Önnur gjöld	243.586	917.635	3.761.765	122.185	855.648	0	20.764.842	394.566	273.573	348.295	27.682.095
Rekstrargjöld alls	19.703.528	67.588.916	66.508.009	20.339.759	140.656.843	6.036.018	228.550.145	3.537.999	8.725.873	8.751.878	570.398.968
Hagnaður (tap) án fjármagnsliða	12.382.838	1.076.084	(5.333.645)	(547.591)	(2.652.790)	1.751.257	(28.363.260)	297.313	165.663	839.839	(20.384.292)

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	959.028	227.967	325.653	593.261	147.333	293.579	183.985	175.156	65.529	122.783	3.094.274
Vaxtagjöld	(7.202)	(4.125)	(41.331)	(8.963)	(1.229.520)	(583)	(5.720.171)	(1.801)	(11.644)	(2.727)	(7.028.067)
Þjónustugjöld banka	(138.379)	(33.901)	(604.758)	(102.156)	(861.080)	(30.506)	(1.925.739)	(8.217)	(190.420)	(55.089)	(3.950.245)
Fjármagnstekjuskattur	24.438	(54.125)	(40.175)	(25.538)	(27.321)	(22.385)	(27.806)	(38.534)	(4.418)	(10.516)	(226.380)
Fjármagnsliðir alls	837.885	135.816	(360.611)	456.604	(1.970.588)	240.105	(7.489.731)	126.604	(140.953)	54.451	(8.110.418)
Hagnaður (tap) tímabilsins	13.220.723	1.211.900	(5.694.256)	(90.987)	(4.623.378)	1.991.362	(35.852.991)	423.917	24.710	894.290	(28.494.710)

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 rekstrarfjármunir	60.161.630	2.495.405	0	1.984.376	0	0	26.728.457	4.605.309	0	0	95.975.177
Fastafjármunir alls	60.161.630	2.495.405	0	1.984.376	0	0	31.128.457	4.605.309	0	0	100.375.177

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	265.960	0	0	694.676	960.636
Skammtímakröfur	1.565.522	605.813	2.922.370	84.000	9.728.828	55.500	43.324.084	0	755.985	245.000	59.287.102
Handbært fé	13.591.987	8.097.703	11.359.715	14.758.248	8.967.654	8.737.391	16.278.780	332.240	6.207.614	3.478.337	91.809.669
Veltufjármunir alls	15.157.509	8.703.516	14.282.085	14.842.248	18.696.482	8.792.891	59.868.824	332.240	6.963.599	4.418.013	152.057.407
Eignir samtals	75.319.139	11.198.921	14.282.085	16.826.624	18.696.482	8.792.891	90.997.281	4.937.549	6.963.599	4.418.013	252.432.584

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	24.047.043	2.257.053	15.860.883	13.226.011	(19.490.574)	6.291.488	29.772.785	7.484.908	6.201.119	3.384.884	89.035.600
Endurmatsreikningur	28.392.531	0	0	0	0	0	4.400.000	0	0	0	32.792.531
Tekjuafgangur ársins	13.220.723	1.211.900	(5.694.256)	(90.987)	(4.623.378)	1.991.362	(35.852.991)	423.917	24.710	894.290	(28.494.710)
Eigið fé alls	65.660.297	3.468.953	10.166.627	13.135.024	(24.113.952)	8.282.850	(1.680.206)	7.908.825	6.225.829	4.279.174	93.333.421

Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	36.938.837	0			36.938.837
Skammtímaskuldir	10.158.841	7.729.968	4.115.458	3.691.600	42.810.434	510.041	55.738.650	28.724	737.770	138.839	125.660.325
Skuldir alls	10.158.841	7.729.968	4.115.458	3.691.600	42.810.434	510.041	92.677.487	28.724	737.770	138.839	162.599.162
Skuldir og eigið fé samtals	75.819.138	11.198.921	14.282.085	16.826.624	18.696.482	8.792.891	90.997.281	7.937.549	6.963.599	4.418.013	255.932.583



Íþróttafólk Umf. Selfoss

2023	Egill Blöndal	Katla María Magnúsdóttir
2022	Egill Blöndal	Eva María Baldursdóttir
2021	Hergeir Grímsson	Eva María Baldursdóttir
2020	Dagur Fannar Einarsson	Barbára Sól Gísladóttir
2019	Haukur Þrastarson	Barbára Sól Gísladóttir
2018	Elvar Örn Jónsson	Perla Ruth Albertsdóttir
2017	Elvar Örn Jónsson	Perla Ruth Albertsdóttir
2016	Ríkarð Atli Oddsson	Margrét Lúðvígsdóttir
2015	Daníel Jens Pétursson	Hrafnhildur Hanna Þrastard.
2014	Daníel Jens Pétursson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2013	Egill Blöndal	Guðmunda Brynja Óladóttir
2012	Jón Daði Böðvarsson	Hrafnhildur Hanna Þrastard.
2011	Jón Daði Böðvarsson	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

Einar Gunnar valinn íþróttamaður Umf. Selfoss þrjú ár í röð



Einar Gunnar Sigurðsson íþróttamaður ársins 1990, 1991 og 1992.

Sjöundi einstaklingurinn sem var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss var handknattleiksmaðurinn **Einar Gunnar Sigurðsson**. Hann var valinn íþróttamaður ársins þrjú ár í röð eða 1990, 1991 og 1992.

Einar Gunnar var fyrst kjörinn íþróttamaður ársins árið 1990. Önnur í valinu þá á var Þórdís Lilja Gísladóttir frjálsíþróttakona og þriðja Kristgerður

Garðarsdóttir sundkona. Árið 1991 var Einar Gunnar valinn í annað skipti. Í öðru sæti varð Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttamaður og í þriðja sæti Sigurlín Garðarsdóttir sundkona. Árið 1992 var Einar Gunnar valinn íþróttamaður ársins í þriðja skipti. Í öðru sæti í valinu var Katrín Sigurðardóttir sundkona og í þriðja sæti Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttamaður.

Íþróttafólk Umf. Selfoss



Hugi S. Harðarson, Tryggvi Helgason og Vésteinn Hafsteinsson.



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



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



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 Þrastarson, Dagur Fannar Einarsson, Hergeir Grímsson og Katla María Magnúsdóttir.

Hafsteinsbikarinn

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

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

UMFÍ-bikarinn

UMFÍ-bikarinn tók við af Hafsteinsbikarinnum 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 veittur 28 sinnum. Knattspyrnudeild hefur hlotið hann 8 sinnum, handknattleiksdeild 6 sinnum, fimleikadeild 6 sinnum, frjálsíþróttadeild, 3 sinnum, sunddeild tvisvar og taekwondo-deild tvisvar og júdódeild einu sinni.

Takk fyrir að flokka!



ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ

gamafelagid.is

577 5757

igf@igf.is

RAFVERKTAKAR

ÖRYGGIS, MYNDAVÉLA
& AÐGANGSSTÝRINGAR

VERSLUN

GRÓÐURHÚSAPJÓNUSTA



**SÉRPEKKing &
GÓÐ
ÞJÓNUSTA**

**VANDAÐ
VÖRUÚRVAL OG
GÆÐA VÖRUMERKI**

WWW.ARVIKINN.IS

480-1160

Eyrarvegi 32, Selfossi
arvirkinn@arvirkinn.is



**FYRIR YKKUR
SEM ERUÐ AÐ
PLANA, PÆLA OG
ENDURHUGSA**

ÍSLENSKA
ÁNÆGJU/OGIN

ÁNÆGDUSTU
VIDSKIPTAVINIR
BYGGINGAVÖRU-
VERSLANA
SJO' AR I RÖÐ
2017-2023

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN