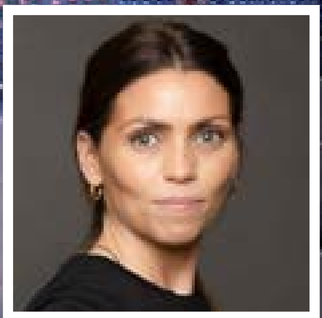
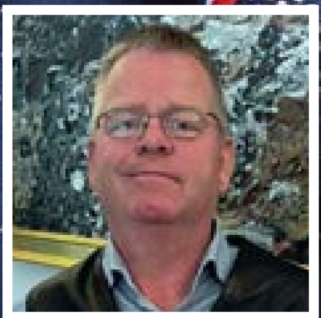
UMF SELFOSS 1936

BRAGI

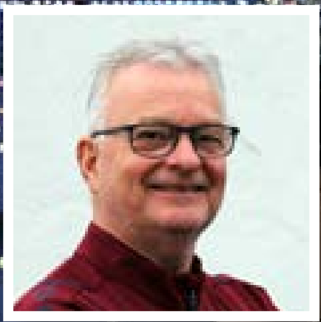
ÁRSRIT 2024



Allir þurfa að fá að tilheyra



Maður gerir bara það sem þarf að gera



Ögrunin verður að vera þér til framdráttar

Fjárhagsleg heilsa fyrir þitt fyrirtæki

Við höfum reynslu, ástríðu og réttu lausnirnar svo að fyrirtækið þitt sé við sem bestu fjárhagslegu heilsu.

Fjárhagsleg heilsa er ólík í hugum fólks en við trúum því að góð yfirsýn yfir fjármálin og upplýstar ákvarðanir séu lykilatriði. Hvort sem það er fjármögnun vegna kaupa á atvinnuhúsnæði, greiðsla til erlendra birgja, uppsetning á netbanka fyrir bókarann eða einfaldlega spjall um framtíðina, þá erum við á vaktinni fyrir þig og þitt fyrirtæki.

Efnisyfirlit

5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2024–2025
7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2024
8 Við stöndum á tímamótum / Skýrsla aðalstjórnar Umf. Selfoss 2024–25
10 Svanur Ingvarsson: Maður gerir bara það sem þarf að gera
16 Evrópumeistarar í hópfimleikum
20 Perla Ruth: Stolt og þakklæti eru mér efst í huga
22 Bjarni Jóhannsson: Ögrunin verður að vera þér til framdráttar
26 Hvernig er lífið í Bandaríkjunum? Auður Helga – Eva María – Íris Embla
31 Örn Davíðsson: Gott að setja einhver markmið til að halda sér gangandi
34 Bergþóra Kristín: Pælir í fimleikum alla daga
38 Bryndís Embla: Stefnir langt með spjótið á lofti
40 Sally Ann: Allir þurfa að fá að tilheyra
43 Verkefnið „Allir með“ - Selfoss/Suðri
45 Arilius og Ingi Rafn: Hafa skorað í öllum deildum Íslandsmótsins
47 Sara Fanney: Það er alltaf hægt að gera betur
48 Siggi Sveins: Þarna varð til ævintýri
51 Fimleikadeild
57 Jólasýning fimleikadeildar
59 Frjálsíþróttadeild
66 Selfoss deildarmeistari í Grill-66 deildinni
67 Handknattleiksdeild
74 Júdódeild
76 Selfoss bikarmeistari neðrideildaliða
78 Selfoss deildarmeistari í 2. deild
79 Knattspyrnudeild
84 Mótokrossdeild
86 Rafíþróttadeild
88 Selfoss/Suðri
90 Sunddeild
92 Taekwondodeild
94 Borðtennisnefnd
96 Pílunefnd
96 Jólasveina- og þrettándanefnd
97 Minjanefnd
98 Minningarorð
100 Vallarstjórn
101 Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði
102 Viðurkenningar
104 Samstæðureikningur
106 Íþróttafólk Umf. Selfoss frá upphafi
107 Björns Blöndal bikarinn
107 Formenn Umf. Selfoss

BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss starfsárið 2024

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson.
Ritnefnd: Örn Guðnason, Þóra Þórarinsdóttir, Guðmundur Karl Sigurdórsson og Einar Sindri Ólafsson.
Ljósmyndir: Guðmundur Karl Sigurdórsson, Þóra Þórarinsdóttir, Inga Heiða Andreasen Heimisdóttir, Árni Þór Grétarsson, Hafliði Breiðfjörð, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Laufey Sif Lárusdóttir, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum. Ljósmyndir á bls. 91 eru birtar með góðfúslegu leyfi Héraðsskjalasafns Árnesinga. Prentun: Prentmet Oddi. Upplag: 4.250 eintök.
Forsíðumynd: Karolína Helga Jóhannsdóttir og Katrín Drífa Magnúsdóttir gullverðlaunahafar á EM í hópfimleikum 2024.

UMF SELFOSS 1936

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, kítti, 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

UMF SELFOSS 1936

Flügger COLORS THAT MATTER

Aðal stjórn Umf. Selfoss 2024–2025

Helgi S. Haraldsson formaður 2022–

Brynhildur Jónsdóttir gjaldkeri 2022–

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

Hafsteinn Guðmundsson meðstjórnandi 2021–

Hermann Ólafsson meðstjórnandi 2022–

Aftari röð f.v.: Ófeigur Ágúst Leifsson, Jóhanna Margrét Eðvaldsdóttir, Birgir Júlíus Sigursteinsson, Hjalti Jón Kjartansson, Einar Sindri Ólafsson (ritari handknattleiksdeildar), Atli Marel Vokes, Andrea Ýr Grímsdóttir, Ragnheiður Brynjólfsdóttir og Gissur Jónsson. Fremri röð f.v.: Sverrir Einarsson, Brynhildur Jónsdóttir, Helgi S. Haraldsson, Hafsteinn Guðmundsson og Hermann Ólafsson. Á myndina vantar Þóri Haraldsson, formann handknattleiksdeildar.

UMF SELFOSS 1936

Andrea Ýr Grímsdóttir formaður fimleikadeildar 2023–

Hjalti Jón Kjartansson formaður frjálsíþróttadeildar 2022–

Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar 2018–

Birgir Júlíus Sigursteinsson formaður júdódeildar (2018–2021) 2023–

Atli Marel Vokes formaður knattspyrnudeildar 2024–

Ragnheiður Brynjólfsdóttir formaður mótokrossdeildar 2023–

Grímur Freyr Björnsson formaður rafíþróttadeildar 2023–

Jóhanna Margét Eðvaldsdóttir formaður sunddeildar 2024–

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

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

Hafdís Jóna Guðmundsdóttir bókari 2022–

TM
Sama hvar þú ert í
lífinu
þá viltu vera hjá TM
TM er stoltur styrktaraðili UMF Selfoss og annars
íþróttastarfs barna og ungmenna um allt land.

Íþróttafólk ársins 2024

Handknattleikskonan Perla Ruth Albertsdóttir og júdómaðurinn Sigurður Fannar Hjaltason voru valin íþróttakona og íþróttakarl Umf. Selfoss árið 2024. Verðlaunin voru afhent á verðlaunahátíð í Tíbrá í desember. Sex karlar og sex konur voru tilnefnd af deildum félagsins og tóku þau við viðurkenningum á verðlaunahátíðinni.

Efri röð f.v.: Alexander Adam Kuc mótokrosskarl, Dagur Jósefsson knattspyrnukarl, Hjálmar Vilhelm Rúnarsson frjálsíþróttakarl, Hannes Höskuldsson handknattleikskarl, Dagný María Pétursdóttir taekwondokona og Bryndís Embla Einarsdóttir frjálsíþróttakona. Neðri röð f.v.: Brynja Líf Jónsdóttir knattspyrnukona, Elsa Karen Sigmundsdóttir fimleikakona, Sigurður Fannar Hjaltason íþróttakarl Umf. Selfoss, Perla Ruth Albertsdóttir íþróttakona Umf. Selfoss og Ásta Petrea Hannesdóttir mótokrosskona. Á myndina vantar Björn Jóel Björgvinsson taekwondokarl.

PERLA RUTH ALBERTSDÓTTIR

Íþróttakona Umf. Selfoss

Perla Ruth var lykilleikmaður í liði meistaraflokks Selfoss sem vann Grill 66 deildina keppnistímabilið 2023–2024 og tryggði sér sæti í Olísdeildinni. Perla Ruth var gríðarlega öflug á tímabilinu í yfirburðaliði Selfoss í Grill 66 deildinni, skoraði 7,85 mörk að meðaltali í leik ásamt því að leika lykilhlutverk í varnarleik liðsins.

Perla Ruth var markadrottning liðsins ásamt því að vera valin varnarmaður ársins á lokahófi Selfoss. Hún leikur því lykilhlutverk á báðum endum vallarins og er auk þess fyrirliði Selfossliðsins.

Perla Ruth lék alla leiki íslenska landsliðsins á seinasta ári og er fastamaður í liðinu. Hún lék alla fjóra leikina í undankeppni EM þar sem liðið tryggði sér sæti á EM 2024 sem haldið var lok árs í Austurríki, Sviss og Ungverjalandi, þar lék hún stórt hlutverk. Perla Ruth lék einnig alla sjö æfingaleiki landsliðsins á árinu.

Perla Ruth er gríðarlega metnaðarfull íþróttakona sem er til fyrirmyndar á öllum sviðum. Hún leggur gríðarlega mikið á sig á hverjum degi til þess að ná sem lengst. Hún hefur háleit markmið sem hún ætlar sér að ná og hefur helgað líf sitt því markmiði og er ungum sem öldnum mikil fyrirmynd. Hún er einnig dugleg við að sinna vinnu við deildina, hvort sem er í þjálfun, aðstoð í handboltaskólanum, fjáröflunum eða öðrum þeim verkefnum sem liggja fyrir. Ómetanlegt þegar afreksmenn deildarinnar láta gott af sér leiða til þeirra yngri og eru þeim góðar fyrirmyndir.

SIGURÐUR FANNAR HJALTASON

Íþróttakarl Umf. Selfoss

Sigurður Fannar hampaði Íslandsmeistaratitli í +100 kg flokki á árinu auk þess sem hann vann til gullverðlauna á Haustmóti JSÍ og silfurverðlauna á Vormóti JSÍ. Sigurður Fannar hefur með einbeitni og ástundun til margra ára náð góðum árangri í júdó, sem skilaði sér árið 2024. Hann hefur lagt mikið á sig og veitir öðrum iðkendum innan deildarinnar hvatningu til árangurs.

Sigurður Fannar er virkur í félagsstarfi deildarinnar og hjálpar mikið við viðburði hjá yngri flokkunum, hvort sem það er að útvega veitingar eða grilla þær fyrir þau. Júdódeild Umf. Selfoss er afar stolt af honum sem júdómanni, einstaklingi og félaga.

Sigurður Fannar Hjaltason, íþróttakarl Umf. Selfoss og Perla Ruth Albertsdóttir, íþróttakona Umf. Selfoss 2024.

VIÐ STÖNDUM Á TÍMAMÓTUM

Ungmennafélag Selfoss verður 90 ára 1. júní 2026. Frá upphafi hefur markmið félagsins verið að auka áhuga á íþróttaiðkun og standa fyrir öflugu og faglegu íþrótta- og félagsstarfi, sérstaklega meðal barna og unglinga. Einnig að efla keppnis- og afreksíþróttir og vinna að markmiðum og stefnuskrá ÍSÍ og UMFÍ. Þetta eru allt göfug og góð markmið sem sjálboðaliðar félagsins hafa í gegnum tíðina unnið ötullega að og skapað þannig fjölda barna og unglinga umhverfi og tækifæri til að stunda íþróttir og félagsstarf, kynnast og eflast í uppvexti sínum. Í framhaldi af því hafa margir orðið afreksmenn í sinni íþrótt og fyllt okkur sem á bak við þá höfum staðið stolti og krafti til að halda áfram öflugu starfi félagsins.

Margir hafa fært miklar fórnir í þessu starfi og ber að þakka öllum þeim sjálfboðaliðum og starfsmönnum sem í gegnum tíðina og í dag koma að starfi félagsins og stuðla með því að áframhaldandi öflugu starfi þess og að það geti uppfyllt markmið sín.

Gömul gildi á útleið

Nú eru blikur á lofti og því miður er sjálfboðaliðastarf víða á undanhaldi í samfélaginu. Samfélagsbreytingar hafa orðið til þess og gömul og góð gildi ungmennafélagshreyfingarinnar virðast vera á útleið. Það sem þótti sjálfsagt fyrir áratugum, eða jafnvel nokkrum árum, eins og að leggja til sjálfboðaliðastarf, þykir það ekki í dag. Þetta mun leiða til mikilla breytinga í starfi frjálsra félagasamtaka og verða til þess að rekstur þeirra verður mun dýrari, ef greiða þarf fyrir öll störf, og það mun síðan leiða til þess að öll þjónusta þeirra verður dýrari.

Í dag er mun erfiðara er að ná endum saman í rekstri íþróttafélaga. Launagreiðslur hafa hækkað og allur aðkeyptur kostnaður hefur aukist. Meiri þjónustu þarf að greiða fyrir og sjálfboðaliðastörfum fækkar. Þetta á ekki bara við um rekstur þar sem leikmönnum er greitt fyrir að keppa og oft talað um að sé ástæðan fyrir erfiðum rekstri. Þessa gætir orðið líka í

Skýrsla stjórnar 2024–2025

Frá undirritun samnings Umf. Selfoss og Svf. Árborgar. Frá vinstri Gissur Jónsson, starfsmaður félagsins, Helgi S. Haraldsson, formaður, Fjóla St. Kristinsdóttir, bæjarstjóri Árborgar og Brynhildur Jónsdóttir, formaður fræðslu- og frístundanefndar Árborgar.

barna- og unglingastarfi. Þar hefur verið markmið að halda æfingagjöldum eins lágum og hægt er svo allir hafi tækifæri til að vera með, óháð efnahag eða félagsaðstæðum. En þar er komið að þolmörkum og ljóst að þau þarf að hækka verulega á næstu misserum. Eins hefur stuðningur hins opinbera ekki haldið í við verðhækkanir og vísitölur og erfiðara er að fá stuðning frá fyrirtækjum. Ef íþróttahreyfingin á ekki að verða gjaldþrota þarf hið opinbera að koma að málum með afgerandi hætti, bæði hvað varðar lagalegt og skattalegt umhverfi hreyfingarinnar.

Málið er grafalvarlegt og ef ekkert verður að gert munu íþróttafélögin lognast út af í núverandi mynd og hver mun þá sjá um þetta starf til framtíðar og á hvaða forsendum?

Aðalstjórn Umf. Selfoss og deildir félagsins

Aðalfundur félagsins var haldinn 18. apríl 2024 samkvæmt lögum þess um. Fundarstjóri var Guðmundur Ingvarsson og fundarritari Svanur Ingvarsson. Formaður félagsins var kjörinn Helgi Sigurður Haraldsson. Auk hans voru kjörin í framkvæmdastjórn, Brynhildur Jónsdóttir gjaldkeri, Sverrir Einarsson ritari, Hermann Ólafsson meðstjórnandi og Hafsteinn Guðmundsson meðstjórnandi. Engar breytingar urðu því á framkvæmdastjórn félagsins frá fyrra ári. Í aðalstjórn félagsins, sitja auk framkvæmdastjórnar, formenn deilda félagsins, en þau eru, Andrea Ýr Guðmundsdóttir, formaður fimleikadeildar, Hjalti Jón Kjartansson, formaður frjálsíþróttadeildar, Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildar, Birgir Júlíus Sigursteinsson, formaður júdódeildar, Atli Marel Vokes, formaður knattspyrnueildar, Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður taekwandodeildar, Ragnheiður Brynjólfsdóttir, formaður mótokrossdeildar, Grímur Freyr Björnsson, formaður rafíþróttadeildar og Jóhanna Margrét Eðvaldsdóttir, formaður sunddeildar.

Aðalstjórn og framkvæmdastjórn félagsins funda reglulega yfir starfsárið en stjórnir deilda mismunandi oft, eftir aðstæðum. Auk þess sitja formaður félagsins og starfsmaður, ýmsa fundi með hagsmunaaðilum og samstarfsaðilum félagsins.

Hjá deildinni voru starfandi níu deildir á árinu 2024, auk borðtennisnefndar. Í janúar sl. voru síðan formlega stofnaðar tvær deildir til viðbótar. Borðtennisnefnd varð að deild í félaginu og stofnuð var píludeild. Í febrúar sl. var síðan stofnuð, innan félagsins, deild um íþróttir fatlaðra. Þar með eru deildir Umf. Selfoss orðnar tólf.

Einnig eru starfandi innan félagsins jólasveina- og þrettándanefnd og minjaverndarnefnd. Félagið starfrækir einnig íþróttavallarnefnd sem sér um rekstur íþróttasvæðisins við Engjaveg, þar á meðal Selfosshöllina, samkvæmt samningi við Svf. Árborg. Nokkrar deildir félagsins eru með íþróttaakademíur sem þær sjá um rekstur á í samstarfi við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Þær eru fimleikadeild, knattspyrnudeild, frjálsíþróttadeild og handknattleiksdeild. Akademíurnar eru vinsælar og bjóða nemendum upp á að stunda íþrótt sína með fram framhaldsskólanámi og m.a. á skólatíma.

Bragi – ársrit Umf. Selfoss

Bragi, ársrit félagsins, kemur nú út í tíunda sinn í tengslum við aðalfund félagsins. Í ritinu eru teknar saman á einum stað upplýsingar um starf félagsins og deilda þess á liðnu starfsári. Til viðbótar eru skemmtileg viðtöl og frásagnir úr starfinu, bæði í nútíð og frá árum áður. Má segja að með þessari útgáfu sé saga félagsins skrásett jafnóðum og hún gerist og mikill fróðleikur og sögur sameinaðar á einn stað. Það skiptir félagið miklu máli að með þessum hætti er hægt að koma á framfæri því

Systurnar Alma og Selma Sigurjónsdætur með Björns Blöndal bikarinn.

Sigurður Jónsson, heiðursfélagi Umf. Selfoss, fylgist einbeittur með á aðalfundi félagsins sem haldinn var 18. apríl 2024.

Elínborg Gunnarsdóttir gluggar í gamlar ársskýrslur félagsins.

mikla starfi sem félagið sinnir og vekja athygli á því. Ritinu er síðan dreift inn á öll heimili á félagssvæðinu og nær þannig góðri útbreiðslu. Sem fyrr er ritnefnd Braga, skipuð þeim, Einari Sindra Ólafssyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni, Erni Guðnasyni, Þóru Þórarinsdóttur og Gissuri Jónssyni, starfsmanni félagsins, sem jafnframt er ritstjóri. Starf þeirra skiptir félagið miklu máli og eru þeim færðar bestu þakkir fyrir starf sitt til margra ára. Þau sjá um greinaskrif og uppsetningu ritsins og skrásetja þannig jafnóðum heimildir um sögu félagsins. Einnig er deildum félagsins og öðrum sem leggja til efni í ritið, þakkað kærlega fyrir. Síðan en ekki síst ber að þakka þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem leggja til auglýsingar í ritið og styðja þannig við útgáfu þess og starf félagsins.

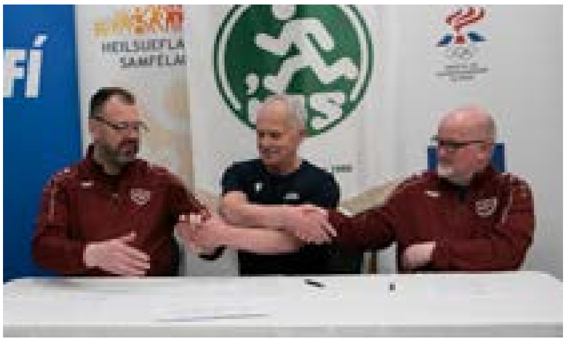
Dagur Rafn Gíslason leiðbeinir ungum iðkendum á frístundamessu Árborgar í ágúst 2024.

Starfsmenn og aðstöðumál

Félagsaðstaða og skrifstofa félagsins er í Tíbrá, á íþróttavallarsvæðinu við Engjaveg. Þar eru tveir fundarsalir og skrifstofur. Í Tíbrá starfa bókari félagsins, Hafdís Jóna Guðmundsdóttir og starfsmaður þess, Gissur Jónsson. Einnig hefur vallarstjórinn, Sveinbjörn Másson, og starfsfólk hans, Þórdís Rakel Hansen og Einar Örn Einarsson, aðstöðu í Tíbrá. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar, Halldór Bjarki Guðmundsson og starfsmenn deildarinnar, Gunnar Rafn Borgþórsson og Ingi Rafn Ingibergsson eru einnig með aðstöðu í Tíbrá.

Lengi hefur draumur félagsins verið að félagsaðstaðan væri stærri og að allir starfsmenn þess og deildanna gætu haft aðstöðu í Tíbrá. Fyrir utan þá sem fyrr eru taldir, þá eru starfsmenn handknattleiksdeildar, framkvæmdastjórinn, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson og íþróttastjórinn, Örn Þrastarson, með aðstöðu í Iðu, íþróttahúsi FSu, en þar fara einnig fram leikir deildarinnar og flestar æfingar hennar. Framkvæmdastjóri fimleikadeildar, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, og framkvæmdastjóri frjálsíþróttadeildar, Sigríður Anna Guðjónsdóttir, eru með starfsaðstöðu utan Tíbrár. Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar, Rúnar Hjálmarsson, er með starfsaðstöðu í Selfosshöllinni. Ljóst er að með stækkun félagsins og nauðsyn á launuðum starfsmönnum er jafn nauðsynlegt að koma upp vinnuaðstöðu þar sem þeir geta allir haft starfsstöð á sama stað. Það eykur dínamík og kraft starfsmanna og eflir þverfaglegt starf félagsins.

Sama á við með aðstöðu til æfinga og keppni. Hún er dreifð um allan bæ og byggir m.a. á því að skólahúsnæði sveitarfélagsins er í flestum tilvikum sú íþróttaaðstaða sem í boði er fyrir æfingar og keppni félagsins. Meðan frekari uppbygging á þeim á sér ekki stað bætist ekki við aðstöðuna. Í nokkur ár hafa legið fyrir tillögur um uppbygginguna á íþróttavallarsvæðinu við Engjaveg, þar sem Selfosshöllin yrði stækkuð í fulla stærð knattspyrnuvallar, byggt fimleikahús, aðstaða fyrir handknattleik og körfubolta og einnig aðstaða fyrir aðrar íþróttir ásamt þrekaðstöðu o.fl. Ekkert hefur verið unnið frekar með þessar tillögur á undanförnum árum. Það má velta því fyrir sér hvort ekki væri rétt að byggja upp svona aðstöðu á einum stað frekar en í mörgum minni íþróttahúsum og skoða með íþróttakennslu grunnskóla á nýjan hátt, í samstarfi við félagið. Á þennan hátt mætti jafnvel spara háar upphæðir í rekstrarkostnaði. Alla vega væri full ástæða til að skoða þessar hugmyndir. Það hlýtur að verða sameiginlegt markmið félagsins og sveitarfélagsins að taka þessa umræðu og skoða kosti og galla hennar. Í stækkandi sveitarfélagi fer félagið ekki varhluta af þeim óskum að tekin verði upp skipulögð iðkun fleiri íþróttagreina innan félagsins. En á meðan ekki er nægilegt pláss til iðkunar þeirra greina sem fyrir eru er erfitt að koma fleiri íþróttagreinum fyrir innan félagsins.



Frá vinstri: Helgi S. Haraldsson, formaður Umf. Selfoss, Valdimar Gunnarsson, frá verkefninu Allir með, og Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður Íþróttafélagsins Suðra.

Samstarf Umf. Selfoss og opinberra aðila

Ljóst er að ef íþróttahreyfingin á að geta haldið áfram starfsemi sinni verður að koma til frekari stuðningur hins opinbera, bæði ríkis og sveitarfélaga. Stuðningur ríkisvaldsins fer að lang stærstum hluta til ÍSÍ og UMFÍ í formi framlags til reksturs og hinna ýmsu sjóða hreyfingarinnar. Einnig er ríkið með sjóði á sínum vegum sem hægt er að sækja í. Þarna er verið setja allt of lágar upphæðir til þessa málaflokks og láta síðan hreyfinguna um að „berjast" um hverja krónu í formi umsókna í þessa sjóði. Oft er það til fyrir fram ákveðinna verkefna sem mjög misjafnt er hvernig félög geta staðið að, hvort sem varðar aðstöðu, umfang o.fl. Stuðningur sveitarfélaga er oftast í form reiknaðra stærða hvað varðar aðstöðu í íþróttamannvirkjum, niðurgreiðslu æfingagjalda til foreldra og síðan þjónustusamninga, við sum félög. Ungmennafélag Selfoss er eitt þeirra félaga sem hefur lengi verið með þjónustusamning við Sveitarfélagið Árborg. Þar er fjallað um gæði starfsins og nefndar kröfur til þess að þjónusta öll börn og unglinga í sveitarfélaginu sem hafa áhuga á að stunda skipulagt starf á vegum félagsins, ásamt ýmsum öðrum áhersluþáttum. Þessi þjónustusamningur er grundvöllur þess að félagið og deildir þess geti haldið uppi starfi sínu í dag. Það ber að þakka. Ljóst er að án hans legðist starfið niður vegna kostnaðar sem ekki yrði hægt að greiða með æfingagjöldum eða sjálfsaflafé. En upphæðir í þessum samningum eru ekki nógu háar til að endar nái saman, þó bara sé um að ræða barna- og unglingastarf, fyrir utan afreksstarf og rekstur meistaraflokka. Þannig að ljóst er að taka verður samtal um þá stöðu sem uppi er og hvernig aðilar sjá framtíðina fyrir sér. Ef skipulagt íþrótta- og tómstundastarf leggst af hjá félaginu, er þá sveitarfélagið tilbúið að sjá um þetta starf, fyrir börn- og unglinga í sveitarfélaginu?

Umf. Selfoss er opið öllum sjálfboðaliðum sem vilja taka þátt í starfinu á einn eða annan hátt og iðkendum á öllum aldri, á öllum getustigum, óháð þjóðerni, litarhafti, trú, fötlun eða fjárhag. Þannig viljum við hafa félagið okkar og þannig störfum við eins lengi og við getum.

Öllum, sem starfa hjá félaginu, fyrir félagið eða hafa komið að starfinu á einn eða annan hátt, eru færðar bestu þakkir þakkir fyrir framlagið. Einnig öllum sem hafa stutt við starfið með samstarfssamningum, fjárframlögum o.fl.

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

UMF SELFOSS 1936

Ungmennafélag Selfoss
er með þjónustusaming við
Sveitarfélagið Árborg.

MAÐUR GERIR BARA ÞAÐ SEM ÞARF AÐ GERA

Svanur Ingvarsson hefur um langt árabil komið að íþróttastarfinu á Selfossi og þá ekki síst íþróttum fatlaðra. Hann var sæmdur hinni íslensku fálkaorðu 17. júní 2024 af Guðna Jóhannessyni forseta Íslands. Orðuna fékk hann m.a. fyrir framlag sitt í þágu íþróttastarfs fatlaðra. Svanur er einnig þekktur fyrir störf sín innan Umf. Selfoss, HSK og UMFÍ.

Svanur á toppi Skálafells ásamt Maríu konu sinni og Hörpu dóttur sinni.

SVANUR INGVARSSON

Gaus í land

Svanur er fæddur í Vestmannaeyjum árið 1963 ásamt Þresti tvíburabróður sínum. Auk þess á hann tvö eldri systkini, Elísabetu og Guðmund, og Þuríði sem er yngst. Foreldrar Svans eru Ingibjörg Helga Guðmundsdóttir frá Hurðarbaki og Ingvar Gunnlaugsson frá Gjábakka í Vestmannaeyjum, en hann lést 2008.

Systkinin eru öll fædd og uppalin í Vestmannaeyjum. Þau „gusu síðan í land", eins og Svanur orðar það, þegar Heymaeyjargosið varð í janúar 1973. Eftir stutta dvöl í Reykjavík fluttist fjölskyldan á Selfoss og hefur búið þar allar götur síðan. Eiginkona Svans er María Óladóttir og börn þeirra eru Ari Steinar og Harpa.

Byrjuðu í íþróttum í Vestmannaeyjum

Fyrstu minningar Svans úr íþróttunum eru þegar Elísabet og Guðmundur, systkini hans, sögðu einhvern tíma við þá Þröst: „Við erum að fara á sundæfingu" og tóku þá með. Þeir tvíburabræður voru því aðeins byrjaðir í sundi í Vestmannaeyjum þegar þeir fluttu á Selfoss. Svanur segir að þeim bræðrum hafi þótt gaman í íþróttum í skólanum. Þeir voru einnig í fimleikum í Vestmannaeyjum og sýndu m.a. á „gamalmenna skemmtunum og svona", eins og Svanur orðar það. Svanur nefnir oftast „við" þegar hann er spurður um íþróttaiðkun og feril sinn. Þar á hann að sjálfsögðu við Þröst tvíburabróður sinn, en þeir hafa alla tíð verið mjög nánir og samferða í íþróttum og ýmsu öðru.

Fljótlega komnir í frjálsar, sund og fimleika

„Fljótlega eftir að við komum á Selfoss vorum við komnir í frjálsar og sund. Við vorum líka í fimleikum hjá Gísla Magnússyni íþróttakennara. Það var hópur sem hann var með í tengslum við skólann.

Ég man eftir því að Hörður Óskarsson kom eitt sinn út á sundlaugarbakkann þar sem við vorum að djöflast í sundi á þessum tíma og spurði hvort ekki væri sniðugt að fara að æfa sund," segir Svanur. Segja má að upp frá því hafi þeir Svanur og Þröstur farið að æfa sund reglulega. Þeir kepptu á þessum árum bæði í frjálsum og sundi og fóru m.a. á Andrésar andar leikana í Kongsberg í Noregi ellefu ára gamlir og kepptu í hlaupum og köstum. Það var 1974, en tveir krakkar, strákur og stelpa, voru valin í úrtaki af landinu öllu í aldursflokkum 11–12 ára. Bræðurnir Svanur og Þröstur fengu reyndar báðir að fara. Foreldrar þeirra tóku ekki annað í mál.

Þórður hélt vel utan um starfið í sundinu

Í frjálsum og sundi voru þeir bræður í öllum greinum en í kringum 14 ára aldurinn völdu þeir sundið því að það var of mikið að vera í öllu. Svanur segir að þá hafi verið góður og öflugur hópur sem æfði sund hjá Þórði Gunnarssyni sundþjálfara. „Þórður hélt mjög vel utan um starfið og var með hugann allan við þetta. Þetta varð mjög öflugur sundhópur og bara sterkur hópur. Við höldum enn sambandi, hittumst einu sinni tvisvar á ári."

Margir í þessum sundhópi náðu mjög góðum árangri og voru á meðal bestu sundmanna landsins á þessum tíma, eins og Tryggvi Helgason og Hugi S. Harðarson. Þá voru Þröstur bróðir hans og Guðbjörg Bjarnadóttir, kona Þrastar, líka í landsliðinu um tíma. „Við Þröstur vorum í þessum hópi, þó ég næði ekki í landsliðið. Einnig María konan mín, ásamt Ólöfu Sigurðardóttur, Brynju Hjálmtýsdóttur og fleirum."

Svanur ásamt fjölskyldu sinni á Bessastöðum 17. júní 2024, eiginkonunni Maríu Óladóttir, móður sinni Helgu Guðmundsdóttur og börnunum Ara Steinari og Hörpu.

Mikil smíðavinna

Árin rétt fyrir tvítugt voru bræðurnir mikið í smíðavinnu samhliða því að æfa sund.

„Á þessum árum vorum við að rembast við að synda eða æfa með vinnunni. Ég man t.d. þegar við vorum að vinna við viðbyggingu íþróttahússins að Laugalandi í Holtum. Þá vorum við að keyra heim eftir viku úthald og létum setja okkur úr við Þingborg og hlupum svo heim á Selfoss. Það að hlaupa heim var á við góða sundæfingu. Við hættum tiltölulega snemma í sundinu þó það hafi tekið okkur tvö til þrjú ár."

Áhugi á félagsmálum

Bræðurnir hófu nám í húsasmíði í FSu og voru í fyrsta árgangi skólans sem útskrifaðist 1983. Þeir tóku mikið þátt í félagsmálum, bæði í grunnskólanum og í fjölbraut. Samhliða því tóku þeir þátt í starfi Ungmennafélagsins og um tíma var Svanur í stjórn Sundsambandsins.

Svanur segir að áhuga sinn á félagsmálum megi rekja allar götur síðan þá. „Það fyrsta sem ég man eftir er bara í kringum sundið, sennilega í kringum 15–16 ára aldurinn. Þar sem maður var í einhverju íþróttastarfi, var maður bara í félagsmálunum í kringum það."

Þá breyttist hér um bil allt

Í byrjun september 1989, þegar Svanur var 26 ára, lenti hann í vinnuslysi sem breytti öllu í lífi hans. „Við vorum í byggingarvinnu og vorum búnir að vinna allt of langan vinnudag eða um tuttugu klukkutíma. Við vorum að vinna við þak og vorum búnir að vera lengur að því en við reiknuðum með. Við vorum að loka þakinu til að það rigndi ekki í gegn. Við vorum nánast búnir, en þá einfaldlega stíg ég aftur fyrir mig út af þakinu og lendi illa. Við vorum að vinna á flötu þaki þannig að það var bara kominn einbeitingarskortur." Slysið varð til þess að Svanur lamaðist fyrir neðan mitti og er búinn að vera í hjólastól síðan.

Svanur ásamt fjölskyldu og fylgdarliði í Lillehammer 1994.

Keppendur, þjálfarar og fararstjórar á Ólympíumóti hreyfihamlaðra í Barcelona 1992.

Gott að vita af Sjálfsbjörgu og Íþróttasambandi fatlaðra

„Ég var rúmlega hálft ár í endurhæfingu sem gekk samt mjög vel. Í þá daga tók endurhæfingin þennan tíma. Í endurhæfingunni hugsaði ég til þess að það væri gott að vita af þessum vörðum úti, eins og Landssamtökunum Sjálfsbjörgu og Íþróttasambandi fatlaðra, og bara íþróttunum þó ég hefði nú verið hættur að keppa. Það var gott að vita af þessum bakhjörlum. Þau hjá Íþróttasambandi fatlaðra voru meira að segja búin að þefa mig uppi. Það var ekki liðið ár frá slysinu þegar ég var kominn til Englands á Stoke Mandeville World Wide Wheel Chair Games, haustið 1990. Þessir leikar urðu til upp úr endurhæfingu hermanna eftir seinna stríð minnir mig. Það var s.s. einhver læknir sem áttaði sig á því að íþróttir væru upplagðar í endurhæfingu. Á þessum leikum keppti ég í sundi. Það má segja að það hafi verið stökkpallur út í þetta líf. Ég fór langt út fyrir þægindarammann. Bara það að vera á sundskýlunni á sundlaugarbakkanum innan um margt fólk. Að sjá þetta allt saman og takast á við þetta var gríðarleg og góð reynsla."

Gat synt og þurfti enga aðstoð

Svanur segir að það hafi legið við að hann væri farinn að æfa sund í endurhæfingunni, en hann synti þar daglega. Hann gat alveg synt og þurfti enga aðstoð við það, enda með góðan grunn og vel syndur.

„Þarna fór ég einfaldlega bara að æfa sund og markmiðið var síðan að komast á Ólympíumót fatlaðra í Barcelona 1992. Ég var síðan á landsliðsæfingum og m.a. í þessum undirbúningi búinn að fara til Noregs, Svíþjóðar, Hollands og fleiri landa. Þessar ferðir voru undirbúningur fyrir leikana."

Barcelona 1992

Svanur keppti í bringusundi og skriðsundi á Ólympíumóti fatlaðra sem haldið var í Barcelona í september árið 1992 og náði ágætis árangri þó hann kæmist ekki á pall. Hann keppti þar við aðra sundmenn sem flutu betur í vatninu en hann og var að því leyti til óheppinn í sambandi við flokkun. Hann vill þó ekki gera mikið úr því og segir að það sé ekki til neins að vera að væla yfir því. Hann minnist einnig á 50 m flugsund með bros á vör. „Þjálfarinn setti mig stirðbusann eiginlega í þá grein. Ég náði ekki tveimur þremur síðustu sundtökunum og þá var það bara búið."

Lillehammer 1994

Svanur keppti líka á Vetrarólympíuleikunum í Lillehammer í Noregi 1994. Þar var ekki keppt í íþróttagrein nema það væru tíu þátttökuþjóðir að lágmarki. Norðmenn

Svanur í keppni í sleðastjaki á Ólympíumóti hreyfihamlaðra í Lillehammer í Noregi 1994.

Svanur ásamt Helgu Guðmundsdóttur, móður sinni, í keppnishöllinni í Lillehammer í Noregi 1994.

höfðu samband við Íþróttasamband fatlaðra og spurðu hvort þau ættu ekki keppendur í sleðastjaki því þátttökuþjóðir í þeirri grein væru orðnar níu. Sleðastjak er nokkurs konar skautahlaup. Þegar Svanur var spurður hvort hann vildi taka þátt í þessari grein ákvað hann að slá til og vera með. „Ég keyrði daglega til Reykjavíkur í tvo þrjá mánuði og fór á skautasvellið sem var úti þá. Ég reimaði á mig sleða sem var með venjulegum hlaupaskautameiðum undir og notaði svo skíðastafi, og svo bara djöflaðist ég, alveg þjálfaralaus og varð bara að finna út úr þessu sjálfur. Svo fór ég út og hafði þrjá daga til að æfa mig á svellinu sem var náttúrulega miklu stærra. Út af stærðinni náði ég miklu meiri hraða. Svo kom að því að ég náði ekki beygjunni því ég hafði aldrei prufað að fara svona hratt í beygju. Ég var síðan þessa daga að finna út úr þessu þ.e. að fara hratt og ná beygjunni. Mér tókst það svo daginn áður en ég keppti. Ég var búinn að velta, keyra inn úr beygjunni og skera í sundur grasteppið, ásamt fleiru."

Keppnin gekk síðan vel hjá Svani. Hann keppti í fjórum vegalengdum, 100 m, 500 m, 1000 m og 1500 m. Í seinustu greininni, sem var 1500 m, náði hann fjórða sæti. Í hinum greinunum varð hann í sjötta sæti. Í stjaksleðakeppninni voru fimmtán keppendur. „Þetta gekk nokkuð vel bara. Það voru umferðarreglur í þessu. Í seinustu greininni vorum við jafnir þegar við komum út úr beygjunni og 300 metrar í mark. Ég var í innri hring og af því að við vorum jafnir þyrfti ég að gefa eftir og hleypa honum í innri hring. Ég kenni því náttúrulega um því hann vann og ég náði honum ekki. Ég lenti s.s. í fjórða sæti þar. Þetta var mjög skemmtilegt. Maður líður svo létt eftir svellinu. Ég var ekki búinn að ná tækninni almennilega eins og gefur að skilja á þessum stutta tíma."

Með þeim fyrstu á skíði

Svanur segist hafa hætt þessu „keppnisbrölti" eftir Ólympíuleikana í Barcelona og í Lillehammer og hafi mest verið að leika sér eftir það. Hann teiknaði m.a. upp hjól sem hann smíðaði í samvinnu við rennismið og var mikið á því ásamt því að vera á kajak og stjaka sér á stólnum. Skíðin bættust síðan við og er Svanur ákveðinn brautryðjandi í þeim ásamt fleirum.

„Ég var sá fyrsti sem keypti mér svoleiðis græju. Ég er enn í því og hef verið að kenna þegar við erum á námskeiðum."

Endurvakti starf Suðra

Á þessum tíma var Svanur farinn að taka þátt í félagsmálum tengdum íþróttum fatlaðra. Starf Íþróttafélagsins Suðra hafði legið niðri í tvö þrjú ár og hafði hann frumkvæði að því að endurvekja það.

„Ég varð formaður og setti það í raun í gang aftur. Á sama tíma var ég í þessu skíðabrölti og var í nefnd um vetraríþróttir

hjá Íþróttasambandi fatlaðra." Svanur gegndi formannsembættinu hjá Suðra upp undir tíu ár. Upp úr 1990 fór hann á aðalfund hjá Sjálfsbjörgu í Árnessýslu, eins og það hét þá. Hann var síðan gjaldkeri og ritari hjá félaginu til skiptis næstu árin eða þangað til hann tók við formennskunni sem hann gegnir enn í dag.

Félagsmál og baráttumál fatlaðra

Árin 1987 og 1988 bjuggu Svanur og María kona hans í Noregi en þangað höfðu áður farið Þröstur bróðir hans og Guðbjörg kona hans sem fór í nám. Á þeim tíma var Svanur ekki mikið í félagsmálum. Níu mánuðum eftir að hann flutti aftur heim slasaðist hann við vinnu og gat því ekki mikið verið í íþróttum á þeim tíma. Því má segja að félagsmálin sem tengjast íþróttum fatlaðra og barátta fyrir málefnum fatlaðra hafi tekið við hjá honum. Hann var þó alltaf í „jólasveinanefndinni" svokölluðu, en í henni hafa frá fyrstu tíð verið bræður hans Þröstur og Guðmundur ásamt Þórarni Ingólfssyni. Starf nefndarinnar hefur tengst komu jólasveinanna úr Ingólfsfjalli og ýmsum verkefnum tengdum þeim. Það starf nær innan tíðar 50 árum samfellt.

Talið berst að fyrstu árum Svans sem formanns Suðra. „Þá var boccia, og hefur reyndar alltaf verið, stærsta og fjölmennasta íþróttagreinin og svo sundið einhvern veginn. Síðan hafa á seinni árum bæst við frjálsar ásamt, lyftingum, fótbolta og golfi. Það var ekki alltaf mikill tími í boði í íþróttahúsinu sem þá var í Vallaskóla, en ég man ekki eftir að það hafi verið neitt sérstakt vandamál. Það var heldur ekki í sundinu."

Smíðaþekkingin nýttist vel og tilfinning fyrir lausnum

Þegar Svanur kom inn í málefni Sjálfsbjargar segist hann hafa komið sterkastur inn hvað varðar aðgengismálin.

„Smíðaþekking mín nýttist vel þar og tilfinning fyrir lausnum í þeim málum."

Um tíma var Svanur að vinna við smíðar inn á verkstæði sem hann og Þröstur bróðir hans settu af stað. Fljótlega eftir það fór hann að kenna smíðar í grunnskólanum. Hann segir að það hafi í raun verið rökrétt framhald og hafi hjálpað honum líkt og íþróttirnar og félagsmálin gerðu. Hann stundaði smíðakennsluna í ein tíu ár og fór m.a. í kennsluréttindanám. Í dag kennir hann við Fjölbrautaskóla Suðurlands á húsasmíðabraut, en þar hefur hann verið í rúm tuttugu ár.

Ýmis störf tengd íþróttum og Ungmennafélaginu

Þegar talið berst að félagsmálum Svans í tengslum við Ungmennafélag Selfoss segist hann m.a. hafa verið eitt ár í stjórn sunddeildarinnar. „Ég hef í raun starfað við þetta í mjög langan tíma. Ég hef verið þulur á öllum sundmótum hér á Selfossi í áraraðir og einnig í héraðinu öllu. Ég hef líka hjálpað til á mótum í frjálsum og geri enn í dag. Maður gerir bara það sem þarf að gera, hvort sem það er að vera þulur eða vinna

FÁLKAORÐAN

Svanur Ingvarsson var sæmdur heiðursmerki hinnar íslensku fálkaorðu við hátíðlega athöfn á Bessastöðum þann 17. júní 2024.

Í umsögn með orðuveitingunni segir: „Svanur er sæmdur riddarakrossi fyrir framlag í þágu íþróttastarfs fatlaðra. Svanur hefur unnið ötullega að íþróttastarfi og félagsmálum fatlaðra og var meðal annars fyrsti Íslendingurinn til að keppa á Vetrarólympíumóti fatlaðra í Lillehammer 1994 þar sem hann keppti í stjaksleðakeppni. Þá hefur hann sinnt trúnaðarstörfum fyrir Íþróttasamband fatlaðra, Sjálfsbjörgu á Suðurlandi og Íþróttafélagið Suðra."

Svanur hefur í áratugi sinnt ýmsum störfum fyrir Íþróttafélagið Suðra og Umf. Selfoss. Hann keppti í sundi á sínum yngri árum og hefur verið ötull í félagsmálum hjá sunddeildinni. Þá hefur hann verið helsti talsmaður jólasveinanefndar félagsins hátt í 50 ár.

Svanur fékk Björns Blöndal bikarinn 1997, silfurmerki Umf. Selfoss 2011 og gullmerki 2016. Þá fékk hann starfsmerki UMFÍ 1997, silfurmerki ÍSÍ 2000 og gullmerki 2011. Hann fékk bronsmerki Íþróttasambands fatlaðra 1992, silfurmerki 2003 og gullmerki 2011.

Svanur á Bessastöðum ásamt Guðna Th. Jóhannessyni, þáverandi forseta Íslands.

Lífið er alls staðar
Þess vegna þarftu besta bankaappið
Samkvæmt Maskínu 2024

út á velli við hvað sem er. Áður en ég slasaði mig var ég framkvæmdastjóri HSK í eitt ár. Ég kom líka að Íþróttahátíð HSK sem haldin var nokkrum sinnum. Ég var framkvæmdastjóri hennar í 2–3 skipti."

Svanur er einnig búinn að vera greinastjóri í sundi á mörgum Unglingalandsmótum UMFÍ og hefur starfað talsvert í kringum þau.

Að halda lífinu áfram og vera fyrirmynd

Fyrir þessi störf sín ásamt störfum er tengjast málefnum fatlaðra hefur Svanur á undanförnum árum fengið fjölda viðurkenninga innan íþróttahreyfingarinnar. Honum var síðan veitt Fálkaorðan 17. júní 2024 fyrir störf sín að íþróttamálum fatlaðra.

„Mér þykir mjög vænt um það og það er mikill heiður. Þetta er líka svolítið fyrir að halda áfram lífinu og vera fyrirmynd. Guðni forseti sagði við mig – þú gerir þér vonandi grein fyrir því hvað þú ert mikil fyrirmynd og hvað þú hefur mikil áhrif."

Svanur bætir við að félagsmálin og íþróttirnar hafi hjálpað sér mikið og það skipti líka miklu máli að eiga stóra og sterka fjölskyldu ásamt því að hafa lifað heilbrigðu lífi. „Maður þarf auðvitað að vera tilbúinn að takast á við endurhæfinguna strax. Það er miklu auðveldara að takast á við endurhæfingu, sem er meira og minna æfingar, með grunninn úr íþróttunum. Maður er betur undir það búinn. Svo hafa smíðarnar og iðnnámið líka nýst mér vel. Ég gat m.a. nýtt þekkinguna til að fara að kenna. Ég hef líka getað smíðað og teiknað ýmislegt upp sem mig hefur vantað."

Hættið að væla og haldið áfram

Á lífsferli sínum hefur Svanur mætt ýmsum hindrunum en jafnan tekist á við þær með jákvæðni og dugnaði. Einn af samkennurum hans í FSu notar hann stundum sem dæmi þegar krakkarnir eru að kvarta yfir einhverju og segir: „Sjáið Svan, hættið að væla og haldið bara áfram". Það er því óhætt að segja að hann sé jákvæð fyrirmynd.

Þurfti að stoppa og draga andann

Þegar Svanur er spurður hvort eitthvað sérstakt sé eftirminnilegt úr starfi sínu í kringum íþróttirnar minnist hann á Nóa Guðmundsson vin sinn, en Svanur og fjölskylda hans eru stuðningsfjölskylda Nóa. Nói hefur mikið verið hjá þeim, en hann æfir m.a. sund hjá Gubjörgu mágkonu Svans.

„Fyrir ekki svo löngu síðan bætti Nói sig svo mikið á aldursflokkamóti HSK að hann fékk bikar fyrir mestu bætingu frá síðasta móti. Hann tvöfaldaði hraðann hjá sér, en hann synti 33 metra í innilauginni og notaði innan við helminginn af tímanum sem hann notaði í tvær ferðir árið áður. Þegar ég var að lýsa þessari verðlaunaafhendingu og kalla hann til þurfti ég aðeins að stoppa og draga andann því ég fann að það hafði svo mikil áhrif á mig. Ég hef aldrei lent í því áður."

Svanur á torfæruskutlunni. Með honum á myndinni eru Harpa dóttir hans og Nói Guðmundsson. Torfæruskutluna notar Svanur í flestar sínar ferðir á Selfossi, hreyfir varla bílinn. Hún er einnig nýtt í „gönguferðir" í náttúrunni, er höfð með í útilegur o.fl. Þetta er fyrsta svona tækið á landinu. Svanur fór fyrir sjö árum með góðum vini sínum til Englands að skoða gripinn og panta. Skutlan var síðan keypt með góðum stuðningi frá vinnufélögum í FSu.

Svanur og Nói vinur hans, ásamt Hörpu dóttur hans, á sundmóti í Sundhöll Selfoss.

Aðeins of lengi úti

Svanur minnist líka annars atviks. „Ég fór eitt sinn út að hjóla smá hring og ætlaði að vera hálftíma, klukkutíma í burtu, en það bættist alltaf smá við. Það var svo gaman að vera úti í rigningunni. Ég lengdi hringinn og hjólaði niður að Laugardælum og þaðan var ég kominn að Þingborg og niður í Villingaholtshrepp og síðan upp Gaulverjabæjarveginn á Selfoss. María konan mín var orðin áhyggjufull og var búin að senda út fólk að leita að mér, en ég fannst ekki. Ég skilað mér svo sjálfur heim. Ætli þetta hafi ekki verið um 30 km. Ég var aðeins of lengi úti."

Upplifun að vera frjáls

„Ég man líka eftir fyrsta skiptinu sem ég fór upp á topp á Skálafelli á skíðum. Við notuðum vélsleða til að draga okkur upp, en annars nota ég lyftur í dag. Þegar ég var kominn upp tímdi ég varla að eyða þessu augnabliki og skíða niður. Það var svo mikil upplifun að vera kominn þarna og vera frjáls, geta skíðað niður sjálfur. Svo var auðvitað rosa gaman að fara niður."

Gaman að sjá gleði og jákvæðni

Svanur bætir við að það hafi verið mjög gaman að komast á Ólympíuleikana í Barcelona. „Það var ekki endilega keppnin heldur þessi upplifun, þessi hátíð og allt þetta fólk sem var í kringum hana. Gleðin var svo mikil. Það hafði einfaldlega áhrif á mann. Það var gaman að sjá þessa gleði og jákvæðni hjá keppendum. Það var tekið sérstaklega á móti hverri þjóð með lúðrasveit o.fl. Það var gríðarlega mikil lífsreynsla og gaman að hafa upplifað setningarnar og lokahátíðarnar, bæði í Barcelona og í Lillehammer. Þar var gríðarlega mikið af áhorfendum og völlurinn náttúrulega fullur af keppendum. Það svona í fljótu bragði stendur svolítið upp úr," segir Svanur.

ÖG

Evrópumeistarar í hópfimleikum

Karolína Helga Jóhannsdóttir og **Katrín Drífa Magnúsdóttir** náðu þeim stórkostlega árangri að vinna til gullverðlauna á Evrópumótinu í hópfimleikum sem haldið var í Baku í Azerbaijan í október 2024.

Fimleikadeild Selfoss átti alls átta glæsilega keppendur í landsliðum Íslands á þessu móti, en alls voru fimm lið send frá Íslandi og komust þau öll áfram í úrslit.

Karolína Helga keppti með kvennaliði Íslands en þær sigruðu á mótinu og eru Evrópumeistarar.

Þær Birta Sif Sævarsdóttir og Silvia Rós Nokkala Valdimarsdóttir kepptu með blönduðu liði fullorðinna sem lenti í fimmta sæti á mótinu.

Í stúlknaliði Íslands kepptu Elsa Karen Sigmundsdóttir, Kristín María Kristjánsdóttir, Magdalena Ósk Einarsdóttir og Victoria Ann Vokes og hlutu þær bronsverðlaun.

Katrín Drífa Magnúsdóttir keppti með blönduðu liði unglinga og hrepptu þau gullverðlaun og Evrópumeistaratitil.

Fimleikadeildin átti þar að auki þrjá landsliðsþjálfara, þau Tönju Birgisdóttur og Mads Pind sem þjálfuðu stúlknalið Íslands og Anítu Þorgerði Tryggvadóttur sem þjálfaði unglingalið drengja sem urðu í fimmta sæti.

Auk þessara fulltrúa var Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, framkvæmdastjóri deildarinnar einn af þremur dómurunum sem dæmdu á mótinu fyrir Íslands hönd.

Fimleikar eru hluti af lífinu

Karolína Helga og Katrín Drífa hafa báðar æft fimleika frá blautu barnsbeini, byrjuðu í íþróttaskóla deildarinnar og fóru svo að æfa um leið og þær höfðu aldur til.

„Ég man ekki eftir mér öðruvísi en að vera að æfa fimleika," segir Katrín Drífa og Karolína Helga tekur í sama streng; „Fimleikar hafa verið hluti af lífi mínu frá því ég man eftir mér."

Strangt inntökuferli

Það er ekki auðvelt að komast í landslið í fimleikum og það krefst mikils undirbúnings. Samkeppnin er hörð og marga langar að komast í liðin. Iðkendum sem hafa ákveðna færni er boðið að koma í úrtökuhóp sem æfir saman í nokkrar vikur, svo er iðkendum fækkað niður í úrvalshóp sem æfir saman um skeið og loks er valið í landsliðshópa sem æfa saman í um það bil þrjá mánuði fyrir Evrópumót.

Þarna hittast iðkendur frá öllu landinu og margir þekkjast lítið eða ekkert þegar ferlið byrjar.

Karolína Helga Jóhannsdóttir.

Katrín Drífa Magnúsdóttir.

Mads Pind og Tanja Birgisdóttir þjálfuðu stúlknalið Íslands fyrir EM 2024.

Átta iðkendur frá Fimleikadeild Selfoss voru í landsliðum Íslands á Evrópumeistaramótinu í Baku 2024. Frá vinstri; Silvia Rós Nokkala Valdimarsdóttir, Karolína Helga Jóhannsdóttir, Magdalena Ósk Einarsdóttir, Victoria Ann Vokes, Birta Sif Sævarsdóttir, Katrín Drífa Magnúsdóttir, Kristín María Kristjánsdóttir og Elsa Karen Sigmundsdóttir.

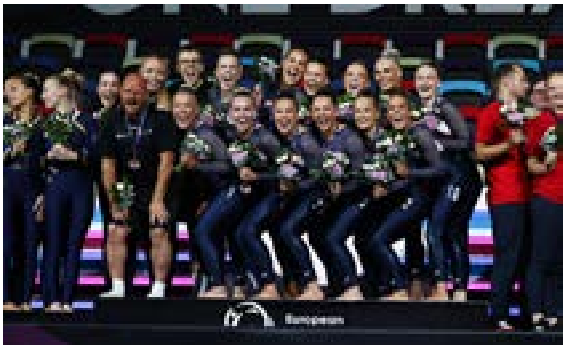
„Ég þekkti engan í liðinu," segir Katrín Drífa, „þannig að ég var að fara svolítið út fyrir þægindarammann, að fara að tala við nýtt fólk og kynnast. En það voru allir vinir. Auðvitað langaði alla að komast í liðið, en það hjálpuðust samt allir að. Það var þroskandi að fara alltaf ein á æfingar fjórum sinnum í viku í þrjá tíma í senn. Ég er ekki komin með bílpróf þannig að pabbi keyrði mig og oft vorum við ansi seint á ferðinni á kvöldin."

Kvennaliðið æfði fimm sinnum í viku og keyrði Karolína Helga sjálf á milli. „Ég var sú eina frá Selfossi í kvennaliðinu og fór því ein á milli. Við Katrín Drífa vorum ekki að æfa á sömu tímum og jafnvel ekki í sama húsi. Það gat tekið á að keyra á milli en ég var nokkuð fljót að komast í rútínu með þetta. En ég hef tekið þátt í þessu áður og þekkti því bæði ferlið og flesta iðkendur svo félagslega var þetta auðveldara fyrir mig."

Glæsilegt mót

Þær stöllur hafa mismikla reynslu af stórmótum. Mótið núna var þriðja EM mótið sem Karolína Helga keppir á auk þess sem hún hefur farið sem áhorfandi. „Það var minna stressandi núna. Ég vissi nokkurn veginn hvað ég var að fara út í," segir hún.

„Ég hef einu sinni áður keppt á stórmóti, það var á NM í apríl 2024," segir Katrín Drífa. „En ég hef aldrei farið á EM áður svo ég vissi ekkert hverju ég átti von á. Mótið var mjög glæsilegt og þetta var stórkostleg reynsla. Mamma, pabbi og bróðir minn komu öll til að horfa á og það var mjög gaman að hafa þau á áhorfendabekkjunum. Svo gátum við horft saman á hina keppa."



Mikill fögnuður var hjá kvennaliði Íslands þegar þær hlutu gullverðlaun á EM 2024.

Karolína Helga átti líka sína stuðningsmenn í stúkunni; „Mamma kom út og maðurinn hennar og sonur hans. Mér finnst mjög gott að þekkja einhverja í stúkunni. Svo voru margir aðrir þar sem ég þekki, en það er alltaf stuðningur í að hafa fjölskylduna sína með."

Margt ólíkt í Baku

Ferðin til Baku var löng enda þurfti að fljúga í gegnum Tyrkland vegna ástandsins í Úkraínu. Liðin voru ekki saman á ferð og segir Karolína Helga að ferðin hafi gengið vel, þó að ferðalagið hafi verið langt hafi þær ekki fundið mikið fyrir því.

Katrín Drífa segir þeirra ferð hafa verið krefjandi; „Við vorum 29 klukkustundir á leiðinni og mér fannst þetta erfitt flug og margar millilendingar. Aðbúnaður í Baku var nokkuð góður, að vísu þurfti okkar lið að skipta um hótel en það bjargaðist. Ég átti smá erfitt með matinn. Ég vildi ekki breyta miklu í mataræði rétt fyrir keppni og borða annað en ég er vön, en við skruppum í búð og keyptum það sem við vildum borða."

Karolína segir þær hafa lent í smá menningarsjokki við komuna til Baku, aðallega vegna matarins sem var ólíkur því sem þær eigi að venjast. „Umhverfið var líka mjög ólíkt því sem við þekkjum. Annars sáum við lítið af því, við vorum mest í okkar búbblu og einbeittum okkur að því að halda fókus. Við vorum á mjög góðu hóteli og aðbúnaður var allur hinn besti. Við vorum búnar að snúa sólarhringnum við viku fyrir brottför til að auðvelda okkur að ráða við tímamismuninn þegar við kæmum til Baku. Það var mjög gott að gera það, þannig náðum við að hvílast vel milli æfinga og keppni."

Fullkomnir lokadagar

Alls voru átta lið skráð til leiks í kvennaflokki og tíu í stúlknaflokki. Fyrst er keppt í undanúrslitum og svo komast sex lið áfram í úrslit sem haldin eru eftir einn hvíldardag.

„Við vorum mjög einbeittar og vissar um að við myndum ná topp þremur en

©2024 The Coca-Cola Company. All rights reserved. COCA-COLA, COCA-COLA ZERO are registered trademarks of The Coca-Cola Company.

við ætluðum okkur að ná alla leið," segir Karolína Helga. „Það var helst Svíþjóð sem ógnaði okkur og spursmál um hvort við yrðum í fyrsta eða öðru sæti. En við vorum ákveðnar og einbeittar og eftir fyrri daginn vorum við í öðru sæti, það munaði bara 0,7 á okkur og Svíunum. Við komum tvíefldar til leiks í úrslitin og lentum öllum stökkum. Gólfæfingarnar gengu stórkostlega vel hjá okkur og við sigruðum! Þetta var mikið afrek fyrir mig og skemmtileg upplifun og alveg frábært að við skyldum enda sem sigurvegarar."

Lið Katrínar Drífu var alls ekki of sigurvisst. „En okkur gekk ótrúlega vel og allir lentu því sem átti að lenda og við vorum í fyrsta sæti eftir fyrri daginn. Svo áttum við fullkominn lokadag og allt gekk eins og við vildum og við sigruðum."

Liðsheildin skiptir miklu

Þær eru sammála um að það skipti óhemju miklu máli að liðsheildin sé góð. „Við náðum mjög vel saman," segir Karolína Helga. „Það kom okkur langt."

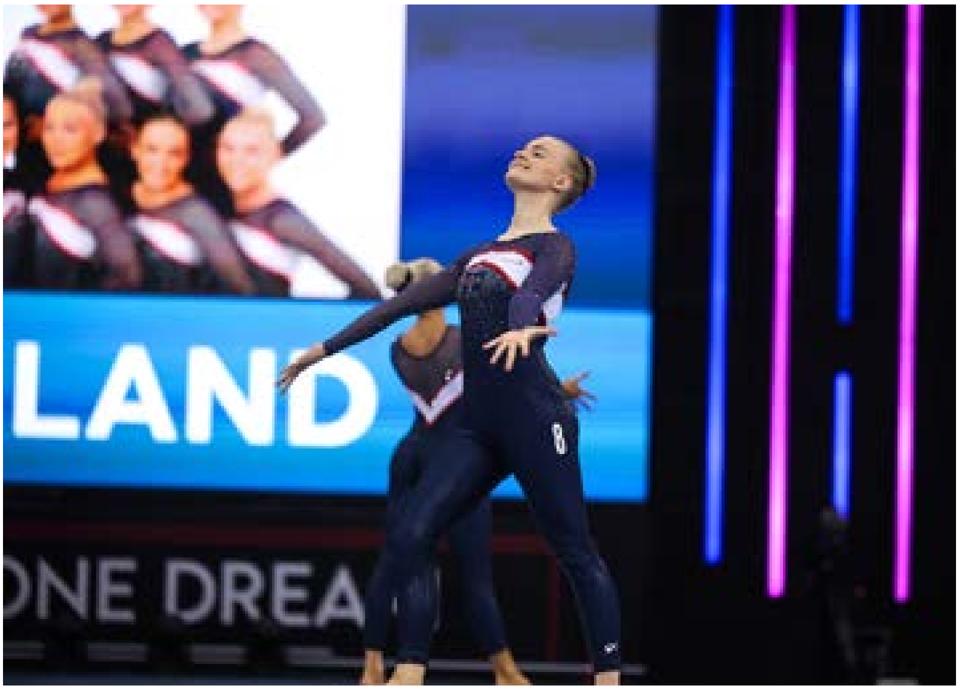
„Já, það var mikið lagt upp úr liðsheildinni," segir Katrín Drífa. „Við vorum vinir og peppuðum hvert annað upp. Það skiptir miklu máli að muna að við erum öll saman í einu liði og þurfum að hvetja hvert annað og styðja. En við þurfum líka að muna eftir að hafa gaman og njóta, þannig byggjum við sterka liðsheild."

Langar aftur á stórmót

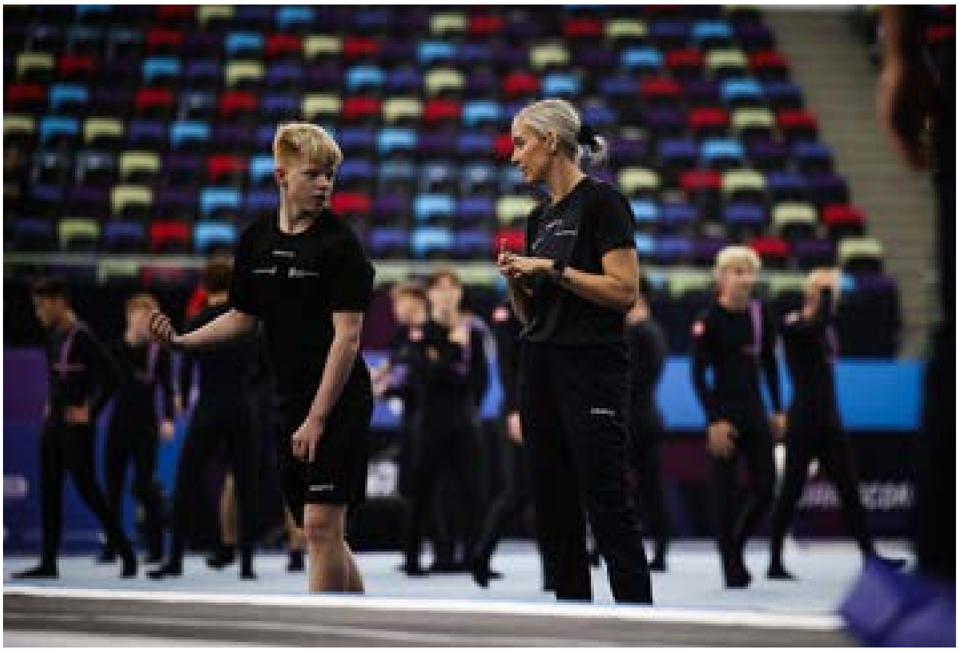
Þær eru báðar staðráðnar í að halda áfram að æfa fimleika. „Ég væri til í að komast aftur á stórmót og það er markmiðið mitt," segir Karolína Helga, sem hefur skráð sig í fimleikaskóla í Ollerup á vorönn 2025. „Þetta er ótrúleg upplifun og mikill heiður að fá að keppa fyrir Íslands hönd. Mér fannst þetta mjög skemmtilegt þó það væri krefjandi."

„Mér finnst gott að æfa á Selfossi," segir Katrín Drífa, „og frábært að sjá hvað okkur gengur vel þrátt fyrir að æfingahúsið okkar sé eins og það er. Mig langar að halda áfram að æfa, það er svo ótrúlega gaman að vera með þessu fólki. Þau eru eins og fjölskylda mín. Fimleikasalurinn er algerlega uppáhalds staðurinn minn."

þþ



Karolína Helga einbeitt í gólfæfingum kvennaliðs Íslands en þær voru stórkostlegar á lokadaginn.



Aníta Þorgerður Tryggvadóttir, þjálfari drengjaliðs Íslands á EM 2024, ræðir við Ármann Sigurhólm Larse.

COWI

Eyravegi 29 | 800 Selfoss

Stolt og þakklæti er mér efst í huga

Perla Ruth Albertsdóttir er einn lykilmanna A-landsliðs kvenna í handbolta og hefur verið í nokkur ár. Hún á að baki 57 landsleiki og hefur skorað í þeim 139 mörk. Perla fór með landsliðinu á EM í Austurríki í lok nóvember 2024 eftir að hafa tryggt sér þátttökurétt með sigri á frænkum okkar í Færeyjum. Ísland tók síðast þátt á EM kvenna árið 2012. Í viðtali í Braga í fyrra sagði Perla það hafa verið stóra markmiðið að tryggja sig inn á EM. Það má segja að þær hafi náð því með glæsibrag.

Andstæðingar Íslands voru engir aukvisar, Holland, Þýskaland og Úkraína biðu okkar í riðlakeppninni. Liðið stóð sig virkilega vel á móti Hollendingum og Þjóðverjum en fyrsti sigurinn kom á móti Úkraínu. En lengra komst liðið ekki að sinni. Leikmenn Íslands mega þó vera sáttir við fyrsta Evrópumótið í tólf ár og vonandi er þetta það sem koma skal á hverri aðventu.

Perla endaði markahæst íslenska liðsins með 21 mark í þremur leikjum. Hún var valin maður leiksins eftir sigur gegn Úkraínu í öðrum leik liðsins. Við ræddum aðeins við Perlu varðandi mótið, undirbúninginn, leikina og árangur liðsins.

PERLA RUTH

Hvernig var aðdragandinn og undirbúningurinn fyrir mótið? Tveir æfingaleikir gegn Pólverjum og maður sá strax að liðið var vel stemmt. Er það rétt greining?

Við byrjum undirbúning á tveimur leikjum heima við Pólverja. Fyrri leikurinn varí Úlfarsárdalnum og seinni í Sethöllinni á Selfossi. Það var ótrúlega gaman að fá landsleiki í húsum sem hafa verið, og eru heimavellirnir mínir. Það var frábær upplifun. Við unnum þá báða sem var virkilega sterkt. Gaman að vinna einn en extra gaman að vinna leik tvö. Það sýndi að fyrri sigurinn var ekki tilviljun og við vorum búnar að taka mörg framfararskref. Svo fórum við fyrr út á EM, en við byrjum á viku í Sviss. Þar spilum við tvo leiki við heimakonur sem töpuðust báðir naumlega en við spiluðum mjög góða leiki á móti sterkri þjóð.

Perla Ruth ásamt Maroni Blæ syni sínum eftir leikinn við Úkraínu.

Hvernig var að koma inn á sitt annað stórmót. Var þetta mót frábrugðið heimsmeistaramótinu í fyrra?

Það var aðeins öðruvísi, en samt alveg jafn risastórt. Munurinn var kannski að ég vissi meira út í hvað ég var að fara. Ég fékk ekki

Perla Ruth í leik með íslenska landsliðinu gegn Hollandi á EM 2024. Myndir: Jon Forberg.

alveg jafn mikið sjokk og varð „starstrucked" að ganga inn í þessa risa umgjörð sem er á svona stórmóti. Aðstaðan, höllin, æfingasvæði og allt hitt var „next level" stórt og flott. Síðan var maður með öðrum liðum á hóteli og deilum æfingasvæði og keppnishöll með þeim. Við vorum því stanslaust í kringum önnur lið og leikmenn sem maður hefur kannski verið að fylgjast með í sjónvarpinu í mörg ár. Svo já, það var aðeins minna sjokk að fara inn í það umhverfi. En leikirnir voru hins vegar jafn stórir og auðvitað mikil pressa að spila á stórmóti og því fylgir alltaf mikið stress. Upplifunin var öðruvísi en jafn stórt, á annan hátt.

Fyrsti leikur Íslands var gegn Hollendingum. Liðið sýndi frábæran karakter og hetjulega baráttu gegn einu besta liði heims. Niðurstaðan var tveggja marka tap, 27-25. Þið megið vel við una eftir svona frammistöðu.
Já, þetta var erfiður leikur. Við náðum samt að standa í þeim lengi og ég man eftir því að í leiknum sjálfum hélt ég í alvöru að við værum að fara að ná í stig. En þær sýndu síðan sinn styrkleika og reynslu og kláruðu leikinn. En stoltið eftir þann leik var mikið.Við náðum að standa í einu besta liði heims og spiluðum frábæran leik, margt gott til að byggja á og tilfinningin jákvæð eftir þann leik.

Fyrsti sigurinn kom svo loks gegn Úkraínu, 27-24. Það hlýtur að hafa verið virkilega sætt?
Vá, ég mun alltaf muna eftir tilfinningunni að vinna þann leik. Við skrifuðum söguna í íslenskum kvennahandbolta og unnum fyrsta sigur Íslands á EM. Það er bara risastórt. Við áttum stúkuna og stuðningurinn var algjörlega geggjaður og liðið og liðsheildin var frábær í þeim leik. Að sjálfsögðu var það svo aukabónus fyrir mig að vera valin maður leiksins af mótshöldurum. Þetta var bara frábær dagur sem ég mun alltaf muna eftir.

Ísland lokaði riðlinum með leik gegn Þýskalandi. Leikurinn endaði með stórsigri Þjóðverja, 30-19. Voru Þjóðverjar of stór biti eða var stressið of mikið?
Þær voru bara aðeins of stór biti fyrir okkur. Stressið var kannski svolítið hátt sem sást á feilunum sem við gerðum, en ef við hefðum unnið þá hefðum við komist áfram í milliriðla, svo þetta var mikilvægur leikur. Þær sýndu hins vegar styrk sinn og reynslu og kláruðu leikinn sannfærandi. Ótrúlega svekkjandi og maður var alveg miður sín eftir leikinn. En fljótlega sáum við samt hvað við stóðum okkur heilt yfir vel á mótinu, skrifuðum söguna, náðum í fyrstu stigin okkar og stóðum í stórum þjóðum. Við bættum okkar leik töluvert og svo fengum við að heyra eftir leikinn að við yrðum í efri styrkleikaflokki þegar yrði dregið í umspil fyrir næsta stórmót (HM 2025) svo það var risa skref og klárlega eitthvað til að fagna.

Þér leið vel inn á vellinum og spilaðir vel, varst markahæst í íslenska liðinu með 21 mark í þremur leikjum. Hvernig leið þér inni á vellinum?
Ég átti mjög gott mót og þetta var ótrúlega skemmtilegt. Ég er búin að leggja mjög mikla vinnu í mig og handboltann síðustu árin og á hverri æfingu hugsa ég um að sú æfing kemur mér skrefi nær því að vera í topp standi á næsta stórmóti. Ætli það hafi ekki bara skilað sér. Með hverju verkefninu og hverjum landsleiknum eykst líka sjálfstraustið og manni líður betur í liðinu og hefur trú á sínu hlutverki þar, og fannst mér stórt hlutverk á HM í fyrra líka hafa mikil áhrif á það. Hvert verkefni er síðan alltaf æfing í því að vera besta útgáfan af sjálfri sér í íslensku treyjunni. En það er alltaf extra stórt og stressandi að spila landsleiki miðað við leiki með félagsliðinu, svo það er kúnst að ná að vera besta útgáfan af sér þar líka. En það var virkilega gaman að vinnan síðustu árin skilaði sér og ég gat skilað mínu og „performað" 100% á stærsta sviðinu.

Að lokum, hvað er það sem stóð upp úr á mótinu?
Klárlega Úkraínuleikurinn í heild sinni! Að vera valin maður leiksins, spila frábæran leik með þessu frábæra liði og svo að fagna með liðinu og áhorfendum eftir sigurinn á Úkraínu! Stolt og þakklæti er mér efst í huga, sagði Perla að lokum.

ESÓ

Reynsluboltinn Bjarni Jóhannsson er ánægður með lífið á Selfossi.

ÖGRUNIN VERÐUR AÐ VERA ÞÉR TIL FRAMDRÁTTAR

BJARNI JÓHANNSSON

„Mér hefur alltaf litist vel á að verða þjálfari á Selfossi, og ég hef látið vita af því þegar hefur losnað þjálfarastarf hér áður. Þegar ég hætti hjá Njarðvík 2022 þá var ég nokkuð öruggur um að fara bara að hætta þessu en þegar símtalið kom frá Selfossi þá heillaðist ég fljótt af hugmyndinni og sló til," segir Bjarni Jóhannsson, þjálfari karlaliðs Selfoss í knattspyrnu.

Eftir að Selfoss hafði fallið úr Lengjudeildinni sumarið 2023 var Bjarni ráðinn til starfans. Hann er reynslumesti knattspyrnuþjálfari landsins og með frábæra ferilskrá á tæpum 40 árum sem þjálfari. Sjö sinnum hefur hann farið upp um deild og unnið meistaratitla í þremur efstu deildum Íslandsmótsins.

Langur og farsæll ferill

„Þetta er orðinn langur og farsæll ferill. Það var góð umfjöllun um Selfoss í bókinni Íslensk knattspyrna 2024 og þar kom fram að ég hef þjálfað í 635 leikjum í meistaraflokki, bara í deildarleikjum. Ég hringdi nú í Víði Sigurðsson til þess að spyrja hver væri númer tvö og sá var víst langt á eftir," segir Bjarni og hlær.

Bjarni kláraði íþróttakennaraskólann á Laugarvatni en fyrsta þjálfarastarf hans

Bjarni kampakátur með Fótbolti.net bikarinn í höndunum.

var með kvennalið ÍBÍ á Ísafirði árið 1983. Hann stýrði liðinu upp um deild, en var þetta sumar sjálfur leikmaður hjá ÍBÍ í efstu deild karla. „Árið 1985 fór ég svo austur á Neskaupstað, í heimabæinn minn í eitt ár og fór svo í framhaldsnám í íþróttalífeðlisfræði í Noregi. Þegar ég kom svo heim, hámenntaður maðurinn, þá tók ég við liði Tindastóls og þjálfaði þá í fjögur ár. Þar má segja að þjálfaraferillinn hafi byrjað fyrir alvöru."

Síðan þá hefur Bjarni komið víða við og marga fjöruna sopið en allan tímann samhliða knattspyrnuþjálfuninni hefur hann kennt íþróttir í framhaldsskóla, síðustu ár í Borgarholtsskóla þar sem hann kom meðal annars að því árið 2008 að setja á laggirnar afreksíþróttasvið skólans.

Mikil reynsla sem fór úr liðinu

Það var því mikill hugur í Selfyssingum þegar þessi reynslumikli þjálfari mætti til leiks en útlitið var þó nokkuð óljóst varðandi leikmannamál þar sem mikil upp-

stokkun varð í leikmannahópnum eftir að liðið féll úr Lengjudeildinni árið 2023.

„Ég vissi alveg að hverju ég gekk hérna á Selfossi varðandi aðstöðu og annað en það sem kom mér pínu á óvart var hvað urðu miklar breytingar á hópnum á milli ára. Um leið og ég kem inn þá hverfa hérna tíu af sextán leikjahæstu mönnum liðsins. Þar fór rosalega mikil reynsla úr liðinu og það fóru þarna leikmenn sem við vildum alls ekki að myndu fara. En svona er þetta bara stundum og það var þá bara að hefjast handa og byggja upp nýtt lið. Við stóluðum á unga heimamenn og svo tókst okkur að styrkja liðið hæfilega. Það var lykillinn að þessu og eftir brösugt undirbúningstímabil þá náðum við að búa til lið. Mjög góða liðsheild," segir Bjarni sem hafði sér til aðstoðar þá Inga Rafn Ingibergsson og Heiðar Helguson og markmannsþjálfarann Þorkel Inga Sigurðsson.

Heiðar Helguson, Bjarni Jóhannsson og Ingi Rafn Ingibergsson eru í þjálfarateymi Selfoss.

Einn með sjúkratöskuna og allt saman

„Eitt af því sem heillaði mig mjög mikið þegar ég kom hingað var að það átti að stórbæta umgjörðina varðandi þjálfunina. Þegar ég kem að borðinu þá liggur það fyrir að þeir ætla að ráða Inga Rafn og Heiðar með mér og það er náttúrulega geggjað fyrir mann sem er búinn að vera svona lengi í þessu, að maður sé með þetta öflugt teymi. Svo kemur Keli inn sem markmannsþjálfari og Rúnar Hjálmarsson sem styrktarþjálfari. Þetta er nauðsynlegt að gera í dag, ef þú ætlar að byggja eitthvað upp þá verður þú að vera með gott utanumhald í þjálfun. Hvort sem þú ætlar að fara með liðið í hæstu hæðir eða gera eitthvað fyrir einstaka leikmenn, þá er þetta mjög mikilvægt," segir Bjarni.

Hann rifjar upp hlæjandi að þegar hann byrjaði 27 ára sem spilandi þjálfari hjá Tindastól hafi hann verið aleinn, með sjúkratöskuna og allt saman.

„Þetta er gjörbreytt í dag og þegar maður er búinn að vera í þessu í svona mörg ár þá hefur maður séð vel hvernig málin hafa þróast. Líka þróunin í uppsettum æfingum. Þegar ég var að byrja þá var bara til reitur og spil. En samt eru það skemmtilegustu æfingarnar enn þann dag í dag," segir Bjarni og glottir.

Aldrei lognmolla hjá okkur

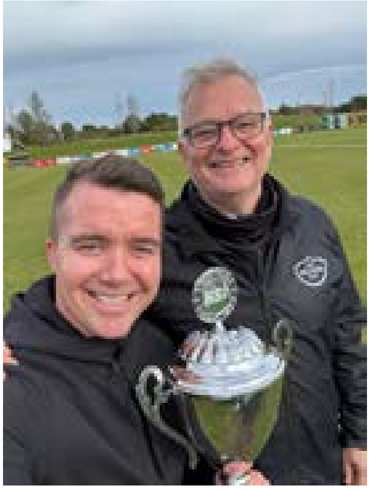
„Verkaskiptingin er þannig að Ingi og Heiðar sjá mest um að stjórna æfingum og svo er gott andrúmsloft í að ræða hlutina. Það er mjög mikilvægt að taka samtalið og vera ósammála. Lykilatriðið í þessu öllu saman er að sú ákvörðun sem er tekin, hver svo sem hún er, að þá standa menn á bak við hana. Það er aldrei lognmolla hjá okkur en þannig fúnkera líka bestu teymin. Það er frábært að vinna með þessum mönnum. Ingi og Heiðar búa báðir að gríðarlegri reynslu en eru mjög ólíkir. Það er líka mjög traust að hafa teymi sem menn bera virðingu fyrir og samsetningin á okkar teymi í dag er einfaldlega þannig. Við erum til dæmis með Kela sem markmannsþjálfara, kornungur þjálfari, sem á framtíðina fyrir sér í þessu. Það er alltaf talað um að gefa ungum og efnilegum leikmönnum séns en það er líka mikilvægt að gefa ungum og efnilegum þjálfurum séns í svona teymi," segir Bjarniog það er ljóst að allir í teyminu koma með mismunandi styrkleika að borðinu.

„Ég hef oft verið spurður af því af hverju ég hélt ekki áfram að þjálfa í efstu deild. Ég er bara fyrir löngu kominn á þann stað að mér fannst þessi kafli búinn og ákvað að fara í neðri deildirnar. Það hefur gengið vel að ná árangri og það er kannski það sem við þurfum, þessir reynslumiklu þjálfarar úr efstu deildunum, að færa sig niður í neðri deildirnar síðar á ferlinum til þess að miðla sinni reynslu og þekkingu. Það eru akkúrat svona staðir eins og Selfoss og fleiri staðir með góða aðstöðu og umgjörð sem eru frábær kostur í þessari stöðu."

„Ég elska Ísland"

Bjarni segist kunna ákaflega vel við sig á Selfossi en hann býr á besta stað í miðbænum og er duglegur að fara á golfvöllinn eða í sundlaugarnar á Selfossi og hér í kring. „Ég ákvað að demba mér í golfið fyrir tveimur árum og er aðeins að gutla við það. Það er frábær tómstund. Síðan er ég bara áhugamaður um hreyfingu, ég labba, hjóla og skíða, bæði á svigskíðum og gönguskíðum, þannig að ég hef næg áhugamál hvað það varðar," segir

Bjarni og Reynir Freyr Sveinsson fagna sigrinum á KFA á Laugardalsvellinum.


Guðjón Bjarni Hálfdánarson, formaður meistaraflokksráðs karla og Bjarni þjálfari fagna sigrinum í 2. deildinni eftir lokaumferðina á Selfossi.

Þjálfarateymið fagnar sigrinum í 2. deildinni. F.v.: Þorkell Ingi, Lilja Dögg Erlingsdóttir sjúkraþjálfari, Heiðar, Bjarni, Ingi Rafn, Arnar Helgi Magnússon liðsstjóri og Guðjón Bjarni formaður meistaraflokksráðs karla.

Bjarni sem hefur einnig sérstaklega gaman af ferðalögum innanlands.

„Ég er ekki með neina dellu að ferðast erlendis, mér finnst bara alveg geggjað að ferðast innanlands. Ég hef verið mjög duglegur að þjálfa úti á landi, farið víða og þekki marga um allt land og hef alltaf haft mikinn áhuga á landi og þjóð. Ég hef verið með lið sem hafa þurft að ferðast mikið og þess vegna hefur maður heimsótt nánast öll þorp hringinn í kringum landið. Það sem hefur komið mér á óvart þessi síðari ár, þegar maður er að fara með lið austur eða norður, sérstaklega austur, er að þar hafa menn bara ekki komið. Tvítugir drengir sem hafa hvorki komið á Egilsstaði eða Reyðarfjörð eða í mína heimahaga á Neskaupstað. Þannig að ég tók þá nú heim í sumar og sýndi þeim svæðið. Neskaupstaður er alltaf uppáhalds staðurinn minn á Íslandi en ef ég á að nefna fleiri fallega staði þá verð ég að nefna Jökulsárlón. Þar ægir saman öllu því fallegasta sem finna má hér á landi, ég tala nú ekki um í góðu veðri. Í dag hefur yngri kynslóðin heimsótt fleiri staði erlendis heldur en einhverja góða staði úti á landi. Ég elska Ísland og mér finnst að menn eigi að þekkja landið sitt og ferðast innanlands, sama hvort það eru stuttar eða langar ferðir."

Átti ekki von á yfirburðasigri

En aftur að knattspyrnusumrinu 2024. Eftir bras á undirbúningstímabilinu komu Selfyssingar nokkuð á óvart í byrjun Íslandsmótsins og eftir að hafa náð toppsætinu í þriðju umferð létu þeir það aldrei af hendi eftir það.

Bjarni og Arnar Helgi Magnússon fylgjast með leik á hliðarlínunni á Selfossvelli.

„Það er rétt að það var ströggl á okkur fyrir mót en við æfðum alveg rosalega vel. Æfingamagnið sem við inntum af hendi á undirbúningstímabilinu var alveg á úrvalsdeildarmælikvarða. Liðið kom til leiks í mjög fínu líkamlegu standi, menn hlupu mikið en það vantaði kannski aðeins upp á að slípa saman taktík og annað. Við vorum líka aðeins seinir að manna liðið. En við áttum rosalega gott start á mótinu. Þegar þú ert með svona ungt lið og menn eru í pínu vafa þá er lykilatriði að góðu sjálfstrausti að byrja mótið vel," segir Bjarni en bætir við að hann hafi alls ekki átt von á þessum yfirburðum. Selfoss vann deildina með 51 stig og Völsungur varð í 2. sæti með 43 stig.

„Yfirleitt hefur þessi deild verið í algjörum hnút og úrslitin ráðist í lokaumferðinni. Það var rosalegur léttir að klára þetta í þriðju síðustu umferð, þá náðum við 8 stiga forskoti með 5-0 sigri gegn Huginn/Hetti á heimavelli og í kjölfarið unnum við útileik á móti KFG og gerðum svo jafntefli heima við Ægi í lokaumferðinni."

Engar bensínstöðvarsamlokur í boði

Selfossliðið hélt stöðugleika allt sumarið og náði eftirtektarverðum árangri að því leiti að liðið náði í fleiri stig á útivelli en heimavelli.

„Eitt af því sem við töluðum um fyrir mót var að stórbæta umgjörðina á ferðalögum liðsins á útivellina. Bæði hvað varðar gistingu og mat. Og þegar upp var staðið þá fengum við 28 stig af 33 mögulegum á útivelli. Þetta var rosalega vel gert og hlutir varðandi ferðalögin sem ég vildi leggja áherslu á. Mönnum fannst þetta kannski ekkert svo mikilvægt, það væri hægt að keyra samdægurs og eitthvað slíkt. En mér finnst lykilatriði að skipuleggja þessi ferðalög og matartímana vel. Ekki keyra bara eitthvert og taka samlokudruslu á einhverri bensínstöð. Þetta verða að vera alvöru máltíðir. Ég held að ungir knattspyrnumenn verði að vanda þennan þátt miklu meira en þeir gera í dag. Það er ekki nóg að taka bara rækjusamloku í Borgarnesi, hún dugar mönnum ekki lengra en í Staðarskála."

Algjör bylting fyrir lið í neðri deildum

Gott gengi Selfoss í deildinni var ekki það eina sem hægt var að fagna í mótslok því liðið fór alla leið í úrslitaleik Fótbolti.net bikarsins, bikarkeppni neðrideildaliða og sigraði þar KFA 3-1 í úrslitaleik á Laugardalsvellinum. Liðið vann því hina eftirsóttu neðrideilda tvennu, fyrst allra íslenskra liða. Bjarni hefur mikið álit á Fótbolta.net bikarnum, en keppnin var sett á laggirnar sumarið 2023.

„Ég held að þessi keppni sé eitt mesta framfaraskrefið í íslenskum fótbolta í tugi ára hvað mótafyrirkomulag varðar. Þetta er algjör bylting fyrir lið í neðri deildum og fyrir okkur þá spiluðum við þessa leiki, kannski þangað til komið var í úrslitaleikinn, á strákum sem voru margir ekki að fá mínútur annars í deildinni. Þarna

fengu þeir heilu leikina og það var fín reynsla því við drógumst á móti liðum sem voru að berjast á móti okkur í deildinni. Þetta er flottur vettvangur til þess að gefa ungum mönnum mínútur," segir Bjarni og bætir við að úrslitaleikurinn hafi komið sér gríðarlega á óvart.

Heimkoman var ógleymanleg

„Þarna var flott umgjörð, blaðamannafundur daginn áður og mikið lagt í þetta. Ég er búinn að fara fimm sinnum í bikarúrslit með mín lið og þetta minnti mig bara á það. Þetta var alvöru. Allur aðdragandinn hjá okkur var líka mjög flottur og það fylgdi okkur fullt af fólki. Leikurinn fór í framlengingu þannig að það var boðið upp á allt. KFA er með öflugt lið en þeir voru búnir að vera í ströggli, þjálfaraskiptum og tapa leikjum í Íslandsmótinu. Svo mættu þeir af alvöru í þennan úrslitaleik og komu á óvart þannig að úr varð hörku leikur. Við vorum stálheppnir að vera ekki undir í hálfleik en þegar leið á leikinn þá kom í ljós að við vorum betur undirbúnir úthaldslega séð og sigldum þessu bara mjög vel í lokin.

Heimkoman var ógleymanleg, með blysin og flugeldana á brúnni og alveg rosalega skemmtilegt andrúmsloft í kringum þetta. Það var góður hópur sem tók á móti okkur í miðbænum og það voru allir glaðir þannig að þetta gaf okkur rosalegt kikk. Það er sama á hvaða stigi þú ert eða í hvaða keppni, ef þú vinnur eitthvað þá er kikkið svo mikið.

Þessi litlu lið sem eru að fara í þennan leik, þau eru að fara á Laugardalsvöll. Þau eru að fara á þjóðarleikvanginn, það er þjóðsöngurinn á undan og allur pakkinn. Þetta er frábær upplifun fyrir stráka sem væru ekki annars að fara á Laugardalsvöllinn nema til þess að horfa á landsleiki. Það eitt að labba inn á þjóðarleikvanginn er ákveðin reynsla út af fyrir sig."

Grjótharðar staðreyndir

Sigur í 2. deildinni sumarið 2024 þýðir að sjálfsögðu að Selfoss mun leika í Lengjudeildinni keppnistímabilið 2025. Bjarni segir stökkið á milli deilda mikið og allt samfélagið á Suðurlandi þurfi að koma að því verkefni að skapa stöðugan sess fyrir liðið í efri deildum.

„Rekstur knattspyrnufélaga á Íslandi er misjafn og máttur peninganna er gríðarlegur. Ef þú ætlar að vera meðal þeirra bestu þá er ekki nóg að framleiða efnilega unga leikmenn, þó að það sé alltaf mikilvægt. Þú verður að finna þetta jafnvægi á milli. Við vitum að það er himinn og haf á milli félaganna og við erum að tala um að lið í efstu deild séu að reka meistaraflokk fyrir hátt í 200 milljónir. Ég veit ekki hvað það er hérna á Selfossi en það er margfalt minna og þetta er grjóthörð staðreynd. Við erum með allt svæðið hér í Árnes- og Rangárvallasýslum undir. Ef menn ætla að eignast eitt lið á meðal þeirra bestu á Suðurlandi þá verður að vera miklu meira samstarf á milli allra félaganna hér á svæðinu. Ekki bara um að búa til gott lið heldur líka um þjálfun og samstarf á öllum sviðum fótboltans. Þarna þarf að gera stórátak. Svæðið ber ekki meira en eitt lið í efstu deild en auðvitað eigum við að halda því áfram að vera með lið í hverjum einasta byggðakjarna. Það er fullt af strákum og stelpum hér á svæðinu sem vilja vera í fótbolta þó að þau séu ekki að spila á hæsta stigi.

En menn verða að gera sér grein fyrir því að það er gríðarlegur getumunur á 2. deildinni og Lengjudeildinni. Þetta er veggur sem þarf að klífa og við verðum að vera klárir í það að klifra yfir hann. Út á það gengur þetta alltaf, ögrunin verður að vera þér til framdráttar," segir reynsluboltinn Bjarni Jóhannsson að lokum.

GKS

Bjarni og Heiðar í æfingaferð Selfoss til Montecastillo á Spáni.

Bjarni og Aron Lucas Vokes í þungum þönkum á Selfossvelli.

HVERNIG ER LÍFIÐ Í BANDARÍKJUNUM?

Íslenskum háskólanemum sem stunda nám og íþróttir í Bandaríkjunum við bestu aðstæður hefur fjölgað mikið á síðustu árum. Fjöldi íþróttamanna frá Umf. Selfoss hefur tekið þetta skref á ferlinum og við tókum hús á þremur þeirra, sem eru við nám þessi misserin í landi tækifæranna.

AUÐUR HELGA HALLDÓRSDÓTTIR

Knattspyrnukona í Wingate University í Norður-Karólínu. Á fyrsta ári í alþjóðlegum viðskiptum.

Ef fólk er að íhuga það að fara til Bandaríkjanna í skóla þá myndi ég segja þeim að kýla á það. Það er um að gera að vera opin fyrir því að prófa eitthvað nýtt þó svo að það geti verið erfitt til að byrja með. Þetta hefur verið frábær lífsreynsla fyrir mig.

Ég ákvað að fara til Bandaríkjanna í skóla af því að þetta er frábært tækifæri til þess að vaxa sem manneskja, kynnast nýju fólki, ná mér í gráðu ásamt því að verða betri íþróttakona. Mér hefur gengið ótrúlega vel bæði í náminu og í fótboltanum. Ég kláraði síðustu önn með meðaleinkunnina 4 og var valin í fyrsta liðið í deildinni minni. Svo er félagslífið hérna frábært og það er ekki hægt annað en að eignast frábæra vini í svona liði.

Á venjulegum degi vakna ég og fer í tíma en það er mjög misjafnt hvenær þeir byrja, núna er ég annað hvort að byrja klukkan 8 eða 11. Síðan fer ég í hádegismat með stelpunum áður en ég fer í næsta tíma. Þegar ég er búin í skólanum fer ég á lyftingaræfingu og þaðan fer ég beint á fótboltaæfingu í einn og hálfan tíma. Á meðan á keppnistímabilinu stendur þá mæti ég í leik um klukkan 15. Eftir það fer ég í kvöldmat og fer síðan upp á herbergi að læra.

Það skemmtilegasta við að vera hérna er að geta verið í góðu veðri að spila fótbolta með vinkonum sínum. Það erfiðasta er klárlega að vera í burtu frá öllu fólkinu mínu en svo er svo mikið að gera að tíminn líður hratt og áður en maður veit af er maður kominn aftur heim.

Auður Helga Halldórsdóttir í búningi Wingate Bulldogs.

Liðsfélagar Auðar Helgu fögnuðu henni vel þegar hún skoraði fyrsta markið sitt í háskólaboltanum.

Auður Helga sækir að marki Limestone University í 3-2 sigurleik.

EVA MARÍA
BALDURSDÓTTIR

Frjálsíþróttakona í University of Pittsburgh í Pennsylvaníu. Á þriðja ári í verkfræði.

Eva María í keppnisbúningi Pitt Panthers.

Ég fór til Bandaríkjanna haustið 2022. Eftir gott keppnistímabil hér heima fékk ég skilaboð frá nokkrum aðilum sem hjálpa íþróttamönnum að fara út og ég ákvað að sjá hvaða möguleika ég hefði. Eitt leiddi af öðru og mér var boðið út að skoða nokkra skóla og áður en ég vissi af var ég flutt út. Ég er mjög ánægð með að hafa gripið þetta tækifæri, líklega eitt af bestu ákvörðunum sem ég hef tekið.

Þetta hefur allt gengið mjög vel og það er alltaf nóg að gera. Auðvitað var þetta erfitt í fyrstu, maður þarf að venjast nýju tungumáli, nýrri menningu, nýjum æfingum og fleiru. En þetta vandist allt fljótt og varð auðveldara. Það er vel haldið utan um allt til að passa að manni gangi vel bæði í skólanum og í íþróttinni. Kennararnir eru mjög skilningsríkir og allir eru tilbúnir að hjálpa. Ég er núna að klára þriðja árið og ég er mjög spennt fyrir seinasta árinu mínu. Ég hef lært ótrúlega mikið og kynnst svo mikið að frábæru fólki.

Við keppum innanhúss frá desember fram í mars og síðan utanhúss frá mars til maíloka. Þessi mót eru oftast hálfsmánaðarlega, víðsvegar um Bandaríkin og við ferðumst þá frá fimmtudegi til sunnudags, þannig að maður er oft að missa mikið úr skóla. Á venjulegum degi á meðan á keppnistímabilinu stendur þá byrja ég daginn á sjúkraþjálfun, fer svo á æfingu á milli 10 og 12, og þrisvar í viku er lyftingaræfing eftir það. Stundum fer ég svo aftur í sjúkraþjálfun eftir æfingar. Ég er yfirleitt í skólanum seinni hluta dags og síðan er heimanám. Svo hittir maður vinina eða gerir eitthvað annað skemmtilegt á kvöldin.

Það er ótrúlega margt skemmtilegt sem hægt er að gera og upplifa hérna úti. En það sem mér finnst standa upp úr er félagsskapurinn. Það eru allir mjög opnir, svo það er lítið mál að kynnast fólki. Frjálsíþróttaliðið hér er líka frekar stórt sem er mjög gaman og margir af þeim eru erlendir námsmenn og eru því að upplifa það sama og ég. Það er líka frábært að fá að æfa og keppa í góðu veðri og taka þátt á sterkum mótum.

Auðvitað er þetta erfitt líka. Það getur stundum verið erfitt að missa af viðburðum heima, til dæmis mótum, afmælum og fleira og auðvitað er erfitt að hafa ekki fólkið sitt nálægt. En það er þeim mun skemmtilegra er að koma heim í fríum og ég hef lært að meta betur tímann sem ég hef heima.

Ég mæli eindregið með því að þeir sem eru áhugasamir um þetta taki skrefið og prófi. Maður lærir ótrúlega mikið á því að búa úti og þetta opnar svo margar nýjar dyr. Ef maður finnur að þetta sé ekki fyrir sig þá er alltaf hægt að koma aftur heim. Í upphafi stefndi ég bara á að prófa og sjá til eftir fyrsta árið en ég sá fljótt að ég vildi vera lengur.

Eva María ásamt þjálfara sínum, Alonzo Webb III, eftir keppni á ACC meistaramótinu þar sem hún lenti í 4. sæti með stökk upp á 1,80 m.

Eva María hefur ferðast víða um Bandaríkin til að keppa á háskólamótum.

Ísland vinnur alltaf!
LENGJAN

HVERNIG ER LÍFIÐ Í BANDARÍKJUNUM?

ÍRIS EMBLA GISSURARDÓTTIR

Knattspyrnukona í Barton College í Norður-Karólínu. Á þriðja ári í viðskiptafræði.

Það var alltaf draumur hjá mér að fara í háskólaboltann, ég sá margar úr meistaraflokki Selfoss fara út þegar ég var yngri og fannst þær svo miklar fyrirmyndir. Mér fannst þetta frábært tækifæri til að fá að mennta mig og spila fótbolta á meðan. Þetta var stórt skref út fyrir þægindarammann en akkúrat það sem mig vantaði.

Námið hefur gengið vel. Það var krefjandi á fyrstu önninni að venjast því að allt námið væri á ensku, en ég ákvað að taka freshman árið mitt úti í staðinn fyrir að fá það metið. Þannig að allt fyrsta árið mitt var bara upprifjun af þriðja árinu mínu í framhaldsskóla. Í dag finnst mér ekkert mál að vera í námi á ensku.

Íþróttalífið hefur gengið fínt, ég skipti um skóla eftir fyrsta árið mitt af því mér fannst ég ekki fá að spila nógu mikið. Ég fæ miklu meiri spilatíma hér og finnst liðið æði. Félagslífið er frábært hjá mér, ég er búin að eignast fullt af vinum bæði úr gamla skólanum mínum og þar sem ég er núna. Það er alltaf eitthvað um að vera á háskólasvæðinu og svo eru íþróttaliðin dugleg að halda partý, þannig maður er alltaf að kynnast nýju fólki hérna.

Á keppnistímabilinu æfum við klukkan 6:30 á morgnanna og lyftum svo beint eftir æfingu. Svo fer ég í skólann eftir það og er yfirleitt búin um klukkan 15. Ég hef svo seinnipartinn og kvöldin í að gera það sem ég vil og reyni að nýta hann í að læra, útréttast eða hanga með vinum. Á leikdegi er það aðeins öðruvísi, við förum á fund og tökum létta æfingu um morguninn og svo annaðhvort ferðumst við eða förum í skólann þangað til það er mæting í leik. Utan keppnistímabilsins lyftum við á morgnanna og förum svo í skólann. Æfingarnar eru klukkan 16 og eru einn og hálfur eða tveir tímar og við förum alltaf allar saman að borða í mötuneytinu eftir æfingu. Á kvöldin klára ég svo heimavinnu sem ég á eftir eða hitti vini.

Ég sleit krossband í lok september 2024 og þurfti að koma heim í aðgerð sem var mikið áfall. En þetta er allt að koma núna, ég er farin að lyfta og hlaupa á fullu og hitti sjúkraþjálfara tvisvar til þrisvar í viku. Það er erfitt að þurfa að horfa á allar æfingar en það er bara upp og áfram.

Það er gaman að geta spilað fótbolta í öðru landi en það sem mér finnst lang skemmtilegast er allt fólkið sem ég hef kynnst. Ég hef upplifað svo margt nýtt með þessu fólki og veit að ég mun alltaf geta heyrt í þeim í framtíðinni. Mér finnst líka mjög gaman að geta lifað amerísku lífi og farið í Target og Walmart og á alla veitingastaðina hér.

Það erfiðasta er að vera langt frá fjölskyldunni og vinunum í svona langan tíma. Ég sakna þeirra mikið en þau eru dugleg að senda mér hvað er að frétta og ég reyni að heyra í þeim reglulega. Svo finnst mér líka erfitt að vita að ég hef bara takmarkaðan tíma með fólkinu hérna úti, ég á bara ár eftir, sem er mögnuð staðreynd því mér finnst ég vera ný komin út.

Íris Embla ásamt Birgi Þór bróður sínum eftir heimaleik á Truist Stadium í Wilson, Norður-Karólínu.

Ég mæli með því fyrir þá sem hafa áhuga á þessu að byrja snemma á ferlinu að komast út og fá hjálp frá fólki sem veit hvað það er að gera. Ég fór í gegnum Soccer and Education USA og þau hjálpuðu mjög mikið. Þetta er erfitt ferli og það er mikilvægt að gefast ekki upp þó að einn skóli gangi ekki upp. Það má heldur ekki gefast upp þegar maður er komin út. Fyrstu vikurnar eru erfiðar og það getur tekið tíma að finna sinn hóp en það er mikilvægt að vera tilbúin að opna sig og stíga út fyrir þægindaramman.

Íris Embla með boltann í sigurleik gegn Erskine College.

Æfingaleikur gegn Coker University í ágúst 2024.

ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN

Tryggjum ánægðustu viðskiptavinina

Sjóvá hefur verið efst tryggingafélaga
í Íslensku ánægjuvoginni 8 ár í röð

GOTT AÐ SETJA EINHVER MARKMIÐ TIL AÐ HALDA SÉR GANGANDI

ÖRN DAVÍÐSSON

Örn Davíðsson hefur verið í íþróttum eins lengi og hann man eftir sér. Hann var byrjaður „að hamast í fótbolta 5–6 ára“, eins og hann segir, og hélt því áfram alla barnæskuna og unglingsárin. „Ég var kominn í allar íþróttir sem hægt var að æfa á Selfossi upp úr tíu ára aldrinum.“

Örn byrjaði í frjálsum 11 ára gamall, fór svo í júdó þegar hann var 12 ára, ásamt því að æfa fimleika. Handboltinn kom svo til sögunnar þegar lengra leið á unglingsárin. Handboltann æfði hann þangað til hann var 16–17 ára , en eftir það urðu frjálsar aðalgrein hans. Hann keppti einnig í júdó á unglingsárunum og gekk vel.

Miklir íþróttabræður

Örn segir að það hefði verið gaman að halda áfram í júdó en að Þór bróðir sinn hafi tekið það að sér. Yngri bræður Arnar eru tvíburarnir Þór og Orri. Þór hefur keppt töluvert í júdó, en Orri verið í frjálsum og CrossFit. Örn á einnig eldri hálfbróður, Gísla Pál, sem hefur líka verið töluvert í sporti og er m.a. búinn að taka járnkarlinn og keppa í alls konar hlaupum.

Togaði mig í handboltann

„Ég æfði í handboltanum upp 3. flokk. Einar Guðmundsson var að þjálfa í handboltanum þegar ég var 14 ára og hann eiginlega togaði mann inn í það. Þar voru m.a. með mér Ragnar Jóhannsson, Guðmundur Árni Ólason og fleiri sem náðu síðar að spila með erlendum liðum og íslenska landsliðinu. Efir annað árið í FSu þegar ég var 17 ára fór ég í rafvirkjun og flutti í bæinn.“

Spjótkastið mín aðalgrein

„Ég æfði frjálsar alltaf nokkuð vel eða frá því ég var 13–14 ára og fór fljótlega að taka það mjög alvarlega. Spjótkastið var mín aðalgrein. Ég keppti fyrir Selfoss en skipti svo yfir í FH þegar ég var búinn að vera eitt ár í bænum. Ég keppti því fyrir FH frá því ég var 18 ára þangað til að ég var 30 ára árið 2019, en þá flutti ég hingað heim og skipti aftur yfir í Selfoss.“

Pása frá spjótinu

Örn segir að hann sé mestmegnis hættur að æfa eitthvað af viti, alla vega miðað við það sem hann gerði áður. Hann var lengi búinn að glíma við meiðsli eða frá því hann var 23 ára. Undir það síðasta var hann búinn að reyna allt sem hægt var og segir að eiginlega hafi allt verið að hruni komið hjá honum í þeim málum á þeim tíma. Svo voru ærin verkefni við að byggja hús á Selfossi og sinna fjölskyldu með þrjú börn. Hann tók sér því góða pásu frá spjótinu meðan á hreiðurgerðinni stóð. Þegar hann var svo 32 ára fór hann að hugsa að hann þyrfti kannski aðeins að prófa aftur.

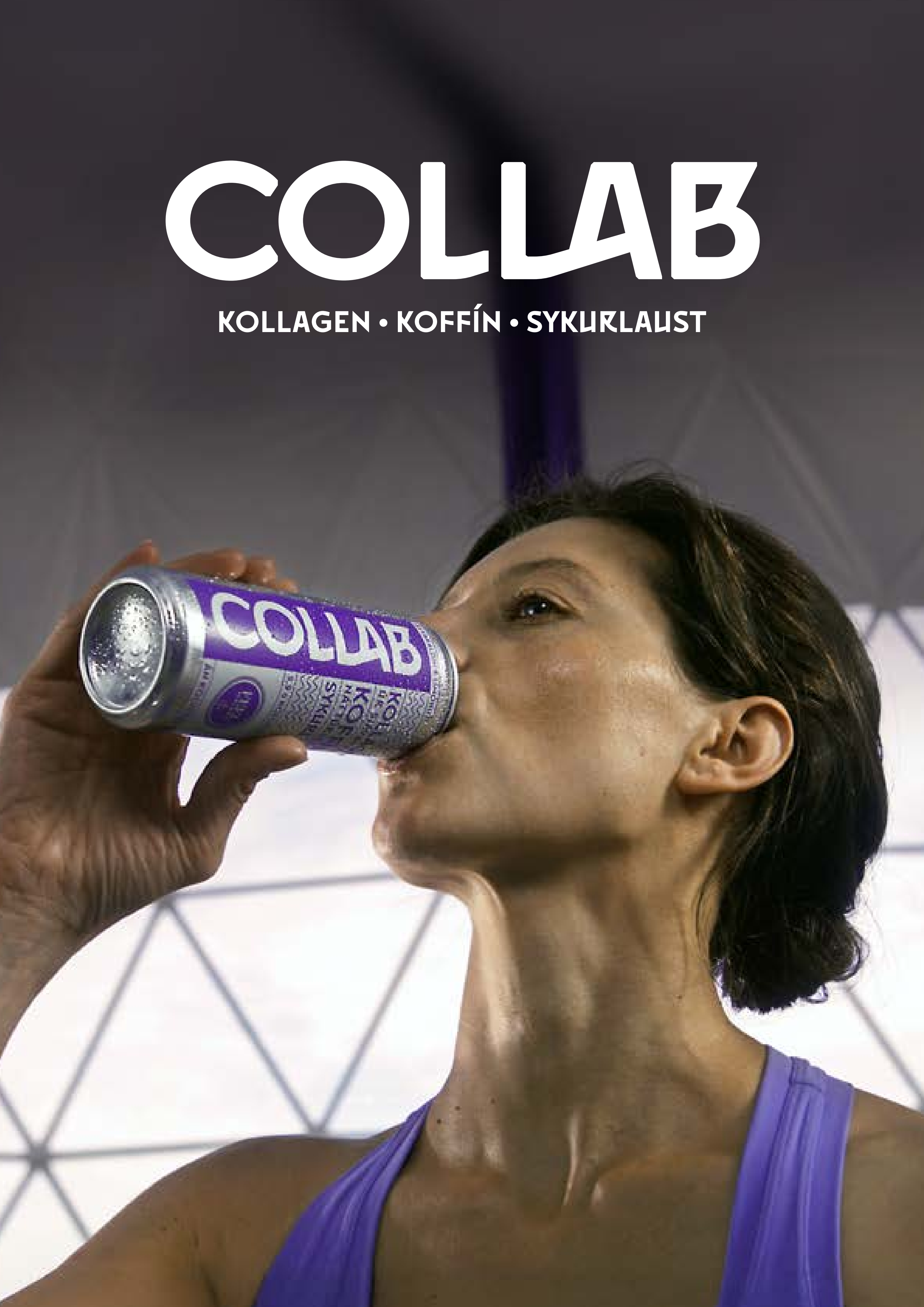
Gat kastað 70 metra aftur

„Tímabilið eftir að ég byrjaði aftur gekk vel og ég kom mér upp í að geta kastað um 70 metra aftur. Ég keppti m.a. á Smáþjóðaleikunum á Möltu 2023 og náði að kasta 71,69 m og vann gullverðlaun. Ég keppti líka aðeins sumarið 2024 og náði að kasta í kringum 70 metra.“

Í dag eru a.m.k. tveir íslenskir spjótkastarar sem hafa verið að kasta um 80 metra. Örn kemur því næst á hæla þeirra í dag. Hann segir að meiðsli séu algeng hjá þeim sem æfa spjótkast. „Það fylgir þessu mikið álag og ef menn álagsstýra sér ekki rétt eða taka rangar hreyfingar þá eru olnbogameiðsli gríðarlega algeng og einnig hnémeiðsli. Ég er búinn að taka olnbogann á mér eiginlega alveg út. Það er búið að vera mikið vesen í kringum það. Það er algengt að festast og geta ekki rétt úr honum. Flestir sem ég þekki og eru búnir að vera í þessu spjótkasti kannast við það.“

Norðurlandamótið ýtti á að ég fór á fullu í þetta

Þegar Örn er spurður hvað standi helst upp úr á keppnisferlinum fyrir utan Smáþjóðaleikana svarar hann að það hafi verið þegar hann var 19 ára. „Það sem kannski stendur mest upp úr og var brotpunktur í því að maður hélt áfram í þessu var þegar ég var 19 ára. Þá fór ég að keppa á NM 19


COLLAB
KOLLAGEN • KOFFÍN • SYKURLAUST
COLLAB

ára og yngri í Finnlandi. Þar eru sterkar þjóðir í spjótkasti og t.d. var þarna strákur sem var heimsmeistari 17 ára og yngri í spjóti. Ég var ekki búinn að eiga neitt sérstakt tímabil hérna heima en var samt alltaf að æfa og djöflast og fannst þetta alltaf vera að smella. Á þessu móti náði ég að bæta mig úr 63 metrum í 70 metra sem gerði að að verkum að ég vann mótið með einhverjum 40 sentimetrum. Það ýtti svolítið á það að ég fór að lokum á fullt í þetta."

Hefur keppt á fimm Smáþjóðaleikum

Örn hefur keppt á fimm Smáþjóðaleikum, 2011, 2013, 2015, 2017 og 2023. „Fyrst 2011 varð ég í öðru sæti í spjóti og þriðja í kringlu. Svo 2013 varð ég aftur í örðu sæti í spjóti, í þriðja sæti 2015og í fyrsta sæti 2017 og 2023."

Örn hefur aldrei náð að komast á Ólympíuleika. Hann var næst því þegar hann var 22 ára. Þá kastaði hann 76 metra, en þá voru B-markmið í gangi og hann hefði þurft að kasta kannski tveimur metrum lengra. Upp úr því tók við endurtekin meiðslasaga hjá honum. Þrátt fyrir meiðslin dundaði Örn sér í hinu og þessu. „Ég gat keppt í hástökki einn veturinn og náði að fara 2 metra. Það var mjög skemmtilegt."

Það þorir enginn að slaka á

Örn segir að hann og bræður hans séu miklir íþróttakarlar og séu oft eitthvað „að djöflast" eins og hann orðar það. „Það er alltaf innbyrðis slagur hjá okkur. Við erum stanslaust að metast. Það þorir enginn að slaka á. Þeir vita alveg hvað það þýðir. Það vill enginn vera fyrstur til að gefast upp.

Heldur sér við með því að lyfta, skokka og djöflast

Í dag vinnur Örn mikið í burtu og hefur verið að prófa ýmislegt í sportinu. Hann segist halda sér við með því lyfta, skokka og djöflast. Svo þegar nær dregur sumrinu fer hann að hlaupa meira og prófa hvort hann geti enn kastað og hvort hann geti verið með. „Ég er oft að leika mér eitthvað. Það hefur yfirleitt tekist vel. Mér

Örn í keppni í spjótkasti.

finnst líka gott að setja mér einhver markmið til að halda mér gangandi. Það er gott að hafa að einhverju að stefna. Núna sé ég fyrir mér að hlaupa maraþon í september. Það er maraþon með alls kyns þrautum inn í. Það er gott að hafa einhver svona ögrandi verkefni til að ýta mér áfram."

Miklar framfarir á Selfossi

Hvernig lýst Erni á frjálsar á Selfossi og Íslandi í dag? „Mér finnst hafa orðið miklar framfari hér á Selfossi. Það er komin miklu betri aðstaða og meiri metnaður í þjálfun. Hér eru fólk og krakkar sem vilja gera vel og komast áfram. Þau eru með þjálfara sem eru dugleg að leita sér aðstoðar eins og þau geta og hafa metnað fyrir að koma þessu krökkum áfram. Það hefur líka sýnt sig að hér hafa komið upp efnilegir krakkar. Yngri flokka starfið hefur verið frábært og nú virðist það vera að skila sér aðeins lengra. Það gætu alveg orðið flottir krakkar hérna á næstu árum. Það er líka verið að reyna að koma þessu upp á næsta þrep til að skila einhverjum inn á þessi stórmót svo fólk hafi eitthvað til að fylgjast með. Veðráttan á Íslandi gerir alltaf erfitt fyrir þannig a það er ekki auðvelt að ná góðum árangri. En það er bara eins og það er og maður verður að sníða sér stakk eftir vexti. Aðstaðan skiptir auðvitað mjög miklu máli."

Önnur menning

Í lokin minnist Örn á íþróttamenninguna á Íslandi og segir að hún hafi oftast verið sú að allir eigi að vinna líka með íþróttunum. Hann nefnir að víða erlendis séu þeir sem æfa frjálsar ekki í neinni annarri vinnu þ.e. geri ekki neitt annað. „Ég man t.d. þegar ég fór 16 ára til Svíþjóðar. Ég var ágætur í marki í fótbolta og einhver íslenskur þjálfari bað mig að koma á æfingu. Ég spjallaði svo eftir æfingu aðeins við strákana sem voru á sama aldri og ég. Þeir spurðu mig hvað ég væri að gera og ég sagði að ég væri að vinna þ.e. búa til sólpalla, ynni 11 tíma á dag. Ég fór út þetta sumarið og vann í tvo mánuði við þetta. Þeir skildu ekkert hvað ég var að fara. Hjá þeim var vinnumenning eins og þessi ekki til."

ÖG

Örn ásamt Bryndísi Emblu Einarsdóttur á æfingasvæðinu.

Örn kastar kúlu á innanhússmóti í frjálsum.

PÆLIR Í FIMLEIKUM ALLA DAGA

Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, framkvæmdastjóri fimleikadeildar Ungmennafélags Selfoss þekkir deildina og fimleika ansi vel. Hún byrjaði að æfa með deildinni 5 ára gömul og hefur allt frá því verið tengd fimleikum á einn eða annan hátt.

BERGÞÓRA KRISTÍN

„Foreldrar mínir ákváðu að leyfa mér að æfa fimleika þar sem þeir sáu að ég yrði að fá að losa um umfram orku á einhvern gefandi hátt. Ég fann mig strax í fimleikunum og fannst ótrúlega skemmtilegt þar.“ Bergþóra þótti snemma mjög efnileg og æfði svo til alla bernskuna með Selfossliðinu að undanskildu hálfu ári þegar hún bjó á Húsavík með móður sinni.

„Fimleikarnir voru stór ástæða þess að ég óskaði að flytja til pabba á Selfoss aftur, svo ég gæti æft áfram með liði Selfoss. Ég var enn í grunnskóla þegar ég var farin að mæta á æfingar með meistaraflokki og mér eru minnisstæðar dansæfingar sem voru klukkan sjö á miðvikudagsmorgnum,“ segir hún hlæjandi.

Ferillinn varð þó ekki langur því hún þurfti að hætta vegna brots í hryggjalið. „Það er ekki vitað hvort þetta er meðfætt eða hvort það flokkast sem álagsmeiðsl, en sama hvort, þá varð ég að hætta. Það var svolítið súrt. Ég var búin að stefna á að fara á EM 2008 þar sem félagslið kepptu í þá daga, en því miður gat ég ekki farið með. Ég náði þó að fara nokkrum sinnum erlendis með liðinu áður, á Eurogym og í æfingabúðir og það var ótrúlega gaman.“

Vil sinna mannauðnum

Bergþóra fór að snúa sér að þjálfun og þjálfaði fyrst á Selfossi en svo tók hún við stöðu yfirþjálfara í Þorlákshöfn. „Það var í raun ákveðinn vendipunktur, þar fann ég mig vel í að sinna öllu skipulagi og utanumhaldi og fannst það mun skemmtilegra en að vera í salnum. Eftir þetta var ég ráðin í afleysingastöðu rekstrarstjóra hjá Stjörnunni og það var mjög lærdómsríkt og skemmtilegt. Ég fann að það á vel við mig að sinna þjálfurum, mannauðnum og rekstrinum. Mér var boðin áframhaldandi staða eftir að afleysingum lauk, en ég afþakkaði það. Þá var laus staða framkvæmdastjóra deildarinnar hér á Selfossi og ég réði mig hingað. Ég sinnti því í tvö ár, en svo var ég komin á fullt í háskólanám og það var erfitt að sinna hvoru tveggja svo ég hætti á Selfossi. Ég lauk námi í klínískri sálfræði og eftir að ég var búin í náminu vann ég um tíma hjá SÁÁ. Ég sótti svo aftur um hér á Selfossi af því að ég trúi því að maður eigi að vinna við það sem maður hefur mesta ánægju af og ég fékk stöðuna.“

Dómararéttindi og alþjóðastörf

Bergþóra hefur auk þessa gegnt starfi dómara á fimleikamótum í mörg ár. „Ég var 18 ára þegar ég tók dómarapróf og var ofboðslega stressuð fyrir það. En það tókst vel. Ég hef dæmt alveg helling í gegnum árin og 2017 var mér boðið að taka alþjóðleg dómararéttindi. Ég hef dæmt bæði á Norðurlandameistaramótum og einu sinni á Evrópumeistaramóti en svo hef ég líka átt sæti í greiningateymi Íslands. Það er hópur sem situr og fylgist með og athugar hvort rétt sé dæmt. Ef okkur finnst eitthvað athugavert er okkar að kæra einkunnina, en það gefst ein mínúta til að koma með athugasemdir og það er ansi skammur tími svo það borgar sig að hafa greiningateymi sem fylgist með. Við höfum ekki þurft að kæra hingað til, en það hefði þurft einu sinni áður en Ísland átti greiningateymi og þá var ekki brugðist nógu hratt við, svo teymið var sett á stofn.“

Það er í mörg horn að líta í fimleikaheiminum og Bergþóra er flestu vel kunnug. „Mér finnst þetta svo skemmtilegt og vil vera „All in“ og er að pæla í fimleikum alla daga. Ég brenn fyrir fimleika og skoða frá öllum hliðum, pæli mikið og finnst mjög gaman.“

Bergþóra segir mjög skemmtilegt að vasast í þessu öllu. „Það er mikil og skemmtileg umræða í gangi í fimleikaheiminum, stjórnarfundir eru haldnir og gaman að taka þátt í þessu. Ég ætla að

bjóða mig fram í Evrópsku tækninefndina. Sú nefnd setur allar reglurnar sem keppt er eftir og það er hörku barátta að komast í nefndina. Það komast færri að en vilja. Ísland hefur einu sinni átt fulltrúa þar, Sólveigu Jónsdóttur, og það væri mjög gaman að komast þar að. Það verður kosið í nefndina haustið 2025."

Aðstaðan til skammar

„Fimeikadeild Selfoss á framtíðina fyrir sér og hefur verið að gera ótrúlega hluti", segir Bergþóra, „en aðstaða deildarinnar er orðin til skammar. Það hefur lengi verið kvartað undan aðstöðuleysi deildarinnar sem er löngu sprungin og vart boðleg. Í dag er aðstaðan bara ömurleg. Þakið lekur, þannig að við erum með fötur út um allan sal og verðum að raða áhöldum upp í kringum föturnar því það má alls ekki fara vatn í svampana, þá myglar bara allt. Við höfum ekki haft ráð á að endurnýja áhöldin okkar og höfum sem dæmi þurft að fá lánaðan hest þegar við höldum mót hér á Selfossi. Þetta er ekki boðlegt.

Ég rakst um daginn á frétt frá 2014 þar sem verið var að heiðra mix liðið okkar sem var fyrst félagsliða á Suðurlandi til að hljóta verðlaun á Norðurlandameistaramóti þar sem þau hlutu bronsverðlaun, þá sögðu forsvarsmenn sveitarfélagsins að nú yrði áhersla lögð á að bæta aðstöðu deildarinnar. Síðan eru liðin 11 ár og ekkert hefur bólað á neinu."

Aðsókn að deildinni er mjög góð og eru á fimmta hundrað iðkenda skráðir. „Íþróttaskólinn okkar nýtur líka fádæma vinsælda og því miður getum við ekki tekið alla inn sem þess óska. Í dag eru 107 börn í íþróttaskóla deildarinnar og það er ótrúlega sorglegt að 2 og 3 ára börn séu á biðlista og komist ekki að."

Deildin deilir aðstöðu með Sunnulækjarskóla. „Salurinn er allt of lítill fyrir alla iðkendur okkar og mikið pússl að koma öllum fyrir. Búningsaðstaða er léleg og aðeins tvö salerni þó að nokkrir tugir barna séu á æfingu í einu. Þjálfararnir skipta um föt í ræstikompunni og hvergi er pláss til að setjast niður og ræða málin.

Allir þjálfarar heimamenn

Við eigum okkur þann draum að vera með eigin sal þar sem ekkert annað er gert en að sinna fimleikum. Það er flókið bæði fyrir skólann og fimleikana að deila aðstöðu, það er mikið álag á allan búnað deildarinnar og tímafrekt að þurfa alltaf að tína fram og ganga frá. Það sýnir sig að þar sem deildir eru með sinn sal verður strax mikil breyting á árangri liðanna og allri starfsemi. Selfoss er að sýna frábæran árangur en það er fyrst og fremst okkar frábæru þjálfurum að þakka. Við erum með frábæran hóp þjálfara sem allir eru heimamenn. Þeir eru mjög metnaðarfullir og vinna vel saman. Þeir eru ótrúlega duglegir, vinna mikið í teymisvinnu og leggja allt sitt í þetta. Þannig uppskera þeir og það er mikil gleði og ánægja í salnum. Það er það sem við viljum sjá.

En ef við ættum okkar sal gætum við gert svo mikið meira. Margar deildir eru með fimleika fyrir eldri borgara, mömmumorgna, meðgönguleikfimi, æfingar fyrir fatlaða og margt fleira. Við gætum verið með sýningar fyrir foreldra, haldið okkar mót án þess að þurfa að flytja öll áhöld með tilheyrandi kostnaði og hættu á hnjaski og boðið upp á mun betri starfsaðstöðu."

Bergþóra byrjaði ung að keppa í fimleikum.

Bergþóra var sæmd starfsmerki FSÍ árið 2019.

Mörg tækifæri í akademíu

Fimleikadeildin sinnir líka fimleikaakademíunni í Fjölbrautaskóla Suðurlands. „Já, við búum svo vel að hafa fimleikaakademíu og hún hefur verið vel sótt. Nemendur eru að koma víða að til að geta verið í akademíunni sem er sú eina á landinu. Við höfum líka verið að leggja áherslu á að styrkja námskrá hennar og höfum meðal annars leitað til Danmerkur þar sem rík hefð er fyrir slíku námi. Ég sé líka fyrir mér að akademíurnar í FSu vinni meira saman. Það er margt sem nemendur eru að læra sem mætti hafa meira samastarf um. Það eru mörg tækifæri þarna."

Fræðsluerindi um kvíða

Menntun Bergþóru sem klíniskur sálfræðingur hefur komið fimleikastarfi landsins til góða. „Ég tók viðbótardiplómu í íþróttasálfræði í HR, mér fannst það svo áhugavert," segir hún brosandi. „Það er einhvern veginn þannig að ef ég fæ áhuga á einhverju verð ég að kynna mér það alveg til hlítar og helst að læra sem mest um það. Þannig kviknaði áhugi minn á hvernig kvíði birtist í íþróttum. Ég hef haldið fjölda fræðsluerinda um það fyrir þjálfara, foreldra og iðkendur.

Ég gerði rannsókn þar sem ég skoðaði andlega heilsu landsliðsfólks fyrir EM 2022, á meðan á mótinu stóð og eftir mótið og það er merkilegt að sjá hvað margir tengja við depurð eftir mót. Það sem fræðimenn

Bergþóra segir alþjóðleg dómarastörf mjög skemmtileg. Hér er hún ásamt dómurunum Olgu Bjarnadóttur og Helgu Svönu Ólafsdóttur.

Fyrir
allar AB
týpurnar

MEÐ LEIKNUM

Mótaðu morgundaginn
með HP gervigreind
hp
Við elskum
tölvukerfi

kalla „post olympics blues". Það er mikilvægt að átta sig á hvað þetta er og hvernig það birtist og ekki hvað síst að þú ert ekki ein/n um að líða svona. Við þurfum að opna okkur og tala um þetta.

Það eru gerðar alls kyns rannsóknir en þjálfarar og iðkendur eru sjaldnast að lesa rannsóknir, þannig að við verðum að miðla niðurstöðunum til þeirra og tala opið um þetta. Þessi líðan birtist líka í lok íþróttaferils. Ef ég er ekki afreksíþróttamaður, hvað er ég þá? Foreldrar hafa verið mjög þakklátir fyrir þessa fræðslu, þeir vita oft ekki hvernig eigi að mæta þessari líðan barna sinna sem oft birtist eftir stórmót. Iðkendur hafa tengt mjög við þetta og sagt hvernig þeir þekki þessar tilfinningar og finnst gott að geta rætt þetta opinskátt. En það þarf líka að huga að nærumhverfi íþróttamanna. Hvernig styðjum við heima best við þá? Á ég að spyrja eftir hverja æfingu hvernig hafi gengið eða er það aukið álag? Á ég að leggja mikla áherslu á mataræði alla daga? Hvað geta foreldrar og aðstandendur gert til að hjálpa?"

Nýta þarf íþróttasálfræðina

Bergþóra hefur augljóslega mikinn áhuga á andlegri líðan íþróttafólks. „Já, mér finnst þetta mjög skemmtilegt og langar að læra meira. Mig langar að fara í doktorsnám í íþróttasálfræði, en það verður að bíða aðeins, ég á þrjár dætur, þar af tvær ungar og vil gjarnan sinna þeim núna. En tilhugsunin um að blanda saman íþróttasálfræði og fimleikum og að kenna þjálfurum það að það nýtist þeim í starfi heillar mig. Ég vil að þessi hugsun verði hluti af æfingaferlinu þannig að íþróttasálfræðin sé virk í þjálfuninni í stað þess að fólk setjist niður af og til og ætli að ræða andlega líðan. Ef tekið er tillit til hennar í öllum æfingum og meðvitað unnið með hana í þjálfuninni ættu allir að njóta góðs af."

Bergþóra tilbúin að takast á við dómarastörf á Evrópumeistaramóti í Baku haustið 2024.

Framtíðin er björt

Framtíð fimleikadeildarinnar er björt að mati Bergþóru. „Já, ég er bjartsýn fyrir hönd deildarinnar. Iðkendur eru að sýna frábæran árangur, eru glaðir og þeim gengur vel. Það ræðst fyrst og fremst af því að við erum með svo frábærlega lausnarmiðaða þjálfara. Þeir leggja línurnar. Það væri allt auðveldara og betra ef við hefðum góða aðstöðu, en ég trúi ekki öðru en að hún hljóti að vera rétt handan við hornið."

þþ

STEFNIR LANGT MEÐ SPJÓTIÐ Á LOFTI

BRYNDÍS EMBLA

„Ég man bara ekki eftir mér öðruvísi en að mæta á æfingar í frjálsum," segir **Bryndís Embla Einarsdóttir**. „Mamma var að þjálfa og ég fékk að skottast með á æfingar. Svo fór ég að æfa sjálf og hér er ég og er ekkert að fara að hætta þessu."

Bryndís Embla er metnaðarfull í íþrótt sinni og mætir á æfingar fimm sinnum í viku. Spjótkast er hennar uppáhalds grein og er hún þegar búin að setja sjö Íslandsmet í greininni og af þeim eru fimm virk og tvö óvirk. „Mér finnst spjótkastið lang skemmtilegast. Þetta er flókin grein, þú þarft að ná valdi á mikilli tækni til að allt verði fullkomið og það krefst mikilla æfinga. Ég pæli mikið í útkastinu og fótaskrefum og stúdera vídeó af öðrum kösturum. Ég hef undanfarin ár verið að kasta 400 gramma spjótum en núna er ég orðin 15 ára og er komin með 500 gramma spjót. Mér finnst mun betra að kasta því. Það er betra að hafa spjótið þyngra og ég kasta lengra með því."

Æfingar í spjótkasti fara eðlilega fram utandyra en þegar ekki viðrar til útiveru æfir Bryndís Embla inni. „Þá er ég að kasta í net og er að vinna með útkastið og fótavinnuna."

Einbeitir sér að kastgreinum

Það er keppt í mörgum greinum í frjálsum íþróttum en smátt og smátt fara iðkendur að sérhæfa sig í ákveðnum greinum. „Lengi vel skráði ég mig í allar greinar og fannst það æðislega gaman en svo lenti ég í hnjámeiðslum sem ég er að vinna úr núna og ég held að ég keppi ekki aftur í hlaupum. Mér fannst gaman að taka langhlaup og keppti stundum í því. Oftast keppti ég í 1500 metra hlaupum, en svo keppti ég í 1000 metra hlaupi og setti Íslandsmet. Það hjálpaði til að það er svo sjaldan keppt í því," segir hún og skellihlær. „Annars er ég búin að ákveða að einbeita mér að kastgreinum. Ég hef verið að keppa í kúluvarpi á innanhússmótum en spjóti þegar við keppum úti."

Allir eru vinir

Bryndís Embla segir það ótrúlega gaman að fara á mót og keppa. „Það er alltaf skemmtilegt. Mér finnst gaman að vera með liðinu mínu. HSK menn eru mjög vel tengdir og vinna vel saman. Við erum öll vinir og styðjum hvert annað. Við erum um 30 sem erum saman í hóp núna og þetta er þéttur og góður hópur."

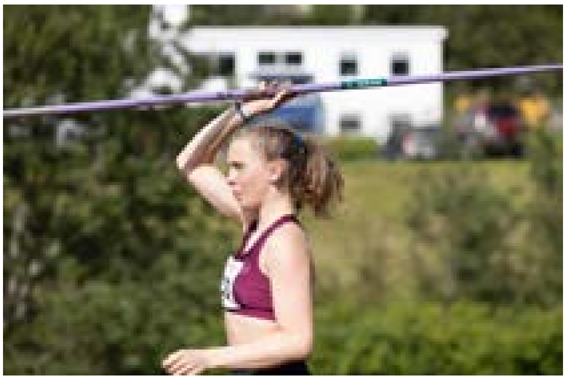
Selfosshöllin breytti miklu

Æfingar eru í Selfosshöllinni nýju, Bryndís Embla segir að hún hafi breytt miklu. „Já þetta er frekar góð aðstaða. Það er allt annað að geta æft á réttu undirlagi, notað gaddaskóna og prófað þá í stað þess að æfa á parketi."

Þrátt fyrir ungan aldur er Bryndís Embla farin að þjálfa svolítið samhliða æfingum sínum. „Ég hef verið að þjálfa leikskólakrakka og allt upp í fjórða bekk. Þetta eru áhugasamir og glaðir krakkar og mér finnst mjög gaman að þjálfa þá. Það er svo gaman að sjá hvernig þeir þróast með aldrinum og taka framförum. Mér finnst það algert æði."

Ásdís er alger fyrirmynd

Það stendur ekki á svari þegar hún er


Spjótkast er uppáhaldsgrein Bryndísar Emblu.

„Í dag geri ég allt sem ég get til að verða betri," segir Bryndís Embla.

Bryndís Embla var ekki há í loftinu þegar hún byrjaði að keppa.

spurð að því hvort hún eigi sér einhverjar fyrirmyndir í frjálsum. „Ásdís Hjálmars er alger fyrirmynd," svarar hún brosmild. „Við erum alltaf í sambandi. Það byrjaði með því að ég sendi henni skilaboð á Instagram og sagði henni hvað mér fyndist hún æðisleg og mikil fyrirmynd og veistu hvað? Hún svaraði mér! Við spjöllum oft saman á netinu og hún fylgist með hvað ég er að gera. Mér finnst það algert æði. Svo fór ég á fyrirlestur hjá henni og mér fannst frábært að fá að hitta hana og spjalla við hana."

Elskar að fara á fyrirlestra

Bryndís Embla er í úrvalshópi Frjálsíþróttasambandsins og finnst það mjög skemmtilegt. „Við förum í æfingabúðir saman og fáum fyrirlestra. Mér finnst það alltaf mjög spennandi. Ég hef farið á fyrirlestra hjá Vésteini Hafsteinssyni og það er algert æði. Ég elska að fara á svona fyrirlestra. Það var líka stórkostlegt þegar Vésteinn kom hingað 2022 og við héldum Selfoss Classic sem var jafnframt 75 ára afmælismót FRÍ. Hann kom með Daniel Ståhl og Simon Pettersson með sér og það var alveg stórkostlegt. Vésteinn er algjör klassi."

Harðar en vinalegar keppnir

Bryndís Embla er aðeins farin að kynnast því að keppa erlendis og hefur tvisvar farið á Gautaborgarleikana. „Ég lenti í öðru sæti í spjótkasti í bæði skiptin og svo í fyrsta sæti í kúluvarpi. Þetta var hörð keppni. Keppendur mæta alls staðar að úr Evrópu og það er barist en alltaf á vinalegum nótum. Ég átti í harðri keppni við þýska stelpu sem svo vann mig, en við erum enn í tengslum, spjöllum oft saman og fylgjumst með keppnum og árangri hvorrar annarar. Félagsskapurinn er klárlega það skemmtilegasta við frjálsar íþróttir," segir Bryndís Embla. „Það eru miklu meiri tengsl finnst mér en í öðrum íþróttum. Þetta er einstaklingsíþrótt og þá tengjast allir og styðja hvern annan. Hér bitnar árangur eins ekki á öllu liðinu, ef ég á slæman dag þá er það mitt mál en allir hinir hvetja mig samt áfram. Við þekkjum alla í hinum liðunum og það er engin harka milli félaga. Við erum vinir og okkur finnst gaman að hittast burt séð frá með hvaða liði við æfum. Við förum oft saman í sund og við heimsækjum stundum hvert annað. Ég á til dæmis vinkonu sem ég kynntist á móti sem býr á Akureyri og ég hef stundum heimsótt hana."

Veðurfar ræður framhaldsnámi

Framtíðin er björt hjá Bryndísi Emblu. „Ég stefni klárlega á að fara í háskólanám í Bandaríkjunum. En ég veit ekkert hvað ég ætla að læra," segir hún og hlær. „En þeir hafa bestu æfingaaðstöðuna og það eru góðir styrkir í boði. Ég ætla að velja skóla þar sem er gott veður allan ársins hring svo ég geti æft úti allt árið. Það skiptir spjótkastara gífurlega miklu máli. En í dag einbeiti ég mér að því að gera allt sem ég get til að verða betri og betri. Við Daníel Breki Elvarsson erum farin að fara á æfingar til Einars Vilhjálmssonar einu sinni til tvisvar í viku og það er stórkostlegt tækifæri. Einar er einn allra besti spjótkastari Íslands. Svo hugsa ég vel um líkamann, að fá nægan svefn og gott mataræði, nóg af próteini og drekk mikið af vatni."

þþ

VIÐ BYGGJUM
UPP SAMFÉLÖG
Verkís verkfræðistofa | Austurvegur 10 | 800 Selfoss
VERKÍS

ALLIR ÞURFA AÐ
FÁ AÐ TILHEYRA

Þjálfarateymi 1. flokks og meistaraflokks fimleikadeildar Umf Selfoss. Frá vinstri: Mads Pind, Tanja Birgisdóttir, Sally Ann Vokes og Margrét Lúðvígsdóttir.

Fimleikadeild Selfoss leggur mikla áherslu á að styrkja iðkendur andlega, efla sjálfsmynd og félagsfærni þeirra. **Sally Ann Vokes** er einn reyndasti þjálfari deildarinnar og hefur umsjón með þessari vinnu.

Félagsskapurinn skiptir öllu

Sally hefur mikla reynslu af fimleikum, bæði sem iðkandi og þjálfari. „Ég var lengi að finna mína íþróttagrein og þurfti að prófa ansi margt áður en ég einbeitti mér að fimleikum. Pabbi rifjar oft upp að hann hafi rétt verið búinn að kaupa réttan búnað fyrir mig þegar ég var hætt og farin að æfa eitthvað annað," segir Sally og hlær að endurminningunni. „Þegar ég var 12 ára byrjuðum við nokkrar vinkonur í fimleikum og fannst íþróttin skemmtileg. Við vorum svolítið á eftir jafnöldrum okkar hvað getu varðar en vorum tiltölulega fljótar að vinna okkur upp."

Sally byrjaði að þjálfa 14 ára gömul. „Þegar ég var 15 ára fórum við Sigga Ósk að þjálfa á Hvolsvelli og í Þorlákshöfn og eftir eitt ár var ég orðin yfirþjálfari á Hvolsvelli, aðeins 16 ára gömul. Ég var líka að æfa sjálf og þannig var lífið þar til ég var 19 ára. Þá flutti ég til Danmerkur og bjó þar í tvö og hálft ár. Ég prófaði að fara á æfingar þar, en það var ekki það sama, það vantaði félagsskapinn, svo ég hætti.

Plaköt sem Sally útbjó og hengdi upp til hvatningar fyrir iðkendur.

En þegar ég kom aftur heim byrjaði ég að þjálfa á fullu á ný og hef sinnt þjálfun svo til sleitulaust síðan."

Allir þurfa að eiga áhugamál

Sally segir að það að eiga áhugamál sé eitt það allra mikilvægasta í lífinu. „Það er svo mikilvægt að finna sér eitthvert áhugamál, að sinna því og rækta. Það að allir fái að tilheyra, sama hvaða hlutverki þeir gegna því það er pláss fyrir alla. Íþróttir eru gefandi starf og innan þeirra geta allir fundið eitthvað að gera. Það eru ekki allir iðkendur en tilheyra samt starfinu. Það er pláss fyrir alla, iðkendur, foreldra, þjálfara og sjálfboðaliða. Mitt áhugamál er fimleikar og allt sem tengist þeim."

Góð líðan skilar betri árangri

Sally hefur þjálfað allan aldur í áraraðir hvort sem það eru yngri iðkendur, unglingar eða fullorðnir. Í dag þjálfar hún meistaraflokk og fyrsta flokk. „Við erum mikið að vinna með sjálfsmynd og sjálfstraust iðkenda. Við leggjum áherslu á að kenna þeim hvað ýmis hugtök þýða eins og virðing, sjálfsmildi, þrautseigja, seigla, sjálfstraust, liðsheild, styrkleikar og veikleikar. Við leggjum áherslu á að iðkendur vinni með þessi hugtök, tileinki sér þau og nýti sér þau. Við tökum iðkendur í einstaklingsviðtöl um það bil þrisvar yfir árið og ræðum hvernig gengur og auðvitað oftar eftir þörfum. Þetta er tiltölulega nýtt í íþróttum og ekki mörg félög sem gera þetta. En þetta þarf. Það þarf að lesa hópinn og lesa í líðan einstaklinga til að ná betri árangri. Það er nefnilega svo mikilvægt að muna það að það lærir enginn sem líður ekki vel."

Áhersla á skýr markmið

Sally segir skýr markmið mikilvæg. „Við vinnum mikið með veikleika og styrkleika einstaklingsins og á sama tíma leggjum við mikla áherslu á að þeir setji sér markmið. Það eru ekki allir sem vilja setja sér markmið, en það er mikilvægt að setja þau til þess að vita hvert við erum að stefna. Þannig sjáum við hvort okkur miðar í rétta átt. Auðvitað nást ekki öll markmið strax, en þau setja stefnuna og hjálpa iðkandanum. Það sem skiptir mestu máli er að markmiðin séu raunhæf og séu í takt við líðan og getu einstaklingsins hverju sinni.

Við veltum líka upp með þeim spurningunni hvernig leiðtogi ert þú? Það skiptir máli að hver og einn geri sitt. Ertu hlutlaus eða ertu þessi neikvæði leiðtogi sem smitar neikvæðni í liðið án þess að gera þér grein fyrir því? Við viljum hafa jákvæða leiðtoga og að iðkendur geri sér ljóst að þeir eru allir leiðtogar, hver á sinn hátt. Mér

Plakat til að minna iðkendur á mikilvægi samvinnu.

finnst þetta skila árangri og þau eru komin með góðan skilning á þessu hjá okkur."

Elstu iðkendur deildarinnar æfa allir saman og Sally er ánægð með það en á sama tíma getur það verið mjög flókið því aldursbilið er mjög breitt. „Aldursbilið er stórt, frá 14 ára til 23 ára, en þannig þéttum við raðirnar og búum til sterkari heild."

Eldri iðkendur deildarinnar fá allir æfingadagbók sem Sally segir mjög gagnlega. „Við setjumst niður í lok hverrar viku og förum yfir vikuna. Hvaða áherslur erum við með fyrir nýja viku, komum með innlegg og veltum fyrir okkur hvað við viljum fókusa á. Það er mikilvægt að iðkandi velti fyrir sér hvert hann stefnir og hvað hefði mátt gera öðruvísi."

Jákvætt hugarfar er mikilvægt

Þjálfararnir eru líka að vinna með hugarfar iðkenda. „Með hvaða hugarfari mætir þú til æfinga og hvaða áhrif hefur hugarfar þitt á liðið. Við veltum fyrir okkur hvers vegna hefur það áhrif. Við viljum jákvæða orku í salinn og leggjum áherslu á að iðkendur tali jákvætt hver til annars og peppi og hvetji hvern annan áfram. Við veltum einnig fyrir okkur „jákvæða leiðtoganum" sem er alltaf að hvetja hina áfram þó að á móti blási hjá honum og þá um leið hver hvetur þann áfram þegar hann þarf á því að halda."

Sally segir þetta hafa mikil og jákvæð áhrif á liðin. „Ég myndi vilja sjá svona vinnu á fleiri stöðum. Iðkendur eru mjög ánægðir með þetta og eru jafnvel að biðja um auka viðtöl þegar þannig stendur á."

Ekki brjóta þig niður

„Það eiga allir rétt á að taka pláss og allir þurfa að vera sáttir við sig. Við þurfum að

Fögnuður þegar úrslit á bikarmóti 2024 voru kynnt og þátttaka á NM staðfest.

Sally að leiðbeina Victoriu Ann.

sýna sjálfum okkur mildi og vera góð við okkur sjálf. Við tókum langan tíma í að vinna með sjálfsmildi og er það eitt af þessum hugtökum sem við höfum þurft að vinna sem mest með. Það hefur komið mér á óvart hversu margir eru tilbúnir til að brjóta sjálfa sig mikið niður. Ég bjó til fjöldann allan af plakötum sem ég hengdi upp í salnum með hvatningu til krakkanna. Leiðin að markmiðum okkar er sjaldnast bein eða auðveld, hún er hlykkjótt, en við þurfum að takast á við það og halda bjartsýn áfram. Þannig er það hlutverk þjálfara að fylgjast með líðan iðkenda og byggja upp sterka sjálfsmynd og efla sjálfstraust."

Sýnum virðingu

Sally segir mikilvægt að efla þrautseigju, seiglu og virðingu. „Iðkendur þurfa að tileinka sér hugsunina um að þeir geti allt sem þeir vilja í lífinu en ekkert er gefið og alltaf er þetta vinna og fyrirhöfn. Það er full vinna að ná settum markmiðum og við vitum að það verður erfitt, leiðin er aldrei bein og það verða eflaust ýmsar áskoranir á leiðinni en við þurfum að finna seigluna, sýna þrautseigju og halda áfram.

Það er líka mikilvægt að tileinka sér virðingu. Hvað þýðir það að sýna virðingu, bæði sjálfum sér og öðrum? Og við þurfum að muna að virðingin fer í báðar áttir. Ef þú sýnir virðingu, færð þú hana til baka.

Fyrsti flokkur Selfoss ásamt þjálfurum sínum þegar þau unnu Íslandsmeistaratitilinn 2024.

Við vinnum einnig mikið með veikleika okkar og styrkleika og almennt með lífsreglurnar. Þetta gagnast iðkendum alls staðar, ekki bara í íþróttum. Það er mjög gefandi að fylgjast með iðkendum okkar þroskast og efla félagsfærni sína og sjá þá takast á við allar þær tilfinningar sem fylgja því að æfa íþróttir. Við hvetjum áfram þegar á móti blæs og það ber árangur. Það eru forréttindi að fá að vinna með börnum og ungu fólki. Allir þurfa að fá að tilheyra."

Lærum að bregðast við

Það hefur verið mikil uppbygging hjá deildinni undanfarin ár og þau sjá að hún skilar árangri. „Fyrsti flokkur varð bæði Íslandsmeistari og bikarmeistari 2024 og vann sér keppnisrétt á Norðurlandameistaramótinu, sem haldið var í Svíþjóð 2024, þar sem félagslið keppa. Við urðum fyrir óhappi í upphitun vegna alvarlegra meiðsla og komumst ekki á pall sem við hefðum eflaust annars gert. En við lítum á það sem lífsreynslu, það fer í reynsubankann og lærum að takast á við það. Hvað gerum við nú? Hvernig tölum við þegar við komum heim? Og svo vinnum við ótrauð áfram að okkar markmiðum."

Berum höfuðið hátt

Sally segir þjálfara deildarinnar sannfærða um að þetta starf gagnist iðkendum. „Við sjáum árangur. Við erum ekki sálfræðingar og reynum ekki að vinna sem slíkir. Okkar starf er íþróttamiðað og ef einstaklingur þarf frekari aðstoð leiðbeinum við áfram til sérfræðinga.

Við einbeitum okkur að því hvað hentar íþróttinni og hópnum sem við erum með hverju sinni. Við setjum alls kyns reglur í salnum og þær eru mikilvægar. Allir þurfa reglur og ramma til að finna öryggi. Við leggjum mikla áherslu á að einstaklingarnir upplifi öryggi í hópunum. Það lærir enginn sem líður ekki vel. Við leggjum einnig mikla áherslu á velferð iðkenda, að þeir finni fyrir trausti, umhyggju, hugi að grunnþáttunum eins og svefni og næringu, nærist rétt og borði nóg. Við fáum reglulega gestafyrirlesara sem fara yfir svona hluti með iðkendum okkar.

„Að lokum vil ég segja eins og ég segi alltaf við liðin okkar og fólkið mitt „Gakktu með reisn og berðu höfuðið hátt, þú getur allt sem þú vilt." Við eigum að vera stolt af því að tilheyra Selfossliðinu. Selfoss er ekki lítið lið. Það er stórt. "

ÞÞ

BROOKS
FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS
HÖFÐABAKKI 3
WWW.FAETURTOGA.IS

HOTEL
SELFOSS
RESTAURANT
& SPA
Árshátíðir, ráðstefnur og aðrir viðburðir
info@hotelselfoss.is / Eyravegur 2, 800 Selfoss / S. 4802500

VERKEFNIÐ **ALLIR MEÐ**

Í byrjun mars 2024 var undirritaður á Selfossi samstarfssamningur á vegum Hvatasjóðs um verkefnið „Allir með“. Undir samninginn skrifuðu þeir Helgi S. Haraldsson, formaður Umf. Selfoss, Ófeigur Á. Leifsson, formaður Íþróttafélagsins Suðra og Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri „Allir með“.

Í samningnum felst að Hvatasjóður styrkir íþróttastarf fyrir iðkendur með fötlun. Félögin skuldbinda sig m.a. til að bjóða að lágmarki upp á eina æfingu í viku í eitt ár fyrir iðkendur og geta leitað ráðgjafar hjá Íþróttasambandi fatlaðra og „Allir með“.

Allir með

Að verkefninu „Allir með“ standa ÍSÍ, UMFÍ, Íþróttasamband fatlaðra og þrjú ráðuneyti, þ.e. Mennta- og barnamálaráðuneytið, Heilbrigðisráðuneytið og Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið.

Við undirritunina sagði Helgi S. Haraldsson, formaður Umf. Selfoss, samstarfssamninginn afar jákvæðann. „Það er löngu tímabært að horfa til þessa hóps. Ég held að íþróttahreyfingin hafi verið feimin gagnvart þessum hópi og ekki þorað að taka skrefið. Nú hefur hreyfingin fengið hvatningu til að gera þetta,“ sagði hann og var þess fullviss að Ungmennafélag Selfoss geti látið verkefnið stækka og dafna.

Þórdís Bjarnadóttir frá Íþróttafélaginu Suðra hvatti þjálfara til að taka þessu verkefni með opnum hug og sagði; „því sigrar barna með fötlun eru gríðarlega stórir.“

Aðeins 4% stunda íþróttir

Valdimar Gunnarsson, verkefnisstjóri „Allir með“, sagði við undirritunina að af rúmlega 3.000 börnum með fötlun á Íslandi stundi afar lítill hópur íþróttir eða einungis 4%. Ljóst sé að fjölga þurfi tækifærum fyrir börn í þessum hópi og gengur verkefni „Allir með“ út á það.

„Börn með fötlun á aldursbilinu 6–16 ára er því eiginlega ekki að finna innan íþróttahreyfingarinnar,“ sagði hann og bætti við að markmiðið væri að breyta því.

Valdimar hefur farið víða um land til að kynna verkefnið og Hvatasjóðinn sem nú þegar styrkir níu verkefni í nokkrum sveitarfélögum.

Íslandsleikarnir

Valdimar sagði margt í bígerð í þeim tilgangi að fjölga tækifærum barna með fötlun í íþróttum. Þar á meðal séu „Íslandsleikarnir“ svokölluðu. Það er körfuknattleiks- og knattspyrnumót sem haldið var á Akureyri 2024 og síðan á Selfossi 16.-17. mars 2025. Í því fólst að hópur barna með fötlun fór í rútu til Akureyrar, iðkendur á Akureyri tóku á móti hópnum sem gisti á dýnum í skólum eins og aðrir íþróttahópar.

„Þetta verður að keppnisferð með vinum og ég held að það verði mikilvægur hluti af starfinu, því það er svo mikilvægt að fólki hafi eitthvað til að hlakka til,“ sagði Valdimar.

Suðri deild í Umf. Selfoss

Stjórn Ungmennafélags Selfoss samþykkti á árinu aðildarumsókn Íþróttafélagsins Suðra og var stefnt að því að aðildin gengi í gegn um áramótin. Suðri varð í kjölfarið deild um íþróttastarf fatlaðra undir merkjum Umf. Selfoss. Selfoss/Suðri fór af stað undir þeim merkjum í byrjun nýs árs 2025. Stofnfundur deildarinnar var síðan haldinn 24. febrúar 2025.

Ófeigur Á. Leifsson, formaður Suðra, segir marga kosti fylgja því að félagið færist undir Ungmennafélagið. „Þetta mun hjálpa okkur gríðarlega. Við fáum með þessu aðgang að stoðþjónustu, þjálfurum, allri skrifstofuvinnu, Sportabler, framkvæmdastjóra, bókhaldi og fleiru.“ Hann bætir við að í raun hafi samstarfssamningurinn á vegum Hvatasjóðs verkefnisins „Allir með“ verið kveikjan að þessari þróun. „Deild íþrótta fyrir fatlaða hjá Ungmennafélagi Selfoss verður að öðru leyti rekin svipað og Suðri hefur verið til þessa og aðrar deildir, þ.e. með eigin stjórn og fjárhag“.

Iðkendur með fötlun fái sömu tækifæri og aðrir

„Þetta er mikið framfaraskref fyrir iðkendur með fötlun í íþróttum. Nú fá þau aðgengi að þjálfurum, aðstöðu og deildin hefur öruggt regluverk. En öðru fremur munu iðkendur fá sterkari tilfinningu fyrir því að þau tilheyri hópi, sama félagi og aðrir. Það gæti skilað sér í fjölgun ungra iðkenda með fötlun,“ segir Helgi S. Haraldsson, formaður Umf. Selfoss. Hann segir fleiri félög hljóta að stefna í þessa átt. Framtíðarsýnin sé að íþróttir iðkenda með fötlun verði hluti af öðru íþróttastarfi.

SUMARBÚÐIR 2025 Á REYKJUM Í HRÚTAFIRÐI

Hvernig hljómar að verja viku með vinum í hreyfingu og útiveru á Reykjum í Hrútafirði?

Sumarbúðir UMFÍ eru fyrir börn fædd 2011 til 2013.

Hér fá þátttakendur einstakt tækifæri til að efla leiðtogahæfni sína, vinna með styrkleika og sjálfsmynd.

Ein vika fyrir stelpur og önnur fyrir stráka.

Strákar 10. júní - 13. júní.
Stelpur 16. júní - 19. júní.

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Á UMFI.IS

UMFÍ

Mælingar á blóðþrýstingi, blóðsykri og blóðfitu geta sagt mikið um heilsufar þitt.

Fylgstu með stöðunni hjá okkur.

Apótekarinn

Austurveri
Skipholti
Kirkjusandi
Mjódd
Höfða – Húsgagnahöllinni
Bíldshöfða 9

Hamraborg
Salavegi
Vallakór
Helluhrauni
Fjarðarkaupum

Keflavík
Hrísalundi, Akureyri
Hafnarstræti, Akureyri
Dalvík
Selfossi

Hveragerði
Þorlákshöfn
Hellu
Hvolsvelli
Vestmannaeyjum

HAFA SKORAÐ Í ÖLLUM DEILDUM

ÍSLANDSMÓTSINS

Eftir að 5. deild karla í knattspyrnu var sett á laggirnar sumarið 2023 varð **Arilíus Marteinsson** fyrsti leikmaðurinn í íslenskri knattspyrnu til þess að skora mörk í öllum sex deildum Íslandsmótsins. Það afrekaði hann þann 15. júní 2023 í 2-0 sigri Stokkseyrar á Reyni Hellissandi.

Stokkseyringurinn knái lék lengst af ferlinum með Selfoss og Ægi og er í dag í meistaraflokkráði karlaliðs Selfoss.

Rúmu ári síðar, eða þann 12. ágúst 2024 varð **Ingi Rafn Ingibergsson** annar leikmaðurinn til þess að afreka það sama, þegar hann skoraði fyrir Stokkseyri í 4-3 sigri á Afríku í 5. deildinni.

Ingi Rafn er í dag aðstoðarþjálfari karlaliðs Selfoss og kom víða við á ferlinum en lék lengst af á Selfossi. Það verður að teljast ansi magnað að einu leikmennirnir sem hafa afrekað þetta koma báðir frá Stokkseyri.

„Þetta er skemmtilegur áfangi en þetta var svosem ekki markmið hjá mér. Það hafði þó einhver nefnt þetta við mig áður en mótið byrjaði þannig að kannski var ég með þetta bakvið eyrað," segir Arilíus.

Ingi Rafn tekur undir með Arilíusi og bætir við að það sé sérstaklega skemmtilegt að tveir Stokkseyringar deili þessu meti. „Við vorum báðir búnir að skora í öllum deildum Íslandsmótsins áður en 5. deildin var stofnuð. Ég er svo mikill tölfræðimaður að það kom ekki annað til greina hjá mér en að ná þessu líka áður en skórnir færu á hilluna," segir Ingi sem var mjög ánægður þegar hann náði áfanganum. „Þetta var alsæla," sagði Ingi Rafn sáttur.

GKS

115 mörk fyrir sex félög

Ingi Rafn skoraði 2 mörk fyrir ÍBV í efstu deild árið 2006, hann á 22 mörk í B-deildinni fyrir Selfoss og ÍBV, 13 mörk í C-deildinni fyrir Selfoss, 14 mörk í D-deild fyrir Ægi og Frey, 28 mörk í E-deildinni fyrir Árborg og 1 mark fyrir Stokkseyri í F-deildinni. Samtals á hann 115 mörk í 461 KSÍ-leik að meðtöldum 5 mörkum í bikarkeppninni fyrir Selfoss og ÍBV og 30 mörkum í deildarbikarnum fyrir sömu félög.

Marksækinn miðjumaður

Arilíus skoraði 2 mörk fyrir Selfoss í efstu deild árið 2010, hann á 10 mörk í B-deildinni fyrir Selfoss, 42 mörk í C-deildinni fyrir Selfoss og Ægi, 4 mörk í D-deildinni fyrir Ægi, 4 mörk í E-deildinni fyrir Stokkseyri og 2 mörk í F-deildinni fyrir Stokkseyri. Samtals hefur hann skorað 86 mörk í 380 KSÍ leikjum að meðtöldum 7 mörkum í bikarkeppninni fyrir Selfoss og Ægi og 15 mörkum í deildarbikarnum fyrir Selfoss, Ægi og Stokkseyri.

www.efla.is
Austurvegi 1-5 - 800 Selfossi
EFLA
Umhverfi afburða hugvits

OKKAR LÆGSTA VERÐ ER Á SELFOSSI
AO
ATLANTSOLÍA

LÖGMENN SUÐURLANDI
ALMENN RÁÐGJÖF
FASTEIGNASALA
SLYSA- OG BÓTAMÁL
SJÓÐUR INNHEIMTUR
Í þína þágu í yfir 30 ár
Þekking - Reynsla - Traust
Torfi Ragnar Sigurðsson Hæstaréttarlögmaður
Sigurður Sigurjónsson Hæstaréttarlögmaður
Steinunn Erla Kolbeinsdóttir Héraðsdómslögmaður
Aníta Rögnvaldsdóttir Héraðsdómslögmaður
Dagný Sif Sigurbjörnsdóttir Héraðsdómslögmaður
Þórdís Ólöf Viðarsdóttir Héraðsdómslögmaður
Halldóra Guðrún Hannesdóttir Móttökuritari
Sigurður Sigurðsson Löggiltur fasteignasali
Hallgrímur Óskarsson Löggiltur fasteignasali
Við erum umboðsmenn þínir.
Reynsla okkar skilar sér í skjótri þjónustu sem sparar þér bæði tíma og peninga.
Nánari upplýsingar á vefsíðunni log.is
Sendu okkur tölvupóst á log@log.is, hringdu í síma 480 2900 eða komdu við á skrifstofu okkar, Austurvegi 3 Selfossi, alla virka daga milli kl. 9 og 16.

ÞAÐ ER ALLTAF HÆGT **AÐ GERA BETUR**

„Ég var eins og ég væri að drukkna þegar ég mætti á fyrstu æfinguna mína," segir **Sara Fanney Snorradóttir** brosmild eftir sundæfingu á Selfossi. Sara Fanney er 14 ára, alveg að verða fimmtán og hefur æft sund í tæp fjögur ár.

SARA FANNEY

Gaman að fara hratt

„Ég var í frjálsum þegar ég var yngri en svo fór yngri systir mín, Selma Katrín, að æfa sund og ég smitaðist af áhuga hennar og ákvað að prófa." Í dag æfir hún þrisvar til fjórum sinnum í viku og segir að sér hafi fjótt farið að ganga mjög vel. „Skriðsund er uppáhalds sundið mitt, af því að þar fer maður svo hratt. Ég hef verið að leggja áherslu á skriðsundið og bringusund og hef verið að keppa í 50 metrum í báðum greinum."

Skemmtileg samkeppni

Sara Fanney segir félagsskapinn í sundinu góðan og það hafi mikil áhrif. „Við syndum saman og spjöllum svo mikið saman eftir æfingar, það er gaman. Það er ákveðin samkeppni á milli okkar og við Karítas Róbertsdóttir, vinkona mín, erum alltaf að keppast um hvor er betri."

Dreymir um Olympíuleika

Sara Fanney hefur þegar keppt á nokkrum mótum og segir það mjög skemmtilegt. „Við höfum verið að keppa í Hveragerði og í Laugardalslauginni og það er mjög skemmtilegt. Ég hef ekki enn farið erlendis í keppnisferðir en það væri óneitanlega mjög gaman. Draumurinn? Það er að komast á Ólympíuleikana, bara sem allra fyrst. En þá verð ég að vera rosa dugleg að æfa."

Sundlaugin á Akureyri er uppáhalds laugin hennar. „Hún er svo stór og öðruvísi en aðrar laugar. Ég væri mikið til í að keppa þar."

Sundið gerir þig sterkari

Það liggur ekki á svari þegar hún er spurð hvað sé það besta við að æfa sund. „Þú ert fyrri til að fá tan," segir hún og skellihlær. „Nei, í alvöru, þetta er mjög góð útivera og þú verður sterkari bæði líkamlega og andlega."

Mikil áhersla á tæknina

Á æfingum leggur hún mikla áerslu á að halda tækni og hraða í sundinu. „Æfingar geta verið erfiðar, sérstaklega ef það er vont veður og stundum get ég verið svolítið utan við mig, en ég er fljót að ná einbeitingu og elska að synda hratt. Það tók á að ná tækninni og komast á hraða en ef þú leggur áherslu á að ná öndunartækninni þá kemur þetta fjótt. Í dag legg ég áherslu á að fínpússa alla tækni, bæði sundhreyfingar og öndun. Það er mikil áskorun því það er alltaf hægt að gera betur."

þþ

Sara Fanney og Karítas eru sammála um að það sé gaman á sundæfingum.

ÞARNA VARÐ TIL ÆVINTÝRI

SEM MÓTAÐI UPPHAF HANDBOLTANS Á SELFOSSI

Sigurður Valur Sveinsson eða „Siggi Sveins“ eins og hann er oftast kallaður gekk haustið 1991 til liðs við handknattleikslið Selfoss. Hann lék þrjú tímabil á Selfossi og var hluti af hinu margrómaða „gullaldarliði“ Selfoss. Siggi var valinn íþróttamaður Selfoss árið 1993.

Átta ár í atvinnumennsku

Sigurður æfði fyrst fótbolta og síðan handbolta sem barn og unglingur með Þrótti í Reykjavík. Hann varð Reykjavíkurmeistari og Íslandsmeistari í 3. flokki með Þrótti 1976. Tímabilið 1977–1978 lék hann með Olympia í Svíþjóð og jafnframt fyrsta A-landsleikinn sem var gegn Dönum. Landsleikirnir urðu 242 og skoraði hann samtals 736 mörk í þeim. Siggi lék síðan fjögur tímabil með Þrótti, frá 1978 til 1982, en hélt síðan til Þýskalands og lék með Nettelsted. Þar var hann eitt tímabil en færði sig svo yfir til Lemgo þar sem hann lék við góðan orðstír í fimm tímabil eða frá 1983 til 1988. Tímabilið 1988–1989 lék hann með Val en fór svo aftur til Þýskalands og lék eitt tímabil með Dortmund. Atvinnumannaferlinum erlendis lauk hann svo með Atletico Madrid á Spáni tímabilið 1990–1991. Síðan tóku við þrjú tímabil á Selfossi, eitt með Víkingi og sex með HK áður en keppnisskórnir fóru á hilluna.

SIGGI SVEINS

Ákvað að slá til

Siggi var fyrst spurður hvernig það hefði komið til að hann gekk til liðs við Selfoss. „Ég var á leiðinni heim frá Atletico Madrid þegar Einar Þorvarðar hringdi í mig og byrjaði að tala við mig. Hann spurði hvort ég væri jákvæður fyrir því að fara á Selfoss. Ég ákvað að slá til, eiginlega bara í gamni. Við voru þarna fjórir eða fimm sem vorum að fara úr bænum. Á þessum tíma var ég skráður í Val því ég var með þeim áður en ég fór til Madrídar. Þeir fóru eitthvað að tuða og heimtuðu pening fyrir mig og ég held að þeim hafi tekist að ná einhverjum aurum frá handknattleiksdeildinni á Selfossi þó þeir ættu það náttúrulega ekkert skilið.“

Alltaf farið yfir heiðina

Upp úr þessu varð heilmikið ævintýri sem Siggi minnist með bros á vör. „Það var ekkert grín að þurfa að keyra alltaf yfir Heiðina. Við hittumst yfirleitt við Rauðavatn og vorum á Monsu sem Einar átti. Þetta voru ég, Bonni, Gísli Felix, Óliver og Einar. Svo var bara keyrt yfir, alveg sama hvernig veðrið var. Þetta var mikið ævintýri, en við lentum oft í hrikalegum veðrum á Heiðinni. Við vorum líka búnir að semja við lögguna og gerðum bara upp einu sinni á ári. Þeir áttu það til að stoppa okkur af og til. Þeir voru dálítið þykkir á þessum tíma Einar og Gísli Felix. Það var talið að Heiðin hafi af þeim sökum lækkað um einhverja 30 metra á þessum þremur árum,“ segir Siggi og brosir í kampinn.

Hörkulið varð til

Siggi segir að þarna hafi kannski orðið til ævintýri sem hafi mótað upphafið að framtíð handboltans á Selfossi sem síðar varð t.d. í akademíunni sem varð til nokkrum árum seinna.

„Við náðum strax vel saman allir, bæði þessir utan að komandi úr bænum og heimamenn. Þarna voru hörku naglar eins og Einar Gunnar, Einar Guðmunds og bræðurnir Sigurjón og Gústi. Þetta var hörku lið sem okkur tókst að búa til. Það var ekki búist við miklu af okkur, en við áttum bara mjög skemmtilegan tíma.“

Vorum nálægt titli

„Það sorglegasta við þetta allt er að við náðum aldrei í titil, en við vorum mjög nálægt því,“ segir Siggi og bætir við. „Honum var eiginlega stolið af okkur einu sinni. Það var í leik gegn FH í Hafnarfirði. Við vorum marki yfir þegar 2 sekúndur voru eftir. Þeir hentu yfir og Þorgils Óttar greip hann á línunni og skoraði. Við vorum náttúrulega brjálaðir því svo kom í ljós að leiktíminn var búinn. Hefðum við unnið þennan leik hefðum við hampað titlinum held ég. Við enduðum svo á að tapa í fjórða leik.“

Tuttugu rútur í höllina

Sama ár voru strákarnir komnir með aðra höndina á bikarinn í Höllinni. „Það var einhver skemmtilegasti leikur sem ég hef spilað á ferlinum. Ég held að það hafi farið tuttugu rútur frá Selfossi því það var pakkað í Höllinni. Við spiluðum á móti Valsmönnum sem voru með hörkulið þá. Við vorum held ég fjórum eða fimm mörkum yfir þegar tíu mínútur voru eftir en tókst svo að tapa leiknum. Við fórum auðvitað allir í fýlu eftir þetta. Síðan var farið á hótelið

í Hveragerði þar sem Ævar Österby kom og krúnurakaði okkur alla. Þær voru ekki alveg sáttar konurnar okkar daginn eftir þegar við voru allir orðnir sköllóttir.“

Evrópuævintýri

Ákveðið var í framhaldi af bikarleiknum að taka þátt í Evrópukeppninni og segir Siggi að það hafi verið svaka dæmi. „Það var eiginlega ótrúlegt hvernig þessir karakterar sem voru í kringum þetta, sérstaklega þeir sem voru í stjórninni, menn eins og Þorgeir, Gunni í Horninu, Óli rammi og fleiri og fleiri, tókst að halda þessu gangandi. Á þessum tíma var líka fræg stemningin sem var í húsinu í Vallaskóla. Það var einhvern tíma mælt að það var meiri hávaði þar en þegar Boing 747 flugvél var að taka af stað. “ Í Evrópukeppninni fór Selfossliðið m.a. til Króatíu en þá var stríðið í fullum gangi og bomburnar hinum megin við hornið. Mótherjarnir voru RK Istraurist Umag. Selfoss vann samanlagt með einu marki sem Siggi skoraði úr vítakasti á lokasekúndunum.

Einu marki frá undanúrslitum

„Ég man eftir hörku leik í 8-liða úrslitum á móti ungverska liðinu SC Pick Szeged. Við töpuðum úti með tólf mörkum en spiluðum svo við þá í Hafnarfirði hér heima. Við vorum komnir þrettán mörkum yfir þegar tíu mínútur voru eftir en tókst ekki að halda því, unnum með tólf mörkum en töpuðum á færri mörkum skoruðum á útivelli. Þetta var gríðarleg reynsla, ekki bara fyrir strákana heldur líka bæinn og stemninguna sem fylgdi. Mjaltavélin (stuðningsmannaliðið) var til þá, en hún var búin til eftir fyrsta árið.“

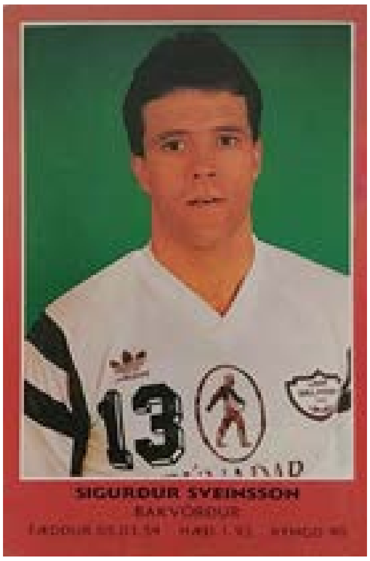
Mikill Selfyssingur í sér

Siggi segir að þetta hafi verið ótrúlega skemmtilegur tími. Hann hafi eignaðist marga vini fyrir austan og sé mikill Selfyssingur í sér. „Ég hef verið í sambandi við þá marga í gegnum árin. Þetta tímabil var eitt af þremur skemmtilegustu á ferlinum hjá mér. Hin voru þegar ég var hjá Lemgo úti í Þýskalandi og hjá Þrótti.“

Alltaf mætt á æfingu

„Þetta var ekkert grín við lögðum mikið á okkur, keyrðum oft á milli í snarvitlausum veðrum. Það kom aldrei til greina að fara ekki á æfingu. Stundum þegar við komum var hálftími eftir af æfingunni. Einn veturinn var svakalegur snjóavetur. Þá var einn oft með hausinn út um gluggann til að sjá stikurnar. En það var alltaf farið. Einu sinni vorum við á leiðinni heim í svarta myrkri en þá voru ekki komin ljós á milli Hveragerðis og Selfoss. Við vorum að flýta okkur og vorum á vel yfir hundrað. Þá allt í einu sáum við tólf augu og bara búmm, búmm, búmm og við keyrðum inn í rolluhóp. Okkur tókst að gera við bílinn og halda áfram. Það var síðan sviðalykt í bílnum í tvö ár á eftir.“

Siggi er öflugur í golfinu og mætir oft á vellina fyrir austan fjall.



Gömul mynd frá Selfossárunum.

Siggi alltaf kátur og hress.

Landsliðsmenn frá Selfossi

Þetta var mikið ævintýri og allt í einu átti Selfoss orðið landsliðsmenn í handbolta. Það voru þeir Einar Gunnar Sigurðsson og bræðurnir Gústaf og Sigurjón Bjarnasynir. „Ég held að þetta hafi verið upphafið að handboltaakademíunni sem kom síðar. Ef farið er yfir feril margra sem eru erlendis í dag og í landsliðinu þá er alveg júník að Selfoss eigi einhverja 15–20 leikmenn út um allan heim. Stundum sér maður líka fimm Selfyssinga inn á í einu hjá landsliðinu. Það er eiginlega stórkostlegt. Ég held að uppgangur okkar á sínum tíma hafi hjálpað mikið hvað það varðar“

Hafði mikil áhrif

Strákarnir frá Selfossi sem eru í boltanum núna hafa verið í handbolta frá því þeir voru tíu ára og segir Siggi að þetta hafi m.a. kveikt hjá þeim áhugann og haft mikil áhrif. „Það eina sem vantar hjá sumum er hæðin. Sumir eru hálfgerðir tittir, en góðir tittir. Þeir virðast allir hafa þessa yfirsýn sem þarf í handboltanum. Það er oft hægt að vera góður að henda á markið og annað en þeir virðast allir hafa þessa yfirsýn og kunna að lesa leikinn. Svo eru margir hörku varnarmenn.“

Mestu stemningsárin

„Ég hef alltaf borið mjög hlýjar tilfinningar til Selfoss og fylgst vel með. Ég hef líka gaman af að koma þar eða fara í gegn og rifja upp gamlar minningar. Þær eru gríðarlega margar og skemmtilegar. Þetta voru mestu stemningsárin sem maður lenti í, sérstaklega hérna á Íslandi. Ég á mjaltavélina alltaf heima en ég fékk hana þegar ég kvaddi Selfoss. Ég ætlaði nú að gefa þeim hana. Hún ætti betur heima á Selfossi í einhverjum skáp frekar en að hanga niður í kjallara hjá mér. Það er gaman að eiga þetta í minningunni.“

Hékk ansi lengi í þessu

Þegar talið berst að ferlinum segir Siggi að það sé nú orðið nokkuð langt síðan hann var á Selfossi eða yfir þrjátíu ár. Hann fór frá Selfossi í Víking þar sem hann spilaði eitt tímabil en lauk svo ferlinum sem spilandi þjálfari hjá HK 2001.

„Ég hékk nú ansi lengi í þessu eða alveg til 42 ára aldurs. Ég hafði gaman af þessu og hefði getað verið lengur ef lappirnar hefðu ekki gefið sig.“

Vantar fleiri handboltabæi

Siggi segir að það sé erfitt að halda uppi þessum háa standard og unga út góðum leikmönnum eins og verið hefur á Selfossi. „Því miður hefur þetta aðeins dottið niður fyrir austan, en handboltinn þarf svona bæjarfélög sem eru með handboltann númer 1, 2 og 3. Það vantar fleiri þannig bæjarfélög hér á landi. Það þarf að koma handboltanum af stað aftur í nokkrum bæjum eins og t.d. í Keflavík og á Akranesi, svo dæmi séu tekin. Það kostar auðvitað sitt og er erfitt, en það munar svo miklu, ekki bara fyrir handboltann á Ísland, heldur er það líka svo skemmtilegt fyrir bæjarfélögin.“

Mega vera stoltir

„Svona uppgangur gefur rosa mikið þó margt hafi breyst í tímans rás. Það er svo margt sem maður þarf að gera til að vera góður í handbolta. Þrátt fyrir að við æfðum eins og skepnur þá æfa strákarnir enn meira í dag. Ég taldi held ég eina fimmtán Selfyssinga sem eru í atvinnumennsku erlendis sem segir sitt. Það er ótrúlega mikið miðað við svona lítið bæjarfélag. Selfyssingar mega vera stoltir af þessu. Þetta er alveg einsdæmi.“

Smá svekkelsi

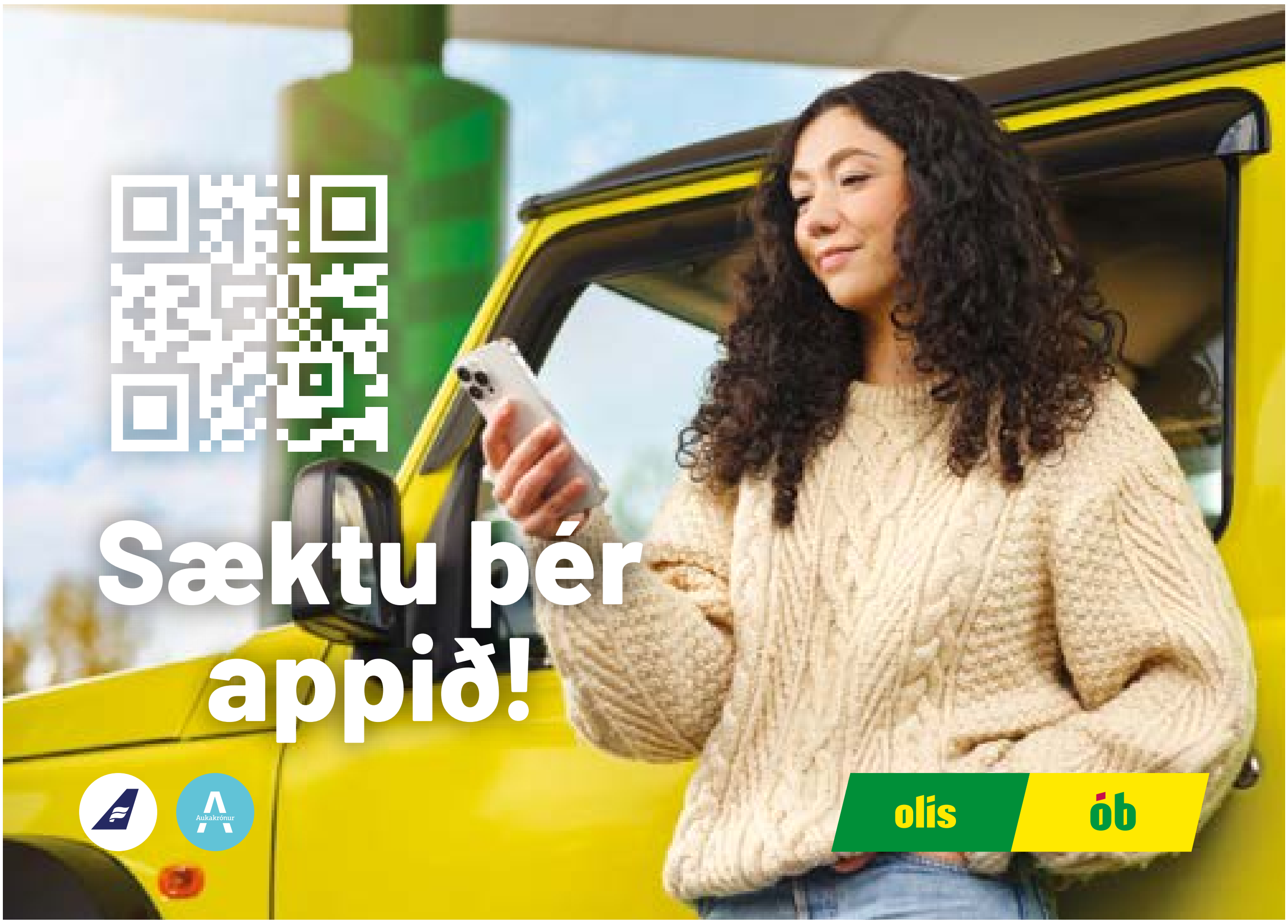
Í lokin segir Siggi að það eina sem sé svekkjandi eftir að hafa verið á Selfossi í þrjú mjög skemmtileg ár sé að sjá ekki eins og einn bikar í skápnum. En svona er bara handboltinn.

„Ég vona svo sannarlega að handboltinn lifi á Selfossi. Hann á það svo vel skilið, ekki síst þegar þú sérð hópinn sem þaðan er kominn.

ÖG

LAND CRUISER
250
Toyota
Selfossi
Toyota Selfossi Fossnesi 14 480 8000

Við færum þér
rafmagnið heim !
HS VEITUR


Sæktu þér
appið!
Aukakrónur
olis
ób

Fimleikadeild

STARFSÁRIÐ 2024

Fimleikadeild Selfoss var rekin með hefðbundnu sniði árið 2024 þar sem áhersla var lögð á gleði iðkenda, árangur eldri flokka og viðburði á vegum deildarinnar. Þar má helst nefna hina árlegu Minningarhátíð Magnúsar Arnars og jólasýningu deildarinnar sem var að sjálfsögðu á sínum stað og er ein helsta fjáröflunarleið deildarinnar. Alltaf er jafn gaman að sjá gleðina hjá iðkendum og fjölskyldum þeirra þegar sýningin er á næsta leiti.

Í byrjun árs var ljóst að þörf væri að rýna vel í fjármál deildarinnar þar sem að í árslok 2023 var rekstur deildarinnar ekki í góðum farvegi. Launamál voru yfirfarin og leiðrétt, ákveðið var að hækka æfingagjöldin og gjald fyrir íþróttaskólann var einnig hækkað. Bingó á sumardaginn fyrsta, 17. júní hátíðin, minningarhátíð og jólasýning skiluðu okkur ágætis hagnaði. Stjórnin tók ákvörðun um að sjá alfarið um sjoppusölu á viðburðum í ár og sá einnig um allt utanumhald hvað varðar jólasýninguna. Í lok árs hafði tekist að snúa tapi deildarinnar í hagnað. Það er ekki hægt nema að vera með gott fólk á réttum stöðum sem tilbúið er að fórna dýrmætum tíma sínum í þágu fimleikadeildarinnar.

Þrátt fyrir aðstöðuleysi og þá staðreynd að salurinn okkar í Baulu er löngu sprunginn vegna stærðar deildarinnar og fjölda iðkenda er deildin sérlega heppin að vera vel mönnuð af faglegum og góðum þjálfurum sem sjá um að æfingar gangi vel og að iðkendum og þjálfurum líði vel í salnum. Uppskera flokkanna okkar var til fyrirmyndar og sjá þjálfarar til þess að keppnishóparnir okkar séu samkeppnishæfir þrátt fyrir skammarlega aðstöðu. Þar má helst nefna árangur 1. flokks sem varð bikar- og Íslandsmeistari unglinga og tryggði sér sæti á Norðurlandamóti unglinga. Eftirtektarverður árangur og við í stjórn erum mjög stolt af árangri iðkenda og þjálfara deildarinnar.

Þrátt fyrir erfiðar ákvarðanir með hækkun gjalda og að snúa rekstrinum í hagnað þá hefur metnaður og mikil vinna stjórnar, þjálfara og teyma deildarinnar gert gæfumuninn og erum við að uppskera það sem við sáðum í upphafi árs. Við stefnum enn hærra árið 2025 og er markmið okkar að styrkja deildina, bæði innviði og ásýnd hennar.

Við erum gríðarlega þakklát fyrir styrktaraðila okkar sem hafa stutt við okkur í mörg ár. Þeir eru Íslandsbanki, Hótel Geysir, Bílverk BÁ og Kökugerð HP.

Andrea Ósk Grímsdóttir,
formaður fimleikadeildar

Bikarinn á loft. Verðskuldaður Íslandsmeistaratitill og uppskera mikillar vinnu iðkenda og þjálfara.

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 5. mars 2024:
Formaður: Andrea Ýr Grímsdóttir
Ritari: Fjóla María Helgadóttir
Gjaldkeri: Ellen Mjöll Magnúsd. Hlíðberg
Meðstjórnendur: Berglind Elíasdóttir og Birna Dögg Fox Björnsdóttir

Iðkendur í 2. og 3. flokki fimleikadeildar Umf. Selfoss í æfingaferð í Lingvallen í Svíþjóð.

Lið Selfoss á Keflavíkurflugvelli á leiðinni á Norðurlandamót unglinga í Svíþjóð. F.v.: Birta Rós, Magdalena Ósk, Katrín Drífa, Victoria Ann, Ragnhildur Elva, Andrea, Elsa Karen, Þórunn, Elva Lillian, Dagný Katla, Elínborg Ben, Kristín María og Bóel Birna.

Mynd til vinstri: Selfoss 1. flokkur bikarmeistarar 2024. F.v.: Magdalena Ósk, Birta Rós, Ragnhildur Elva, Victoria Ann, Andrea, Þórunn, Dagný Katla, Bóel Birna, Elva Lillian, Kristín María, Elínborg Ben og Elsa Karen.

Mynd til hægri: F.v.: Eiður Hilmar, Birgir Árni, Svavar Orri, Alexander, Hinrik Jarl og Matthías Anton eftir hæfileikamótunaræfingu á vegum FSÍ.

FIMLE

Starfsemi deildarinnar

Starfsemi deildarinnar árið 2024 var að vanda viðburðarík og má segja að mikil gleði hafi einkennt árið og árangur verið í takt við það.

Mikil og góð aðsókn var í íþróttaskólann á árinu og yngri grunnhópa deildarinnar. Grunnhópar sem og yngri flokkar deildarinnar 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 prýði. Gaman er að sjá að Selfoss er á pari við önnur félög á landinu bæði varðandi erfiðleika og í úrslitum móta þrátt fyrir aðstöðuleysi deildarinnar. Þjálfarar okkar eru að gera frábæra hluti í uppbyggingu deildarinnar þrátt fyrir erfiðar vinnuaðstæður og aukinn iðkendafjölda.

Lingvallen

Elstu iðkendur deildarinnar fóru í æfingaferðir til Lingvallen í Svíþjóð. Meistaraflokkur og 1. flokkur fóru í viku í júní og 2. og 3. flokkur í viku í júlí. Aðstaðan á þessum stað er góð ásamt því að vera á afskekktu fallegu svæði þar sem hægt er að nýta frítímann á milli æfinga til að fara á ströndina, í sólbað eða leika í fallegum skógi, sannkölluð fimleikaparadís.

Farið var í dagsferð með alla í tívolí og fóru 1. flokkur og meistaraflokkur einnig í dagsferð til Gautaborgar þar sem þau fóru á samæfingu með stúlkum í ABGS sem eru með þeim fremstu í greininni í Svíþjóð.

Gaman var að sjá bætingarnar hjá iðkendum eftir tímann þarna úti, gleðina og hvað iðkendur höfðu tengst og eflst mikið félagslega.

Minningarhátíð Magnúsar Arnars

Deildin hefur árlega haldið minningarmót um Magnús Arnar Garðarsson en seinustu ár hefur verið haldin minningarhátíð. Hátíðin var haldin í íþróttahúsi Iðu þar sem allir iðkendur deildarinnar komu fram og sýndu mismunandi æfingar sem búið er að leggja áherslu á í vetur. Þá voru veittar viðurkenningar fyrir framför og ástundun vetrarins, efnilegasta unglinginn, lið ársins, fimleikamann og fimleikakonu ársins. Að hátíð lokinni var boðið upp á pylsur og söngatriði.

Viðurkenningar 2024:

Félagi ársins: *Andrea Aradóttir*
Framför og ástundun:
Magdalena Ósk Einarsdóttir
Efnilegasti unglingurinn:
Victoria Ann Vokes
Fimleikamaður ársins:
Daníel Már Stefánsson
Fimleikakona ársins:
Elsa Karen Sigmundsdóttir
Lið ársins var valið *2. flokkur mix*

Norðurlandamót unglinga í Svíþjóð

Stúlkurnar í 1. flokki kvenna unnu bæði bikar- og Íslandsmeistaratitil á árinu ásamt því að tryggja sér þátttökurétt á Norðurlandamóti unglinga sem fram fór í apríl í Svíþjóð en aðeins tvö efstu liðin á bikarmóti öðluðust þann rétt.

Viðurkenningar fyrir góðan árangur á árinu. F.v.: Elsa Karen, Magdalena Ósk, Daníel Már, Victoria Ann og Andrea.

Mótið fór fram laugardaginn 20. apríl og var liðið vel undirbúið eftir margra mánaða undirbúning og tilbúið til leiks. Meiðsli í upphitun settu stórt strik í reikninginn en liðið sýndi mikla þrautseigju og þrátt fyrir þetta óhapp náðu þær að klára daginn eins vel og unnt var. Vinnan sem liðið hefur lagt á sig síðustu mánuði sást vel á þessum tímapunkti, en mikið hafði verið unnið með samheldni, sjálfstraust og að taka það pláss sem þær eiga skilið. Liðið endaði í sjötta sæti eftir að hafa skilað sínum æfingum vel af sér og geta gengið stoltar frá þessu verkefni.

Tanja Birgisdóttir landsliðsþjálfari stúlkna 2024.

Mads Pind landsliðsþjálfari stúlkna 2024.

Aníta Þorgerður Tryggvadóttir landsliðsþjálfari drengja 2024.

Bergþóra Kristín Ingvarsd. framkvæmdastjóri fimleikadeildar Selfoss.

Mynd til vinstri: 2. flokkur mix urðu bikar- og Íslandsmeistarar 2024 ásamt því að vera valið lið ársins hjá fimleikadeild Selfoss. Efri röð f.v.: Birgir Árni, Eiður Hilmar, Svavar Orri, Atlas Eldur, Agnar Janis, Matthías Anton og Hinrik Jarl. Neðri röð f.v.: Ísold Rán, Thelma Sif, Rakel Björk, Kolbrún Inga og Kristín Ásta.

Mynd til hægri: 4. flokkur haust 2024.

EIKAR

Meistaraflokkur á mótaröð. Efri röð f.v.: Daníel Már, Silvia Rós, Elsa Karen, Karolina Helga, Victoria Ann, Anna Sigrún og Axel Ívan. Neðri röð f.v.: Bryndís, Ása Kristín, Birna Sólveig, Birta Sif og Helga María.

Efri röð f.v.: Dagný Katla, Ragnhildur Elva, Birta Rós, Magdalena Ósk, Victoria Ann, Bóel Birna, Elva Lillian. Neðri röð: Rakel Björk, Kristín Ásta, Sunneva, Stella Natalía og Ingibjörg Anna eftir hæfileikamótunaræfingu á vegum FSÍ.

Vert er að minnast á glæsilega vínrauða stúku sem Selfoss átti á mótinu þar sem fjölmargir stuðningsmenn mættu og studdu liðið.

Vinavikur

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

Iðkendasamningar

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

Nýjungar

Á árinu bauð deildin uppá tvö ný námskeið. Fullorðinsfimleika í námskeiðsformi sem var mjög vel sótt. Að auki var Mads Pind með trampólínnámskeið sem var einnig í formi námskeiðs á haustönn og vakti mikla lukku.

Evrópumót í Azerbaijan

Dagana 16.–19. október fór fram Evrópumót í hópfimleikum. Mótið fór fram í Azerbaijan og sendi Fimleikasamband Íslands fimm landslið til leiks þrjú í unglingaflokki og tvö í fullorðinsflokki. Selfoss átti iðkendur eða þjálfara í öllum liðum.

Aníta Þorgerður Tryggvadóttir, deildarstjóri og þjálfari hjá deildinni þjálfaði unglingalið drengja í stökkum á mótinu. Liðið átti mjög góðan dag í úrslitum þar sem þeir gerðu hrein og örugg stökk ásamt fallegum gólfæfingum sem skilaði liðinu fjórða sæti.

Í blönduðu liði unglinga var Katrín Drífa Magnúsdóttir, iðkandi í 1. flokki. Liðið endaði efst allra liða í undanúrslitum og endurtóku þau leikinn í úrslitum þar sem dagurinn endaði með sigri og Evrópumeistaratitli!

Í stúlknaliði Íslands voru fjórar stúlkur frá Selfossi, Elsa Karen Sigmundsdóttir, Kristín María Kristjánsdóttir, Magdalena Ósk Einarsdóttir og Victoria Ann Vokes. Stökkþjálfarar liðsins voru einnig frá Selfossi, þau Tanja Birgisdóttir yfirþjálfari deildarinnar og Mads Pind. Liðið átti mjög góðan dag í undanúrslitum og skiluðu miklum erfiðleika í vel framkvæmdum æfingum sem skilaði þeim þriðja sæti í undanúrslitum sem og úrslitum!

Í fullorðinsflokki kvenna var baráttan hörð um efstu sætin en Karolína Helga Jóhannsdóttir var í því liði. Ísland var í öðru sæti í undanúrslitum en á úrslitadeginum komu þær tvíefldar til leiks, komu, sáu og sigruðu! Öll stökk voru lent og stórkostlegar gólfæfingar skiluðu þeim verðskulduðum Evróðumeistaratitli!

Blandað lið fullorðinna endaði í fimmta sæti í úrslitum. Í liðinu var Birta Sif Sævarsdóttir sem æfir með meistaraflokki Selfoss. Þá fór Silvía Rós Nokkala Valdimarsdóttir einnig með til Azerbaijan og átti að keppa með liðinu en varð fyrir því óhappi að meiðast á fyrstu æfingunni og þurfti því að hvíla á mótinu.

Einnig er vert að minnast á að framkvæmdarstjóri deildarinnar, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, fór út sem dómari og dæmdi á mótinu en aðeins dómarar með alþjóðleg réttindi fá að gera slíkt.

Við erum óendanlega stolt af öllum okkar fulltrúum sem fóru fyrir hönd Íslands til Azerbaijan og óskum þeim öllum til hamingju með árangurinn. Það segir mikið til um gæði deildarinnar að eiga svo marga iðkendur, þjálfara eða dómara sem óskað er eftir í verkefni sem þetta.

G-hópur á bleikri þemaæfingu.

Meistaraflokkur að loknu Íslandsmóti þar sem þau höfnuðu í 3. sæti eftir æsispennandi keppni. Efri röð f.v.: Anna Sigrún, Karolína Helga, Kristín María, Ása Kristín, Victoria Ann, Elva Lillian, Margrét, Tanja og Mads. Neðri röð f.v.: Silvia Rós, Birta Sif, Birna Sólveig, Bryndís og Elsa Karen.

Móttökur

Iðkendum og þjálfurum sem komu að NM og EM verkefnunum var boðið í móttöku að mótunum loknum. Eftir Norðurlandamótið buðu þáverandi bæjarstjóri, Fjóla Kristinsdóttir, Gunnar Eysteinn Sigurbjörnsson deildarstjóri íþrótta- og æskulýðsmála og Karl Ágúst Hannibalsson verkefnastjóri íþrótta- og æskulýðsmála hópnum í ráðhúsið þar sem stúlkurnar fengu rósir, bíómiða og mikið hrós fyrir frábæra frammistöðu á mótinu.

Í lok árs bauð Bragi Bjarnason bæjarstjóri iðkendum og þjálfurum sem kepptu á Evrópumótinu í Azerbaijan í heimsókn. Bragi sagði nokkur orð um verkefnið og óskaði iðkendum og þjálfurum til hamingju með árangurinn, ásamt bæjarfulltrúunum Örnu Ír Gunnarsdóttur og Sveini Ægi Birgissyni. Bragi færði iðkendum og keppendum gjöf frá Sveitarfélaginu Árborg. Við sama tækifæri færði fimleikadeildin þeim gjöf fyrir góðan árangur.

Aðstöðuleysi

Ekki var fest kaup á neinum áhöldum á árinu. Óskað hefur verið eftir svörum varðandi aðstöðuleysi sem herjar á okkur í Baulu en aðstaðan er alls ekki góð og langt síðan hún var sprungin. Oft á tíðum lekur húsið sem verður til þess að fötur eru um salinn til að grípa vatnið sem er til mikilla vandræða meðan á æfingum stendur þar sem ekki er hægt að nýta alla fleti hússins. Við getum ekki haldið mót eða sýningar í salnum okkar því lögun

Glæsilegar gólfæfingar 1. flokks voru eftirtektarverðar á keppnistímabilinu.

hans er í „L" sem þýðir að við þurfum að færa áhöldin í önnur hús sem veldur tjóni og ótímabæru sliti á þeim. Það er í raun alveg magnað hve árangur iðkenda er góður miðað við hve lítið pláss er og áhöld úr sér gengin. Vinnuaðstæður eru mjög krefjandi fyrir þjálfara sem og iðkendur þar sem salurinn er oft þétt setinn af mörgum hópum á sama tíma með tilheyrandi plássleysi og hávaða. Það er magnað að sjá hve lausnamiðaðir þjálfarar okkar eru og þrautseigir að vinna í þessu umhverfi.

Tanja yfirþjálfari deildarinnar og Mads fóru á árinu í viðtal á Stöð 2 þar sem sýnt

Strákarnir í KK yngri.

var frá aðstöðuleysinu og kallað eftir svörum varðandi það. Vonast er eftir því að brugðist verði við hið fyrsta. Deildin er með yfir 400 iðkendur og reynslumikla þjálfara sem þarf að halda í en það gæti reynst erfitt ef ekkert er gert þar sem fimleikahús hafa risið hratt upp um allt land.

Æfingadagbók

Deildin tók í notkun æfingadagbækur fyrir eldri keppnishópana. Dagbókin saman stendur af markmiðasetningu, samantekt á vikunni og yfirferð á því hvernig vikan gekk. Markmið bókarinnar er að þjálfa iðkendur í markmiðasetningu, undirbúa þau fyrir mót, byggja upp sjálfstraust og efla þjálfun í andlega þættinum í fimleikum.

Akademía

Starfsemi fimleikaakademíunnar hefur gengið vel. Á hvorri önn voru milli 10–20 iðkendur skráðir. Iðkendur akademíunnar fá tæki-

Krílahópur með ávexti og viðurkenningarskjal á Minningarhátíð deildarinnar.

Stúlkurnar sem kepptu fyrir Íslands hönd á Evrópumótinu í hópfimleikum 2024 í Azerbaijan. F.v.: Silvia Rós, Karolína Helga, Magdalena Ósk, Victoria Ann, Birta Sif, Katrín Drífa, Kristín María og Elsa Karen.

Bragi bæjarstjóri tók á móti Evrópumótsförum í lok árs ásamt Örnu Ír og Sveini Ægi.

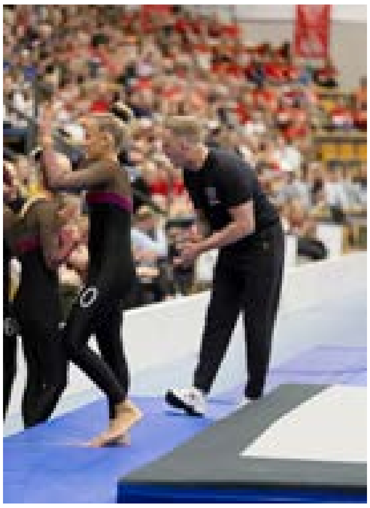
Power-pose áður en hlaupið er inn í keppnishöllina á Norðurlandamótinu.

færi til að vinna vel í tæknilegum atriðum og einstaklingsmiðaðri vinnu. Einnig var boðið upp á fræðsluerindi.

Fyrirlestrar og fræðsla

Foreldrafundur

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



Mads ánægður með frábæra frammistöðu stelpnanna á dýnu.

Þráinsson með erindi fyrir foreldra sem bar heitið „Við erum öll einstök". Ánægjulegt var að sjá að mæting var betri þetta árið.

Skyndihjálparnámskeið

Skyndihjálparnámskeið var haldið fyrir þjálfara deildarinnar þar sem farið var yfir allt það helsta í skyndihjálp ásamt aðlöguðu efni um það sem getur komið upp á í fimleikasalnum. Að auki fengu þjálfarar kennslu á AED hjartastuðtæki og hvernig eigi að veita fyrstu hjálp. Kennari námskeiðsins var Díana Gestsdóttir.

360° íþróttamaður – fyrirlestur frá Sjálfsaga

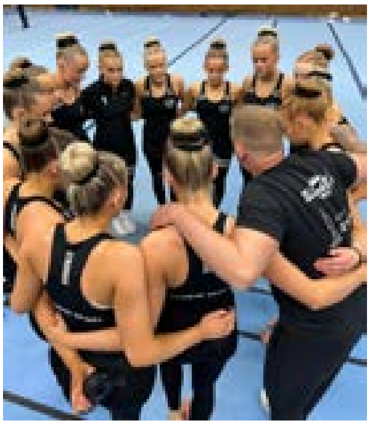
Elstu iðkendur deildarinnar ásamt iðkendum í akademíu fengu fyrirlestur frá Sjálfsaga sem saman stendur af Margréti Láru Viðarsdóttur og Einari Erni Guðmundssyni. Þau fjölluðu um áhættuþætti ofþjálfunar, mikilvægi góðrar endurheimtar, sjálfsmeðferðar, góðrar hvíldar og svefns. Að auki töluðu þau um mikilvægi andlegs styrks til þess að takast á við mótlæti, erfiðleika og þá þætti sem við stjórnum ekki í íþróttinni okkar. Þá var komið inn á jákvætt sjálfstal, félagsleg tengsl og sjálfstraust.

Handstöðunámskeið

Allir þjálfarar ásamt iðkendum í meistaraflokki og 1. flokki fóru á handstöðunámskeið undir leiðsögn Kristínar Hrefnu Halldórsdóttur sem þjálfaði áður hjá deildinni og þjálfar nú hjá Primal í Reykjavík.

Gleðin skein úr augum iðkenda og þjálfara þegar stúlkurnar í 1. flokki Selfoss lönduðu Íslandsmeistaratitli 2024.

Tanja Birgisdóttir, Sólveig Jónsdóttir frá FSÍ, og Aníta Þorgerður Tryggvadóttir við afhendingu á starfsmerki Fimleikasambands Íslands.



Mads þjálfari að undirbúa stelpurnar fyrir keppni á Norðurlandamótinu.

Námskeiðið heppnaðist vel þar sem Kristín Hrefna fór yfir mikið af grunnæfingum og áherslum sem hjálpa til að kenna handstöður á skilvirkari hátt. Handstöður eru ein mikilvægasta æfing fimleika og var því ánægjulegt að fá þessa fræðslu til þjálfara deildarinnar.

Starfsmerki Fimleikasambands Íslands

Á jólasýningu deildarinnar mætti Sólveig Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Fimleikasambands Íslands, og óskaði eftir því að fá að segja nokkur orð þar sem hún heiðraði Tönju Birgisdóttur yfirþjálfara og Anítu Þorgerði Tryggvadóttur deildarstjóra með því að veita þeim starfsmerki Fimleikasambandsins. Sólveig las upp fallegan texta um stelpurnar og er deildin stolt af því að tekið sé eftir þeirra frábæra starfi. Stelpurnar hafa báðar unnið í fimleikahreyfingunni til fjölda ára og starfa í dag báðar sem fimleikaþjálfarar í fullu starfi. Þær hafa báðar unnið sem landsliðsþjálfarar auk þess sem að hafa setið í tækninefnd hópfimleika hjá FSÍ.

Bergþóra Kristín ráðin framkvæmdastjóri

Í byrjun árs var Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir ráðin framkvæmdastjóri fimleikadeildarinnar. Hún er alls ekki ný í deildinni þar sem hún er sjálf alin upp í fimleikasalnum okkar og hefur verið þar bæði sem iðkandi í fjölda ára ásamt því að vera þjálfari en einnig sinnti hún starfi framkvæmdastjóra á árunum 2018–2020.

Bergþóra er sálfræðingur að mennt og kemur sú sérþekking sér vel í hennar starfi. Bergþóra er reynslumikil í fimleikastarfi og sat meðal annars í tækninefnd hópfimleika hjá FSÍ 2015–2022. Hún hefur að auki sinnt margvíslegum störfum fyrir FSÍ á síðastliðnum árum og má þar nefna gerð fræðsluefnis, kennsla dómaranámskeiða, í greiningarteymi fyrir landsliðin í hópfimleikum og við rannsóknir ásamt því að dæma fimleikamót hérlendis sem og erlendis þar sem hún hefur alþjóðleg dómararéttindi. Deildin er heppin að hafa fengið Bergþóru aftur til starfa.

Elsa Karen Sigmundsdóttir fimleikakona ársins 2024. Hún var einnig tilnefnd til íþróttakonu Umf. Selfoss og íþróttakonu Árborgar.

Danshelgi með Julie Bjornskov

Í lok janúar kom Julie Bjornskov aftur til okkar þar sem hún var með æfingahelgi fyrir 1. flokk og meistaraflokk. Julie er einn besti dansþjálfari í hópfimleikaheiminum og er mjög dýrmætt fyrir okkur að fá hana til okkar að miðla sinni þekkingu og reynslu. Að auki sinnti hún einnig fjarþjálfun fyrir þessa flokka.

Hæfileikamótun

Aníta Þorgerður deildarstjóri og þjálfari hjá deildinni var ráðin þjálfari í hæfileikamótun FSÍ fyrir árið 2024. Hæfileikamótun er hluti af afreksstefnu FSÍ og er fyrir iðkendur fædda 2007–2012, sem uppfylla lágmarkskröfur inn á æfingarnar. Markmiðið er að skapa vettvang fyrir iðkendur til að æfa saman, læra af hvor öðrum og kynnast sem samherjar en ekki mótherjar. Áhersla er lögð á samvinnu félaga og þjálfara. Haldnar voru fjórar æfingar, tvær fyrir drengi og tvær fyrir stúlkur yfir árið og sendi Selfoss alla þá iðkendur sem uppfylltu kröfur hverju sinni.

Jólasýning

Jólasýning fimleikadeildarinnar var haldin þann 14. desember í íþróttahúsi Vallaskóla. Þema sýningarinnar í ár var „Okkar innri tilfinningar“ og byggði sagan á skemmtilegu myndunum „Inside out“. Sýningin var litrík og skemmtileg en persónur myndarinnar eru í ýmsum litum, stærðum og gerðum. 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 2024 en árið var mjög umfangsmikið og viðburðaríkt. Við erum heppin með metnaðarfulla þjálfarahópinn okkar, duglegu iðkendurna okkar og erum spennt fyrir framhaldinu. Framtíðin er svo sannarlega björt – Áfram Selfoss!

Tanja Birgisdóttir,
yfirþjálfari fimleikadeildar
Aníta Þorgerður Tryggvadóttir,
deildarstjóri fimleikadeildar

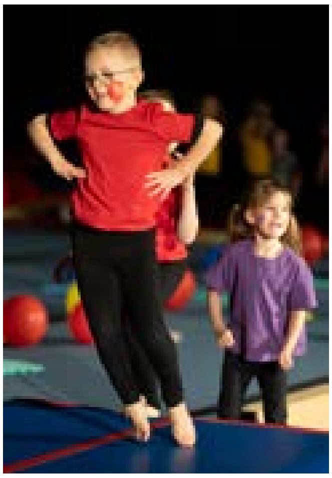
Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:

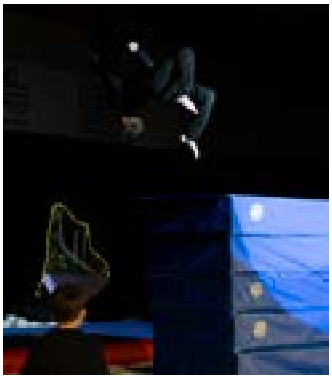
Íslandsbanki
HOTEL GEYSIR
Bílverk BÁ

JAKO
SPORT ÍSLANDI

Jólasýning 2024

Myndir INGA HEIÐA HEIMISDÓTTIR





Við þjónustum bílinn þinn.

Dekkja- þjónusta

Smur- þjónusta

Viðgerða- þjónusta

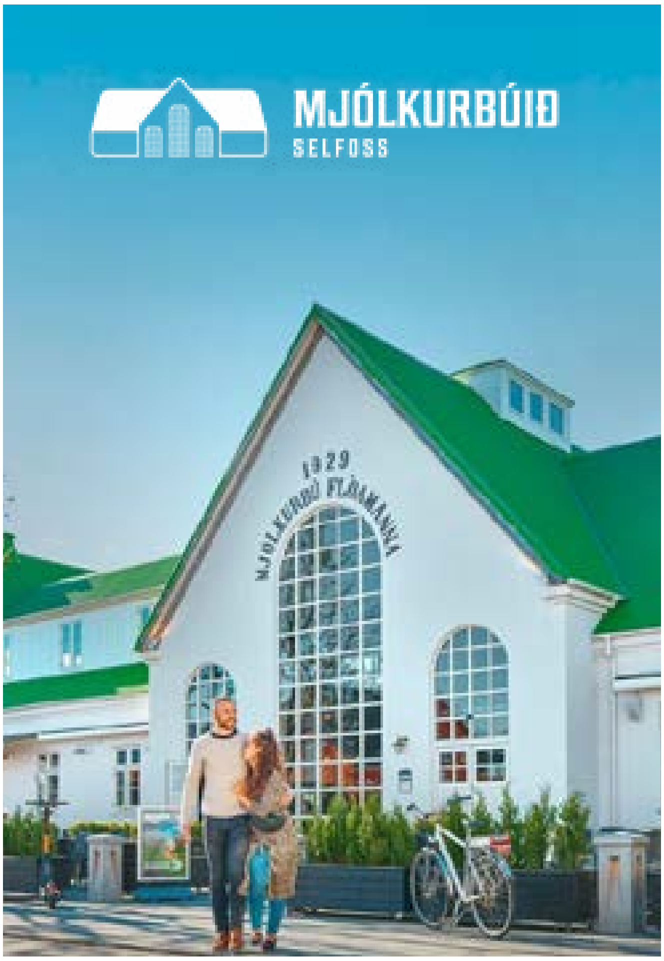
Bókaðu tíma
á nesdekk.is

Nesdekk Selfossi
Austurvegi 54
590 2095

NESDEKK
selfoss@nesdekk.is

RARIK

www.rarik.is



pwc

PricewaterhouseCoopers ehf.
Austurvegi 56, 800 Selfossi

Frjálsíþróttadeild

STARFSÁRIÐ 2024

Óhætt er að segja að starfið hafi gengið vel á liðnu starfsári. Góður árangur náðist á keppnisvellinum, sigrar á mótum, margar persónulegar bætingar, mörg HSK met fallin og aldursflokkamet sett.

Lið HSK Selfoss sigraði á MÍ 15–22 ára í janúar og einnig í júní og er þetta þriðja árið í röð sem þessi hópur landar Íslandsmeistaratitlinum. Iðkendur deildarinnar tóku einnig þátt í meistaramótum fullorðinna og bikarkeppnum FRÍ og náðu margir góðum árangri og komust á verðlaunapall.

Lið HSK Selfoss sigraði á MÍ 11–14 ára sem fram fór á Laugum í Þingeyjarsýslu. Daníel Breki Elvarsson tók þátt í Norðurlandameistaramóti U20 í Danmörku í ágúst og stóð hann sig með mikilli prýði, kastaði spjótinu 55,07m og lenti í 8. sæti. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson tók þátt í Norðurlandameistaramóti í tugþraut U18 sem haldin var á ÍR vellinum í Reykjavík í júní. Hjálmar Vilhelm stóð sig mjög vel, lenti í 5. sæti og var efstur þeirra sem fæddir eru árið 2008.

Keppendur HSK/Selfoss 11–14 ára hlaupa sigurhring á Laugum í Þingeyjarsýslu.

Stór hópur keppenda fór út til Svíþjóðar í byrjun júlí og gekk ferðin vel í alla staði, jafnt innan vallar sem utan. Ásta Kristín Ólafsdóttir vann til gullverðlauna í spjótkasti. Bryndís Embla Einarsdóttir vann gull í kúluvarpi og náði silfri í spjótkasti og Hjálmar Vilhelm vann silfur í spjótkasti. Virkilega glæsilegur árangur hjá þessum ungu íþróttamönnum okkar.

Deildin kom að því að halda MÍ 15–22 ára á Selfossvelli sl. sumar. Framkvæmd mótsins tókst mjög vel og var mótið valið frjálsíþróttaviðburður ársins á lokahófi FRÍ sem fram fór í desember og er það annað árið í röð sem mót haldið á Selfossvelli hlýtur þessa viðurkenningu.

Nú mörg fleiri mót voru haldin og sótt af iðkendum deildarinnar. Nánar er fjallað um þau hér aftar í ritinu.

Iðkendur í frjálsíþróttaakademíu FSu fóru í æfingaferð til Spánar fyrir páska og var ferðin vel lukkuð. Fyrirhuguð er æfingaferð meistaraflokks til Tenerife um páskana 2025.

Fjöldi iðkenda í akademíu við FSu hefur áfram verið með ágætum og kemur það rekstri deildarinnar vel. Vonandi koma enn fleiri inn í akademíuna næsta vetur.

Keppendur á Gautarborgarleikunum í Svíþjóð.

Sigurlið Selfoss á HSK móti 11–14 ára.

Deildin hefur sem fyrr á að skipa framúrskarandi þjálfurum. Engar stórar breytingar urðu á þjálfarahópnum á síðasta ári. Það er ómetanlegt fyrir deildina og starf hennar að hafa svona góðan þjálfarahóp eins og raun ber vitni. Þess ber að geta að Rúnar Hjálmarsson yfirþjálfari deildarinnar hlaut hvatningarverðlaun unglingaþjálfara á uppskeruhátíð FRÍ í desember. Rúnar er vel að þessari viðurkenningu kominn og erum við hjá deildinni afar ánægð með hans störf.

Grýlupottahlaupið var á sínum stað í starfi deildarinnar sl. vor. Var þátttaka með ágætum þrátt fyrir að ekki hafi alltaf viðrað vel. Hlaupið verður að sjálfsögðu á dagskrá í vor og verður þetta í 55. skipti sem hlaupið er haldið.

Brúarhlaupið var einnig á sínum stað í fyrrasumar. Framkvæmd hlaupsins tókst mjög vel og jókst fjöldi þátttakenda verulega frá fyrra ári. Kemur það sér vel fyrir fjárhag deildarinnar þar sem það er ein stærsta fjáröflun hennar. Hlaupið fékk viðurkenningu sem þriðja besta götuhlaup ársins 2024 og er það hvatning til að gera framkvæmdina enn betri á þessu ári.

Fjármál deildarinnar eru í jafnvægi ef svo má að orði komast. Lítils háttar afgangur varð af rekstri deildarinnar en eins og alltaf þarf að halda vel á málum. Æfingagjöld voru hækkuð í fyrra og ljóst er að þau þurfa áfram að hækka í samræmi við aðrar kostnaðarhækkanir sem deildin þarf að standa straum af.

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 11. mars 2024:
Formaður: Hjalti Jón Kjartansson
Ritari: Þuríður Ingvarsdóttir
Gjaldkeri: Helgi Sigurður Haraldsson
Meðstjórnendur: Guðrún Ása Kristleifsdóttir, Elvar Atli Hallsson og Vigfús Þór Hróbjartsson
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Hanna Dóra Höskuldsdóttir

Mynd til vinstri: Lið Selfoss 15–22 ára.

Mynd til hægri: Lið HSK/Selfoss sem varð bikarmeistari kvenna 15 ára og yngri.

FRJÁ

Nýverið tilkynntu skattyfirvöld að þau hyggist taka á ýmsum málum er varða íþróttahreyfinguna t.d. verktakagreiðslur starfsmanna. Ljóst er að niðurstaða í því máli getur haft veruleg áhrif fjárhag deildarinnar.

Að lokum vil ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, sem og öllum þjálfurum, foreldrum, sjálfboðaliðum 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.

Hjalti Jón Kjartansson,
formaður frjálsíþróttadeildar

Meistaraflokkur Umf. Selfoss

Unglingarnir í meistaraflokknum náðu þeim frábæra árangri að verða Íslandsmeistarar þriðja árið í röð. Mæting á æfingar var fín og skiptir þar sköpum að hafa innanhússaðstöðuna alltaf til taks því sumarið skartaði ekki sínu fegursta þetta árið. Mjög góð afrek voru unnin, stórir titlar, HSK-met, Íslandsmet og fullt af persónulegum bætingum. Flott þátttaka var í akademíunni sem skiptir deildina miklu máli. Þar er frábært tækifæri til að æfa á skólatíma. Góð ferð var hjá deildinni á Gautaborgarleikana í sumar þar sem okkar fólk náði á verðlaunapall.

Helstu mót ársins 2024

Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára var haldið 13.–14. janúar. Lið HSK/Selfoss sigraði stigakeppnina með 324,5 stig og varð Íslandsmeistari innanhúss. Þrír flokkar unnust, 15 ára flokkur stúlkna og 16–17 ára og 18–19 ára flokkar pilta. Selfosskeppendur unnu til 13 gullverðlauna, 10 silfurverðlauna og 13 bronsverðlauna. Hjálmar Vilhelm og Sunna Maríanna Kjartansdóttir urðu bæði þrefaldir Íslandsmeistarar og Bryndís Embla vann tvo Íslandsmeistaratitla.

Unglingamót HSK var haldið 28. janúar í Lindexhöllinni. Tuttugu og níu keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss stóran hluta þeirra. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur. Hjálmar Vilhelm, Daníel Breki og Sunna Maríanna urðu fjórfaldir HSK meistarar. Selfoss sigraði stigakeppnina með miklum yfirburðum.

Meistaramót Íslands var haldið 17.–18. febrúar í Reykjavík. Átta keppendur frá Selfossi tóku þátt í mótinu. Hjálmar Vilhelm vann til bronsverðlauna í hástökki er hann stökk 1,82 m og Þorvaldur Gauti Hafsteinsson vann til bronverðlauna í 800 m hlaupi á tímanum 1:58,45 mín.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum fór fram 24.–25. febrúar. Þrír keppendur frjálsíþróttadeildar tóku þátt. Hjálmar Vilhelm vann silfurverðlaun í sjöþraut pilta og Ísold Assa Guðmundsdóttir vann til silfurverðlauna í fimmtarþraut stúlkna.

Héraðsmótið fór fram í Lindexhöllinni á Selfossi 3. mars. Selfoss sendi 21 keppanda til leiks en alls voru skráðir 35 keppendur á mótið. Selfoss sigraði stigakeppnina örugglega. Hjálmar Vilhelm varð þrefaldur HSK meistari og þau Örn Davíðsson, Hildur Helga Einarsdóttirog Hanna Dóra Höskuldsdóttir náðu öll einum titli.

18. bikarkeppni FRÍ var haldin 17. mars í Hafnarfirði. Ungt lið HSK/Selfoss endaði í 5. sæti keppninnar. Bestum árangri náðu þeir Örn og Hjálmar Vilhelm en þeir urðu í öðru sæti, Örn í kúluvarpi og Hjálmar Vilhelm í þrístökki. Ísold Assa náði þriðja sæti í stangarstökki.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldin í Kaplakrika 17. mars. Ungt lið HSK/Selfoss endaði í 5. sæti stigakeppninnar. Bryndís Embla varð bikarmeistari og Anna Metta Óskarsdóttir vann tvenn silfurverðlaun.

Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 22. maí. Alls var 71 keppandi skráður til leiks. Ágætis árangur náðist á mótinu og var það flott byrjun á keppnistímabilinu

Unglingameistaramót Íslands 15–22 ára fór fram 21.–22. júní. Lið HSK/-Selfoss sigraði stigakeppnina með glæsibrag. Hlaut liðið 414 stig og varð Íslandsmeistari utanhúss. Þrír flokkar unnust, piltar 16–17 ára og stúlkur 15 ára og 16–17 ára. Stúlkur 18–19 ára lentu í öðru sæti og 20–22 ára stúlkur í þriðja sæti. Alls unnu Selfosskeppendur 18 Íslandsmeistaratitla auk þess sem þeir unnu til 17 silfurverðlauna og 14 bronsverðlauna. Hjálmar Vilhelm varð fjórfaldur Íslandsmeistari og Ísold Assa varð þrefaldur Íslandsmeistari. Þær systur Hildur Helga og Bryndís Embla urðu síðan báðar tvöfaldir Íslandsmeistarar.

Íslandsmeistarar 11–14 ára á Laugum í Þingeyjarsýslu.

Hressar Selfossstelpur á æfingu í Lindexhöllinni.

Mynd til vinstri: Íslandsmeistarar 15–22 ára.

Mynd til hægri: Hressir Selfosskrakkar með viðurkenningar.

LSAR

Selfyssingar í unglingalandsliði Íslands.

Elvar Atli Hallsson með viðurkenningu fyrir Brúarhlaupið sem varð í 3. sæti í flokki götuhlaupa.

98. Meistaramót Íslands var haldið á Akureyri 28.–29. júní. Selfoss átti þrjá keppendur á mótinu sem stóðu sig mjög vel. Bryndís Embla vann til silfurverðlauna í spjótkasti.

Vårldungdomsspelen fór fram í Gautaborg 5.–7. júlí. Selfoss sendi vaska sveit keppenda á þetta stóra alþjóðlega mót. Keppendur okkar stóðu sig frábærlega og unnu til verðlauna auk þess sem mjög margir bættu sinn besta árangur. Bryndís Embla sigraði glæsilega í kúluvarpi auk þess sem hún vann silfur í spjótkasti. Hjálmar Vilhelm vann silfur í spjótkasti

Unglingamót HSK fór fram á Selfossvelli 16. júlí. Alls voru 30 keppendur skráðir til leiks og átti Selfoss helming þeirra. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur. Hjálmar Vilhelm varð áttfaldur HSK meistari og þær Hanna Dóra og Hugrún Birna urðu báðar sexfaldir HSK meistarar.

25. Unglingalandsmót UMFÍ var haldið í Borgarnesi 2.–4. ágúst. Mótið var mjög vel heppnað og frábært að sjá unglinga skemmta sér í hinum ýmsu íþróttagreinum og njóta þess að vera með fjölskyldu og vinum. Hjálmar Vilhelm varð fjórfaldur Landsmótsmeistari en þau Daníel Breki, Arndís Eva Vigfúsdóttir, Bryndís Embla og Arna Hrönn Grétarsdóttir urðu öll Landsmótsmeistarar.

Norðurlandameistaramót U20 fór fram í Danmörku 10.–11. ágúst. Daníel Breki keppti fyrir Íslands hönd í spjótkasti og stóð sig mjög, kastaði 55,07 m og varð í 8. sæti.

Héraðsmót HSK fór fram á Selfossvelli 12.–13. ágúst. Fín þátttaka og góður andi ríkti á mótinu. Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með 397 stig. Hjálmar Vilhelm varð fimmfaldur héraðsmeistari og þær Hanna Dóra og Anna Metta urðu báðar þrefaldir héraðsmeistarar. Tvöfaldir héraðsmeistarar urðu síðan Bryndís Embla, Ágústa Tryggvadóttir og Daníel Breki.

57. bikarkeppni FRÍ fór fram í Kópavogi 17. ágúst. Lið HSK/Selfoss hafnaði í þriðja sæti með 108 stig í heildarstigakeppninni sem er góður árangur hjá okkar unga keppnisliði. Selfosskeppendur unnu til fimm verðlauna. Kristinn Þór Kristinsson varð bikarmeistari í 3000 m hlaupi. Hjálmar Vilhelm vann til silfurverðlauna í þrístökki og Örn fékk silfurverðlaun í spjótkasti. Bryndís Embla vann til silfurverðlauna í spjótkasti og að lokum vann Hanna Dóra til bronsverðlauna í 100 m grindahlaupi.

14. bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri fór fram í Kópavogi. Lið HSK/Selfoss varð í fjórða sæti keppninnar með 92 stig. Þær Anna Metta, Arndís Eva og Bryndís Embla urðu allar bikarmeistarar.

Frjálsíþróttaárið hjá 11–14 ára

Æft var af krafti á árinu og fylgdi mikil spenna því að fara í keppnisferð til Gautaborgar um sumarið hjá þeim sem voru 13 ára og eldri. Hópurinn er saman settur úr tveimur flokkum. Hópur 3, börn fædd 2012–2013, æfði þrisvar sinnum í viku um veturinn og sumarið og hópur 4, börn fædd 2010–2011, æfði fimm sinnum í viku fram á sumarið en þá æfðu þau fjórum sinnum í viku. Vetraræfingar fóru fram í Lindexhöllinni í flottu aðstöðunni sem að frjálsar hafa þar og um sumarið var æft úti á frjálsíþróttavelli. Á haustin færast svo iðkendur upp um flokka og elstu börnin flytjast upp í meistaraflokk.

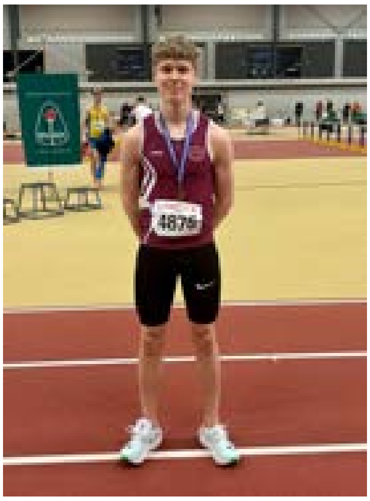
Að þjálfun flokksins komu nokkrir einstaklingar og reyndi því mikið á gott samstarf og samtal. Ágústa Tryggvadóttir tók við flokknum haustið 2022, sá um upplýsingarnar og þjálfaði krakkana tvisvar sinnum í viku. Með henni voru svo margreyndir þjálfarar á öðrum æfingum. Ólafur Guðmundsson var á einni æfingu í viku og lagði upp með stangarstökksþjálfunina og Hildur Helga Einardóttir aðstoðaði þau á öllum þessum æfingum. Rúnar Hjálmarsson sá um styrktaræfingarnar hjá hópi 4 sem voru tvisvar sinnum í viku og Þuríður Ingvarsdóttir þjálfaði einu sinni í viku.

Það sem var einkennandi við hópinn þetta tímabil var hversu einstaklega samheldinn hann var og aðdáunarverð vinátta á meðal liðsfélaga. Það sem stóð upp úr hjá flokknum á árinu var skemmtileg ferð til Gautaborgar 3.–10. júlí þar sem frábær árangur náðist og svo Íslandsmeistaratitillinn á MÍ 11–14 ára á Laugum þar sem við komum, sáum og sigruðum.

Stórmót ÍR var 20.-21. janúar. Selfoss átti 30 keppendur á mótinu í öllum aldursflokkum sem unnu til 30 verðlauna, 11 gull, 10 silfur og 9 brons og fjölmargar bætingar litu dagsins ljós.

Lið Selfoss með sigurlaun á Selfossvelli eftir mót.

Frá Grýlupottahlaupinu 2024.



Þorvaldur Gauti Hafsteinsson.

Aldursflokkamót HSK var 28. janúar í Lindexhöllinni. Selfoss sigraði stigakeppni mótsins og unnu til 60 verðlauna, 23 gull, 22 silfur og 15 brons.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var í Laugardalshöllinni 10.–11. febrúar. Þar kepptu börnin fyrir HSK/Selfoss sem endaði í fjórða sæti í stigakeppninni. Margir voru á meðal tíu efstu í grein sem gaf félaginu stig og vann hópurinn allur til 15 verðlauna samtals, 3 gull, 7 silfur og 5 brons. Í einstaka flokkum sigruðu 14 ára stúlkur stigakeppnina og 11 og 13 ára piltar urðu í öðru sæti. Anna Metta bætti mótsmetið í þrístökki þegar hún stökk 10,93 m.

Bónusmót FH fór fram í Kaplakrika 9. mars. Áttum við nokkra keppendur þar sem stóðu sig vel og margir bættu sig.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var í Kaplakrika 17. mars. HSK/Selfoss sendi A og B kvennalið til leiks og A karlalið. A liðið endaði í 5. sæti í heildarstigakeppninni þar sem kvennaliðið náði öðru sæti og karlaliðið 8. sætið, B liðið lenti í 9. sæti. Við vorum sex sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, þrisvar sinnum í fyrsta sæti, tvisvar sinnum í öðru sæti og einu sinni í þriðja sæti.

Vormót HSK var haldið á Selfossvelli 22. maí og áttum við nokkra keppendur þar sem áttu flott mót.

Vormót ÍR var haldið á Laugardalsvelli 29. maí og áttum við nokkra keppendur þar sem stóðu sig vel og bættu sig.

Verðlaunahafar á aðalfundi 2024.

Sumarið var okkar tími þar sem eljan og dugnaðurinn sem lagt var inn um veturinn skilaði sér vel.

Aldursflokkamót HSK var haldið á Selfossvelli 11.–12. júní. Selfoss vann til 80 verðlauna á mótinu og sigraði heildarstigakeppnina nokkuð auðveldlega. Alls unnust 33 gull, 26 silfur og 21 brons. Mótið tókst vel og góður árangur náðist.

19. júní mót FH fór fram í Kaplakrika og áttum við nokkra keppendur þar sem stóðu sig vel og einhverjar bætingar litu dagsins ljós.

Gautaborgaleikarnir fóru fram 5.–7. júlí við íslenskar aðstæður, rigningu og rok. Keppendur frjálsíþróttadeildar Selfoss stóðu sig frábærlega á mótinu og komu heim með eitt gull. Tveir keppendur að auki komust í úrslit í einni grein. Hjá þessum hópi stóð upp úr gull Ástu Kristínar í spjótkasti 13 ára stúlkna þegar hún kastaði spjótinu 36,31 m. Birkir Aron Ársælsson og Magnús Tryggvi Birgisson komust báðir í úrslit í einni grein. Birkir Aron bætti sig talsvert í spjótkasti, kastaði 31,35 m og endaði í 8. sæti. Magnús Tryggvi stórbætti sig í þrístökki, stökk 10,64 m og varð í 7. sæti.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var haldið á Laugum í Þingeyjarsýslu 13.–14. júlí. HSK/Selfoss fór í stórskemmtilega ferð norður og sló liðið í gegn á frjálsíþróttavellinum. Gist var í tvær nætur, farið í sund og bíó. Veðrið svart og hvítt þessa tvo mótsdaga. Á fyrri degi var skítakuldi, rok og rigning en á þeim síðari kom bongóblíða sem ljúft var að enda mótið á þegar tekið var við bikarnum. Á mótinu unnu keppendur HSK/Selfoss til 50 verðlauna, 15 gull, 19 silfur og 16 brons. Heildarstigakeppnin vannst með nokkrum yfirburðum og sigruðum við einnig þrjá flokka, 11 ára pilta, 12 ára stúlkna og 14 ára stúlkna. Magnús Tryggvi setti mótsmet í kringlukasti í flokki 13 ára pilta.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var haldið í Kaplakrika 27. júlí og þar átti hópurinn einn fulltrúa, Önnu Mettu sem vann silfur í flokki 14–15 ára stúlkna með 2576 stig.

Unglingalandsmót UMFÍ var í Borgarnesi um verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar krakkar og stóðu sig mjög vel, fullt af bætingum og verðlaunum. Þau stóðu 44 sinnum á palli og voru 20 sinnum í fyrsta sæti, 15 sinnum í öðru sæti og 9 sinnum í þriðja. Anna Metta varð sexfaldur unglingalandsmótsmeistari og Magnús Tryggvi setti mótsmet í kringlukasti í flokki 13 ára pilta.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var á Kópavogsvelli 17. ágúst. Þar átti HSK/Selfoss A og B lið í kvennakeppninni og A lið í karlakeppninni. Árangurinn í bikarkeppninni var stórkostlegur. A kvennaliðið varð bikarmeistari og B liðið varð sjötta sæti. A karlaliðið sem skipað var fremur ungum strákum var í sjöunda sæti en með margar bætingar. Í heildarstigakeppninni urðu A liðin í fjórða sæti og B liðið í áttunda sæti.

Slúttmótið okkar var haldið 21. ágúst. Þar kepptum við í nokkrum greinum, grilluðum pylsur á eftir og krakkarnir fengu viðurkenningarskjal í lokin.

Hjálmar Vilhelm með gull í þraut.

Keppendur Selfoss á HSK móti.

Bikarlið HSK/Selfoss 15 ára og yngri.

Allt árið héldum við svo nokkur skemmtileg mót bæði inní höll og úti á Selfossvelli í alls konar greinum eins og stangarstökki, sleggjukasti, kringlukasti og fleiri greinum sem sjaldan er keppt í. Krökkunum finnst alltaf frábært að fá að keppa í þessum greinum 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.

Á þessu tímabilinu október - desember fóru keppendur frá okkur og kepptu á **Gaflaranum** og **Silfurleikum ÍR**. Einnig héldum við **Jólamót** í Selfosshöllinni í desember. Einhverjir stigu sín fyrstu keppnisspor og gaman var að sjá börnin taka framförum.

Eins og sjá má á þessum lista er af nægu að taka í frjálsum og nóg af verkefnum fyrir þessa áhugasömustu. Takk allir iðkendur, foreldrar og samstarfsfólk fyrir frábært ár, áfram Selfoss.

Afreksmenn yngri flokka

Anna Metta Óskarsdóttir er afreksmaður yngri flokka í stúlknaflokki árið 2024. Hún er fjölhæf í frjálsum, liðtæk í nær öllum greinum, og einstaklega efnileg og sterk í stökkum. Hún sankaði að sér verðlaunum á helstu mótum ársins í hinum ýmsum greinum. Hún stundaði æfingar mjög vel og var dugleg að keppa.

Magnús Tryggvi Birgisson er afreksmaður yngri flokka í piltaflokki árið 2024. Hann átti mjög gott keppnisár og bætti sig í öllum greinum. Hann er nokkuð fjölhæfur í íþróttinni, stökkvari, kastari og hlaupari og blómstraði á sumarkeppnistímabilinu.

Anna Metta Óskarsdóttir með gull á Silfurleikum ÍR.

Embla, Hildur og Hugrún á MÍ á Akureyri.

Ásta Kristín Ólafsdóttir fær framfarabikar yngri flokka 2024. Hún sprakk út í spjótkasti á keppnisárinu og bætti sig líka fullt í öðrum greinum. Mestu framfarirnar sýndi hún í kastgreinum og stendur þar upp úr bæting í spjótkasti um rúma 10 metra.

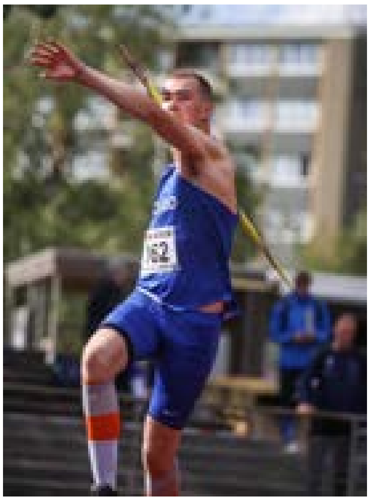
Flokkar 7 ára og 8 –10 ára

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 sinni aukalega með 11–12 ára og æfðu því þrisvar sinnum í viku. Iðkendum var oft skipt í hópa á stöðvar eftir upphitun. Á stöðvunum fengu þau að kynnast öllum helstu frjálsíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins var **Stórmót ÍR** 20.–21. janúar. Við áttum fjóra keppendur og var keppt í 60 m hlaupi, langstökki og 200 m hlaupi.

Héraðsleikar HSK voru þann 3. mars. Mótið var haldið í Lindexhöllinni og mættum við með 22 keppendur á heimavöll. 8 ára og yngri kepptu í 60 m hlaupi, langstökki og skutlukasti. 9 ára kepptu í 60 m

Magnús og Kári safna númerum eftir Grýlupottahlaup



Daníel Breki á Norðurlandamótinu.

Ásta Kristín Ólafsdóttir á Gautarborgarleikunum.

Hressir strákar á æfingu á Selfossvelli.

Lið Selfoss 11–14 ára.

hlaupi, kúluvarpi, langstökki og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki. Mjög skemmtilegt og mikið um persónulegar bætingar.

Bónusmót FH var 9. mars í Kaplakrika í Hafnarfirði. Þar mættum við með þrjá keppendur sem settu öll persónuleg met í tveimur greinum af þremur.

Sumaræfingarnar hófust af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvelli. 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**. Þeir voru á frjálsíþróttavellinum á Selfossi þann 11. júní. 9 ára og yngri kepptu í 60 m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400 m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum átján keppendur.

Sumarið gekk sinn vanagang og var mikið fjör á æfingum.

Slúttmót Selfoss var haldið þann 21. ágúst á Selfossi. Keppt var í 60 m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og 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 þau án þeirra hjálpar.

Svo fór að hausta og byrjuðu inniæfingar í höllinni í september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Iðkendafjöldi náði nýjum hæðum og voru mest 50 krakkar skráðir. Við fórum þrisvar sinnum yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili.

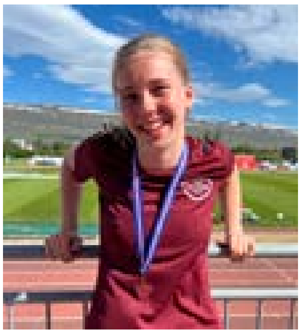
Bronsleikar ÍR voru 5. október, þar var keppt í fjölþraut, og **Silfurleikar ÍR** þann 16. nóvember og voru þau bæði í Laugardalshöllinni.

Gaflarinn var 2. nóvember í Kaplakrika, höll FH-inga. Þar kepptu þau í 60 m, langstökki og 400 m.

Þann 12. október voru **Krakkaleikarnir** haldnir í Lindexhöllinni okkar. Þá komu 8–11 ára krakkar alls staðar að af landinu og þeim var skipt niður í lið. Allir fengu boli í lit liðs síns og hituðu svo upp með íþróttaálfinum. Svo fóru liðin í gegnum sex þrautir og fengu viðurkenningu fyrir. Allir skemmtu sér konunglega og heiður fyrir okkur að fá að halda þennan viðburð.

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 mandarínum saman.

Kristján Kári Ólafsson.



Bryndís Embla Einarsdóttir.

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson.

Mætingarverðlaun 8-10 ára:

Helga Þórbjörg Birgisdóttir er einstaklega dugleg á æfingum. Hún hefur sýnt miklar framfarir og áhuga sem hefur skilað miklum bætingum. Helga er virk og æfir margar íþróttir en nær samt að mæta vel á frjálsíþróttaæfingar sem segir meira en mörg orð.

Mætingarverðlaun 7 ára og yngri

Ólavía Rakel Sigursveinsdóttir er frábær, en hún byrjaði að æfa sumarið 2023, þá bara 4 ára, og hefur mætt á nánast allar æfingar síðan. Einstaklega dugleg, góður félagi og áhugasöm.

Framfarabikar

Kristján Kári Ólafsson hlaut framfarabikar hjá meistaraflokki Selfoss 2024. Kristján Kári hóf að æfa af krafti vorið 2023 og hefur síðan þá varla misst úr æfingu eða keppni. Hann hefur bætt sig jafnt og þétt og náð góðum árangri á þessum stutta tíma. Ber þar helst að nefna sleggjukast og kúluvarp. .

Frjálsíþróttakona Umf. Selfoss

Bryndís Embla Einarsdóttir er eitt mesta kastaraefni landsins. Hún kastaði lengst allra 15 ára stúlkna í heiminum með 600 gr spjóti á árinu. Hún var fimmtánda best í Evrópu hjá öllum stúlkum 17 ára og yngri þrátt fyrir að vera einungis 15 ára gömul. Hún setti þrjú Íslandsmet í spjótkasti í flokki 15 ára stúlkna, með 400 gr, 500 gr og 600 gr spjóti og sló einnig Íslandsmetið í kringlukasti (750 gr) í sínum aldursflokki. Þrátt fyrir ungan aldur setti hún einnig Selfossmet í spjótkasti (600 gr) í kvennaflokki og er hún í 12. sæti í spjótkasti kvenna á Íslandi frá upphafi sem er stórkostlegur árangur hjá 15 ára stúlku. Hún er í öðru sæti í kvennaflokki á árinu 2024 í spjótkasti. Hún er í unglingalandsliði Íslands í öllum fjórum kastgreinunum og sýnir það fjölhæfni hennar.

Frjálsíþróttamaður Selfoss

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson náði frábærum árangri á árinu 2024. Hann var valinn í unglingalandslið Íslands í níu greinum og sýnir það vel fjölhæfni hans. Hann var valinn fyrir hönd Íslands til að keppa á Norðurlandamótinu í fjölþrautum í flokki 17 ára og yngri þar sem hann endaði í fimmta sæti en varð efstur af sínum jafnöldrum (16 ára). Hann vann til tveggja bronsverðlauna og silfurverðlauna á Bikarkeppni FRÍ í fullorðinsflokki þrátt fyrir að vera einungis 16 ára. Hann varð áttfaldur Íslandsmeistari á árinu í sínum aldursflokki og hlaut fimm silfurverðlaun. Hjálmar Vilhelm bætti fimm HSK met á árinu 2024 í sínum aldursflokki. Hann keppti með landsliði Íslands á Norðurlandameistaramótinu í fjölþrautum þar sem hann endaði í fimmta sæti í flokki 16–17 ára.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:

Coca-Cola · BROS Auglýsingavörur · Eimskip · nettó

UMFÍ
UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ
EGILSSTÖÐUM
31. JÚLÍ - 3. ÁGÚST
2025
ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS

FRAMÚRSKARANDI
GÆÐI
TENGI
Kópavogur — Smiðjuvegur 76
414 1000
Akureyri — Baldursnes 6a
414 1050
Selfoss — Austurvegur 69
414 1040

SELFOSS
DEILDARMEISTARI
GRILL-66 DEILDIN 2024

STELPURNAR BEINT UPP AFTUR!

Það var mikil gleði í Set-höllinni Iðu að kvöldi 23. febrúar þegar Selfoss fékk afhent sigurlaunin í Grill-66 deild kvenna í handbolta. Selfoss gerði stutt stopp í deildinni og fór rakleiðis upp í úrvalsdeildina aftur en liðið hafði algjöra yfirburði þennan veturinn. Þær unnu alla átján leikina og fengu 36 stig, átta stigum meira en Grótta sem varð í 2. sæti. Selfoss vann flesta leikina með miklum mun enda lauk liðið keppni með markatöluna +316. Selfoss uppskar svo sigurlaunin á heimavelli eftir stórsigur á FH en liðið hafði tryggt sér deildarmeistaratitilinn þegar þrjár umferðir voru eftir af deildinni. Það var frábær stemning í Set-höllinni þetta kvöld og fjöldi stuðningsmanna fagnaði þegar fyrirliðinn Perla Ruth Albertsdóttir hóf bikarinn á loft. *GKS*

Ljósmyndir/Guðmundur Karl

Handknattleiksdeild

STARFSÁRIÐ 2024

Þegar litið er yfir handboltaárið 2024 má segja að það hafi verið skin og skúrir, eins og yfirleitt er. Upp úr stendur að sjálfsögðu góður árangur yngri flokka okkar sem og frábært ár hjá meistaraflokki kvenna. Okkar fólk vann einnig sigra og hampaði titlum, bæði hér heima og erlendis.

Fyrst má byrja á að hrósa yngri flokki okkar sem landaði Íslandsmeistaratitli. Leikmenn 5. flokks stúlkna á yngra ári gerðu sér lítið fyrir og unnu bæði Íslandsmeistaratitil og bikarmeistaratitil. Margir aðrir flokkar unnu sigra og hömpuðu verðlaunum þannig að framtíðin er sannarlega björt. Fjallað verður nánar um starf yngri flokka hér aftar í ársritinu.

Meistaraflokkur kvenna ásamt þjálfurum og aðstoðarfólki í byrjun keppnistímabils 2024.

Forvarnargildi íþrótta

Viðurkennt er að þátttaka barna og unglinga í heilbrigðu æskulýðs- og íþróttastarfi gefur þeim mikilvægt veganesti út í lífið og er áhrifaríkasta forvörnin gegn ofneyslu áfengis og annarra vímuefna. Uppeldisgildi þess að stunda íþróttir er mikið og ábyrgð þeirra sem stjórna því er mikil. Við sem samfélag leggjum metnað í að halda úti faglegu og öflugu starfi fyrir alla aldursflokka og í flestum íþróttum. Íþróttahreyfingin er byggð upp af sjálfboðaliðum sem eru að gefa sinn tíma fyrir áhugamálið sitt og samfélagslegan ávinning. Við sem störfum í stjórnum ráðum fagfólk til starfa í þjálfun og leiðsögn og reynum að skapa umgjörð sem styður vel við starfið og eflir einstaklingana til árangurs og þroska. Auðvitað má alltaf gera betur, við verðum alltaf að stefna að því að bæta starfið hjá öllum aldursflokkum, á öllum getustigum. Þarna er þátttaka foreldra mikils virði, að þeir aðstoði, taki þátt en fylgist líka með og vinni að því að auka gæði og halda stöðugleika.

Stækkandi samfélag

Við í handboltadeildinni eigum öflugan hóp þjálfara sem sinna störfum sínum af áhuga og krafti og hafa náð mjög góðum árangri. Þarna eigum við sanna leiðtoga. Til þess að ná lengra sárvantar okkur fleiri æfingatíma. Það er auðvitað óþolandi að þurfa ár eftir ár að fækka æfingatímum í flokkum en verða samt að hafa æfingar alla virka daga til kl. 22:30-23:00 á kvöldin. Það eru yfir 300 einstaklingar sem stunda handbolta af fullum krafti á Selfossi og æfa þrisvar til tíu sinnum í viku. Í heildina fara fram rúmlega 60 æfingar á viku á vegum handknattleiksdeildarinnar.

Samfélag okkar hefur stækkað og við þurfum að geta vaxið með, boðið upp á hæfilegt æfingamagn við boðlegar aðstæður, en því miður hefur staðan versnað hjá handboltanum ár frá ári. Umfang starfs handknattleiksdeildarinnar er orðið of mikið fyrir aðstöðuna okkar og

Kristín Gunnarsdóttir og Jón Bragi Ólafsson, félagar ársins.

Stjórn handknattleiksdeildar kosin á aðalfundi 21. mars 2024:
Formaður: Þórir Haraldsson
Ritari: Einar Sindri Ólafsson
Gjaldkeri: Anton Ingi Arnarsson
Meðstjórnendur: Árni Geir Hilmarsson og Bryndís Ósk Sævarsdóttir
Varastjórn: Guðfinna Tryggvadóttir, Hjörtur Leó Guðjónsson og Sandra Dís Hafþórsdóttir

Verðlaunahafar á lokahófi handknattleiksdeildar. F.v.: Katla María Magnúsdóttir, Einar Sverrisson, Hannes Höskuldsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Valdimar Örn Ingvarsson, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Hulda Dís Þrastardóttir og Perla Ruth Albertsdóttir. Fremst: Tryggvi Sigurberg Traustason, Jason Dagur Þórisson og Adela Eyrún Jóhannsdóttir.

Mynd til vinstri: Meistaraflokkur karla ásamt þjálfurum og aðstoðarmönnum 2024.

Mynd til hægri: 5. flokkur kvenna Íslands- og bikarmeistarar 2024. Aftari röð f.v.: Carlos Martin Santos þjálfari, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Ásta Kristín Ólafsdóttir, Eva Mekkín Hjaltadóttir, Hjördís Gauja Kjartansdóttir, Ragna Evey Arilíusdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Rakel Heiða Ármannsdóttir, Hildur Eva Bragadóttir og Guðmundur Garðar Sigfússon þjálfari. Fremri röð f.v.: Karolína Kristín Szafranowicz, Þórey Mjöll Guðmundsdóttir, Elísabet Ísold Axelsdóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir og Rakel María Víðisdóttir.

HAND

er það farið að hamla okkur mikið í fjölgun. Skera hefur þurft niður æfingatíma hjá flokkunum þar sem það hafa verið að bætast inn nýjir flokkar og á næstu árum munu bætast við nokkrir flokkar í viðbót í nú þegar troðfulla æfingatöflu og erfitt að búa til rými fyrir meira. Deildin heldur því niðri í sér andanum í bið eftir nýju íþróttahúsi og 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 knatthús hefur nýst frábærlega en nú er kominn tími til að halda áfram.

Því ber hins vegar að fagna að tíðum lekum í íþróttahúsinu hefur fækkað frá fyrri árum og því hefur ekki þurft að fella niður æfingar og mót vegna vatnsleka. Við vonum að það haldist þannig til frambúðar. Þrátt fyrir þetta er árangur góður og framtíðin björt en við viljum gera betur.

Þá má nefna að mikil vinna fór fram á vegum Ungmennafélagsins á síðasta ári í að semja við sveitarfélagið. Samningurinn er til eins árs og er nánast án hækkunar, þrátt fyrir aukningu deilda og iðkenda innan félagsins svo ekki sé talað um mikla íbúafjölgun síðustu ár. Sá samningur fer að renna út og því komið að því að semja að nýju. Vil ég hvetja sveitarfélagið til að koma til móts við þessa þætti ásamt eðlilegum vístöluhækkunum síðustu ára.

Meistaraflokkur karla

Gengi meistaraflokks karla var erfiðara en vonir voru gerðar til og settu meiðsli talsverð strik í reikninginn og nánast aldrei hægt að stilla upp fullmönnuðu liði. Svo fór að liðið féll í Grill 66 deildina og nokkrir leikmenn leituðu annað, flestir sem eru í námi í Reykjavík. Góður kjarni ungra leikmanna stendur eftir sem hefur tekið Grill 66 deildina föstum tökum, eru að þroskast og verða betri.

Þórir Ólafsson kaus að stíga til hliðar sem þjálfari eftir tímabilið 2023-24 og er honum þakkað fyrir sitt framlag sem aðalþjálfari. Þórir er hins vegar hvergi nærri hættur og mun halda áfram að koma að hinum faglega hluta deildarinnar. Carlos Martin Santos var ráðinn inn sem þjálfari liðsins ásamt reynsluboltanum Atla Kristinssyni, sem kom inn sem aðstoðarþjálfari. Tveir öflugir einstaklingar sem flest þekkja af góðu einu.

Að öðru leyti er þjálfarateymið óbreytt nema á haustmánuðum kom Rúnar Hjálmarsson aftur inn í styrktarþjálfun og bjóðum við hann velkominn að nýju. Hann myndar styrktarþjálfunarteymi ásamt Hilmari Sigurjónssyni. Ketill Heiðar Hauksson er sjúkraþjálfari liðsins ásamt því að Haukur Páll Hallgrímsson hefur stigið inn sem sjúkraþjálfari á meðan hann jafnaði sig sjálfur af meiðslum. Jón Birgir Guðmundsson er áfram leiðtogi sjúkrateymis deildarinnar. Árni Þór Grétarsson, Óskar Bragi Þórisson og Jóhann Árnason hafa sinnt liðsstjórn hjá liðinu.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna var á miklu flugi s.l. vor og kláraði tímabilið með því að

Iðkendur í 4. flokki karla og kvenna á leið á Partille Cup. Aftasta röð f.v.: Viktor Snær Ármannsson, Eyþór Ingi Ingvarsson, Brynhildur Ruth Sigurðardóttir, Þórður Már Steinarsson, Egill Eyvindur Þorsteinsson, Jón Þórarinn Hreiðarsson, Ívar Helgi Rise Ómarsson, Inga Dís Axelsdóttir, Íris Arna Ólafsdóttir, Guðrún Sif Ársælsdóttir, Jasmín Jökulrós Albertsdóttir og Amíra Lind Svavarsdóttir. Miðjuröð f.v.: Fannar Þór Júlíusson, Árni Gunnar Sævarsson, Eva Lind Tyrfingsdóttir, Íris Lilja Brynjarsdóttir, Lilja Ósk Eiríksdóttir, Kamilla Hafsteinsdóttir, Adríana Dís Sigurjónsdóttir, Æsa Gautadóttir, Aníta Sif Víðisdóttir, Aníta Ýrr Eyþórsdóttir og Kristveig Lára Þorsteinsdóttir. Fremsta röð f.v.: Sigurbjörg Embla Magnúsdóttir, Vigdís Anna Hjaltadóttir, Andrea Sjöfn Atladóttir, Eydís Lilja Viðarsdóttir, Sylvía Bjarnadóttir, Dagmar Glódís Jónsdóttir og Chamathka Naethmini Gedara.

Harpa Valey Gylfadóttir, besti sóknarmaður og Perla Ruth Albertsdóttir, markahæst og besti leikmaður Ragnarsmótsins 2024.

Alexander Hrafnkelsson, besti markmaður Ragnarsmótsins 2024.

Sölvi Svavarsson, markahæsti leikmaður Ragnarsmótsins 2024.

Mynd til vinstri: 5. flokkur kvenna á Norden Cup Frá vinstri: Hildur Eva Bragadóttir, Karítas Líf Róbertsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Hjördís Gauja Kjartansdóttir, Maríana Ósk Atladóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.

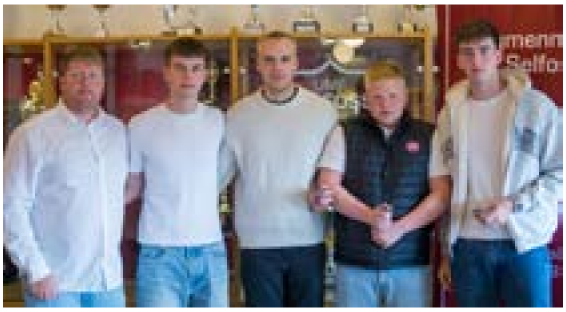
Mynd til hægri: Hluti iðkenda í Handboltaakademíunni. Aftari röð f.v.: Carlos Martin Santos þjálfari, Dagur Rafn Gíslason, Ívar Helgi Rise Ómarsson, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Jón Þórarinn Hreiðarsson, Ísak Kristinn Jónsson, Bjarni Dagur Bragason, Eyþór Ingi Ingvarsson, Guðjón Óli Ósvaldsson, Bartosz Galeski, Skarphéðinn Steinn Sveinsson, Jónas Karl Gunnlaugsson, Daði Fannar Jónsson og Örn Þrastarson þjálfari. Fremri röð f.v.: Brynhildur Ruth Sigurðardóttir, Hulda Hrönn Bragadóttir, Þórdís Halla Steindórsdóttir, María Guðrún Bergsdóttir, Eva Dagmar Björgvinsdóttir, Erla Margrét Gunnarsdóttir, Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Ágústa Tanja Jóhannsdóttir.

BOLTI

Selfoss U deildarmeistarar 2024. Aftari röð f.v.: Jason Dagur Þórisson, Anton Breki Hjaltason, Patrekur Þór Guðmundsson, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Haukur Páll Hallgrímsson, Guðmundur Steindórsson, Hákon Garri Gestsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Carlos Martin Santos þjálfari og Árni Þór Grétarsson liðsstjóri. Fremri röð f.v.: Ísak Kristinn Jónsson, Guðjón Óli Ósvaldsson, Dagbjartur Máni Björnsson, Einar Gunnar Gunnlaugsson, Valdimar Örn Ingvarsson, Árni Ísleifsson, Daníel Arnar Víðisson, Dagur Rafn Gíslason, Jónas Karl Gunnlaugsson og Kristján Emanuel Kristjánsson.

vinna alla leiki í venjulegum leiktíma, það þurfti framlengingu til að knýja fram úrslit í undanúrslitaleik í bikarnum.

Frábær árangur hjá stelpunum að komast í undanúrslit í bikarnum í Laugardalshöll og vinna Grill 66 deildina með yfirburðum sem ekki hafa sést áður. Undirbúningstímabilið fyrir Olís deildina var langt og nokkrar mannabreytingar í liðinu, en eftir eilítið brösótt upphaf tímabilsins er liðið á góðri siglingu og stendur sterkt að vígi með heimaleikjarétt í úrslitakeppni þegar deildin er hálfnuð, sem er frábær árangur hjá ungu og upprennandi liði. Þjálfarateymið er óbreytt frá fyrra ári með Eyþór Lárusson sem þjálfara og Jónu Margréti Ragnarsdóttur honum til aðstoðar. Unnur Þórisdóttir sér um styrktarþjálfun og Linda Björk Hilmarsdóttir er til aðstoðar sem markþjálfi en Unnur Þórisdóttir og Ketill Heiðar Hauksson eru sjúkraþjálfarar liðsins.



Útskriftarnemar Handknattleiksakademíunnar. F.v.: Örn Þrastarson þjálfari, Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð, Guðmundur Steindórsson, Daníel Arnar Víðisson og Anton Breki Hjaltason. Á myndina vantar Arnór Elí Kjartansson og Jason Dag Þórisson.

Starfsemi deildarinnar

Árangur uppbyggingarstarfs félagsins sést hvað skýrast í fjölda landsliðsfólks okkar í yngri landsliðum og í landsliðum fullorðinna, við áttum á árinu þrjá landsliðsmenn kvennamegin og fimm uppalda leikmenn karlamegin sem öll stóðu sig með prýði, auk þess að uppaldir Selfyssingar hafa verið í aðalhlutverkum á alþjóðlegum vettvangi á árinu og unnið fjölda titla.

Einar Ben Sigurfinnsson, félagi ársins í yngri flokkum.

Ég vil leyfa mér að fullyrða og árangur okkar staðfestir að þjálfarateymi okkar, umgjörð æfinga og keppni hjá Selfossi, í öllum flokkum karla og kvenna, stenst fyllilega samanburð við það besta sem þekkist hérlendis. Það er okkar markmið að halda áfram faglegum metnaði, uppeldi og þjálfun þannig að iðkendur fái tækifæri til að þroskast og þróa sína hæfileika. Við viljum alltaf gera betur og til þess þarf samstöðu, stuðning og vinnu.

Starf deildarinnar hefur á árinu áfram notið öflugs stuðnings samfélagsins, fjölmargra einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið hver á þann hátt sem hann getur. Unnið hefur verið að því að fjölga í hópi sjálfboðaliða í starfinu og áfram er þörf fyrir fleiri vinnufúsar hendur í margskonar störf og vil ég hvetja áhugasama til að hafa gefa sig fram. Starf sjálfboðaliðans er bæði gefandi og skemmtilegt og alltaf hægt að finna verk við allra hæfi.

Lítils háttar breytingar urðu á stjórn deildarinnar frá fyrra ári. Þau Atli Kristinsson, Ólafur Einarsson og Andri Hrafn Hallsson buðu sig ekki fram til áframhaldandi stjórnarsetu og er þeim þakkað fyrir sitt framlag til deildarinnar. Stjórn deildarinnar skipuðu því eftirfarandi: Þórir Haraldsson (formaður), Anton Ingi Arnarsson (gjaldkeri), Einar Sindri Ólafsson (ritari), Bryndís Ósk Sævarsdóttir og Árni Geir Hilmarsson meðstjórnendur. Þau Hjörtur Leó Guðjónsson, Guðfinna Tryggvadóttir og Sandra Dís Hafþórsdóttir skipuðu varastjórn.

Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson heldur áfram sem framkvæmdastjóri og er í nógu

Mynd til vinstri: 5. flokkur karla á Norden Cup. Aftari röð frá vinstri: Hannes Höskuldsson þjálfari, Egill Eyvindur Þorsteinsson, Aron Leo Guðmundsson, Daníel Gunnar Grétarsson, Adam Daniel Konieczny, Sveinn Ísak Hauksson, Kári Einarsson, Ragnar Hilmarsson og Árni Ísleifsson þjálfari. Fyrir framan eru Alexander Þórðarson og Þorleifur Tryggvi Ólafsson.

Frá undirritun samstarfssamnings handknatleiksdeildar við Jórvík.

að snúast, sem og hjá Erni Þrastarsyni sem sinnir starfi íþróttastjóra, yfirmanni handboltaakademíunnar og yfirþjálfara unglingaráðs, auk þjálfunar. Verkefni þeirra á íþróttasviðinu eru stöðugt að aukast, til viðbótar við utanumhald, rekstur og fjáraflanir. Er þeim þakkað innilega fyrir sín störf á árinu.

Góð samvinna hefur verið við unglingaráð sem hefur sinnt sínu hlutverki vel. Stjórn unglingaráðs hélst óbreytt frá fyrra ári og skipa eftirfarandi aðilar ráðið: Guðmundur Steinþórsson (formaður), Leifur Örn Leifsson (gjaldkeri), Haukur Guðmundsson og Linda Björk Hilmarsdóttir.

Verðlaun og viðurkenningar

Einn af hápunktum hvers árs er lokahóf deildarinnar, sem skipað hefur sér í sess sem ein af veglegustu uppskeruhátíðum í handboltanum og þó víðar væri leitað. Lokahófið hefur farið fram undanfarin áratug á Hótel Selfoss og er góður bragur yfir því, góður matur og glatt fólk. Lokahófið færðist síðan yfir á Miðbar þar sem að gleðin hélt áfram langt eftir kvöldi. Ingvar Örn Ákason sá um veislustjórn. Verðlaun og viðurkenningar voru veitt fyrir góðan árangur, því var síðan fylgt eftir með góðri skemmtidagskrá, happdrætti og uppboði. Það ber að þakka þeim sem komu að skipulagningu hófsins, Hótel Selfoss, Riverside, Miðbar og þeim fyrirtækjum sem styrktu viðburðinn á einn eða annan hátt.

Heiðurshjónin Kristín Gunnarsdóttir og Jón Bragi Ólafsson voru útnefnd félagi ársins og munu því varðveita Hildarbikarinn næsta árið. Þau, eins og margir aðrir sjálfboðaliðar deildarinnar, eru ómetanleg í því starfi sem á sér stað í handknattleiksdeildinni.

Leikmenn ársins voru þau Katla María Magnúsdóttir og Einar Sverrisson í meistaraflokk. Valdimar Örn Ingvarsson var valinn leikmaður ársins hjá ungmennaliðinu. Þá voru systkinin Tryggvi Sigurberg og Tinna Sigurrós Traustabörn valin sóknarmenn ársins, Perla Ruth Albertsdóttir og Hannes Höskuldsson varnarmenn ársins og Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Jason Dagur Þórisson voru valin efnilegustu leikmenn meistaraflokkanna.

Baráttubikarinn fengu þau Hulda Dís Þrastardóttir og Jón Þórarinn Þorsteinsson. Markahæst í meistaraflokki kvenna var Perla Ruth með 157 mörk, Einar Sverrisson var með 80 mörk fyrir meistaraflokk karla og Patrekur Þór Guðmundsson með 97 mörk fyrir ungmennaliðið. Þá voru einnig veittar viðurkenningar fyrir spilaða og þjálfaða leiki.

Verðlaun og viðurkenningar

U-lið
Markakóngur:
Patrekur Þór Guðmundsson, 97 mörk
Leikmaður ársins:
Valdimar Örn Ingvarsson

Meistaraflokkur kvenna
Markadrottning:
Perla Ruth Albertsdóttir, 157 mörk
Sóknarmaður ársins:
Tinna Sigurrós Traustadóttir
Varnarmaður ársins:
Perla Ruth Albertsdóttir
Efnilegasti leikmaðurinn:
Adela Eyrún Jóhannsdóttir
Baráttubikarinn: Hulda Dís Þrastardóttir
Leikmaður ársins:
Katla María Magnúsdóttir

Meistaraflokkur karla
Markakóngur: Einar Sverrisson, 80 mörk
Sóknarmaður ársins:
Tryggvi Sigurberg Traustason
Varnarmaður ársins: Hannes Höskuldsson
Efnilegasti leikmaðurinn:
Jason Dagur Þórisson
Baráttubikarinn: Jón Þórarinn Þorsteinsson
Leikmaður ársins: Einar Sverrisson

Leikjaviðurkenningar
Arna Kristín Einarsdóttir: 100 leikir
Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir: 100 leikir
Haukur Páll Hallgrímsson: 100 leikir
Jón Þórarinn Þorsteinsson: 100 leikir
Katla María Magnúsdóttir: 100 leikir
Rakel Guðjónsdóttir: 100 leikir
Richard Sæþór Sigurðsson: 100 leikir
Sölvi Svavarsson: 100 leikir
Tryggvi Sigurberg Traustason: 100 leikir
Vilius Rasimas: 100 leikir
Sverrir Pálsson: 200 leikir
Örn Þrastarson: 300 leikir (þjálfari)

Eyþór Lárusson, þjálfari meistaraflokks kvenna, gefur góð ráð.

Landsliðsfólk

Áfram á Selfoss um 7–8 fastamenn í A-landsliðum Íslands auk atvinnumanna sem spila erlendis. Þetta er ótrúleg staðreynd sem við megum vera gríðarlega stolt af. Perla Ruth var lykilmaður í A-landsliði kvenna á EM í nóvember, en Katla María var frá vegna meiðsla. Það er gaman að sjá kvennalandsliðið okkar á stórmótum aftur og vonandi það sem koma skal næstu árin. Ómar Ingi Magnússon, Janus Daði Smárason, Elvar Örn Jónsson, Haukur Þrastarson, Teitur Örn Einarsson og Bjarki Már Elíasson stóðu sig vel með A-landsliði karla á EM í Þýskalandi í janúar.

Samtals eru nú rúmlega sextán ungmenni frá Selfossi í yngri landsliðum og afrekshópum HSÍ, þetta eru unglingar sem eru í fremstu röð sinna jafnaldra í handknattleik á landinu, og ef að líkum lætur á bara eftir að fjölga í þessum hópi því á leiðinni eru mjög sterkir árgangar leikmanna með framtíðar landsliðsmönnum. Er þeim óskað til hamingju með árangurinn og óskað góðs gengis í framhaldinu.

Mótahald

Bónusmót og Landsbankamót

Mótahald á vegum handknattleiksdeildarinnar er orðið viðamikið. Deildin fær úthlutað mótum frá HSÍ sem eru hluti af Íslandsmótinu. Í maí voru haldin tvö stærstu handboltamót landsins í 7. og 8. flokki karla og kvenna hjá okkur á Selfossi þar sem um 1.300 keppendur í 300 liðum spila bæði í Set höllinni og íþróttahúsi Vallaskóla og gista svo í Vallaskóla og eru þar í mat. Mótin fóru vel fram og bærinn iðaði af lífi enda fylgir mikill fjöldi aðstandenda með hverjum iðkenda.

Í október og nóvember voru svo haldin mót fyrir 6. flokk kvenna. Í október var yngra árið með sitt mót en það var fyrsta mót vetrarins hjá þeim og var það notað til að raða niður í styrk-

Selfoss strákar í 7. flokki á Bónusmótinu.

7. flokkur karla á lokahófi yngri flokka.

Fögnuður á Partille Cup.

leika. Í nóvember var svo komið að eldra árinu en þar er leikið í deildarfyrirkomulagi og sigurvegarar hverrar deildar fá verðlaun. Heppnuðust bæði þessi mót gríðarlega vel og mikil ánægja var hjá þátttakendum.

Góður stuðningur

Þetta flotta og metnaðarfulla starf sem tæpt er á hér á undan sprettur ekki fram úr tóminu. Ár frá ári hefur starf deildarinnar vaxið og hefur það kallað á meiri vinnu starfsmanna, þjálfara og sjálfboðaliða. Með sístækkandi deild þarf aukið fjármagn og hefur töluverð vinna farið í að afla frekari tekna með hinum ýmsu fjáröflunum, auglýsingum og samstarfsaðilum. Góður árangur handboltans og jákvæð umfjöllun hefur auðveldað þetta starf.

Á bak við starfið eru ótal hendur, starfsmenn, þjálfarar, stjórnarfólk og sjálfboðaliðar. Sjálfboðaliðar eru dýrmæt auðlind og er starf sjálfboðaliðans aldrei nógu vel þakkað. Að vera sjálfboðaliði er gefandi starf og getur hver sem er fundið verkefni við hæfi. Ekkert verkefni er of lítið. Þá á hið fornkveðna við; margar hendur vinna létt verk.

Þakkir til styrktar- og stuðningsaðila

Starf deildarinnar hefur á árinu áfram notið öflugs stuðnings samfélagsins, fjölmargra einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið hver á þann hátt sem hann getur.

Í árslok vil ég þakka traustum stuðningsaðilum deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu, stjórnarfólki, iðkendum og þjálfurum fyrir gott samstarf en sérstakar þakkir fá sjálfboðaliðarnir, sem fyrr bera starfið uppi.

Þórir Haraldsson,
formaður handknattleiksdeildar

Handknattleiksakademían

Þjálfarar: Örn Þrastarson og Vilius Rasimas
Akademían samanstendur af strákum og stelpum sem hafa mikinn metnað fyrir handbolta. Þau æfa fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum í bolta og tvisvar sinnum styrktaræfingar. Í lok vorannar voru sex nemendur útskrifaðir úr akademíunni eftir að hafa lokið sínum sex önnum með prýði. Veittar voru sérstakar viðurkenningar fyrir akademíutímabilið (haust- og vorönn) á lokahófi akademíunnar sem haldið er á hverju ári. Lyftingabikarinn fékk Hulda Hrönn Bragadóttir, afreksmaður ársins var valinn Anton Breki Hjaltason og afrek ársins fékk Hákon Garri Gestsson.

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: Carlos Martin Santos
U-liðið samanstendur af strákum í 3. flokki og þeim sem eru nýgengnir upp úr flokknum. Liðið er einnig hugsað fyrir þá meistaraflokksleikmenn sem ekki fá nægan spilatíma eða þeim sem eru að koma sér aftur á ról. Selfoss sendi eitt U-lið til leiks í 2. deild karla sem er þriðja efsta deild. Strákarnir gerðu sér lítið fyrir og sigruðu deildina með nokkrum yfirburðum. Þeir fengu þó ekki að fara upp um deild í Grill 66 deild, þar sem að meistaraflokkurinn féll úr Olís deildinni og sérstakar reglur gilda milli U-liða og aðalliðs í meistaraflokkum sem gerir það að verkum að þau mega ekki leika í sömu deild. Strákarnir hófu því leik að nýju í 2. deild haustið 2024 undir nafninu Selfoss 2, en ekki Selfoss U þar sem verið er að breyta U-liða reglum hjá HSÍ.

3. flokkur karla

Þjálfari: Carlos Martin Santos
3. flokkur Selfoss tefldi fram tveimur liðum í 3. flokki karla veturinn 2023-2024. Tekið var upp nýtt lotukerfi þar sem lið færast upp og niður í smærri deildum innan tímabils. Þannig að það má segja að það séu leikin þrjú tímabil innan tímabilsins. Strákarnir í liði 1 gerðu vel og voru í toppbaráttunni í 1. deildinni og unnu meðal annars fyrstu lotuna. Lið 2 var í hörku baráttu í efri hlutanum í þriðju efstu deild allt tímabilið. Þeir sýndu mikla elju og framfarir. Þessir strákar hafa þurft að sætta sig við líkt og undanfarin ár að fá bæði færri æfingatíma heldur en jafnaldrar sínir í öðrum félögum, sem og að allar æfingar vikunnar sem eru á virkum dögum hefjast í kringum 21:30 á kvöldin og lýkur þá ekki fyrr en um 23:00, en þetta gera þeir fjórum sinnum í viku, en það gefur auga leið að þetta gerir verkefnið ekki auðveldara.

3. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene
Aðstoðarþjálfari: Hannes Höskuldsson
3. flokkur kvenna tefldi fram einu liði á Íslandsmótinu þetta tímabil, þær léku í 2. deild í fyrrnefndu lotukerfi, en þær voru allan veturinn í baráttu um miðja deild og voru aðeins tveimur stigum frá því að komast upp í efstu deild í fyrstu lotunni svo eitthvað sé nefnt. 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 árgangar ganga 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, en stefnan er að skilja þessa tvo flokka að við fyrsta tækifæri Á lokahófi flokksins voru veitt verðlaun fyrir flottan árangur á tímabilinu. Leikmaður ársins var Ágústa Tanja Jóhannsdóttir, Hulda Hrönn Bragadóttir var markadrottning, Adela Eyrún Jóhannsdóttir var varnarmaður ársins og Erla Margrét Gunnarsdóttir fékk viðurkenningu fyrir framför og ástundun.

Unglingaráð

Æfingar yngri flokka hófust í ágúst um leið og skólarnir byrjuðu. Alls störfuðu átta þjálfarar hjá unglingaráði síðasta vetur og að auki voru um tíu aðstoðarþjálfarar. Handknattleiksdeild Selfoss hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa góða og vel menntaða þjálfara og í ár er þar engin undantekning. Á Selfossi hefur

8. *flokkur karla á lokahófi yngri flokka.*

5. flokkur kvenna - bikarmeistarar 2024.

okkur tekist að skapa gott æfingaumhverfi þar sem hver og einn einstaklingur fær tækifæri til að bæta sig sem íþróttamann og einstakling þó það verði erfiðara með hverju árinu með auknum fjölda og færri tímum í íþróttahúsum. 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 reynslumiklum þjálfurum og þeirri æfinga- og íþróttamenningu sem þeir hafa náð að skapa með samstilltu átaki. Fjölgað hefur stöðugt í iðkendahópnum, en í lok tímabils var fjöldi iðkenda í 1.–10. bekk orðinn 239 og hefur fjöldinn aldrei verið meiri. En 9. flokkur og Handboltaskóli bætast svo við og eiga sinn þátt í því sem og frábært starf okkar metnaðarfullu þjálfara.

4. flokkur karla

Þjálfari: Hannes Höskuldsson
Aðstoðarþjálfari: Árni Ísleifsson

4. flokkur karla tefldi fram tveimur liðum þetta tímabilið. Í fyrsta skipti í langan tíma var keppt í 4. flokki sem einn flokkur, en ekki skipt í keppni á eldra og yngra ári, sem var góð breyting. Við ákváðum hins vegar að halda skiptingunni hjá okkur þar sem það passaði ágætlega upp á fjöldann og sendum tvö lið til leiks. Eldra árið hóf leik í efstu deild og yngra árið hóf tímabilið í 3. deild. Strákarnir spiluðu vel, en efsta deildin er gríðarlega sterk hjá þessum árgöngum og fór það svo að liðin mættust í 2. deild í lotu 2, en þá tókst yngri strákunum að komast upp í efstu deild og eldra árið hélt sér í 2. deild. Veittar voru viðurkenningar fyrir góðan árangur á tímabilinu, en Adam Daniel Konieczny fékk verðlaun fyrir mestu framfarir, Egill Eyvindur Þorsteinsson fyrir bestu ástundun og Þorleifur Tryggvi Ólafsson sem besti liðsfélaginn.

5. flokkur karla

Þjálfari: Örn Þrastarson
Aðstoðarþjálfari: Árni Ísleifsson

Í flokknum voru margir drengir sem æfðu af miklum krafti allan veturinn og sendu fimm lið til leiks á Íslandsmót. Þeir æfa að jafnaði fjórar handboltaæfingar á viku, og við það bætist ein styrktaræfing og svo fara markverðirnir á sér markmanns-

Árni Ísleifsson þjálfari leiðbeinir ungum iðkendum í 8. flokki.

æfingu. Strákarnir stóðu sig mjög vel á mótum vetrarins, en eldra árið var í toppbaráttu allan veturinn og endaði í 2. sæti Íslandsmótsins. Yngra árið var 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. Á lokahófi deildarinnar voru veittar viðurkenningar fyrir góðan árangur. Ólafur Eldur Ólafsson fékk viðurkenningu fyrir mestu framfarir, Jóhann Snær Jónsson fékk viðurkenningu fyrir bestu ástundun og Sveinn Ísak Hauksson var valinn besti liðsfélaginn.

6. flokkur karla

Þjálfari: Árni Ísleifsson
Aðstoðarþjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson

6. flokkur karla stóð sig vel og sendi tvö lið til leiks á Íslandsmóti, en flokkurinn var nokkuð fámennur. Þeir æfa þrisvar sinnum í viku og mæta mjög vel á æfingar og leggja mikið kapp í að verða betri. Góður andi er í hópnum. Þeir tóku þátt í tólf mótum þennan veturinn og stóðu sig vel og voru í baráttu í 2. deild um tíma á eldra árinu og yngra árið var í harðri baráttu í 3. deildinni að komast upp í hóp tíu bestu. Á lokahófi deildarinnar fengu allir iðkendur viðurkenningu fyrir flottan vetur.

7. flokkur karla

Þjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson
Aðstoðarþjálfari: Árni Ísleifsson

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

Carlos þjálfari einbeittur á æfingu.

8. flokkur karla

Þjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson
Aðstoðarþjálfari: Árni Ísleifsson

8. flokkur er yngsti opinberi handboltaflokkurinn og er gaman að fylgjast með strákunum taka sín fyrstu skref í handboltanum. Handboltinn er kenndur mikið í gegn um leikjaform og er reglum handboltans stigvaxandi komið inn í leikina. Úrslit leikja eru ekki talin opinberlega í þessum flokki og er aðalatriðið að kenna drengjunum undirstöðuatriði handboltans. Það byrjuðu frekar fáir að æfa handbolta í haust en þegar líða fór á veturinn fjölgaði hressilega. Margir strákar hafa verið að æfa í vetur og mótin eru fjögur talsins í 8. flokki. Tvö fyrir jól og tvö eftir jól og er mikil eftirvænting eftir þessum mótum þar sem strákarnir standa sig mjög vel.

4. flokkur kvenna

Þjálfari: Gintare Rasimiene
Aðstoðarþjálfari: Hannes Höskuldsson

4. flokkur kvenna sendi tvö lið til leiks á Íslandsmóti þetta tímabil. Spilað var í áðurnefndu lotukerfi, en liðin hófu leik í C-riðli og E-riðli. Þær sýndu framfarir og dugnað, en flestir leikmenn flokksins voru á yngra ári. Liðin héldu velli um miðja deild í þeim deildum sem þau hófu leik í allan veturinn. Þessi flokkur þarf að sætta sig við að æfa á sama tíma og 3. flokkur kvenna, en það getur verið mjög krefjandi þegar maður er 14 ára að þurfa að

6. flokkur kvenna ásamt Guðmundi Garðari þjálfara.

9. flokkur á lokahófi yngri flokka ásamt Tryggva Þórissyni atvinnumanni í handbolta.

7. og 8. flokkur kvenna, ásamt Tryggva Þórissyni atvinnumanni í handbolta, á lokahófi yngri flokka.

æfa með einstaklingum sem eru 18–19 ára og er staða sem við vonumst til að geta leyst sem fyrst. Á lokahófi voru veittar viðurkenningar fyrir flottan árangur. Sylvía Bjarnadóttir fékk viðurkenningu fyrir mestu framfarir, Lilja Ósk Eiríksdóttir fékk viðurkenningu fyrir bestu ástundun og Íris Lilja Brynjarsdóttir fékk viðurkenningu sem besti liðsfélaginn.

5. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon
Aðstoðarþjálfari: Carlos Martin Santos
Nokkur fjöldi af stelpum var í flokknum á liðnum vetri. Þær sendu þrjú lið til leiks á Íslandsmóti, eitt á eldra ári og tvö á yngra ári. Eldra árið er mjög fámennt og þess vegna léku leikmenn af yngra ári stór hlutverk hjá þeim. Eftir harða baráttu allan veturinn endaði eldra árið í 2. sæti Íslandsmótsins, en yngra árið gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari með miklum yfirburðum. Bæði lið fóru einnig í bikarúrslit í Laugardalshöll með fulla umgjörð. Eldra árið náði silfri, en yngra árið tryggði gull fyrir framan fullt af áhorfendum. Stelpurnar eru mjög duglegar að æfa og sýna mikinn metnað og gæði í öllu sem þær gera. Á lokahófi deildarinnar voru veittar viðurkenningar fyrir góðan árangur á tímabilinu. Bára Ingibjörg Leifsdóttir fékk viðurkenningu fyrir mestu framfarir, Hildur Eva Bragadóttir fékk viðurkenningu fyrir bestu ástundun og Eva Sól Axelsdóttir var útnefnd besti liðsfélaginn.

6. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon
Aðstoðarþjálfari: Elínborg Katla Þorbjörnsd.
Í 6. flokki kvenna eru margar stelpur að æfa. Þeim hefur fjölgað á tímabilinu og eru þær að standa sig mjög vel. Þær eru alltaf margar á æfingu og flestar hafa mikinn metnað fyrir því að gera vel. Stelpurnar eru mjög áhugasamar og er það að skila sér í miklum framförum. Flokkurinn tekur þátt á Íslandsmóti bæði á eldra og yngra ári og sendum við tvö lið til leiks á eldra ári og tvö lið á yngra ári. Mótin hafa gengið mjög vel, en bæði eldra og yngra árið voru í harðri baráttu um sæti í 2. deild og enduðu báðir árgangar þar. Á lokahófi deildarinnar fengu allir iðkendur viðurkenningu fyrir flottan vetur.

7. og 8. flokkur kvenna

Þjálfari: Guðmundur Garðar Sigfússon
Aðstoðarþjálfari: Dagur Rafn Gíslason
Þetta er flokkurinn með yngstu iðkendurna og það var ágætis fjöldi að æfa í vetur. Fyrirkomulag á 7. og 8. flokks mótum er þannig að úrslit leikja eru ekki talin opinberlega og er leikgleði og kennsla á handbolta í fyrirrúmi ásamt því að upplifa það að vera í liði og spila fyrir félagið sitt. Þær æfa þrisvar sinnum í viku og er mætingin ávallt góð. Mótin sem stelpurnar fara á eru yfirleitt 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
9. flokkur var keyrður í annað skipti á þessu tímabili. Við breyttum aldursflokknum úr eingöngu 5 ára yfir í 4 og 5 ára í haust vegna eftirspurnar sem er frábært. En það voru nokkuð margir krakkar sem lögðu kapp á æfingar allan veturinn undir sterkri handleiðslu Kötlu Bjargar, en hún 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 Iðu í 45 mínútur í senn. Nokkur fjölgun var á tímabilinu sem er alltaf ánægjulegt og ber vott um gott starf.

Handboltaskólinn

Þjálfari: Katla Björg Ómarsdóttir
Aðstoðarþjálfarar eru leikmenn meistaraflokks kvenna
Handboltaskólinn hélt áfram að slá í gegn, en þar mæta krakkar á aldrinum tveggja til fjögurra ára í stýrðan leik ásamt foreldrum sínum, sannkölluð gæðastund. Katla Björg ásamt stelpunum í meistaraflokk kvenna setja upp skemmtilegar stöðvar og eru ásamt því með allskonar leiki og verkefni fyrir börnin. Í vetur var líkt og áður gríðarlegur fjöldi í handboltaskólanum og höfðu flestir gaman af.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:

BÓNUS
KÓTELETTAN
JÓRVÍK

Júdó deild

STARFSÁRIÐ 2024

Virðing, sjálfsstjórn og heiðarleiki eru orð sem eru oft notuð um júdó. Júdó þýðir í raun mjúka leiðin og er japönsk bardagalist. Í stuttu máli gengur júdó út á að yfirbuga andstæðing sinn með því að annað hvort kasta, halda eða læsa honum. Júdó er ekki bara bardagalist heldur einnig góð líkamsrækt og andleg þjálfun. Við æfingar á júdó erum við að æfa viðbragð, snerpu og samhæfingu líkama og hugsunar.

Keppnisíþróttin júdó

Þó júdó sé keppnisíþrótt er alveg jafn skemmtilegt að æfa júdó til að halda sér í formi eða einfaldlega að hafa gaman. Við þurfum ekki öll að æfa eins og stórmeistarar þó vissulega sé það markmið hjá þó nokkrum en það er einnig mjög gaman að vera bara með og æfa. Það er einnig mjög gefandi að hjálpa þeim sem góðir eru að verða betri og fylgjast með þeim slá í gegn á stórum mótum bæði hérna heima og erlendis.

Hvernig er að æfa júdó?

Venjulega byrjar æfingin á upphitun eða þreki. Síðan eru æfðar nokkrar grunnæfingar sem eru mikilvægar fyrir júdó, hér má nefna góð grip eða jafnvægisæfingar. Næst er tækni skoðuð, sýnd eða jafnvel köst æfð á mjúkri dýnu. Þegar langt er liðið á æfinguna er farið að glíma. Stundum er byrjað á gólfglímu eingöngu en síðan er farið í standandi glímu. Þetta vissulega tekur á, en er að sama skapi mjög skemmtilegt. Eftir þetta allt saman eru teknar góðar teygjur og síðan er æfingin kláruð. Þetta er dæmi um hefðbundna æfingu þó svo að þetta fyrirkomulag gæti breyst eitthvað dag frá degi.

Þeir sem lengra eru komnir í íþróttinni bera mikla virðingu fyrir þeim sem eru að byrja. Þeir eru duglegir við að leiðbeina og kenna þeim sem eru að byrja hjá okkur. Virðing er lykillinn. Það er nefnilega stundum mikið betra að lenda á móti andstæðing sem hefur æft lengi þó svo það virðist óheppilegt í fyrstu þegar einhver kemur að æfa með okkur.

Stjórn júdódeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 12. mars 2024:
Formaður: Birgir Júlíus Sigursteinsson
Ritari: Daniel Ólason
Gjaldkeri: Jóhanna Guðmundsdóttir
Meðstjórnandi: Martha Rut Sigurðard.
Meðstjórnandi: Ólafur Ibsen Tómasson
Varastjórn: Bergur Pálsson
Varastjórn: Margrét Jóhönnudóttir

Keppendur Selfoss á Góumóti JR.

Keppendur Selfoss á afmælismóti JSÍ.

Fyrir hverja er júdó?

Hvort sem þú ert í frábæru formi eða ekki getur þú mætt á æfingu hjá deildinni og æft á þínum forsendum. Oft þurfa þeir sem eldri eru að hemja keppnisskapið sitt örlítið til að líkami þeirra nái að jafna sig hratt og vel eftir góða æfingu. Þetta er gefandi, gaman og bætir sjálfstraust viðkomandi sem æfir júdó. Hjá deildinni æfir fólk á öllum aldri og í flestum þyngdarflokkum.

Ég vil hvetja þig lesandi góður til að prófa að æfa með okkur, en hafðu í huga að stýra hraða, þreki og getu fyrst um sinn. Njóttu, lærðu, æfðu og hafðu gaman og áður en þú veist af ertu komin/n í frábæra íþrótt sem kemur þér í gott form.

Júdódeild Selfoss

Síðasta ár hefur deildin vaxið í flestum aldursflokkum. Er það að þakka frábærum þjálfurum og góðu fólki sem kemur að deildinni okkar. Í öll þau ár sem ég hef verið að æfa og setið í stjórn deildarinnar hefur alltaf verið góður andi í kringum deildina okkar. Þetta finna flestir sem koma í salinn okkar. Það kom mér á óvart fyrir nokkrum árum þegar fjölskylda, sem æfði hjá okkur, kom aftur eftir þó nokkurt hlé, en hafði saknað þess að finna þessa góðu tilfinningu sem þau fengu við að koma í salinn okkar. Ég hafði ekki áttað mig á þessu en þegar ég hugsaði mig betur um, þá fór ég að skilja hvað þau voru að tala um. Okkur líður vel í deildinni okkar og á öllum æfingum sem ég hef verið á hefur gleði, jákvæðni, virðing og heiðarleiki ávallt verið ríkjandi. Ég vil því hvetja ykkur sem fyrir eru að æfa og þau sem koma ný til okkar að upplifa þetta og hjálpa okkur að halda þessu frábæra starfi áfram. Vegna þessa finnst mér júdódeild Umf. Selfoss vera alveg einstök bæði fyrir góðan anda, frábæra þjálfara og gott fólk í stjórn. Við höfum einnig gott bakland. Einnig hefur deildin margoft sannað sig gegn hinum verðugustu andstæðingum og erum við enn þá ein öflugasta júdódeild landsins með sigursæla keppendur á flestum mótum. Höldum þessu frábæra starfi áfram og höldum áfram að vera skemmtilegasta og öflugasta júdódeild landsins.

Birgir Júlíus Sigursteinsson,
formaður júdódeildar

Þjálfaraskýrsla

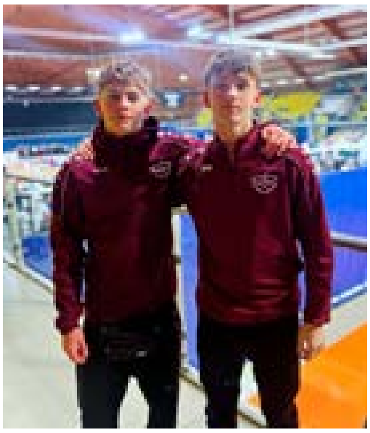
Árið byrjaði sterkt og fóru keppendur frá deildinni til Hollands. Þar kepptu Styrmir Hjaltason og Fannar Þór Júlíusson á Matsuru Dutch Open í Eindhoven. Það voru 1.400 keppendur á mótinu frá 20 löndum.

Styrmir tapaði fyrstu glímunni í U18, vann svo uppreisnarglímuna en rétt tapaði þriðju glímunni sinni. Fannar glímdi einnig vel í U18 og mátti sjá miklar bætingar hjá honum. Yfir 50 keppendur voru í flokknum hjá þeim. Daginn eftir kepptu þeir í U21 en unnu engar glímur enda að

Mikael Kári Ibsen (3. f.h.) tók þátt í æfingabúðum fyrir ungmenni í Króatíu.

Æfingabúðir með Deborah Gravenstijn í Hollandi.

JÚDÓ



Styrmir Freyr Hjaltason og Fannar Þór Júlíusson kepptu á Matsuru Dutch Open í Eindhoven.

F.v.: Sigurbjörn Ólafsson, Mikael Ólafsson, Styrmir Freyr Hjaltason og Gestur Maríusson kepptu á haustmóti JSÍ.

Sigurður Fannar Hjaltason (t.h.), Íslandsmeistari í +100 kg flokki.

glíma vel upp fyrir sig þar sem Styrmir er 16 ára og Fannar 15 ára. Eftir mótið var farið til JC Hercules í Echt sem er einn besti klúbburinn í Hollandi og æft áður en farið var heim. Egill Blöndal fór sem þjálfari.

Afmælismót JSÍ ungmenna var haldið í húsakynnum Júdófélags Reykjavíkur (JR) 3. febrúar. Alls voru 52 keppendur frá sex félögum á mótinu. Selfoss var með átta keppendur og endaði með eitt gull, tvö silfur og fimm brons. Gaman var að sjá marga keppendur stíga sín fyrstu skref í eldri flokkum.

Deildin sendi stóran hóp keppenda til leiks á Góumót JR sem haldið var þann 24. febrúar, en það er æfingamót fyrir 7–10 ára þ.e. yngstu iðkendurna. Selfoss átti flesta keppendur á mótinu eins og oft áður og unnu þeir flest gullverðlaunin á mótinu. Mótið er opið öllum félögum og fá allir keppendur þátttökuverðlaun. Keppendur voru 52 frá fimm félögum, Júdófélagi Reykjavíkur, júdódeild Ármanns, Júdófélagi Reykjanesbæjar, júdódeild Grindavíkur og júdódeild Selfoss.

Á Íslandsmeistaramóti seniora eignuðumst við einn Íslandsmeistara, Sigurð Fannar Hjaltason í +100 kg flokki. Hann átti góðan dag og sigraði örugglega í glímum sínum. Egill Blöndal lenti í 2. sæti í -100 kg og Breki Bernharðsson lenti í 2. sæti í -90 kg flokki.

Mikael Kári Ibsen var sendur, fyrir hönd deildarinnar, á æfingabúðir fyrir ungmenni í Króatíu á vegum EJU. Stór hópur fór frá Íslandi.

Selfyssingar kepptu á Kaizen Open sem er haldið á vegum JC Hercules sem er vinaklúbbur okkar, en þar hafa iðkendur fengið að æfa undanfarið ár.

Styrmir og Mikael kepptu 18. maí og byrjaði Styrmir á að tapa í fyrstu umferð í -73 kg. Við tók uppreisnarglíma og sigraði Styrmir á fallegu ippon kasti eftir 30 sekúndur. Hann átti erfiða glímu eftir það en sigraði hana líka með ippon kasti. Lítill tími var á milli glíma og tapaði Styrmir þriðju uppreisnarglímunni sinni. Styrmir tók einnig þátt í senior-flokki daginn eftir en tapaði báðum sínum glímum í sterkum flokki. Mikael átti góða glímu á móti sterkum andstæðingi frá Hollandi sem vann gull á mótinu í fyrra. Var hann ekki langt frá því að ná að skora á hann í byrjun glímunnar en tapaði svo þegar leið á. Fékk hann uppreisn en tapaði henni líka. Mikael hefur einungis æft í tvö og hálft ár þannig að gaman verður að fylgjast með honum í framtíðinni.

Eftir mótið voru æfingabúðir með Deborah Gravenstijn tvöföldum Ólympíuverðlaunahafa.

Haustmót JSÍ var haldið þann 5. október í Íþróttahúsi Akurskóla, í Njarðvík. Á mótinu voru 75 keppendur frá níu félögum. Júdódeild Selfoss sendi sex keppendur sem tóku tvö gull, fimm silfur og eitt brons.

Styrmir keppti í -73 kg í U18, U21 og fullorðinsflokki og vann til verðlauna í öllum flokkum. Sigurður Fannar vann sínar viðureignir örugglega og tók gullið í +100 kg. Mikael Ólafsson vann gullið í U18 og átti góðar glímur í U21

Ný belti

Deildin eignaðist nýtt svart belti árið 2024, hann Jakob Burgel. Þá fékk Fannar Þór Júlíusson brúnt belti. Þjálfarateymi okkar var gott á árinu. Við fengum Graatje Weber til að sjá um 15+ hópinn okkar. Eftir sumarið kom Heiðrún Fjóla Pálsdóttir til okkar og þjálfaði 11–14 ára, Breki Bernharðsson kom einnig einu sinni í viku fram að áramótum.

Aðalstyrktaraðilar júdódeildar Umf. Selfoss:

LAUGARDALSVÖLLURINN VAR **VÍNRAUÐUR**

Selfoss vann Fótbolti.net bikarinn, bikarkeppni neðrideildaliða, eftir úrslitaleik gegn KFA á Laugardalsvellinum þann 27. september 2024. Lokatölur eftir framlengdan leik urðu 3-1 en staðan var 1-1 að 90 mínútum liðnum.

Selfyssingar fjölmenntu á völlinn og máluðu bæinn vínrauðann. Spenntir stuðningsmenn voru þó tvístígandi eftir markalausan fyrri hálfleik og KFA komst svo yfir snemma í seinni hálfleik. Selfoss sótti í sig veðrið og þegar stundarfjórðungur var til loka venjulegs leiktíma stýrði Sesar Örn Harðarson boltanum í netið eftir undirbúning Gonzalo Zamorano. Framlengingin var hins vegar eign Selfyssinga og Brynjar Bergsson og Gonzalo Zamorano skoruðu sitthvort skallamarkið, með þriggja mínútna millibili í fyrri hálfleik framlengingarinnar. Fleiri urðu mörkin ekki og Selfyssingar fögnuðu vel í leikslok, bæði innan vallar sem utan. Selfoss er fyrsta liðið sem nær að vinna hina eftirsóttu tvennu, 2. deildina og Fótbolti.net bikarinn á sama keppnistímabilinu.

GKS

Ljósmyndir/Hafliði Breiðfjörð

SELFOSS BIKARMEISTARI NEÐRIDEILDALIÐA 2024

SELFOSS
DEILDARMEISTARI 2. DEILD 2024

UNNU DEILDINA MEÐ YFIRBURÐUM

Gleðin var við völd á Selfossvelli þann 14. september þegar Selfoss tók á móti sigurlaununum í 2. deild karla í knattspyrnu. Liðið fór því beint aftur upp í Lengjudeildina en liðið hafði mikla yfirburði í 2. deildinni og tryggði sig upp um deild þegar tvær umferðir voru eftir. Í lokaumferðinni gegn Ægi var því einungis spilað upp á heiðurinn en leiknum lauk með 2-2 jafntefli. Selfyssingar enduðu langefstir með 51 stig en Völsungur frá Húsavík varð í 2. sæti með 43 stig. Í leikslok var flugeldum skotið upp um leið og Ingvi Rafn Óskarsson, fyrirliði Selfoss, hóf bikarinn á loft.

GKS

Ljósmyndir/Guðmundur Karl

Knattspyrnudeild

STARFSÁRIÐ 2024

Stjórnin fundaði að jafnaði einu sinni í mánuði, ýmist sér eða með fulltrúum ráða og knattspyrnudeildar. Enginn starfandi framkvæmdastjóri var starfsárið 2024 en verkefnið var í höndum stjórnarmannanna Guðjóns Bjarna Hálfdánarsonar, Leós Árnasonar, Atla Marels Vokes og Sigþrúðar Jórunnar Tómasdóttur.

Sigþrúður Jórunn og Hólmfríður Magnúsdóttir létu af störfum sem stjórnarmenn um mitt starfsár og Atli Marel undir lok starfsárs.

Meistaraflokksráð

Innan stjórnar starfa meistaraflokksráð karla og kvenna sem sjá um málefni meistaraflokka deildarinnar.

Í meistaraflokksráði karla voru Guðjón Bjarni Hálfdánarson formaður, Tómas Þóroddsson, Arilíus Marteinsson, Sigurður Eyberg Guðlaugsson, Njörður Steinarsson og Ingimar Helgi Finnsson. Meistaraflokksráð karla fundaði að jafnaði tvisvar sinnum í viku yfir starfsárið ýmist eitt og sér, með stjórn, með þjálfarateymi eða með leikmannaráði meistaraflokks karla.

Í meistaraflokksráði kvenna árið 2024 voru Helga Þórey Rúnarsdóttir formaður, Harpa Íshólm Ólafsdóttir, Bergur Sigurjónsson og Erna Guðjónsdóttir. Hólmfríður Magnúsdóttir og Arnar Guðjónsson voru einnig hluta tímabils. Meistaraflokksráð kvenna fundaði að jafnaði þrisvar til fjórum sinnum í mánuði ýmist eitt og sér, með stjórn, með þjálfara meistaraflokks eða með leikmannaráði meistaraflokks kvenna.

Starfsemi deildarinnar

Eins og undanfarin ár hefur starfsemi deildarinnar verið gríðarlega umfangsmikil. Knattspyrnudeildin er fjölmennasta deildin innan Umf. Selfoss með tæplega 800 iðkendur og fer þeim fjölgandi í hverjum mánuði samfara fjölgun íbúa í bæjarfélaginu. Knattspyrnudeildin hefur átt gott samstarf við félög í nágrannasveitarfélögunum líkt og undanfarin ár með sameiginleg lið í yngri flokkum á Íslandsmóti á vegum KSÍ.

Meistaraflokkur karla með bikarinn fyrir framan stúkuna á Laugardalsvelli eftir sigur í Fótbolti.net bikarnum.

Knattspyrnumót á vegum deildarinnar gengu mjög vel. Olísmót, Lindexmót, Jakomót og Setmót fóru fram í blíðskaparveðri þar sem sjálfboðaliðar deildarinnar tryggðu glæsilegan framgang mótanna. Mikil ánægja var meðal þátttakenda og eru mótin eitt af flaggskipum deildarinnar út á við.

Gunnar Rafn Borgþórsson er yfirþjálfari knattspyrnudeildar og Ingi Rafn Ingibergsson er verkefnastjóri deildarinnar.

Árangri tímabilsins 2024 var misskipt hjá meistaraflokkum félagsins. Meistaraflokkur karla endaði sem sigurvegari í 2. deild karla sem og að vinna neðri deildar bikarinn í úrslitaleik á Laugardalsvelli fyrir framan um 700 stuðningsmenn Selfoss. Meistaraflokkur kvenna féll hins vegar úr Lengjudeild í 2. deild.

Stjórn knattspyrnudeildar kosin á aðalfundi 16. nóvember 2024:
Formaður: Leó Árnason
Ritari: Guðjón Bjarni Hálfdánarsson
Gjaldkeri: Atli Marel Vokes
Meðstjórnendur: Hólmfríður Magnúsdóttir, Sigþrúður Jórunn Tómasdóttir, Helga Þórey Rúnarsdóttir, Tómas Þóroddsson, Marínó Fannar Garðarsson og Elísabet Ósk Guðlaugsdóttir
Varastjórn: Sævar Sigurðsson og Guðjón Arngrímsson

2. flokkur kvenna varð í 2. sæti í A deild Íslandsmótsins sem og í bikarkeppni KSÍ.

Mynd til vinstri: Anna María Friðgeirsdóttir leikjahæsti leikmaður kvennaliðs Selfoss inni í miðjunni að taka við afmæliskveðjum frá liðsfélögum sínum.

Mynd til hægri: Meistaraflokkur kvenna tímabilið 2024.

KNATTS

Meistaraflokkur kvenna

Fyrir tímabilið 2024 hélt þjálfarateymið sér fyrir utan Katrínu Ýr Friðgeirsdóttur sem lét af störfum sem styrktarþjálfari liðsins. Björn Sigurbjörnsson stýrði liðinu sitt þriðja tímabil og honum til aðstoðar voru þeir Óttar Guðlaugsson styrktarþjálfari og Gunnar Geir Gunnlaugsson markmannsþjálfari.

Þó nokkur endurnýjun var í leikmannahópnum en tíu leikmenn fóru í önnur lið. Margar ungar og efnilegar stelpur úr 2. og 3. flokki fengu sín fyrstu tækifæri og voru sumar fljótt orðnar lykilleikmenn í liðinu og sýndu hvað í þeim býr.

Tímabilið fór þokkalega af stað en liðið var með fimm stig eftir þrjá leiki og virtist deildin spilast mjög jafnt fyrri umferðina þar sem mjög stutt var á milli liða. Róðurinn þyngdist þegar líða fór á tímabilið og þegar þrír leikir voru eftir þurfti að treysta á úrslit annarra liða til að halda okkur uppi í Lengjudeildinni. Það gekk því miður ekki eftir og fall í 2. deildina staðreynd.

Eftir tímabil varð endurnýjun á þjálfarateymi liðsins og þakkar deildin teyminu fyrir sín störf. Gunnar Borgþórsson var ráðinn nýr aðalþjálfari meistaraflokks og honum til aðstoðar eru þeir Jóhann Bjarnason og Trausti Rafn Björnsson.

Af þeim 27 leikmönnum sem tóku að einhverju leyti þátt í leikjum tímabilsins eru 22 sem hafa verið í yngri flokka starfi knattspyrnudeildar Selfoss. Kvennaknattspyrnan á Selfossi á mikið af efnilegum leikmönnum sem munu hjálpa liðinu á næstu árum að koma meistaraflokk kvenna aftur í deild þeirra bestu.

Verðlaunahafar meistaraflokks kvenna

Besti leikmaður: *Brynja Líf Jónsdóttir*
Markadrottning: *Katrín Ágústsdóttir*
Mestu framfarir: *Brynja Líf Jónsdóttir*

Benedikt Jón Baldursson fagnar marki í sigurleik gegn ÍR í 4. flokki karla.

4. flokkur karla ásamt þjálfurum í Lindexhöllinni.

Mynd til vinstri. F.v.: Rán Ægisdóttir, Björgey Njála Andreudóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Ásdís Erla Helgadóttir, Hrafnhildur Ylfa Þórarinsdóttir Baxter og Hildur Eva Bragadóttir eftir hæfileikamótun KSÍ.

Mynd til hægri. F.v.: Ívar Örn Svavarsson, Leifur Valentín Gunnarsson og Tomasz Luba þjálfarar Selfoss fara yfir málin fyrir æfingu 3. flokks karla.

SPYRNA

F.v.: Steinþór Blær Óskarsson, Daníel Bragi Hilmarsson, Ólafur Eldur Ólafsson, Emil Nói Auðunsson, Sölvi Berg Auðunsson, Steindór Orri Fannarsson og Alexander Úlfar Antonsson eftir hæfileikamótun KSÍ.

Efnilegasti leikmaður: *Embla Katrín Oddsteinsdóttir*
Guðjónsbikar: *Þóra Jónsdóttir*
Besti varnarmaður: *Brynja Líf Jónsdóttir*
Besti miðjumaður: *Magdalena Anna Reimus*
Besti sóknarmaður: *Katrín Ágústsdóttir*

Meistaraflokkur karla

Nýtt þjálfarateymi tók til starfa árið 2024. Bjarni Jóhannsson var ráðinn aðalþjálfari og honum til aðstoðar voru Ingi Rafn Ingibergsson, Heiðar Helguson, Þorkell Ingi Sigurðsson markmannsþjálfari og Rúnar Hjálmarsson styrktarþjálfari.

Miklar breytingar urðu á leikmannahópnum milli tímabila. Ellefu leikmenn yfirgáfu félagið. Stefnan var tekin að styrkja liðið fáum leikmönnum og gefa uppöldum leikmönnum tækifæri til að valda stóru hlutverk á tímabilinu.

Á keppnistímabilinu tók meistaraflokkur þátt í Lengjubikar, Íslandsmóti, Mjólkurbikar og Fótbolta.net bikarnum. Tóku þar þátt 28 leikmenn í heildina og voru þeir allir uppaldir í félaginu að undanskildum fimm leikmönnum, sem gerir 82% uppalda leikmanna, í byrjunarliði liðsins voru að meðaltali sjö heimamenn í hverjum leik.

Liðið hóf árið á skemmtilegri æfingaferð til Monte Castillo á Spáni þar sem tóninn fyrir tímabilið var settur. Ekki var litið um öxl eftir það og sigraði liðið 16 af 22 leikjum í deildinni, gerði þrjú jafntefli, tapaði þremur leikjum og endaði með 51 stig á toppi 2 deildar, átta stigum á undan næsta liði. Í Fótbolta.net bikarnum sló liðið út þrjú 2. deildar lið á leið sinni í úrslitaleik á Laugardalsvelli á móti KFA, sá leikur

Reynir Freyr Sveinsson fagnar innilega marki Brynjars Bergssonar (nr. 5) gegn KFA á Laugardalsvelli.

Stuðningsfólk Selfoss í stúkunni á Laugardalsvellinum.

Lindexmótið, knattspyrnumót fyrir stelpur í 6. flokki, fór fram í blíðskaparveðri í byrjun júní.

Borgþór Gunnarsson þjálfari fer yfir leikplanið með einu liða Selfoss á Jakómótinu.

vannst 3-1 í framlengdum leik og skildi liðið því við neðri deildirnar sem tvöfaldir meistarar.

Komandi tímabil í Lengjudeildinni verður spennandi en á sama tíma krefjandi. Stuðningur við liðið á komandi tímabili skiptir öllu máli og treystum við á að íbúar sveitarfélagsins fjölmenni á völlinn í sumar.

Verðlaunahafar meistaraflokks karla

Besti leikmaður: *Gonzalo Zamorano Leon*
Markakóngur: *Gonzalo Zamorano Leon*
Mestu framfarir: *Alfredo Ivan Arguello Sanabria*
Efnilegasti leikmaður: *Eysteinn Ernir Sverrisson*
Guðjónsbikarinn: *Ingvi Rafn Óskarsson*
Varnarmaður ársins: *Dagur Jósefsson*
Miðjumaður ársins: *Jón Vignir Pétursson*
Sóknarmaður ársins: *Gonzalo Zamorano Leon*

2. flokkur karla og kvenna

Æfir fjórum til sex sinnum í viku. Hópurinn telur um sextíu leikmenn en þar af er töluverður fjöldi leikmanna sem æfa og spila með meistaraflokkum félagsins. 2. flokkur tekur þátt í bæði Faxaflóa- og Íslandsmóti og spila leiki yfir allt árið með stuttum pásum inn á milli. 2. flokkur tekur einnig þátt í bikarkeppni KSÍ og spilaði 2. flokkur kvenna til úrslita þar sem þær töpuðu gegn Þór/KA.

Þjálfarar flokkanna voru Sigurður Reynir Ragnhildarson og Jóhann Bjarnason.

Yngri flokkar

Yngri flokkar Selfoss hafa vaxið mikið síðustu ár. Vinnustaðurinn telur rúmlega 40 þjálfara sem sinna rúmlega 700 börnum og unglingum í hverri viku.

Betri aðstaða, menntaðir þjálfarar og góð umgjörð er hluti af metnaði deildarinnar við að efla börn og ungt fólk í samfélaginu, geta tekið á móti öllum og veitt þeim verkefni við sitt hæfi. Æfingar fyrir börn og ungt fólk með sérþarfir í samstarfi deildarinnar og Íþróttafélagsins Suðra hafa gengið vonum framar og er von okkar að geta eflt það samstarf til muna.

3. flokkur karla og kvenna

Æfir fjórum til fimm sinnum í viku. Í flokkunum eru áttatíu leikmenn. Liðin taka þátt í Faxaflóamótinu yfir vetrartímann og svo tekur Íslandsmótið við yfir sumartímann. Stærsti viðburður sumarsins var alþjóðlegt mót í Svíþjóð hjá stelpunum og æfingaferð til Spánar hjá strákunum. Þjálfarar hópanna voru Tomasz Luba, Leifur Gunnarsson, Halldór Bjarki Guðmundsson og Gunnar Geir Gunnlaugsson.

4. flokkur kvenna í byrjun æfingar í Lindexhöllinni.

4. flokkur karla og kvenna

Æfir fjórum til fimm sinnum í viku. Í flokkunum eru 125 skráðir iðkendur og er þetta fjölmennasti flokkur deildarinnar. Flokkarnir taka þátt í bæði Faxaflóa- og Íslandsmóti og eru því að spila leiki yfir allt árið. Í báðum flokkum eru nokkur lið og því fá allir nóg af mínútum á leikvellinum. Hátindur sumarsins er Rey Cup mótið sem haldið er í Laugardalnum ár hvert. Voru þar leikmenn, fjölskyldur og þjálfarar félagi sínu til sóma bæði innan sem utan vallar.

Þjálfarar flokkanna voru Sigurður Einar Einarsson, Tomasz Luba, Gísli Magnússon, Þorkell Ingi Sigurðsson, Trausti Rafn Björnsson og Magnús Hilmar Viktorsson.

5. flokkur karla og kvenna

Æfir þrisvar til fjórum sinnum í viku. Í flokkunum eru 110 skráðir iðkendur. Símamótið í Kópavogi og Pæjumótið í Eyjum eru

3. flokkur karla ásamt þjálfurum.

Ungir Selfossiðkendur í 8. flokki.

3. flokkur kvenna ásamt þjálfurum og fararstjórum í Leifsstöð á leið til Svíþjóðar að taka þátt á Stockholm Cup.

Huppa sjálf mætti á svæðið á einn af fjölmörgu vinadögum Huppu sem knattspyrnudeildin heldur á hverju ári.

4. flokkur kvenna ásamt þjálfurum.

stærsta mót sumarsins hjá stelpunum en N1 mótið á Akureyri og Olís mótið á Selfossi stóru mótin hjá strákunum. Í 5. flokki byrja liðin að spila á Íslandsmóti og stóðu báðir hóparnir sig gríðarlega vel bæði innan sem utan vallar.

Þjálfarar hópanna eru Gunnar Fannberg Jónasson, Gísli Magnússon, Valdimar Jóhannsson, Aron Lucas Vokes, Trausti Rafn, Magnús Hilmar, Karen Rós Torfadóttir, Sóldís Malla Steinarsdóttir og Ívar Örn Svavarsson ásamt frábæru aðstoðarfólki.

6. flokkur karla og kvenna

Æfir þrisvar til fjórum sinnum í viku. Í flokkunum eru 112 skráðir iðkendur . Símamótið í Kópavogi er stærsta mót sumarsins hjá stelpunum en Orkumótið í Eyjum og Setmótið á Selfossi stóru mótin hjá strákunum en þar er hópnum skipt upp í árganga líkt og í fleiri fjölmennum flokkum. Hóparnir taka þátt í fjölmörgum viðburðum og dagsmótum yfir árið.

Gunnar Fannberg, Gísli Magnússon, Valdimar Jóhannsson, Örvar Hlíðdal, Trausti Rafn, Sóldís Malla og Karen Rós stýra hópunum ásamt góðu aðstoðarfólki.

7. flokkur karla og kvenna

Æfir þrisvar til fjórum sinnum í viku. Í flokkunum tveimur eru rúmlega hundrað iðkendur. Símamótið í Kópavogi er stærsta mót sumarsins hjá stelpunum en Norðurálsmótið á Akranesi og Jakómótið á Selfossi stóru mótin hjá strákunum en þar er hópnum skipt upp eftir fæðingarári. Fjöldi dagsmóta og annarra viðburða eru yfir árið.

Þjálfarar flokkanna eru Sigríður Baxter Þorláksdóttir, Ingi Rafn, Gunnar Fannberg og fjölmargir frábærir aðstoðarþjálfarar.

8. flokkur barna

Æfir tvisvar í viku undir leiðsögn fjölmargra þjálfara. Krakkarnir eru um sextíu talsins. Hópinn leiða Sigríður Baxter, Gunnar Fannberg og Sóldís Malla. Í 8. flokki æfa iðkendur til þess að hafa gaman, efla hreyfiþroska, 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.

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:

Mótokross deild

STARFSÁRIÐ 2024

Aðalfundur mótokrossdeildar Umf. Selfoss var haldinn í Tíbrá 21. mars 2024. Á fundinum var kosið var í stjórn deildarinnar. Ragnheiður Brynjólfsdóttir bauð sig áfram fram til formanns og Guðmundur Gústafsson til ritara, Auður Ösp Gylfadóttir var kosin gjaldkeri þar sem Marta Katarzyna Kuc gaf ekki kost á sér áfram. Meðstjórnendur voru kosin Ásta Petrea Hannesdóttir og Björgvin Gíslason. Er Mörtu Katarzynu þakkað fyrir starf sitt í þágu deildarinnar á liðnum árum.

Flutt í Bolaöldu

Árið 2024 fluttum við starfsemi deildarinnar í Bolaöldu. Legið hafði fyrir síðustu tíu árin að bygging nýrrar brúar yfir Ölfusá væri væntanleg og hafði samtal deildarinnar við Sveitarfélagið Árborg staðið yfir síðan árið 2013 um að finna nýja framtíðaraðstöðu innan sveitarfélagsins. Þrátt fyrir að ýmsir möguleikar hafi verið skoðaðir og margar hugmyndir komið fram fannst ekkert svæði sem ljóst væri að hægt væri að byggja upp til framtíðar í ört stækkandi sveitarfélagi. Í þeirri stöðu voru ekki margir valkostir í boði. Leggja niður starfsemina, semja við aðra klúbba um aðstöðu eða finna annað svæði utan sveitarfélagsins. Var það því ákvörðun stjórnar deildarinnar að flytja starfsemina í Bolaöldu, þar sem mótokrossdeildin fékk eigin braut til umráða ásamt aðgengi að öllu svæðinu, barnabraut, beygjubraut og enduroslóðum. Hægt var að hefja starfsemi þar strax.

Stjórn mótokrossdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 21. mars 2024:
Formaður: Ragnheiður Brynjólfsdóttir
Ritari: Guðmundur Gústafsson
Gjaldkeri: Auður Ösp Gylfadóttir
Meðstjórnendur: Björgvin Gíslason og Ásta Petrea Hannesdóttir

Alexander Adam á MXON í Bretlandi í Matterly Baisin.

Sumaræfingar

Æfingar voru með aðeins breyttu sniði sumarið 2024. Við ákváðum að vera í samstarfi við Vélhjólaklúbbinn VÍK með tvö námskeið þar sem þjálfarar á vegum Selfoss og VÍK skiptust á að þjálfa miðvikudagsæfingar, æfingar fyrir breiðan hóp af hjólurum og svo afreksæfingar fyrir eldri og reyndari hjólara. Deildin stóð einnig fyrir tveimur helgarnámskeiðum sem voru vel sótt. Kvennanámskeið var haldið í byrjun sumars þar sem ungar stelpur og konur á öllum aldri og öllum getustigum komu og fengu kennslu. Á seinna námskeiðinu kom Richard-Mike Jones frá RMJ Academy í Bretlandi til okkar í júní og hélt frábært námskeið. Klárlega eitthvað sem við komum til með að endurtaka 2025.

Route 1 hringferðin

Route 1 hringferðin, sem hefur svo sannarlega fest sig í sessi sem árlegur viðburður, fór fram dagana 6.–16. júlí. Þar tekur fjöldi fólks alls staðar að af landinu þátt. Ferðin

Bryndís ánægð á kvennanámskeiði í Bolaöldu.

Lagt af stað í Route 1 í Bolaöldu.

RMJ Academy leiðbeinir iðkendum í Bolaöldu.

Annel Adamsson í Endurokeppni í Þorlákshöfn.

Eric Máni á Coupe de l'avenier í Belgíu .

Richard hjá RMJ Academy gefur góð ráð í Bolaöldu.

MÓTOKROSS

byrjaði í Bolaöldu hjá klúbbunum VÍK og Selfoss. Þar fóru fram æfingar í öllum brautum í blíðskapar veðri. Þaðan var svo haldið hringinn í kringum landið þar sem hjólað var á sex stöðum til viðbótar.

Þátttaka í mótum

Alexander Adam Kuc keppti bæði á Íslandsmótinu í mótokross og í enduro. Í mótokrossi varð hann í öðru sæti í flokki MX1 og í enduro varð hann í þriðja sæti í heildina og í öðru sæti í aldursflokki 14–19 ára. Eric Máni Guðmundsson keppti í mótokross og varð Íslandsmeistari í flokki MX2 sem skilaði honum fjórða Íslandsmeistaratitlinum á ferlinum. Ásta Petrea Hannesdóttir keppti í kvennaflokki og varð í 2. sæti sem er hennar besti árangur til þessa. Nýliðinn Annel Adamsson keppti í unglingaflokki MX2 og tók miklum framförum með hverri keppni.

Landsliðsverkefni

Alexander Adam og Eric Máni voru valdir til að taka þátt í landsliðsverkefnum á vegum Snjósleða- og mótorhjólasambands Íslands. Alexander tók þátt fyrir Íslands hönd á Motocross of Nations í Matterly

Annel Adamsson á Íslandsmótinu í Bolaöldu.

Pittsvæðið hjá Umf. Selfoss á Íslandsmótinu í Bolaöldu.

Ásta Petra á Íslandsmótinu í Bolaöldu.

Baisin í Bretlandi sem er stærsta liðakeppni í heimi. Eric Máni var valinn í landslið Íslands sem keppti á Coupe de l'Avenir í Belgíu fyrir ökumenn undir 21 árs. Framtíðin í íslensku mótokrossi er sannarlega björt og gaman að fylgjast með okkar ungu iðkendum frá Selfossi keppa á meðal þeirra bestu í heiminum.

Ný keppnisbraut Selfoss

Fjórða umferð Íslandsmótsins í mótokross var haldin í nýrri braut Selfoss í Bolöldu 10. ágúst. Var þetta í fyrsta skipti sem Íslandsmót er haldið í þeirri braut og fyrsta mótið sem deildin heldur á nýjum stað. Rúmlega 60 keppendur voru skráðir til leiks og mætti metfjöldi áhorfenda til að fylgjast með. Dagurinn heppnaðist vel og ekki skemmdi fyrir að keppendur frá okkur börðust um toppsætin í þremur flokkum.

Stjórnin þakkar öllum þeim sem lögðu sitt af mörkum í þeim fjölmörgu verkum deildarinnar sem féllu til í sumar. Án ykkar aðstoðar væri þetta ekki hægt.

Ragnheiður Brynjólfsdóttir,
formaður mótokrossdeildar

MX1 og MX2 á leið á ráslínu.

Aðalstyrktaraðili mótokrossdeildar Umf. Selfoss:

VATNSVIRKINN
FAGVERSLUN FYRIR FAGMENN

Rafíþróttadeild
STARFSÁRIÐ 2024

Rafíþróttadeild Selfoss hefur verið að gera góða hluti í rafíþróttaheiminum á Íslandi. Þrátt fyrir að vera tiltölulega nýtt félag hefur það náð góðum árangri á stuttum tíma. Deildin hefur tekið þátt í ýmsum mótum og unnið til verðlauna, þar á meðal á Norðurlandamóti í Rocket League. Liðsmenn hafa sýnt mikla hæfileika og samvinnu sem hefur skilað þeim góðum árangri.

Aukin þátttaka og áhugi
Rafíþróttir hafa vaxið hratt á Íslandi á undanförnum árum. Frá stofnun rafíþróttasambands Íslands (RÍSÍ) árið 2018 hefur verið lögð áhersla á að byggja upp sterka innviði fyrir rafíþróttir. Þetta hefur leitt til aukinnar þátttöku og áhuga á rafíþróttum á meðal Íslendinga, bæði hjá ungum og eldri leikmönnum.

Ísland hefur einnig verið vettvangur fyrir alþjóðleg rafíþróttamót eins og League of Legends World Championship og VALORANT's VCT Stage 2 Masters. Þetta hefur hjálpað til við að auka sýnileika og viðurkenningu á rafíþróttum á Íslandi sem og að laða að fleiri leikmenn og áhorfendur.

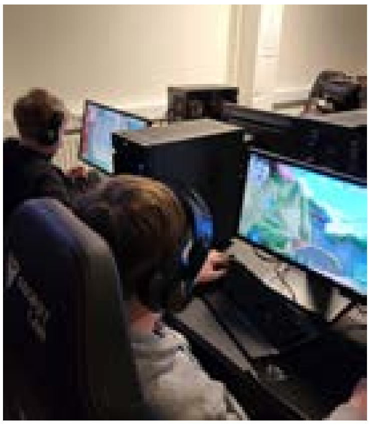
Góður stuðningur
Rafíþróttir hafa einnig fengið stuðning frá stjórnvöldum og sveitarfélögum sem hafa hjálpað til við að opna rafíþróttaaðstöðu og stofna deildir innan ungmenna- og íþróttafélaga. Þetta hefur gert það að verkum að fleiri ungmenni hafa aðgang að þjálfun og keppni í rafíþróttum sem hefur stuðlað að frekari vexti og þróun greinarinnar.

Framtíðin björt
Í heildina litið er framtíð rafíþrótta á Íslandi björt. Með vaxandi áhuga og þátttöku frá bæði leikmönnum og áhorfendum. Rafíþróttadeild Selfoss er gott dæmi um hvernig íslensk félög geta náð árangri á alþjóðlegum vettvangi og hjálpað til við að efla rafíþróttir á Íslandi.

Keppendur Selfoss á ungmennamóti í Next level gaming.

Uppbyggilegt umhverfi
Rafíþróttadeild Selfoss hefur ekki aðeins náð árangri á keppnisvettvangi heldur einnig í uppbyggingu og þróun ungmenna. Félagið hefur lagt mikla áherslu á að skapa jákvætt og uppbyggilegt umhverfi fyrir ungt fólk þar sem það getur þroskast og lært í gegnum rafíþróttir.

Félagið býður upp á fjölbreytt námskeið og æfingar fyrir ungmenni þar sem þau fá tækifæri til að læra og bæta sig í leikjum eins og Valorant, Fortnite og fleirum. Þessi námskeið og æfingar eru ekki aðeins til þess að bæta leikni þeirra heldur einnig til að kenna þeim mikilvæga eiginleika eins og samvinnu, samskipti og skipulagningu.


Ísak Logi Jónsson og Víkingur Frosti Rúnarsson einbeittir á páskamóti rafíþróttadeildar Selfoss.

Eflir félagsfærni og sjálfstraust
Rafíþróttir hafa sýnt fram á að vera frábær leið til að efla félagsfærni og sjálfstraust hjá ungmennum. Í gegnum þátttöku í rafíþróttum læra þau að vinna saman sem lið, taka ábyrgð og leysa vandamál á skapandi hátt. Þetta hefur jákvæð áhrif á persónulegan þroska þeirra og undirbýr þau fyrir framtíðina bæði innan og utan rafíþróttaheimsins.

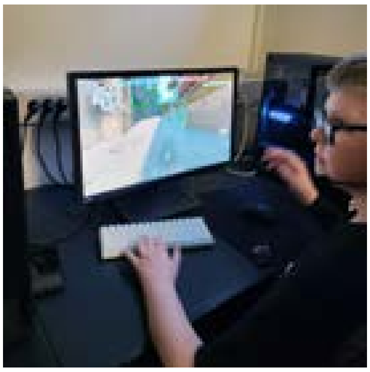
Stjórn rafíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 16. mars 2024:
Formaður: Grímur Freyr Björnsson
Ritari: Noel Elías Chareyre
Gjaldkeri: Ásta María Guðmundsdóttir
Meðstjórnendur: Gabríel Bergmann Gunnarsson og Rúnar Þór Sævarsson

RAFVERKTAKAR
ÖRYGGIS, MYNDAVÉLA & AÐGANGSSTÝRINGAR
VERSLUN
GRÓÐURHÚSAÞJÓNUSTA
Árvirkinn
SÉRÞEKKING & GÓÐ ÞJÓNUSTA
VANDAÐ VÖRUÚRVAL OG GÆÐA VÖRUMERKI
WWW.ARVIRKINN.IS
480-1160
Eyrarvegi 32, Selfossi
arvirkinn@arvirkinn.is

Víkingur Frosti Rúnarsson skemmti sér vel á páskamóti rafíþrótta-deildar Selfoss.

Liðsmenn Selfoss spila æfingaleiki gegn Gold Diggers stelpuliði í Valorant.

RAFÍÞRÓTTIR



Gunnar Ágúst Sigurðsson á æfingu hjá raf-íþróttadeild Selfoss.

Æft í öruggu umhverfi

Rafíþróttadeild Selfoss hefur lagt áherslu á að skapa öruggt og stuðningsríkt umhverfi fyrir ungmenni. Félagið hefur sett upp aðstöðu þar sem ungmenni geta æft og keppt í öruggu umhverfi með stuðningi frá þjálfurum og leiðbeinendum. Þetta hefur hjálpað til við að byggja upp sterkan samfélagsanda og stuðlað að jákvæðum áhrifum á líf ungmenna.

Frá ungmennamóti í Arena.

Blómstra og ná árangri

Á heildina litið er ungmennastarf Rafíþróttadeild Selfoss til fyrirmyndar og hefur haft mikil jákvæð áhrif á þróun og þroska ungmenna. Með áherslu á menntun, félagsfærni og stuðning hefur rafíþróttadeild Selfoss skapað umhverfi þar sem ungmenni geta blómstrað og náð árangri.

Grímur Freyr Björnsson,
formaður rafíþróttadeildar

Aðalstyrktaraðili rafíþrótta-deildar Umf. Selfoss:

TÖLVUTEK

APÓTEK
SUÐURLANDS

Selfoss/Suðri

STARFSÁRIÐ 2024

Aðalfundur Suðra var haldinn í Selinu þann 22. febrúar á 38 ára afmæli félagsins. Á fundinum var kosið í nýja stjórn. Ófeigur Ágúst Leifsson var endurkjörinn formaður, Þórdís Bjarnadóttir gjaldkeri og Bryndís Jónsdóttir ritari.

Æfingar

Boðið var upp á æfingar í boccia, golfi, lyftingum, taekwondo og fótbolta.

Þátttaka í mótum

Boccia. Helstu mót sem félagið tók þátt í voru Íslandsmót í liðakeppni og Hængsmót á Akureyri, Íslandsmót í einstaklingskeppni í Reykjavík, en þar vann einn félagi okkar, Edvin Kristinsson, Íslandsmeistaratitil. Aðrir stóðu sig með stakri prýði eins og alltaf. Í desember var haldið HSK mót í boccia með vinum okkar í Íþróttafélaginu Gný.

Golf. Sex keppendur fóru til Danmerkur 24. maí á Special Olympics Idrætsfestival. Þar kepptu þau í unified og spiluðu 18 holur. Fengu þau góða reynslu, einkum þau sem höfðu ekki spilað áður 18 holur. Öll stóðu sig frábærlega. Þá var HSK mót í golfi haldið í september.

Lyftingar. Special Olympics dagur í kraftlyftingum fór fram 5. nóvember samhliða heimsmeistaramóti í kraftlyftingum. Mótið var haldið í Ljónagryfjunni í Reykjanesbæ þar sem tveir keppendur frá Selfoss/Suðra tóku þátt. María Sigurjónsdóttir keppti í +84 kg flokki og lyfti samtals 82,5 kg. Sigurjón Ægir Ólafsson keppti í -93 kg flokki og lyfti samtals 180 kg.

María Sigurjónsdóttir (t.v.) og Dagmar Ósk Héðinsdóttir með verðlaunapeninga eftir HSK mót.

Stjórn Íþróttafélagsins Suðra kosin á aðalfundi 22. febrúar 2024:
Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Ritari: Bryndís Jónsdóttir
Gjaldkeri: Þórdís Bjarnadóttir
Meðstjórnendur: Guðbjörg Gína Pétursdóttir og Guðrún Lilja Hermannsdóttir
Fulltrúi iðkenda: Kristín Sigurðardóttir

Keppendur á HSK móti í boccia. F.v.: Valdís Hrönn Jónsdóttir, Kristján Gíslason, María Sigurjónsdóttir (2. sæti), Dagmar Ósk Héðinsdóttir, Telma Þöll Þorbjörnsdóttir, Ína Owen Valsdóttir (1. sæti), Reynir Arnar Ingólfsson, Kristín Lára Sigurðardóttir og Matthías Gunnarsson (3. sæti).

Kristján Gíslason kastar í leik Suðra á móti Gný á HSK mótinu.

Sigurjón Ægir Ólafsson á Special Olympics á HM í kraftlyftingum í Njarðvík.

Taekwondo. HSK mót var haldið 15. desember og þar tóku þrír keppendur þátt.
Fótbolti. Fimm keppendur fóru til Danmerkur 24. maí og tóku þátt í Special Olympics Idrætsfestival.
Frjálsar. Við áttum einn keppanda á HSK mótum í frjálsum, bæði utanhúss og innanhúss, en sá keppandi æfir með frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss.

Sigurjón Ægir Ólafssson og María Sigurjónsdóttir, íþróttafólk Suðra 2024.

Íþróttafjör

Eftir flottan fund með Gunnari Eysteini Sigurbjörnssyni deildarstjóra frístundaþjónustu hjá Árborg byrjaði „Íþróttafjör“ fyrir börn á grunnskólaaldri með fatlanir þann 14. janúar. Verkefnið er liður í átakinu „Allir með“. Við fengum til okkar gestaþjálfara frá Umf. Selfoss, Gerplu og öðrum íþróttafélögum á svæðinu. Greinarnar sem við buðum upp á voru taekwondo, borðtennis, crossfit, píla, frjálsar, nútímafimleikar, fimleikar, handbolti, júdó og fótbolti. Æfingarnar fóru fram í Baulu í Sunnulækjarskóla á sunnudögum kl. 12:30–14:00. Skráning barna var vonum framar. Við ætluðum okkur af stað þó svo aðeins eitt barn myndi skrá sig en það endaði í 20 börnum. Af þeim voru tólf sem héldu áfram og mættu á æfingar. Var það framar okkar björtustu vonum.

Kristín Lára Sigurðardóttir (standandi) og Reynir Arnar Ingólfsso (t.h.) keppa á HSK móti, milli þeirra situr María í Gný.

Systurnar María, Hulda og Sigríður Sigurjónsdætur ásamt Sigurjóni Ægi Ólafssyni á Special Olympics á HM í Njarðvík.

Áhugi á fótbolta

Fótboltinn hefur eflst talsvert og er áhuginn mikill. Þórdís Rakel Smáradóttir Hnsen stýrir þeim æfingum sem því miður eru bara einu sinni í viku seint að kvöldi. Tímasetning æfinganna er afleit og er slæmt að geta bara boðið áhugasömum upp á eina æfingu í viku á kvöldin. Á vorönn 2024 gat knattspyrnudeildin boðið börnum með fatlanir upp á æfingar einu sinni í viku. Þar voru nokkur börn sem þótti gaman og mættu á æfingar. Því miður var ekki hægt að halda því til streitu sökum húsnæðisvandamála. Já, ótrúlegt en satt, ekki tími í húsinu.

Fótboltalið Suðra á Special Olympic Idrætsfestival í Danmörku. F.v.: Svavar Jón Árnason, Jón Ingi Guðfinnsson, Mattías Elíasson og Birgir Snær Sævarsson. Reynir Arnar Ingólfsson fyrir framan.

Sigurjón Ægir Ólafsson, íþróttamaður HSK, ásamt sómahjónunum Ófeigi Ágústi Leifssyni og Þórdísi Bjarnadóttur.

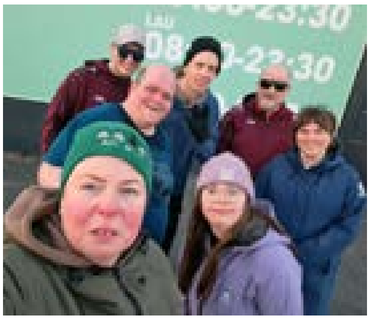
Annað

Í mars var haldinn samráðsfundur um stuðning við börn með fatlanir í Sveitarfélaginu Árborg. Á þeim fundi voru fulltrúar velferðarþjónustu, frístunda, foreldra, Suðra, fimleikadeildar og handknattleiksdeildar, ásamt starfsmanni Umf. Selfoss. Fram kom að þörfin er mikil og að besta lausnin væri að bjóða börnunum upp á íþróttir við hæfi á þeim tíma sem þau eru í frístund. Þannig geta stuðningsfulltrúar barnanna fylgt þeim og veitt þeim stuðning. Kom skýrt fram að ekki skal nota liðveislu í það hlutverk þ.e. að fylgja þeim í íþróttir. Eftir þennan fund og tvo aðra var sett saman minnisblað sem sent var til Árborgar. Niðurstaða hefur ekki borist okkur, en vonandi er þetta í ferli. Góðir hlutir gerast hægt.

Haustið 2024 fékk formaður Suðra bréf frá Rakel Magnúsdóttur, svæðisfulltrúa íþróttahéraða á Suðurlandi. Áttu þau fund ásamt Þórdísi, gjaldkera Suðra. Fundurinn var sem himnasending. Rakel fór strax í umræðu fyrir okkar hönd um að Suðri myndi ganga til liðs við Umf. Selfoss. Staðan í dag er sú að stofnfundur deildarinnar fór fram 12. febrúar 2025. Auglýst verður eftir starfsmanni sem mun taka yfir Íþróttafjörið, efla það og gera að flottu íþróttastarfi fyrir börn með fatlanir.

Þetta árið fjölgaði iðkendum í flestum greinum og fögnum við því. Eins og alltaf hvetjum við fólk til að kynna sér starfsemi Suðra. Þar eru engin aldurstakmörk og ljóst að auk þess að efla hreyfifærni sína hafa margir okkar félaga aukið sjálfstraust sitt og félagsfærni með æfingum og keppni við jafningja.

Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður Selfoss/Suðra



Suðrafélagar leggja upp í göngutúr.

Valdís Hrönn og Reynir Arnar standa vaktina á sumarmarkaði í Tryggvagarði sumarið 2024.

Reynir Arnar Ingólfsson á HSK móti í boccia.

Sund deild
STARFSÁRIÐ 2024

Sunddeild Umf. Selfoss samanstendur af fjórum hópum, gull, silfur, brons og kopar. Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir er þjálfari koparhóps þar sem 7–10 ára iðkendur æfa í gömlu innilauginni tvisvar sinnum í viku, 45 mínútur í senn. Iðkendum er skipt eftir aldri og getu í þrjá hópa og sífellt bætist í iðkendahópinn þar. Magnús Tryggvason er yfirþjálfari deildarinnar og þjálfar jafnframt gull-, silfur-, og bronshópa. Krakkar 10–12 ára eru í bronshópi og æfa þrisvar sinnum í viku. Í silfurhópi eru 11–14 ára sem æfa fjórum sinnum í viku og í gullhópi eru elstu iðkendurnir sem æfa allt að sex sinnum í viku. Þessir hópar æfa aðallega í 25 metra útilauginni, en lauma sér í stungu- og sprettæfingar á milli atriða í þéttskipaðri innilauginni öðru hvoru. Gullhópi stendur einnig til boða að æfa í Hveragerði einu sinni í viku í 50 metra laug.

Þátttaka í mótum

Öllum iðkendum stendur til boða að taka þátt í HSK mótum sem haldin eru ýmist á Hvolsvelli eða í Hveragerði, auk innanfélagsmóta í litlu innilauginni, eins og páskamóti, Selfossmeistaramóti og fleiri mótum. Eldri iðkendur hafa söðlað um og mætt á stærri mót.

Aðstöðuleysi

En aðeins um aðstöðu iðkenda sunddeildarinnar. Laugarnar okkar, inni- og útilaug Sundhallarinnar eru yfirbókaðar, ólöglegar sem keppnislaugar og úrbóta er þörf. Iðkendur hafa hvorki nægan tíma né pláss til að iðka íþróttina eins og best verður á kosið og erfitt að fjölga í deildinni við þessar aðstæður. Þetta eru Ungmennafélag Selfoss og bæjarstjórn Sv. Árborgar meðvituð um.

Við Magnús yfirþjálfari sátum fund þann 14. maí 2024 í sundhöllinni til að taka þátt í þarfagreiningu á hvellsprungnu sundhallarsvæðinu ásamt fulltrúa bæjarstjórnar, forstöðumanni og starfsfólki sundhallar ásamt starfsfólki frá Eflu verkfræðistofu.

Magnús kom því skilmerkilega til skila hvaða aðstaða stæði iðkendum til boða og kom með góðar hugmyndir um nýtt skipulag útisvæðis sundlaugar og um nýja innanhússlaug þar sem gamli tennisvöllurinn er. Slík laug væri algjör „leikbreytir“ fyrir deildina okkar. Ég sá ekki betur en hugmyndir um uppbyggingu á sundlaugarsvæði væru á áætlun bæjarstjórnar og vona innilega fyrir hönd deildarinnar að það séu ekki bara orðin tóm.

Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 4. mars 2024:
Formaður: Jóhanna Margrét Eðvaldsd.
Ritari: Anna Guðrún Sigurðardóttir
Gjaldkeri: Svanfríður Hafberg Hallmundsdóttir
Meðstjórnendur: Ingibjörg Magnúsdóttir og Róbert Sverrisson
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Hallgerður Höskuldsdóttir
Varastjórn: Arnar Páll Gíslason og Guðmundur Pálsson

Sigurlið Selfoss, ásamt Magnúsi Tryggvasyni þjálfara, á aldursflokkamóti HSK sem haldið var á Hvolsvelli.

Selma Katrín Snorradóttir, Magnús Tryggvason, Arnór Karlsson og Hallgerður Höskuldsdóttir með viðurkenningar á aðalfundi 2024.

Deildin stendur vel

En annars stendur deildin vel. Fjárhagsstaðan er góð og iðkendur glaðir. Til að fjármagna deildina eigum við góðar fjáraflanir sem hjálpa okkur að halda rekstrinum réttum megin, greiða laun og bjóða hagstæð æfingagjöld. Þrisvar sinnum á ári er flöskusöfnun sunddeildar sem íbúar bæjarins reikna margir hverjir með og geyma flöskurnar sínar þar til við komum að sækja þær. Iðkendur bera auglýsingamiða í hús nokkrum dögum fyrir söfnun og á laugardegi koma vaskir foreldrar á bílum með kerrur og aðstoða iðkendur við að sækja flöskur og telja þær. Við höfum haft aðstöðu á Vélaverkstæði Þóris til að telja og geyma flöskurnar og erum gríðarlega þakklát fyrir þann velvilja sem deildinni er sýndur.

Auglýsingaskilti á útisvæði sundhallar eru önnur fjáröflun þar sem fyrirtæki geta keypt auglýsingaskilti af deildinni á besta stað í bænum. Síðasta fjáröflunin er að sjá um kaffiveitingar á aðalfundi Ungmennafélagsins í apríl ár hvert, þar sem foreldrar koma með veitingar á borð og stjórnarmeðlimir sjá um að hita brauðrétti, hella upp á kaffi, leggja á borð og ganga frá.

Gleðin í fyrirrúmi

En í sunddeildinni eru ekki bara æfingar, keppnir og fjáraflanir. Á haustin, eftir fyrstu flöskusöfnun, er farin ferð til Reykjavíkur í keilu og pizzaveislu og fá þeir iðkendur sem taka þátt í flöskusöfnun ferðina fría. Yngstu iðkendurnir halda jóla- og vorfögnuð, og þau eldri eru með sitt slútt í júní þegar sundárinu lýkur.

Foreldrafundur var haldinn í vetur til að fara yfir restina af sundárinu. Þangað mættu flestir okkar virkustu foreldrar, en gaman hefði verið að sjá fleiri. Það er fjórum sinnum á ári sem foreldrar eru beðnir um að taka þátt í að halda rekstrinum gangandi, útburður auglýsingamiða og flöskusöfnun, sem tekur samtals um fjórar klukkustundir í hvert skipti og svo bakstur fyrir aðalfundinn.

Í íþrótta- og ungmennafélagsstarfi er hlutur sjálfboðaliðans gríðarlega mikilvægur og við þökkum þeim foreldrum sem eru boðnir og búnir að taka þátt í þessu með okkur til að halda uppi starfi deildarinnar. Ykkar starf er mikilvægt.

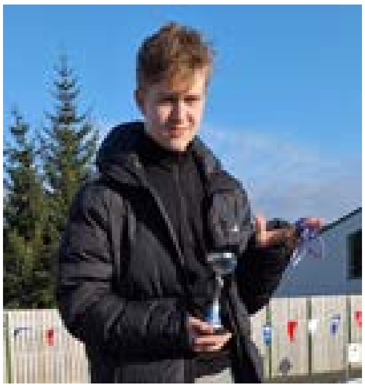
Jóhanna Eðvaldsdóttir,
formaður sunddeildar

Freyr Sturluson, Unnur Birna Sigurðardóttir, Arnór Karlsson og Katla Sif Ægisdóttir.

Sigurlið Selfoss á héraðsmóti HSK í Hveragerði, ásamt Magnúsi Tryggvasyni þjálfara.

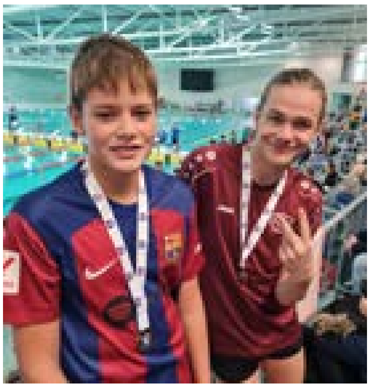
SUND

Stigahæstu keppendur héraðsmóts HSK, ásamt Magnúsi þjálfara. Frá vinstri: Magnús, Hallgerður, Róbert og Arnór.



Haukur Daði Örvarsson synti stigahæsta sundið á aldursflokkamóti HSK.

F. v.: Birta Margrét Larsen, Ragna Fanney Róbertsdóttir, Margrét Sigfúsdóttir og Stefanía Valdís Jóhannesdóttir, hluti Silfurhóps.



Róbert Freyr Atlason Norðdahl og Arnór Karlsson á sundmóti Ármanns.

Skýrsla yfirþjálfara

Iðkendafjöldi var svipaður og undanfarin ár og sundfólkið okkar er í stöðugri framför. Við höfum við verið með æfingar 4–6 sinnum í viku. Einnig eru lyftingaæfingar fyrir gullhóp sem fara nú fram í Selfosshöllinni undir stjórn Rúnars Hjálmarssonar. Iðkendur voru um áramót rúmlega 25 í gull-, silfur- og bronshópum og rúmlega 35 í koparhópi sem Guðbjörg Bjarnadóttir þjálfar.

Vil ég nota tækifærið til að þakka sundfólkinu fyrir dugnað og þolinmæði. 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 grunngildi á æfingum.

Ljóst er að það þarf að bæta aðstöðu til sundiðkunar á Selfossi með því að byggja nýja laug hið snarasta. Skortur á laugarplássi hamlar vexti deildarinnar. Hönnun á slíkri laug er hafinn og vonandi rís hún sem fyrst.

Á árinu 2024 kepptum við á aldursflokkamóti HSK, héraðsmóti HSK og unglingamóti HSK, ÍM-50 og RIG, auk 5–6 félagsmóta á Reykjavíkursvæðinu. Á komandi ári munum við keppa á enn fleiri mótum. Við setjum markið hátt og vinnum saman að markmiðum okkar.

Aldursflokkamót HSK var haldið 23. apríl á Hvolsvelli. Keppendur frá þremur félögum tóku þátt í mótinu. Selfoss vann stigakeppni mótsins í 41. skipti og hefur nú unnið stigakeppnina tólf sinnum í röð. Haukur Daði Örvarsson var með stigahæsta sund mótsins samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu, en hann synti 100 metra skriðsund á 1:14,74 mín sem gaf 217 stig.

Héraðsmót HSK fór fram 15. maí í Laugaskarði í Hveragerði. Keppendur Selfoss unnu samtals þrettán HSK meistaratitla á mótinu og Hamar tvo. Stigakeppni félaga fór þannig að Umf. Selfoss hlaut 138 stig og Hamar 34 stig. Hallgerður Höskuldsdóttir, Umf. Selfoss, átti stigahæsta sund samkvæmt alþjóða stigatöflu, en hún synti 50 m skriðsund á 32,33 sek og hlaut fyrir það 391 stig. Þrír sundmenn unnu þrjú sund og hlutu bikar fyrir, þau Arnór Karlsson, Umf. Selfoss, Hallgerður Höskuldsdóttir, Umf. Selfoss og Róbert Freyr Atlason Norðdal Umf. Selfoss.

Ég vil þakka sundfólkinu, stjórnarfólki sunddeildar, starfsfólki laugarinnar og ekki síst fastagestum sundlaugarinnar velvilja og samvinnu.

Magnús Tryggvason,
yfirþjálfari sunddeildar

Aðalstyrktaraðilar sunddeildar Umf. Selfoss:

VÉLAVERKSTÆÐI ÞÓRIS

SAMSKIP

Taekwondo deild

STARFSÁRIÐ 2024

Árið 2024 fór vel af stað líkt og undanfarin ár. Iðkendur skiluðu sér vel til æfinga, sérstaklega þau yngri sem koma beint úr frístund og fara þangað aftur eftir æfingu. Þetta samstarf við frístundaheimilin og Sveitarfélagið Árborg nýtist deildum Umf. Selfoss vel þar sem börnin koma beint inn á æfingar eftir að skóla lýkur. Vel gert.

Aðstaðan sprungin

En það er einn hængur á. Salurinn okkar í Baulu getur ekki tekið við þeim fjölda barna sem vilja æfa hjá deildinni. Núna getum við einungis tekið við 14 börnum í hvern hóp, með undantekningu á mánudögum, en þá er bardagaæfing sem er vinsælasti tíminn hjá deildinni og þá mæta frá 17 til 30 iðkendur. Eftir þessar æfingar lekur svitinn af veggjunum. Við erum búin að vera í þessum sal frá árinu 2011 og þá var talað um að salurinn væri til bráðabirgða þangað til hentugri aðstaða fyndist. Það er hvorki búningaaðstaða né salerni í þessari aðstöðu sem er ekki gott. Íbúum fjölgar stöðugt í sveitarfélaginu og er taekwondodeildin líkt og flestar deildir félagsins komin að þolmörkum vegna húsnæðisvanda. En hættum þessu væli og þökkum fyrir það sem er vel gert.

Góður árangur

Keppnisárangur 2024 var góður. Við sendum keppendur til leiks á öll mót sem voru í boði hjá TKÍ og Taekwondoakademíunni ásamt því að taka þátt í nokkrum alþjóðlegum mótum. Deildin vann til fjölda verðlauna á þessum mótum. Hæst ber árangur Dagnýjar Maríu Pétursdóttur sem vann bronsverðlaun á Malta Open. Hún vann einnig til bronsverðlauna á NM í bardaga sem haldið var á Íslandi í janúar. Úlfur Darri Sigurðsson vann bronsverðlaun á London Open í formum.

Stjórn taekwondodeildar kosin á aðalfundi 7. mars 2024:
Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Ritari: Ólöf Ólafsdóttir
Gjaldkeri: Bjarnheiður Ástgeirsdóttir
Meðstjórnendur: Sigurjón Bergur Eiríksson, Guðbjörg Arnardóttir og Freyr Hreinsson

Svartbeltispróf í desember 2024. Aftari röð f.v.: Dagný María Pétursdóttir, Viktoría Björg Kristófersdóttir, Katla Mist Ólafsdóttir, Þórunn Sturludóttir Schacht, Loftur Guðmundsson og Daníel Jens Pétursson. Fremri röð f.v.: Laufey Ragnarsdóttir, Julia Sakowicz, Veigar Elí Ölversson og Úlfur Darri Sigurðsson.

Julia Sakowicz gerir hliðarspark á Hellu.

Allir með

Deildin tók virkan þátt í verkefnunum, *Allir með* og *Íþróttafjörinu* hjá Íþróttafélaginu Suðra en þessi verkefni eru samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og ÍF. Verkefnunum er ætlað að hvetja fötluð börn og unglinga á aldrinum 6–18 ára til að taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi og hreyfingu. Deildin sendi tvisvar þjálfara í Íþróttafjörið til að vera með kynningu og leyfa þátttakendum að kynnast taekwondo.

Hugleiðingar formanns

Ég hef miklar áhyggjur af því hve erfitt er orðið að fá sjálfboðaliða sem geta hjálpað til á mótum og hinum ýmsu viðburðum sem íþróttafélög í landinu standa fyrir. Þetta er orðið það slæmt ástand að þeir sem eru búnir að vera sjálfboðaliðar í tugi ára eru að brenna út. Tökum sem dæmi að þar sem eru um 100 iðkendur að æfa í deild þá eru bara u.þ.b. tíu virkir sjálfboðaliðar en þyrftu að vera lágmark 50 (foreldrar og aðstandendur). Með þessu áframhaldi verður sífellt erfiðra að halda úti íþróttastarfi fyrir börn og unglinga. Ég segi girðum okkur í brók og rífum upp hinn gamla og góða ungmennafélagsanda og tökum virkan þátt í félags- og íþróttastarfi barna okkar. Ég vil jafnframt nota tækifærið og þakka öllum sjálfboðaliðum sem starfa með okkur í hreyfingunni.

Þakkir

Að lokum vil ég þakka helstu styrktaraðilumdeildarinnar samstarfið á árinu, en þeir eru: SS, MS, Coca-Cola European Partners, Stórkaup, Myllan, Sölufélag Garðyrkjumanna, Stractahótel á Íslandi og Íslandsbanki. Einnig vil ég þakka sam-

Dagný María Pétursdóttir með bronsverðlaun á NM.

Úlfur Darri Sigurðsson á London Open ásamt Master Allan Olsen landsliðsþjálfara í formum.

Arnar Breki Jónsson á bikarmóti.

Máni Scheving Riley á bikarmóti.

Úlfur Darri á Íslandsmóti í formum.

TAEKWONDO

Daníel Jens og Katla Mist Íslandsmeistari auk þess sem hún var valin keppandi mótsins í kvennaflokki.

F.v.: í vínrauðum litum Selfoss: Veigar Elí Ölversson, Loftur Guðmundsson, og Laufey Ragnarsdóttir Íslandsmeistarar í hópaformum.

Katrín Sunna Sigurðardóttir og Aría Dís Elmarsdóttir á HSK móti.

starfsfólki mínu í stjórn, yfirþjálfara og iðkendum. Ég vona að við eigum gott samstarf áfram.

Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður taekwondodeildar

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2024 var stórt ár í sögu deildarinnar. Við eignuðumst átta ný svört belti og eina nýja 2. dan gráðu sem er stór vítamínsprauta fyrir deildina og hefur það híft upp metnaðinn hjá mér sem yfirþjálfara.

Góður árangur

Keppnisárangur á árinu 2024 var góður. Iðkendur deildarinnar unnu til fjölda verðlauna á mótum ársins og óskum við þeim til hamingju með flottan árangur. Meðal annars vann Dagný María til bronsverðlauna á Malta Open G ásamt því að vinna til bronsverðlauna á Norðurlandamótinu í bardaga sem haldið var á Íslandi í janúar. Úlfur Darri Sigurðsson nældi sér í bronsverðlaun á London Open í formum. Katla Mist Ólafsdóttir var valin kona mótsins á Íslandsmóti TKÍ í bardaga sem haldið var í Keflavík. Veigar Elí Ölversson, Laufey Ragnarsdóttir og Loftur Guðmundsson unnu svo til verðlauna á Íslandsmótinu í formum í Kópavogi.

Námskeið og beltapróf

Mikið var um námskeið á árinu en iðkendur og þjálfarar fóru á kennaranámskeið Taekwondoakademíunnar sem eru í boði fyrir alla sem eru 14 ára og eldri og hafa náð rauðu belti. Á þessum námskeiðum eru kennd grunnatriði í taekwondokennslu en innan deildarinnar eru margir upprennandi þjálfarar sem ég hlakka til að starfa með á næstu árum.

Beltaprófin voru með hefðbundnu sniði líkt og áður og fengum við meistara deildarinnar, Sigurstein Snorrason (7 .dan), í heimsókn í prófið í vor en Magnea Kristín Ómarsdóttir (5. dan), minn fyrsti þjálfari og ein af stofnendum deildarinnar, kom og sá um prófið í desember. Gengu bæði prófin með ágætum.

Í desember fór fram stórt svartbeltispróf þar sem Umf. Selfoss átti níu iðkendur af tíu og var því ákveðið að halda prófið í salnum okkar í íþróttahúsinu Baulu. Gaman er að segja frá því að allir iðkendur deildarinnar stóðust þetta tólf klukkutíma próf með glæsibrag. Vil ég óska nýju svartbeltingunum til hamingju með þennan stóra áfanga, en það eru þau: Dagný María (2. dan) Þórunn Sturludóttir Schacht(1. dan), Viktoría Björg Kristófersdóttir(1. dan), Katla Mist (1. dan), Laufey (1. dan), Julia Wiktoria Sakowicz(1. dan), Loftur (1. dan) Úlfur Darri (1. dan) og Veigar Elí (1. dan).

Fjölbreytt starf

30 ára og eldri hópurinn hélt áfram sínu striki og hvetjum við alla sem hafa áhuga á bardagalistum að koma á æfingar hjá okkur.

Þjálfarar

Þórunn Sturludóttir Schacht (1. dan) þjálfari , Loftur Guðmundsson (1. dan) aðstoðarþjálfari , Veigar Elí Ölversson (1. dan) aðstoðarþjálfari. Ég vil þakka þjálfurum og stjórn fyrir samstarfið s.l. ár. Einnig Taekwondoakademíunni, TKÍ, Umf. Selfoss, Svf. Árborg, HSK, Íþf. Suðra og Umf. Heklu fyrir stuðninginn. Sérstaklega vil ég þakka starfsfólki íþróttahússins Baulu sem hjálpar okkur á hverjum degi við að láta hlutina ganga upp. Einnig vil ég skora á bæjarfulltrúa Árborgar að kíkja á æfingar hjá okkur til að koma og sjá hve þörfin fyrir stærri aðstöðu er orðin mikil.

Daníel Jens Pétursson,
yfirþjálfari taekwondodeildar

Aðalstyrktaraðilar taekwondodeildar Umf. Selfoss:

Coca-Cola · Íslandsbanki · STRACTA HÓTEL · SS

Borðtennisnefnd

STARFSÁRIÐ 2024

Reglulegar borðtennisæfingar hafa verið stundaðar á Selfossi í um fimm ár. Fyrst um sinn voru það áhugasamir nemendur úr Sunnulækjarskóla sem mættu á æfingar. Undirritaður hélt utan um æfingarnar sem voru haldnar lengi vel í matsalnum í Sunnulækjarskóla á tveimur borðtennisborðum, en seinna fjölgaði borðunum í fimm borð.

Haustið 2022 fékk borðtennisfélagið inni í Vallaskóla og var með æfingar þar tvisvar í viku. Haustið 2023 varð Sunnulækjarskóli símalaus skóli og þá voru keypt þrjú borðtennisborð til að hafa ofan af fyrir nemendum í frímínútum. Þá varð til mikill áhugi á borðtennis í Sunnulækjarskóla og yfirfylltust borðtennisæfingarnar í Vallaskóla í kjölfarið og færri komust að en vildu. Á sama tíma byrjaði Ruben Illera Lopez að þjálfa borðtennis á Selfossi, en það kom borðtennisþjálfun aldeilis á annað plan á Selfossi.

Selfoss gegn HK í tvíliðaleik í 3. deild.

Vaxandi áhugi

Borðtennis hefur verið í vexti seinasta árið á Selfossi. Um páskana 2024 byrjuðu æfingar í Stekkjaskóla fyrir lengra komna. Mjög fjölmennt var orðið á æfingum í Vallaskóla og nokkrir iðkendur orðnir mjög færir. Mættu þeir á mörg borðtennismót og höfðu mikinn áhuga á að hafa meiri tíma til að æfa borðtennis. Ekki var í boði meiri æfingatími í Vallaskóla þannig að ákveðið var að hefja æfingar líka í Stekkjaskóla. Nú eru æfingar tvisvar í viku í Vallaskóla fyrir byrjendur en þrjár æfingar í viku í Stekkjaskóla fyrir lengra komna, tvo tíma í senn. Á æfingum í Stekkjaskóla eru iðkendur sem keppa undir merkjum Umf. Selfoss en einnig eru nokkrir iðkendur sem koma frá Laugalandi og keppa fyrir Íþróttafélagið Garp.

Verðlaunahafar í 16–18 ára flokki drengja á aldursflokkamóti Dímonar. Anton Óskar Ólafsson lengst til hægri í öðru sæti. Elvar Ingi Stefánsson Selfossi lengst til vinstri í 3.–4. sæti.

Þátttaka í mótum

Liðsmenn Selfoss hafa tekið þátt í mörgum borðtennismótum á liðnu ári og unnið til margra verðlauna. Má þar nefna Héraðsmót HSK sem er haldið árlega í apríl/maí á Hvolsvelli, aldursflokkamót og önnur mót á hinum ýmsum stöðum á höfuðborgarsvæðinu.

Selfoss hefur spilað í 3. deild í borð-

Aldursflokkamót Dímonar. Heimir Karl Rafnsson til vinstri og Almar Elí Ólafsson til hægri.

Verðlaunahafar í 14–15 ára flokki sveina á aldursflokkamóti Dímonar. Heimir Karl Rafnsson Selfossi í 1. sæti (annar frá vinstri) og Almar Elí Ólafsson Selfossi í 3.-4. sæti (annar frá hægri).

Sigurvegarar á móti pro-hópsins í Stekkjaskóla 19. desember.

Frá borðtennisæfingu í Stekkjaskóla.

tennis í vetur, þar sem alls eru spilaðir tíu deildarleikir yfir veturinn.

Laugardaginn 27. janúar var haldið Íslandsmótið í flokkakeppni unglinga í íþróttahúsi Vallaskóla. Var það haldið þrátt fyrir foraðsveður og áhlaupsbylji sem gerðu ferðalag kjarkaðra keppenda á mótsstað mun erfiðari en ella. Einhver þeirra liða sem höfðu skráð sig til leiks heltust úr lestinni vegna veturs konungs. Samt sem áður mættu til leiks keppendur frá Selfossi, Garpi, BH, HK og KR.

Þann 16. nóvember fór aftur fram flokkakeppni unglinga á Selfossi þar sem alls 25 lið voru skráð til leiks. Keppendur komu frá tíu félögum þ.e. Selfossi, Dímon, KR, BH, HK, BR, Víkingi, Garpi, Leikni og Stokkseyri.

Borðtennisdeild verður til

Seinustu fimm ár hefur borðtennis á Selfossi eingöngu verið nefnd innan Umf. Selfoss, en þann 23. janúar 2025 varð félagsskapurinn að formlegri deild undir merkjum Umf. Selfoss með formlega fimm manna stjórn.

Stefán Sverrisson
formaður borðtennisdeildar

Kampakátir Selfyssingar eftir sigurleik gegn HK í 3. deild.

Unglingalandsmót í borðtennis. Jón Arnar í 1. sæti og Almar Elí í 2. sæti

Kátir spilarar eftir deildarleik við HK í Kópavogi.

Stefán Birnir Sverrisson Selfossi (annar frá vinstri) í fyrsta sæti í 40+ flokki á HSK móti á Hvolsvelli.

Jón Arnar og Almar Elí Ólafsson að spila úrslitaleikinn á unglingalandsmótinu.

Í búningsklefanum eftir jóla-borðtennismót í Íþróttahúsi Vallaskóla 19. desember 2024.

Pílunefnd

Félagsmenn PFS vinna við uppsetningu á aðstöðu félagsins í Tíbrá.

F.v.: Eyþór, Herbert Viðarsson, Karl Brynjar, Sævar Þór og Róbert Daði Heimisson, keppendur PFS á Færeyjar Open 2024.

Dilyan Kolev, frá Pílufélagi Þórs, sigurvegari í einmenningi og tvímenningu á Opna Selfossmótinu 2024, ásamt Sævari Þór Gíslasyni, formanni Pílufélags Selfoss.

Árið 2024 er svo sannarlega búið að vera viðburðaríkt. Pílufélag Selfoss (PFS) fékk loksins aðstöðu til æfinga þegar félagið fékk inni í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss. Alls eru 52 skráðir félagar í PFS. Stjórn félagsins ákvað að ráða smið sem smíðaði fimm brakketa sem voru settir upp í Tíbrá. Að auki voru keypt fimm ljós. Þessi framkvæmd var fjármögnuð að mestu með auglýsingum.

Starfsemin í Tíbrá í haust hefur verið þannig að á þriðjudags- og miðvikudagskvöldum hefur verið opið fyrir byrjendur að koma og kasta. Á fimmtudagskvöldum eru lengra komnir og keppnishópur PFS að kasta. Hugmyndir um örmót og liðakvöld eru á borðinu.

Tíbrá er bráðabirgða húsnæði en PFS hefur vikið fyrir annarri starfsemi í húsinu. Með tíð og tíma munum við vonandi komast í stærra húsnæði þar sem við getum haft fleiri spjöld og frjálsari aðgang að húsnæðinu.

Í mars bauð PFS upp á kynningu fyrir Kvenfélag Selfoss í húsnæði okkar og fengu þær einnig að prófa að kasta. Stefna félagsins er að efla konur á Suðurlandi í pílu. Stefnt er á að halda opið hús fyrir konur og ef áhugi er mikill verður eitt kvöld í viku eða á hálfs mánaðar fresti fyrir konur að koma og kasta.

Rúmlega þrjátíu Íslendingar lögðu land undir fót og tóku þátt í Torshavn og Færeyska Open sem haldið var í Færeyjum í mars. Í hópnum kepptu fimm frá PFS og stóðu sig afar vel og fengu mikilvæga keppnisreynslu á erlendri grundu.

Um páskana héldum við svo að segja fyrsta alvöru mótið í Tíbrá en það var páskamót PFS og bar Grindvíkingurinn Atli Kolbeinn Atlason sigur úr býtum á mótinu.

PFS hélt í annað skipti Opna Selfoss í Hvítahúsinu 26.–27. október. Tvímenningur var á föstudagskvöldi og einmenningur á laugardegi. Mótið tókst afar vel og er stefnt að því að halda þriðja það með sama fyrirkomulagi í Hvítahúsinu 25.–26. okt. 2025.

PFS hefur verið að leigja út færanlega standa. Félagið á fjóra slíka og hafa þeir verið leigðir út fyrir ýmiskonar viðburði. Sömuleiðis höfum við leigt út aðstöðu okkar í Tíbrá.

Að lokum vill stjórnin þakka þeim fjölmörgum styrktaraðilum og sjálfboðaliðum sem hafa hjálpað okkur við mót og annað sem snýr að starfsemi félagsins. Án þess hefði þessi róður orðið ansi erfiður og jafnvel ófær. Þá þökkum við stjórnarmeðlimum fyrir þeirra ómetanlega vinnuframlag í þágu Pílufélags Selfoss.

Pílufélag Selfoss varð að formlegri deild innan Umf. Selfoss á stofnfundi píludeildar Umf. Selfoss þann 23. janúar 2025.

Stjórn Pílufélags Selfoss

Stjórn pílu, kosin á aðalfundi 10. apríl 2024:
Sævar Þór Gíslason, formaður
Karl Brynjar Larsen, varaformaður
Leifur Viðarsson, gjaldkeri
Eyþór Jónsson, meðstjórnandi
Hraunar Karl Guðmundsson, meðstjórnandi
Hafsteinn Már, varamaður
Þórólfur Sæmundsson, varamaður

Jólasveina- og þrettándanefnd

Innkoma jólasveinanna markar ávallt upphaf vertíðarinnar og var hún í þetta sinn laugardaginn 14. desember. Mikill fjöldi fólks var saman kominn að taka á móti jólasveinunum er þeir renndu inn á Tryggvatorg á rútunni. Í þriðja sinn var haldið í nýjan og glæsilegan miðbæinn, sérlega fallega og mikið skreyttan.

Aðstæður á torginu voru heldur óheppilegar fyrir þessa samkomu, snjólaust og rigning. Því voru heldur færri mættir á torgið en vanalega. Á meðan torgið fylltist af fólki og jólasveinum birtust fjórir þeirra á þaki Konungshúss 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 grunnskólum og víðar.

Þrettándagleðin fór fram í mjög góðu veðri, enda mjög margir sem tóku þátt í blysförinni og enn fleiri sem söfnuðust saman við brennuna og fylgdust með glæsilegri flugeldasýningunni. Allt var þetta sérlega skemmtilegt og tilkomumikið við nær fullkomnar aðstæður.

Jólasveinarnir á leið í miðbæinn á Selfossi.

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

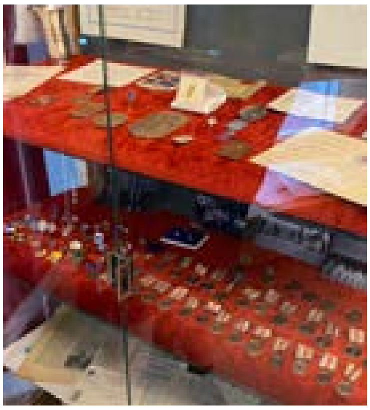
Í nefndinni voru: bræðurnir Guðmundur, Svanur og Þröstur Ingvarssynir og Þórarinn Ingólfsson.

F.h. nefndarinnar,
Svanur Ingvarsson

Minjanefnd

Barmmerki Sigfúsar frá Ólympíuleikunum í London 1948.

Efri röð f.v.: Björn Ingi Gíslason heiðursfélagi, Bárður Guðmundarson, Tómas Jónsson heiðursfélagi, Kristinn M. Bárðarson, Helgi S. Haraldsson formaður, Sigurður Jónsson heiðursfélagi og Guðmundur Kr. Jónsson heiðursfélagi. Fremri röð f.v.: Anna Kristín Sigþórsdóttir, Margrét Sigfúsdóttir, Sigurður Sigfússon og Einar Sigfússon.



Verðlaunagripir Sigfúsar Sigurðssonar á sýningu í bókasafninu á Selfossi.

Minjanefnd hefur á árinu unnið að ýmsum verkefnum sem voru bæði spennandi og áhugaverð og veita mikla ánægju. Að vinna í sögu Ungmennafélagsins er endalaust verkefni sem vonandi tekur aldrei enda.

Afmælisdagurinn 1. júní

Á afmælisdegi Ungmennafélagsins, þann 1. júní, kölluðum við saman alla heiðursfélaga Ungmennafélagsins ásamt jólasveina- og þrettándanefnd félagsins. Ástæðan fyrir því að við buðum þessari nefnd er sú að frá því að hún var stofnuð árið1977 hafa sömu menn verið í henni öll árin, þ.e. 48 ár.

Eitt af því sem komið hefur til tals er að gera afmælisdag Umf. Selfoss að árvissum degi til að hittast á og bera saman bækur okkar um stöðu þess. Þá er hugmynd okkar að stofna bakvarðasveit, sem verður byggð á fyrrverandi stjórnarfólki, íþróttafólki og áhugafólki um félagið. Það verða litlar kvaðir sem fylgja þessum félagsskap, aðallega að vera til taks og aðstoðar ef þurfa þykir. Í sumum félögum er svona félagsskapur kallaður fulltrúaráð eða öldungaráð. Við skoðum málið.

Verðlaunasafn Sigfúsar

Þann 27. ágúst komu saman nokkrir afkomendur Sigfúsar Sigurðssonar, heiðursfélaga Umf. Selfoss, fyrsta ólympíufara félagsins, fyrrverandi formanns og íþróttakappa. Hugmynd þeirra var að félagið tæki við öllum verðlaunapeningum, bikurum og skjölum sem faðir þeirra hafði unnið á löngum íþróttaferli. Eftir afhendinguna ákvað nefndin að efna til sýningar í bókasafninu á Selfossi þar sem allt yrði til sýnis sem afhent var. Þann 1. október var sýningin opnuð að viðstöddum afkomendum Sigfúsar og fjölskyldum þeirra. Þó nokkur mannfjöldi var viðstaddur og flutti Einar Sigfússon, sonur Sigfúsar tölu og einnig formaður Ungmennafélagsins, Helgi S. Haraldsson. Var almenn ánægja með sýninguna sem stóð yfir í tvo mánuði.

Bókarkynning

Þorkell Gunnar Sigurbjörnsson kynnti þann 7. október, á bókasafninu á Selfossi, bók sína um Sumarólympíuleikanna í London 1948, „Með harðfisk og hangikjöt að heiman".

Leikarnir í London voru merkilegir fyrir margra hluta sakir.

Mynd tekin 1. júní á afmælisdegi félagsins, en þá bauð minjanefndin heiðursfélögum og jólasveina- og þrettándanefnd til samverustundar. Auk heiðursfélaga og minjanefndar eru bræðurnir Guðmundur og Þröstur Ingvarssynir frá jólasveina og þrettándanefnd, Ása Eiríksdóttir, ekkja Kristjáns S. Jónssonar heiðursfélaga, og sonur þeirra Jón B. Kristjánsson, ásamt Láru Ólafsdóttur eiginkonu Guðmundar Kr. Jónssonar.

Mynd tekin þegar Vésteinn Hafsteinsson hélt fyrirlestur í bókasafninu. Frá vinstri: Kristinn M. Bárðarson, frá minjanefnd, Vésteinn og Guðmundur Kr. jónsson, fyrrverandi formaður Umf. Selfoss.

Íslendingar voru stoltir enda örfá ár síðan lýðveldið var stofnað. Þeir höfðu mikinn metnað til að standa sig vel. Vegna seinni heimsstyrjaldarinnar höfðu ekki verið haldnir Ólympíuleikar í tólf ár. Aðstæður í London voru erfiðar svona stuttu eftir stríð og stundum er talað um „meinlætaleikana" af þeim sökum. Þetta voru líka fyrstu sumarleikarnir sem Ísland keppti á eftir lýðveldisstofnun.

Bók Þorkells Gunnars er merkileg og yfirgripsmikil heimild um Londonleikana. Heimildaskrá og nafnaskrá eru ítarlegar og auðvelda þeim leit sem hafa áhuga á að sökkva sér í sögugrúsk.

Vésteinn og Ólympíuleikar í 40 ár

Í tilefni af sýningu minjanefndar um Sigfús Sigurðsson fyrsta Ólympíufara Sunnlendinga mætti Vésteinn Hafsteinsson á bókasafnið á Selfossi 22. október og sagði frá upplifun sinni af Ólympíuleikum í gegnum árin.

Vésteinn hefur á 40 ára tímabili farið á ellefu Ólympíuleika, sem keppandi fjórum sinnum og sjö sinnum sem fararstjóri og þjálfari, nú síðast sem fararstjóri ÍSÍ á leikunum í París.

Vésteinn sagði snilldarlega frá ferli sínum, allt frá því að vera ungur þátttakandi í íþróttastarfinu á Selfossi, komast í úrslit í kringlukasti á Ólympíuleikum og verða svo kastþjálfari í fremstu röð í heiminum. Hann náði þeim einstaka árangri að þjálfa tvo Ólympíumeistara í kringlukasti og þá þjálfaði hann fleiri afreksmenn sem unnu til verðlauna á leikunum og öðrum stórmótum.

Vésteinn kynnti einnig þau verkefni sem hann vinnur að þessa dagana, sem afreksstjóri ÍSÍ. Hann komst ekki síður á flug þegar þau málefni voru rædd og er markið sett hátt sem vænta mátti.

Björn Ingi Gíslason,
formaður minjanefndar

Minningarorð

Þórður Þorsteinsson

félagsmaður í Ungmennafélagi Selfoss

† Þórður Þorsteinsson fæddist í Reykjavík 24. október 1938. Hann lést á Landspítalanum við Hringbraut 11. desember 2024. Foreldrar hans voru þau Ingigerður Þórðardóttir og Þorsteinn Bjarnason. Eiginkona Þórðar var Sigurbjörg Guðmunda Jónsdóttir, en hún lést í febrúar 2024. Börn þeirra eru: Ingigerður, Jón Stefán, Helena og Elfa Dögg.

Þórður ólst upp á Selfossi og starfaði sem rafvirkjameistari alla tíð. Hann var virkur félagi í Bifreiðaklúbbi Suðurlands og Harmonikufélagi Selfoss og nágrennis.

Þórður og félagar hans tóku um árabil þátt í störfum jólasveinanefndar Umf. Selfoss með því spila á harmoniku við ýmis tækifæri. Þórður var alltaf jákvæður fyrir þessu starfi og duglegur að finna einhverja með sér. Þeir mættu svo gömlu karlarnir á búningafundi og smellpössuðu með unglingunum og eldri meðlimum nefndarinnar. Þar voru nikkurnar þandar og söngvar æfðir.

Blessuð sé minning Dodda.

Svanur Ingvarsson,
formaður jólasveinanefndar
Umf. Selfoss

Minningarorð

Sigdór Vilhjálmsson

félagsmaður í Ungmennafélagi Selfoss

† Sigdór Vilhjálmsson fæddist á Fáskrúðsfirði. 7. september 1960. Hann lést á heimili sínu 9. nóvember 2024. Foreldrar hans voru þau Gísli Vilhjálmur Gunnarsson frá Tungu í Fáskrúðsfirði og Steinunn Sigurbjörg Úlfarsdóttir frá Vattarnesi við Reyðarfjörð. Eftirlifandi eiginkona Sigdórs er Guðbjörg Jóhannsdóttir. Synir þeirra eru Jóhann Gunnar, Vilhjálmur og Elvar Örn.

Sigdór starfaði lengi hjá Steypustöð Suðurlands og síðan hjá Mjólkurbúi Flóamanna. Síðustu árin starfaði hann hjá HSu á Selfossi.

Ég minnist Sigdórs með virðingu, þökk og hlýju. Við kynntumst í kringum knattspyrnudómarastörf og stjórnarstörf hjá knattspyrnudeild Umf. Selfoss. Fyrst var hann í unglingaráði en síðar í stjórn deildarinnar. Nánast og mest varð okkar samstarf í dómaramálunum en þar starfaði

hann af mikilli samviskusemi eins og hans var háttur í leik og starfi. Alltaf jákvæður og hvetjandi og stutt í húmorinn sem hjálpar oft í erfiðum aðstæðum knattspyrnudómarans. Upp úr því styrktist okkar vinátta sem varði allt til æviloka.

Íþróttahreyfingin væri ekki rekstrarhæf ef ekki nyti við slíkra einstaklinga eins og Sigdór reyndist knattspyrnuhreyfingunni á Selfossi til fjölda ára.

Margs er að minnast um hinn góða vin og félaga Sigdór Vilhjálmsson en samviskusamari og einlægari samstarfsfélaga hefði ég ekki getað hugsað mér. Ég hitti hann oft á vellinum síðasta sumar þegar hann var orðinn veikur en hann mætti með gleðibros á vör þrátt fyrir að veikindin væru farin að gera vart við sig. Ég vil þakka fyrir hans framlag.

Blessuð sé minning Sigdórs.

Kjartan Björnsson

Minningarorð

Kristján Sigurður Jónsson

heiðursfélagi í Ungmennafélagi Selfoss

† Kristján Sigurður Jónsson, heiðursfélagi Ungmennafélags Selfoss, fæddist í Reykjavík 2. desember 1939. Hann lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands 30. desember 2023. Útför Kristjáns fór fram frá Selfosskirkju 17. janúar 2024.

Foreldrar Kristjáns voru þau Guðbjörg Jóhannesdóttir, frá Múlakoti í Lundarreykjadal og Jón Kristjánsson, frá Voðmúlastöðum í Austur-Landeyjum. Kristján átti fimm systkini: Guðjón, Valdimar, Helgu Ástu og Grétar. Uppeldissystir Kristjáns var Henný Þórðardóttir, bróðurdóttir Guðbjargar.

Kristján ólst upp á Voðmúlastöðum þar til fjölskyldan flutti að Lambastöðum í Hraungerðishreppi árið 1947. Þar bjuggu þau fram til ársins 1954 en þá fluttu þau á Selfoss, fyrst á Austurveg 10 en síðan í eigið hús sem Jón faðir hans reisti á Birkivöllum 5.

Árið 1960 kvæntist Kristján Áslaugu Eiríksdóttur. Börn þeirra eru Hafdís, Jón Birgir og Hrafnhildur.

Kristján og Áslaug hófu búskap á Birkivöllum 5 í húsi foreldra hans 1959 en reistu síðan eigið hús á Víðivöllum 24 með dyggri aðstoð föður hans og bræðra. Kristján varði unglingsárunum í ört vaxandi samfélagi á Selfossi og fór ungur til almennra starfa hjá Mjólkurbúi Flóamanna, þar sem hann átti eftir að eyða

Kristján Sigurður Jónsson

meginhluta starfsævinnar sem bifreiðastjóri.

Kristján varð snemma virkur í félagsmálum. Hann var mikill áhugamaður um íþróttir og hafði mikil áhrif á þróun íþróttastarfs á Selfossi. Hann kom m.a. að endurreisn Ungmennafélags Selfoss 1962 og var alla tíð mjög öflugur í starfi félagsins, hvort heldur var sem stjórnarmaður, foreldri eða sjálfboðaliði. Hann var formaður knattspyrnudeildar Selfoss 1963–1964. Þar skipulagði hann æfingar og annaðist þjálfun, var knattspyrnudómari og tók að sér forystuhlutverk knattspyrnudeildarinnar oftar en einu sinni. Síðar varð hann formaður Umf. Selfoss eða árin 1965–1970. Kristján kom ýmsu góðu til leiðar hjá félaginu, stóð fyrir námskeiðum ýmis konar sem bættu félagslegan grunn og vann að lagfæringu á fjárhagsstöðu félagsins. Þegar Kristján lét af formennsku í félaginu minntist einn fundarmanna á aðalfundi félagsins starfa hans með eftirfarandi orðum: „Kristján hefur gert margt gott fyrir félagið síðan hann tók við formennsku, verið mikil lyftistöng fyrir félagið og rifið það upp úr dvala með áhuga sínum og óbilandi þreki. Hann hefur endurskipulagt alla starfsemi félagsins og gert það að íþróttalegu stórveldi.“ Kristján var sæmdur gullmerki Umf. Selfoss 1986 og gerður að heiðursfélaga árið 2007.

Árið 1977 var Kristján kjörinn formaður Héraðssambandsins Skarphéðins og gegndi því embætti til 1980. Hann tók við sambandinu á erfiðum tímum, endurvakti m.a. skjaldarglímu Skarphéðins, hélt glæsilegt Landsmót UMFÍ á Selfossi 1978, ásamt góðum hópi einstaklinga, og skilaði sambandinu af sér með bættan fjárhag.

Kristján var um tíma virkur í starfi Leikfélags Selfoss og félagi í Bridgefélagi Selfoss til margra ára. Verkalýðsmál urðu honum snemma hugleikin og málefni þeirra sem minna mega sín og varð hann afar virkur á því sviði.

Kristján fylgdist alla tíð vel með félaginu sínu, Umf. Selfoss, og var alla tíð boðinn og búinn að leggja því lið sem sjálfboðaliði og því starfi þess afar mikilvægur.

Með þessum orðum, að leiðarlokum, eru Kristjáni S. Jónssyni þökkuð öll hans störf fyrir Ungmennafélag Selfoss, fyrir óbilandi áhuga og aðkomu að starfinu til margra áratuga.

Blessuð sé minning Kristjáns.

Helgi Sigurður Haraldsson,
formaður Ungmennafélags Selfoss

Kristján með Herði Óskarssyni í viðtali í tengslum við afmælisútgáfu Braga 2011.

Kristján, formaður HSK, afhendir Sigurði Jónssyni, formanni Umf. Selfoss, verðlaunagrip á héraðsþingi HSK á Hvolsvelli 1979.

Kristján formaður HSK 1977–1980.

Kristján var iðinn við leiklistina á sínum yngri árum. Ljósmynd: HÁ/JÞS

Kristján (standandi lengst til hægri) ásamt knattspyrnuliði Selfoss í hófi í Tryggvaskála 1965. Ljósmynd: HÁ/TJ.

Kristján í ræðupúlti á héraðsþingi HSK í Þjórsárveri 1982. Ljósmynd: HÁ/HSK.

Fjölgun íbúa og iðkenda á svæðinu kallar á **fyrirmyndar íþróttaaðstöðu**

Árið 2024 hófst á hefðbundinn hátt með vetraræfingum á vallarsvæðinu hjá knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild. Einnig akademía FSu, starfi eldri borgara og heimsóknum Fjölbrautaskólans, grunnskóla og leikskóla sveitarfélagsins sem notuðu okkar góðu inniaðstöðu í Selfosshöllinni. Töluvert var um að útiæfingar féllu niður frá janúar og fram í mars vegna veðurs. Var heitt vatn af skornum skammti og bitnaði það á gervigrasinu. Þá sannaði Selfosshöllin notagildi sitt fullkomlega. Má með nokkurri vissu segja að hún sé mest notaða hús í eigu sveitarfélagsins fyrir alla, hvort sem það eru iðkendur eða íbúar Árborgar.

Vorleikir og útiæfingar

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

Stór yngri flokka mót

Svo kom að árlegu yngri flokka mótunum sem öll eru orðin nokkuð stór. Má þar nefna Jakomót, Setmót og Lindexmót í knattspyrnu í júní og svo endaði sumarið á Olísmótinu. Eins voru nokkur mót hjá frjálsíþróttadeild. Starfsfólk sem vinnur á vellinum er orðið nokkuð gott í að halda viðburði en auk þessara stóru móta voru mörg önnur minni mót haldin bæði hjá knattspyrnu og frjálsum. Miðað við mótayfirlit þá voru spilaðir 380 KSÍ leikir ásamt fjölda æfingaleikja og með öllum leikjum á mótunum gætu þetta verið um 1.200 leikir á ári.

Gott samstarf við Golfklúbbinn

Áfram var samstarf við Golfklúbb Selfoss 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 sumarmánuðina var nokkuð gott miðað við að sumarið var bæði kalt og blaut. Knattspyrnuvöllurinn er rúmgóður sem býður upp á að færa keppnissvæðið til. Þannig er hægt að hlífa mestu álagssvæðunum. Það hefur komið mjög vel út og reynsla síðustu ára sýnir að þetta er nauðsynlegt til að fá sem mesta notkun á vellinum. Æfingavöllurinn sem tekinn var í notkun 2021 er orðinn nokkuð góður en hann léttir álagi töluvert af aðalvelli.

Afkomendur Sigfúsar Sigurðssonar fengu kynningu á aðstöðunni á Selfossvelli.

Viðhald á vallarsvæðinu

Ásamt vallarumsjón sér starfsfólk vallarins um alla umhirðu á svæðinu og sinnir 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 á vellinum. Til þess þarf að bæta við tækjum og tólum til að sinna viðhaldi og umhirðu. Gerður var samningur við Metatron um viðhald á gervigrasi bæði úti og inni í höll. Koma þeir til okkar fjórum sinnum á ári og viðhalda grasi eins vel og kostur er.

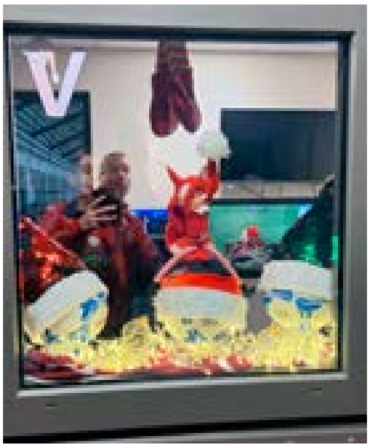
Með samningi við sveitarfélagið tóku vallarstarfsmenn að sér að sjá um alla sparkvelli í sveitarfélaginu. Er það gott fyrir báða aðila þar sem nánast öll tæki eru til staðar á vellinum. Eins er farið að leigja út tíma í Selfosshöllinni og á gervigrasi til annara félaga. Með því nást endar saman í rekstri og hægt er að gera smá auka og sinna góðu viðhaldi á svæðinu.

Góð nýting á Selfosshöllinni

Eins og áður segir nýtist Selfosshöllin mjög vel. Auk knattspyrnu- og frjálsíþróttaaðstöðu var komið upp mjög góðri lyftingaaðstöðu í höllinni sem er frábær viðbót fyrir alla notendur. Þetta var gert í góðu samstarfi við Lindex sem útvegaði öll lyftingatæki í höllina. Akademíur Fjölbrautaskóla Suðurlands byrja daginn kl. 8 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 frisbígolffólki sem æfir sig í að kasta við bestu mögulegu aðstæður. Höllin er alltaf opin fyrir fólk til að hreyfa sig frá kl. 6 á morgnana til kl. 22 á kvöldin. Með þessa viðbót getur Árborg með réttu kallað sig heilsueflandi samfélag.

Það er að mörgu að hyggja á vellinum. Sveinbjörn Másson og Einar Örn Einarsson dytta að kastbúrinu.

Íslenska veðrið lætur ekki að sér hæða.



Jólagluugginn í Selfosshöllinni var glæsilegur.

Mikil vinna liggur oft í snjómokstri á vallarsvæðinu.

Skemmdarverk og veggjakrot

Sem fyrr þarf gamla húsið að fá alvöru viðgerð eða bara að rífa það niður. Klæðning og gluggar í Tíbrá þarfnast viðhalds. Eins þarf að skoða hvort fjárfesta þurfi í myndavélakerfi á allt svæðið, en því miður er enn 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.

Fleiri starfsmenn yfir sumarmánuðina

Á síðasta ári voru þrír starfsmenn í fullu starfi allt árið og einn starfsmaður í hálfu stöðugildi. Yfir sumarmánuði fjölgaði starfsmönnum um fimm við vallarumsjón og eins komu krakkar frá Vinnuskóla Árborgar til aðstoðar.

Áframhaldandi uppbygging

Nú hafa verið teknir í notkun fyrstu tveir hlutar af gríðarlega metnaðarfullri uppbyggingu á svæðinu og hefur aðstaðan gjörbylt allri vetraraðstöðu hjá iðkendum á svæðinu. Vonandi heldur Sveitarfélagið Árborg áfram með þessa uppbyggingu, því mikil fjölgun íbúa og iðkenda á svæðinu kallar á fyrirmyndar íþróttaaðstöðu. Á Selfossvelli hafa öll félög innan sveitarfélagsins keppnisaðstöðu bæði í knattspyrnu og frjálsum og alltaf fjölgar iðkendum hjá bæði knattspyrnu- og frjálsíþróttadeild. Þeir telja nú um 1.000 sem æfa á öllum dögum og öllum tímum, en mesta álagið er frá kl. 16 og fram á kvöld.

Tíbrá, okkar góða hús og félagsheimili, sinnir sínu hlutverki vel en er orðið allt of lítið miðað við alla starfsemi sem er á Selfossvelli. Eftir breytingar á skrifstofurými sem gerðar voru haustið 2017 er rúmlega tíu fastráðið starfsfólk félagsins með vinnuaðstöðu í Tíbrá. Félagsheimilið er einstaklega vel nýtt húsnæði. Það er í senn skrifstofa, fundaraðstaða Ungmennafélagsins, sjoppa á leikjum og mótum auk þess sem það nýtist sem veitingasalur, fyrir jólasveinaþjónustu og flugeldasölu, svo fátt eitt sé nefnt.

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

Sveinbjörn Másson,
vallarstjóri á Selfossvelli

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2024

Grein 6a – Landsliðsfólk Umf. Selfoss		
Fimleikar	Birta Sif Sævarsdóttir - A landslið	180.000
Fimleikar	Karolína Helga Jóhannsdóttir - A landslið	180.000
Fimleikar	Silvía Rós Valdimarsdóttir - A landslið	180.000
Fimleikar	Elsa Karen Sigmundsdóttir - EM unglinga í Baku	80.000
Fimleikar	Katrín Drífa Magnúsdóttir - EM unglinga í Baku	80.000
Fimleikar	Kristín María Kristjánsdóttir - EM unglinga í Baku	80.000
Fimleikar	Magdalena Ósk Einarsdóttir - EM unglinga í Baku	80.000
Fimleikar	Victoria Ann Vokes - EM unglinga í Baku	80.000
Frjálsar	Daníel Breki Elvarsson - U20	80.000
Frjálsar	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson - U18	80.000
Handbolti	Katla María Magnúsdóttir - A landslið	180.000
Handbolti	Perla Ruth Albertsdóttir - A landslið	180.000
Handbolti	Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir - U20	80.000
Knattspyrna	Ásdís Þóra Böðvarsdóttir - U17	80.000
Knattspyrna	Eysteinn Ernir Sverrisson - U17	80.000
Knattspyrna	Jóhanna Elín Halldórsdóttir - U19	80.000
Knattspyrna	Katrín Ágústsdóttir - U19	80.000
Mótokross	Alexander Adam Kuc - A landslið	180.000
Mótokross	Eric Máni Guðmundsson - Yngri landslið	80.000
Taekwondo	Dagný María Pétursdóttir - A landslið	180.000
Samtals landsliðsfólk Umf. Selfoss		**2.300.000 kr**
Grein 6b - Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss		
Fimleikar	Andrea Aradóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Birta Rós Einarsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Bóel Birna Kristdórsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Dagný Katla Karlsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Elínborg Ben Gunnarsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Elsa Karen Sigmundsdóttir - EM unglinga í Baku	20.000
Fimleikar	Elsa Karen Sigmundsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Elva Lilian Sverrisdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Katrín Drífa Magnúsdóttir - EM unglinga í Baku	20.000
Fimleikar	Katrín Drífa Magnúsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Kristín María Kristjánsdóttir - EM unglinga í Baku	20.000
Fimleikar	Kristín María Kristjánsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Magdalena Ósk Einarsdóttir - EM unglinga í Baku	20.000
Fimleikar	Magdalena Ósk Einarsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Ragnhildur Elva Hauksdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Victoria Ann Vokes - EM unglinga í Baku	20.000
Fimleikar	Viktoria Ann Vokes - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Fimleikar	Þórunn Ólafsdóttir - NM unglinga í Svíþjóð	60.000
Frjálsar	Daníel Breki Elvarsson - U20	25.000
Frjálsar	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson - U18	25.000
Handbolti	Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir - U20	150.000
Mótokross	Eric Máni Guðmundsson - Yngri landslið	50.000
Samtals kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss		**1.130.000 kr**
Grein 7a - Námskeið		
Knattspyrna	KSÍ C2	25.000
Knattspyrna	KSÍ B	116.000
Knattspyrna	KSÍ B4	120.000
Knattspyrna	KSÍ C1	25.000
Samtals námskeið		**286.000 kr**
Grein 7b - Nýjungar í starfi		
Öllum umsóknum hafnað		0 kr.
Samtals úthlutað til landsliðsfólks og námskeiða		**3.716.000 kr**
Íþróttafólk ársins		
Íþróttakarl Umf. Selfoss		200.000 kr
Íþróttakona Umf. Selfoss		200.000 kr
Samtals íþróttafólk ársins		**400.000 kr**
Samtals úthlutað 2024		**4.116.000 kr**
Upphæð til úthlutunar 2024		**4.036.000 kr**
Fært til úthlutunar 2025		**-80.000 kr**

Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grímur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafs. †	1.6. 1976
Kolbeinn Ingi Kristinsson †	1.6. 1976
Sigfús Sigurðsson †	1.6. 1976
Hörður S. Óskarsson †	1.6. 1986
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
Þröstur Ingvarsson	6.4. 2017
Guðbjörg Hrefna Bjarnad.	6.4. 2017
Helgi Sigurður Haraldss.	6.4. 2017
Sigríður Anna Guðjónsd.	6.4. 2017
Einar Guðmundsson	6.4. 2017
Þuríður Ingvarsdóttir	6.4. 2017
Marteinn Sigurgeirsson	22.3. 2018
Vésteinn Hafsteinsson	27.12. 2018
Þórir Haraldsson	28.4. 2022
Jón Birgir Guðmundsson	27.4. 2023
Gunnar B. Guðmundss.	19.12. 2024

Gissur Jónsson, Jón Steindór Sveinsson og Guðmundur Pálsson voru sæmdir silfurmerki á aðalfundi félagsins 2024.

Gunnar B. Guðmundsson var sæmdur gullmerki félagsins í desember 2024.

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
Þröstur Ingvarsson	1.6. 2011
Bergur Pálsson	26.4. 2012
Kjartan Björnsson	26.4. 2012
Bergur Guðmundsson	28.5. 2016
Bjarnheiður Ástgeirsd.	28.5. 2016
Ingunn Guðjónsdóttir	28.5. 2016
Jóhannes Óli Kjartansson	28.5. 2016
Magnús Tryggvason	28.5. 2016
Ólafur Guðmundsson	28.5. 2016
Óskar Sigurðsson	28.5. 2016
Guðni Andreasen †	28.5. 2016
Björg Óskarsdóttir	28.5. 2016
Guðmundur Tyrfingss.	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 Runólfsdóttir	27.2. 2017
Guðrún Tryggvadóttir	28.2. 2017
Inga Heiða Heimisdóttir	28.2. 2017
Sigríður Erlingsdóttir	28.2. 2017
Steinunn H. Eggertsd.	28.2. 2017
Þóra Þórarinsdóttir	28.2. 2017
Þórir Haraldsson	28.2. 2017
Pétur Jensson Splidt	7.3. 2017
Grímur Hergeirsson	30.3. 2017
Jón Birgir Guðmundss.	30.3. 2017
Ólafur Ragnarsson	30.3. 2017
Sverrir Einarsson	6.4. 2017
Sigrún Helga Einarsd.	6.4. 2017
Sebastian Alexanderss.	6.4. 2017
Kristín Bára Gunnarsd.	6.4. 2017
Garðar Garðarsson	6.4. 2017
Helga Guðmundsdóttir	1.5. 2017
Gunnar Rafn Borgþórss.	6.12. 2017
Guðmundur Sigmarss.	6.12. 2017
Adólf Ingvi Bragason	6.12. 2017
Brynja Hjálmtýsdóttir	19.2. 2018
Guðmundur S. Ólafsson	20.2. 2018
Daníel Jens Pétursson	20.2. 2018
Emma Gränz	13.3. 2018
Elísabet Ingvarsdóttir	13.3. 2018
María Óladóttir	13.3. 2018
Svanhildur Bjarnadóttir	13.3. 2018
Sigríður Árnadóttir	15.3. 2018
Guðmundur Árnason	15.3. 2018
Gísli Felix Bjarnason	15.3. 2018
Einar Ottó Antonsson	27.2. 2019
Hlöðver Örn Rafnsson	4.4. 2019
Kristín Lára Ólafsdóttir	4.4. 2019
Grímur Hergeirsson	25.5. 2019
Jón Birgir Guðmundss.	25.5. 2019
Kristín Traustadóttir	25.5. 2019
Patrekur Jóhannesson	25.5. 2019
Rúnar Hjálmarsson	25.5. 2019
Sigurður Þór Ástráðsson	25.5. 2019
Þorsteinn R. Ásgeirsson	25.5. 2019
Þórir Ólafsson	25.5. 2019
Örn 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
Guðmundur Pálsson	18.4. 2024
Jón Steindór Sveinsson	18.4. 2024
Gissur Jónsson	18.4. 2024

Ýmsar viðurkenningar

HSK

Heiðursformaður HSK
Guðmundur Kr. Jónsson 2018

Öðlingur ársins HSK
Sveinn J. Sveinsson 1993
Kolbeinn I. Kristinsson † 1998
Ingólfur Bárðarson † 1999
Ingibjörg Helga Guðmdsdóttir 2001
Magnús Gunnarsson 2002
Sigfúr Þórðarson † 2003
Þór Vigfússon † 2005
Árni Guðmundsson † 2007
Árni Einarsson † 2010
Vilhjálmur Þór Pálsson 2012
Guðmundur Kr. Jónsson 2015
Marteinn Sigurgeirsson 2018
Sigmundur Stefánsson 2021
Garðar Garðarsson 2022

Gullmerki HSK
Hafsteinn Þorvaldsson † 2010
Guðmundur Kr. Jónsson 2011
Þórir Haraldsson 2014
Svanur Ingvarsson 2016

Silfurmerki HSK
Helgi S. Haraldsson 2011
Olga Bjarnadóttir 2011
Sigríður A. Guðjónsd. 2016
Þuríður Ingvarsdóttir 2016
Ólafur Guðmundsson 2017
Gissur Jónsson 2019

Starfsmerki HSK
Hafstein Þorvaldsson † 1995

ÍSÍ

Heiðursfélagi ÍSÍ
Hafsteinn Þorvaldsson † 2009
Guðmundur Kr. Jónsson 2019

Heiðurskross ÍSÍ
Hafsteinn Þorvaldsson † 1977
Guðmundur Kr. Jónsson 2012

Gullmerki ÍSÍ
Guðmundur Kr. Jónsson 1992
Björn Gíslason 1996
Gísli Árni Jónsson 1996
Sigurður Jónsson 2000
Helgi S. Haraldsson 2011
Svanur Ingvarsson 2011
Þórir Haraldsson 2012
Örn Guðnason 2018
Þráinn Hafsteinsson 2021

Silfurmerki ÍSÍ
Elínborg Gunnarsdóttir 1996
Helgi S. Haraldsson 1996
Guðmundur Ingvarsson 1997
Þórður G. Árnason 1997
Svanur Ingvarsson 2000
Bergur Guðmundsson 2009
Hallur Halldórsson 2011
Olga Bjarnadóttir 2011
Gissur Jónsson 2024
Ófeigur Ágúst Leifsson 2024

UMFÍ

Heiðursfélagi UMFÍ
Hafsteinn Þorvaldsson † 1987
Guðmundur Kr. Jónsson 2023

Gullmerki UMFÍ
Hafsteinn Þorvaldsson † 1981
Diðrik Haraldsson 1987
Þórir Haraldsson 2000
Guðmundur Kr. Jónsson 2010
Örn Guðnason 2019
Gissur Jónsson 2023

Starfsmerki UMFÍ
Hörður S. Óskarsson † 1976
Sigurður Ingimundars. † 1976
Gísli Magnússon 1979
Guðmundur Kr. Jónsson 1979
Björn Gíslason 1982
Örn Guðnason 1982
Þórir Haraldsson 1994
Svanur Ingvarsson 1997
Helgi S. Haraldsson 2010
Ófeigur Ágúst Leifsson 2011
Guðmundur T. Ólafsson 2011
Ásta Stefánsdóttir 2013
Bergur Guðmundsson 2013
Ólafur Guðmundsson 2013
Guðrún Tryggvadóttir 2013
Bjarnheiður Ástgeirsd. 2014
Jóhannes Ó. Kjartansson 2014
Bergur Pálsson 2015
Olga Bjarnadóttir 2017
Hjörtur Þórarinsson 2018
Sigríður A. Guðjónsd. 2019
Gissur Jónsson 2022

Fimleikasamband Íslands

Heiðursfélagi FSÍ
Garðar Garðarsson 1998

Afreksmerk FSÍ
Eva Grímsdóttir 2012
Hrafnhildur H. Þrastard. 2012
Margrét Lúðvígsdóttir 2012
Aníta Sól Tyrfingsdóttir 2016
Júlíana Hjaltadóttir 2016
Aníta Sól Tyrfingsdóttir 2017
Tanja Birgisdóttir 2017

Starfsmerki FSÍ
Olga Bjarnadóttir 2000
Guðrún Tryggvadóttir 2014
Ragnheiður Thorlacius 2014
Steinunn H. Eggertsd. 2016
Bergþóra K. Ingvarsd. 2019
Tanja Birgisdóttir 2024
Aníta Þorg. Tryggvad. 2024

Frjálsíþrótta-samband Íslands

Heiðurskross FRÍ
Vésteinn Hafsteinsson 2022

Heiðursfélagar FRÍ
Þráinn Hafsteinsson 2020
Guðmundur Kr. Jónsson 2022
Helgi S. Haraldsson 2022

Gullmerki FRÍ
Hafsteinn Þorvaldsson † 1968
Gísli Magnússon 1981
Guðmundur Kr. Jónsson 1987
Helgi S. Haraldsson 1997
Þráinn Hafsteinsson 1997
Kolbeinn Ingi Kristinss. † 2001
Kári Jónsson 2012
Sigurður Jónsson 2012
Vésteinn Hafsteinsson 2012
Aðalbjörg Hafsteinsd. † 2014
Sigríður A. Guðjónsd. 2022
Þuríður Ingvarsdóttir 2022

Silfurmerki FRÍ
Hafsteinn Þorvaldsson † 1964
Sveinn J. Sveinsson 1966
Tómas Jónsson 1968
Gísli Magnússon 1977
Guðmundur Kr. Jónsson 1986
Aðalbjörg Hafsteinsd. † 1991
Þráinn Hafsteinsson 1991
Kári Jónsson 1999
Vésteinn Hafsteinsson 2000
Sigríður A. Guðjónsd. 2012
Ólafur Guðmundsson 2016
Þuríður Ingvarsdóttir 2016

Eirmerki FRÍ
Sigfús Sigurðsson † 1955
Hafsteinn Þorvaldsson † 1962
Sveinn J. veinsson 1963
Tómas Jónsson 1966
Gísli Magnússon 1974
Guðmundur Kr. Jónsson 1984
Aðalbjörg Hafsteinsd. † 1986
Gísli Jónsson 1987
Þráinn Hafsteinsson 1987
Kári Jónsson 1994
Vésteinn Hafsteinsson 1996
Sigríður A. Guðjónsd. 2006
Ólafur Guðmundsson 2012
Þuríður Ingvarsdóttir 2012
Rúnar Hjálmarsson 2022

Knattspyrnu-samband Íslands

Gullmerki KSÍ
Björn Ingi Gíslason 1996

Silfurmerki KSÍ
Björn Ingi Gíslason 1987
Bárður Guðmundarson 2005
Einar Jónsson † 2005
Gylfi Þ. Gíslason † 2005
Kjartan Björnsson 2005
Þórarinn Ingólfsson 2005
Hermann Ólafsson 2008
Anton S. Hartmannsson 2011
Jón Steindór Sveinsson 2011
Óskar Sigurðsson 2015
Sveinn Jónsson 2022

Í einhverjum tilvikum hafa félagar fengið viðurkenningar fyrir störf fyrir önnur félög en Umf. Selfoss.

UMFÍ bikarinn

2024 Fimleikadeild – *Fyrir frábært uppbyggingarstarf í hópfimleikum og þátttöku margra iðkenda í landsliðum Íslands í hópfimleikum.*
2023 Júdódeild – *Fyrir fjölgun iðkenda og öflugt starf, þrátt fyrir ýmsar hindranir. Góður rekstur deildarinnar í erfiðu árferði.*
2022 Frjálsíþróttadeild – *Fyrir frábært mót, Selfoss Classic, á Selfossvelli, með heimsklassa kringlukösturum. Viðburður ársins 2022 hjá FRÍ.*
2021 Fimleikadeild – *Fyrir frábært starf og aðlögunarhæfni við erfiðar aðstæður, ásamt frábærum árangri á alþjóðlegum vettvangi.*
2020 Taekwondodeild – *Fyrir metnaðarfullar heimaæfingar í heimsfaraldri.*
2019 Handknattleiksdeild – *Fyrir Íslandsmeistaratitil meistaraflokks karla.*
Knattspyrnudeild – *Fyrir bikarmeistaratitil meistaraflokks kvenna.*
2018 Handknattleiksdeild – *Fyrir góðan árangur meistaraflokks karla í Evrópukeppni og á Íslandsmóti.*
2017 Handknattleiksdeild – *Fyrir öflugt starf og góðan árangur á Íslandsmótum.*
2016 Frjálsíþróttadeild – *Fyrir öflugt grasrótarstarf 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 kvennahandbolta og öflugt starf yngri flokka.*
2012 Fimleikadeild – *Fyrir framúrskarandi árangur innanlands og utanlands.*
2011 Knattspyrnudeild – *Fyrir öflugt starf meistaraflokka og unglingaráðs.*
2010 Júdódeild – *Fyrirmyndardeild ÍSÍ.*
2009 Taekwondodeild – *Fyrir útbreiðslu, foreldrastarf og fyrirmyndardeild ÍSÍ.*
2008 Knattspyrnudeild – *Fyrir eflingu kvennaknattspyrnu og fyrirmyndardeild ÍSÍ.*
2007 Fimleikadeild - *Fyrirmyndardeild ÍSÍ.*
2006 Handknattleiksdeild – *Fyrir stofnun handboltaakademíu og gott barna- og unglingastarf.*
2005 Sunddeild – *Fyrir gott starf við heimasíðuna og barna- og unglingastarf.*
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

2024

Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokr.	Sund	Taekw.	Rafíþr.	Samtals
Framlög og styrkir	26.266.747	63.500.000	16.932.232	8.775.658	60.661.050	2.538.389	59.965.860	2.772.241	1.528.316	2.894.818	448.658	246.283.969
Tekjur af mótum	0	0	4.715.467	0	14.065.609	0	29.805.282	722.770	0	150.000	0	49.459.128
Auglýsingatekjur	1.870.000	0	0	0	1.532.500	320.000	9.100.000	0	1.875.000	0	0	14.697.500
Æfingagjöld	0	0	35.120.473	9.434.378	28.905.168	3.574.867	75.490.961	594.000	2.930.818	6.050.155	3.486.941	165.587.761
Húsa- og vallar-leigutekjur	0	7.090.250	0	0	0	0	0	100.000	0	0	0	7.190.250
Aðrar tekjur	50.000	0	11.852.214	2.390.000	25.268.818	335.610	33.014.035	13.374.444	2.968.874	564.200	0	89.818.195
Rekstrar-tekjur alls	**28.186.747**	**70.590.250**	**68.620.386**	**20.600.036**	**130.433.145**	**6.768.866**	**207.376.138**	**17.563.455**	**9.303.008**	**9.659.173**	**3.935.599**	**573.036.803**

Rekstrargjöld

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokr.	Sund	Taekw.	Rafíþr.	Samtals
Laun og verktaka-greiðslur	15.082.939	46.231.964	45.491.682	15.221.836	72.577.331	3.890.000	103.316.324	360.000	7.372.391	8.433.889	2.640.500	320.618.856
Styrkir til deilda	492.925	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	492.925
Félagaskipti og sala leikmanna	0	0	0	10.000	527.634	0	517.752	0	0	0	0	1.055.386
Æfingar utan héraðs	0	0	1.294.000	0	17.385	0	0	0	60.000	0	0	1.371.385
Áhöld og tæki	0	0	692.044	67.673	2.951.446	829.964	5.713.817	0	0	810.000	4.049	11.068.993
Þátttaka í mótum	0	0	(68.837)	1.363.981	23.957.579	905.559	25.437.106	0	832.650	114.246	0	52.542.284
Rekstur véla og mannvirkja	0	19.925.235	0	0	10.069.274	131.278	11.994.433	15.917.726	0	44.747	0	58.082.693
Kostnaður vegna mótahalds	0	0	501.787	119.680	2.101.726	102.300	5.575.132	616.999	41.383	42.570	0	9.101.577
Rekstur skrifstofu	4.872.152	608.094	575.148	2.857.471	1.187.627	47.474	12.952.652	124.272	25.014	91.200	1.337	23.342.441
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	3.582.381	0	2.682.587	329.525	1.194.600	597.850	1.256.971	1.003.509	470.774	124.000	193.204	11.435.401
Kostnaður v/sam-keppnisreksturs	168.924	0	2.715.966	822.649	6.306.613	0	11.661.812	0	120.649	44.740	0	21.841.353
Önnur gjöld	621.857	842.062	10.347.858	196.928	1.573.742	74.865	23.079.048	763.302	127.471	117.089	0	37.744.222
Rekstrargjöld alls	**24.821.178**	**67.607.355**	**64.232.235**	**20.989.743**	**122.464.957**	**6.579.290**	**201.505.047**	**18.785.808**	**9.050.332**	**9.822.481**	**2.839.090**	**548.697.516**
Hagnaður (tap) án fjármagnsliða	**3.365.569**	**2.982.895**	**4.388.151**	**(389.707)**	**7.968.188**	**189.576**	**5.871.091**	**(1.222.353)**	**252.676**	**(163.308)**	**1.096.509**	**24.339.287**

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokr.	Sund	Taekw.	Rafíþr.	Samtals
Vaxtatekjur	1.718.042	396.550	725.923	574.597	288.594	410.454	360.959	679.751	104.330	218.715	64.650	5.542.565
Vaxtagjöld	(5.084)	(4.487)	(13.533)	(21.058)	(264.752)	(3.296)	(6.281.351)	(18.004)	(9.198)	0	(354)	(6.621.117)
Þjón.gjöld banka	(110.749)	(27.918)	(640.797)	(141.423)	(951.550)	(37.201)	(1.611.452)	(9.670)	(34.092)	(60.364)	(1.508)	(3.626.724)
Fjárm.tekjuskattur	7.580	(122.408)	(103.201)	23.091	(53.263)	(835)	(16.459)	(12.500)	1.750	(326)	(1.169)	(277.740)
Fjármagnsliðir alls	**1.609.789**	**241.737**	**(31.608)**	**435.207**	**(980.971)**	**369.122**	**(7.548.303)**	**639.577**	**62.790**	**158.025**	**61.619**	**(4.983.016)**
Hagnaður (tap) tímabilsins	**4.975.358**	**3.224.632**	**4.356.543**	**45.500**	**6.987.217**	**558.698**	**(1.677.212)**	**(582.776)**	**315.466**	**(5.283)**	**1.158.128**	**19.356.271**

Ungmennafélags Selfoss

Eignir

Fastafjármunir

	Framkv.stj.	Íþr.völlur	Fimleikar	Frjálsar	Handkn.	Júdó	Knattsp.	Mótokr.	Sund	Taekw.	Rafíþr.	Samtals
Óefnislegar eignir	0	0	0	0	0	0	4.500.000	0	0	0	0	4.500.000
Varanlegir rekstrar-fjármunir	62.799.773	2.042.718	0	2.116.935	0	0	87.685.002	498.603	0	0	820.148	155.963.179
Fastafjárm. alls	**62.799.773**	**2.042.718**	**0**	**2.116.935**	**0**	**0**	**92.185.002**	**498.603**	**0**	**0**	**820.148**	**160.463.179**

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	265.960	0	0	694.676	0	960.636
Skammtímakröfur	2.732.337	823.250	3.124.053	879.111	6.410.300	13.000	29.473.130	0	1.401.709	92.171	69.330	45.018.391
Handbært fé	26.086.371	9.192.815	16.713.805	12.888.709	10.216.917	9.684.736	26.256.276	7.619.126	6.317.980	3.911.990	2.531.712	131.420.437
Veltufjárm. alls	**28.818.708**	**10.016.065**	**19.837.858**	**13.767.820**	**16.627.217**	**9.697.736**	**55.995.366**	**7.619.126**	**7.719.689**	**4.698.837**	**2.601.042**	**177.399.464**
Eignir samtals	**91.618.481**	**12.058.783**	**19.837.858**	**15.884.755**	**16.627.217**	**9.697.736**	**148.180.368**	**8.117.729**	**7.719.689**	**4.698.837**	**3.421.190**	**337.862.643**

Skuldir og eigið fé

Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	36.767.767	3.468.953	10.166.627	13.135.024	(24.113.952)	8.282.850	(5.825.882)	7.908.825	6.225.829	4.279.174	2.145.662	62.440.877
Endurmats-reikningur	31.742.531	0	0	0	0	0	66.676.442	0	0	0	0	98.418.973
Tekjuafgangur ársins	4.975.358	3.224.632	4.356.543	45.500	6.987.217	558.698	(1.677.212)	(582.776)	315.466	(5.283)	1.158.128	19.356.271
Eigið fé alls	**73.485.656**	**6.693.585**	**14.523.170**	**13.180.524**	**(17.126.735)**	**8.841.548**	**59.173.348**	**7.326.049**	**6.541.295**	**4.273.891**	**3.303.790**	**180.216.121**

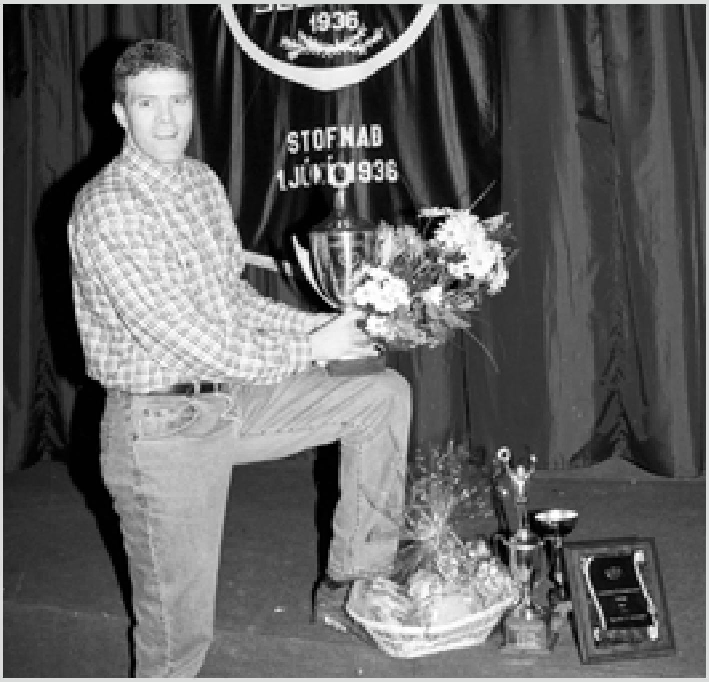
Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	0	37.470.823	0	0	0	0	37.470.823
Skammtímaskuldir	14.109.951	5.365.198	5.314.688	2.704.231	33.753.952	856.188	51.536.197	791.680	1.178.394	424.946	117.400	116.152.825
Skuldir alls	**14.109.951**	**5.365.198**	**5.314.688**	**2.704.231**	**33.753.952**	**856.188**	**89.007.020**	**791.680**	**1.178.394**	**424.946**	**117.400**	**153.623.648**
Skuldir og eigið fé samtals	**87.595.607**	**12.058.783**	**19.837.858**	**15.884.755**	**16.627.217**	**9.697.736**	**148.180.368**	**8.117.729**	**7.719.689**	**4.698.837**	**3.421.190**	**333.839.769**

Íþróttafólk Umf. Selfoss

2024	Sigurður Fannar Hjaltas.	Perla Ruth Albertsdóttir
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	Rikharð Atli Oddsson	Margrét Lúðvígsdóttir
2015	Daníel Jens Pétursson	Hrafnhildur Hanna Þrastard.
2014	Daníel Jens Pétursson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2013	Egill Blöndal	Guðmunda Brynja Óladóttir
2012	Jón Daði Böðvarsson	Hrafnhildur Hanna Þrastard.
2011	Jón Daði Böðvarsson	Fjóla Signý Hannesdóttir
2010	Ragnar Jóhannsson	Guðmunda Brynja Óladóttir
2009	Sævar Þór Gíslason	Ágústa Tryggvadóttir
2008	Sævar Þór Gíslason	Katrín Ösp Jónasdóttir
2007	Sævar Þór Gíslason	Ágústa Tryggvadóttir
2006	Örn Davíðsson	Bergþóra Kristín Ingvarsd.
2005	Örn Davíðsson	Linda Ósk Þorvaldsdóttir
2004	Hjalti Rúnar Oddsson	Bergþóra Kristín Ingvarsd.

2003	Ívar Grétarsson
2002	Jóhann Ólafur Sigurðsson
2001	Jón Guðbrandsson
2000	Magnús Aron Hallgrímsson
1999	Friðfinnur Freyr 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



Siggi Sveins var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss árið 1993

Níundi einstaklingurinn sem var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss var handknattleiksmaðurinn **Sigurður Valur Sveinsson**. Siggi Sveins var valinn íþróttamaður ársins árið 1993. Önnur í kjörinu varð Þórdís Gísladóttir frjálsíþróttakona og þriðji Gylfi Sigurjónsson knattspyrnumaður. Auk þeirra voru tilnefnd Sigurlín Garðarsdóttir sundkona, Ingólfur Snorrason karatemaður, Björn Grétarsson júdómaður, Ása Ninna Pétursdóttir fimleikakona og Bjarni Magnússon körfuknattleiksmaður.

Íþróttafólk Umf. Selfoss

🏆🏆🏆🏆 Hugi S. Harðarson, Tryggvi Helgason og Vésteinn Hafsteinsson.

🏆🏆🏆 Einar Gunnar Sigurðsson, Sævar Þór Gíslason, Guðmunda Brynja Óladóttir, Egill Blöndal og Perla Ruth Albertsdóttir.

🏆🏆 Ingólfur Snorrason, Magnús Aron Hallgrímsson, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, Örn Davíðsson, Ágústa Tryggvadóttir, Jón Daði Böðvarsson, Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir, Daníel Jens Pétursson, Elvar Örn Jónsson, 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, Fjóla Signý Hannesdóttir, Ríkarð Atli Oddsson, Margrét Lúðvígsdóttir, Haukur Þrastarson, Dagur Fannar Einarsson, Hergeir Grímsson, Katla María Magnúsdóttir og Sigurður Fannar Hjaltason.

Hafsteinsbikarinn

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

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

UMFÍ-bikarinn

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

Frá 1995 hefur bikarinn verið veittur 29 sinnum. Knattspyrnudeild hefur hlotið hann 9 sinnum, handknattleiksdeild og fimleikadeild 6 sinnum, frjálsíþróttadeild 3 sinnum og júdódeild, sunddeild og taekwondodeild 2 sinnum hver deild.

Björns Blöndal bikarinn

2024 Inga Heiða Andreasen Heimisdóttir
2023 Alma Sigurjónsdóttir
Selma Sigurjónsdóttir
2022 Jósef G. Guðmundsson
2021 Árni Þór Grétarsson
2020 Jón Karl Jónsson
2019 Sigurður Þ. Ástráðsson
2018 Guðmundur Karl Sigurdórsson
2017 Guðrún Tryggvadóttir
2016 Guðbjörg H. Bjarnad.
2015 Örn Guðnason
2014 Sveinn Jónsson
2013 Guðni Andreasen
2012 Þórir Haraldsson
2011 Hallur Halldórsson
2010 Helgi S. Haraldsson
2009 Bergur Pálsson
2008 Þröstur Ingvarsson
2007 Jóhannes Ó. Kjartanss.
2006 Ragnheiður Thorlacius
2005 Sigríður Jensdóttir
2004 Bergur Guðmundsson
2003 Stefán Ólafsson
2002 Guðrún S. Þorsteinsd.
2001 Ólafur Ragnarsson
2000 Gylfi Þorkelsson
1999 Þórarinn Ingólfsson
1998 Ólafur Sigurðsson
1997 Svanur Ingvarsson
1996 Guðmunda Auðunsd.
1995 Garðar Gestsson
1994 Einar Jónsson
1993 Þórður G. Árnason
1992 Guðm. Kr. Ingvarsson
1991 Gunnar Guðmundsson
1990 Smári Kristjánsson
1989 Gísli Árni Jónsson
1988 Aðalbjörg Hafsteinsd.
1987 Sveinn Á. Sigurðsson
1986 Ingvar Gunnlaugsson
1985 Bárður Guðmundars.
1984 Sigmundur Stefánsson
1983 Sigurður Jónsson
1982 Sigurður Ingimundars.
1981 Guðm. Kr. Jónsson
1980 Kristján Jónsson
1979 Björn Ingi Gíslason
1978 Þórður J. Gunnarsson
1977 Hörður S. Óskarsson
1976 Páll Lýðsson

***Björn Ingi Gíslason** hlaut Björns Blöndal bikarinn 1979. Hann starfaði mikið fyrir knattspyrnuna og var m.a. formaður.*

Formenn Umf. Selfoss frá upphafi

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

***Sigfús Sigurðsson** var formaður Umf. Selfoss 1943, nýfluttur á Selfoss. Hann stýrði síðan félaginu 1960–1961 en þá var enginn formaður kosinn. Hann var svo aftur kosinn formaður 1964 og tók, ásamt fleirum, m.a. þátt í að móta deildaskiptingu félagsins.*

BYKO

FÉLAGI Í FRAMKVÆMDUM

%

30% INNIMÁLNING
25% HARÐPARKET
25% FLÍSAR
25% LJÓS & RAFMAGN
25% BAÐINNRÉTTINGAR
25% INNIHURÐIR
10% HEIMILISVÖRUR
10% BYKO LEIGA
OG FJÖLDI ANNARRA VÖRUFLOKKA

Þú sérð alla þína afsláttarflokka á mitt.byko.is

Skráðu þig hér
Allar upplýsingar á byko.is

VIÐ VILJUM AUÐVELDA ÞÉR LÍFIÐ Í **FRAMKVÆMDUM!** VIÐ VITUM HVAÐ ÞÚ ÞARFT TIL ÞESS AÐ **BREYTA, BÆTA EÐA FEGRA HEIMILIÐ.** VIÐ HÖFUM ÞVÍ SETT SAMAN **SÉRSTAKAN AFSLÁTT FYRIR ÞIG.**

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN