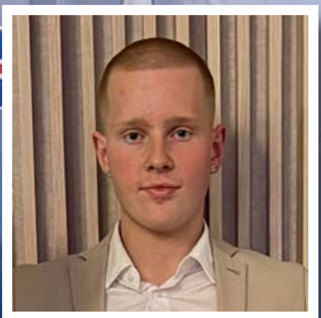
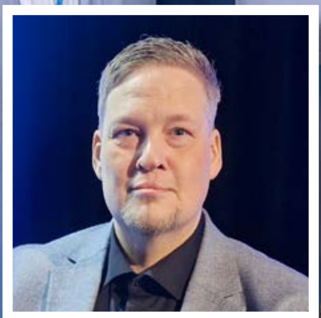
UMF SELFOSS 1936

BRAGI

ÁRSRIT 2025



Ein erfiðasta íþrótt í heimi



Snýst fyrst og síðast um félagslega þáttinn

Það er einhver handboltasál hérna á Selfossi

Íslandsbanki

Fyrir þína fjárhagslegu heilsu

Efnisyfirlit

5 Aðalstjórn Umf. Selfoss 2025/26
7 Íþróttafólk Umf. Selfoss 2025
8 Félagið okkar/Skýrsla aðalstjórnar Umf. Selfoss 2025/26
10 Þórir Hergeirsson: Það er einhver handboltasál hérna á Selfossi
16 Eric Máni Guðmundsson: Ein erfiðasta íþrótt í heimi
19 Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar
20 Siggi Jóns heiðursfélagi Umf. Selfoss
24 Aðstöðumál Umf. Selfoss
28 Guðmunda Brynja Óladóttir: Skórnir komnir á hilluna eftir meira en 200 mörk
30 Árni Þór Grétarsson: Snýst fyrst og fremst um félagslega þáttinn
33 Handknattleikur kvenna: Fyrsta sinn í Evrópukeppni
34 Fimm fræknir fimleikamenn
36 Rubén Illera López: Þar sem borðtennis er frekar lítil íþrótt þurfum við að hjálpa hvert öðru
38 Einar Gíslason: Erfitt að kasta í brælu og veltingi
41 Ása Kristín Jónsdóttir: Mæting er bæting
43 Eyþór Bergmann Ingvarsson: Efnilegur á uppleið
45 Anton Óskar Óafsson: Til að ná á toppinn þarf maður að vera í góðu formi
46 Ný og glæsileg aðstaða mótokrossdeildar í Bolaöldum
48 Borðtennisdeild
51 Fimleikadeild
57 Jólasýning fimleikadeildar
59 Frjálsíþróttadeild
66 Handknattleikur karla: Upp um deild
67 Handknattleiksdeild
75 Júdódeild
78 Knattspyrna kvenna: Upp um deild
79 Knattspyrnudeild
84 Mótokrossdeild
86 Píludeild
88 Rafíþróttadeild
89 Minningarorð
90 Selfoss/Suðri
92 Sunddeild
94 Taekwondodeild
96 Sögu- og minjanefnd
97 Jólasveina- og þrettándanefnd
98 Vallarstjórn
99 Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2025
100 Viðurkenningar
102 Samstæðureikningur Umf. Selfoss
106 Íþróttafólk Umf. Selfoss frá upphafi.
107 UMFÍ bikarinn, Björns Blöndal bikarinn og formenn Umf. Selfoss

BRAGI – ársrit Ungmennafélags Selfoss **starfsárið 2025**

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Gissur Jónsson. Auglýsingar: Helgi Sigurður Haraldsson.
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, Örn Guðnason, Ingi Rafn Ingibergsson, Hrefna Morthens, foreldrar, þjálfarar og forystufólk í deildum. Prentun: Prentmet Oddi. Upplag: 4.250 eintök.
Forsíðumynd: Keppendur frá Selfossi á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF) sem fór fram í Skopje í Norður-Makedóníu dagana 20.–26. júlí 2025. Efri röð f.v.: Ragnar Hilmarsson og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson. Fremri röð f.v.: Eva Lind Tyrfingsdóttir og Bryndís Embla Einarsdóttir.

UMF SELFOSS 1936

Flügger

Svansmerkið er opinbert umhverfismerki Norðurlandanna og ein strangasta umhverfisvottun heims. Svansmerkið auðveldar þér að velja umhverfisvænni vöru og tryggir um leið mikil gæði.

Aðalstjórn Umf. Selfoss 2025–2026

Aftari röð f.v.: Hafdís Jóna Guðmundsdóttir, Guðbjörg Gína Pétursdóttir (Suðri/Selfoss), Jóhanna Margrét Eðvaldsdóttir, Sævar Þór Gíslason, Þórir Haraldsson, Hjalti Jón Kjartansson, Guðjón Bjarni Hálfdánarson, Ragnheiður Brynjólfsdóttir og Andrea Ýr Grímsdóttir. Fremri röð f.v.: Gissur Jónsson, Brynhildur Jónsdóttir, Sverrir Einarsson, Helgi S. Haraldsson, Hermann Ólafsson og Hafsteinn Guðmundsson.

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–

Stefán Birnir Sverrisson formaður borðtennisdeildar 2025–

Andrea Ýr Grímsdóttir formaður fimleikadeildar 2023–

Hjalti Jón Kjartansson formaður frjálsíþróttadeildar 2022–

Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar 2018–

Martha Rut Sigurðardóttir formaður júdódeildar 2025–

Guðjón Bjarni Hálfdánarson formaður knattspyrnudeildar 2025–

Ragnheiður Brynjólfsdóttir formaður mótokrossdeildar 2023–

Sævar Þór Gíslason formaður píludeildar 2025–

Grímur Freyr Björnsson formaður rafíþróttadeildar 2023–

Jóhanna Margét Eðvaldsdóttir formaður sunddeildar 2024–

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

* Ófeigur Ágúst Leifsson er einnig formaður deildar Selfoss/Suðra

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

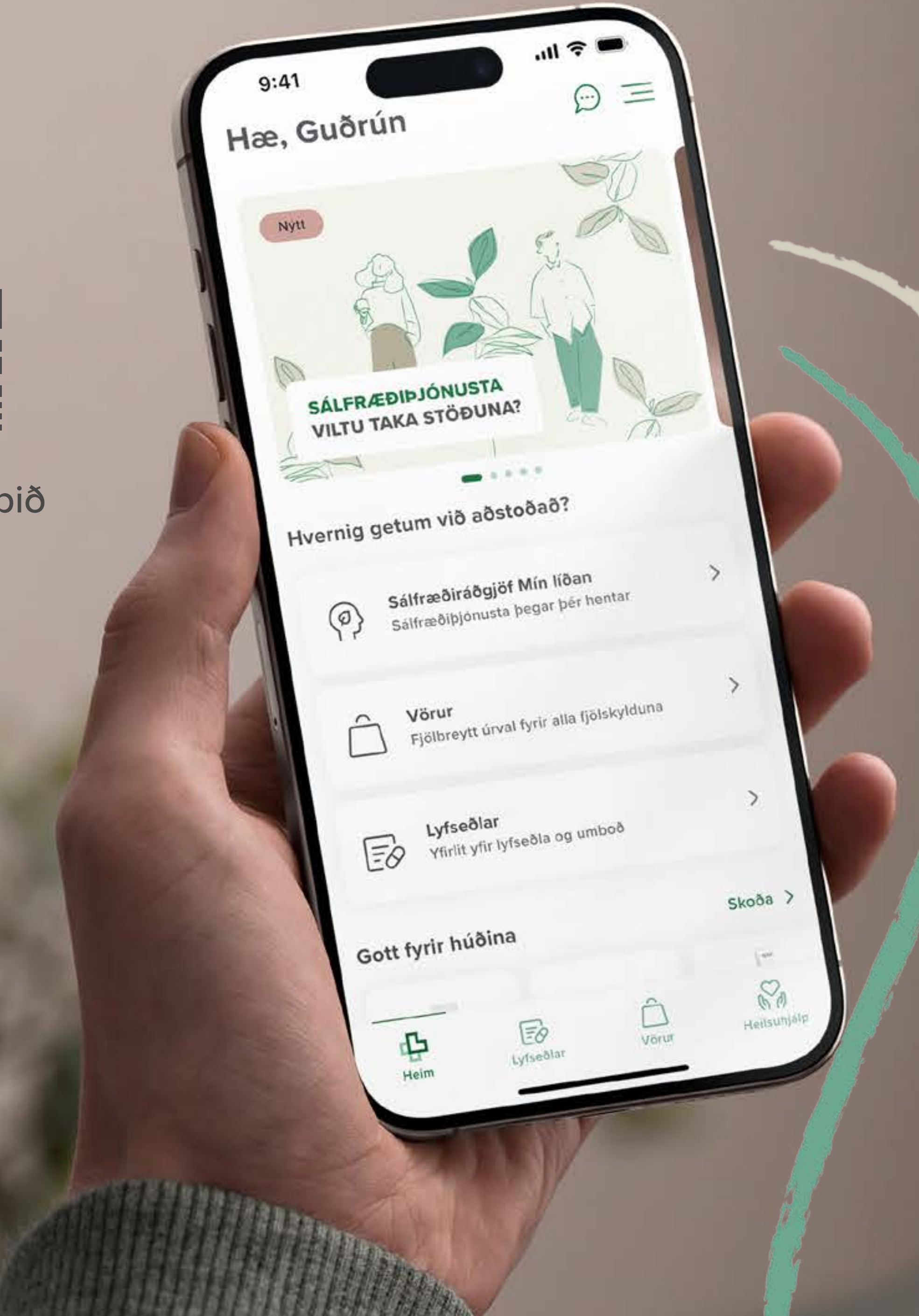
Hafdís Jóna Guðmundsdóttir bókari 2022–

LYFJA

LYFSEÐILSSKYLD LYF FRÍTT HEIM

Í Lyfju appinu getur þú einnig verslað hjúkrunar- og heilsuvörur, fengið aðgengi að lyfjafræðilegri ráðgjöf og sálfræðiþjónustu.

Sækja Lyfju appið



Íþróttafólk ársins 2025

Frjálsíþróttakonan **Eva María Baldursdóttir** og mótokrossmaðurinn **Eric Máni Guðmundsson** voru valin íþróttakona og íþróttakarl Umf. Selfoss árið 2025. Viðurkenningar voru afhentar á verðlaunahátíð Umf. Selfoss sem fram fór í Tíbrá þann 17. desember.

Níu karlar og sjö konur voru tilnefnd í kjörinu af deildum félagsins og tóku þau við viðurkenningum á verðlaunahátíðinni.

Efsta röð f.v.: Aron Lucas Vokes knattspyrna, Hulda Dís Þrastardóttir handbolti, Hannes Höskuldsson handbolti, Hjálmar Vilhelm Rúnarsson frjálsar, Einar Gíslason píla, Dagný María Pétursdóttir taekwondo og Egill Blöndal júdó. Miðröð f.v.: Eiður Hilmar Sigmundsson fimleikar, María Sigurjónsdóttir íþróttir fatlaðra, Victoria Anna Vokes fimleikar, Úlfur Darri Sigurðsson taekwondo, Guðmunda Brynja Óladóttir knattspyrna og Heiðrún Fjóla Pálsdóttir júdó. Fremst f.v.: Eva María Baldursdóttir frjálsar, Eric Máni Guðmundsson mótokross og Sigurjón Ægir Ólafsson íþróttir fatlaðra.

EVA MARÍA BALDURSDÓTTIR

Íþróttakona Umf. Selfoss

Eva María var efst á afrekalista íslenskra kvenna í hástökki árið 2025 og í 15. sæti á Evrópulista í flokki 20–22 ára. Þá er hún í Afrekshópi unglinga hjá Frjálsíþróttasambandi Íslands. Eva María náði lágmarki og keppti á Evrópumeistaramóti yngri en 23 ára. Einnig komst hún inn á lokamót NCAA (stærstu háskólakeppni Bandaríkjanna). Hún á þriðja besta árangur kvenna í hástökki á Íslandi frá upphafi.

ERIC MÁNI GUÐMUNDSSON

Íþróttakarl Umf. Selfoss

Eric Máni hefur skipað sér í röð þeirra bestu á Íslandi í mótokrossi. Hann varð Íslandsmeistari í MX2 á árinu og keppti fyrir Íslands hönd í Motocross of Nations sem er stærsta liðakeppni í heimi og var haldin í Bandaríkjunum á árinu. Eric Máni var kjörinn akstursíþróttamaður ársins 2025 hjá MSÍ og íþróttakarl HSK 2025. Þá er hann einnig fimmfaldur Íslandsmeistari í mótokross.

Eva María Baldursdóttir og Eric Máni Guðmundsson, íþróttakona og íþróttakarl Umf. Selfoss árið 2025.

Félagið okkar

Félagið okkar, Ungmennafélag Selfoss, verður 90 ára 1. júní 2026. Frá upphafi hefur markmið félagsins verið að auka áhuga á íþróttaiðkun, standa fyrir öflugu og faglegu íþrótta- og félagsstarfi, sérstaklega meðal barna og unglinga. Einnig að efla keppnis- og afreksíþróttir og vinna eftir markmiðum og stefnuskrá ÍSÍ og UMFÍ.

Í afmælisriti félagsins sem gefið var út í tilefni 40 ára afmælis þess má m.a. lesa þetta í formálsorðum ritsins. „Þegar þú lesandi góður flettir og lest þetta afmælisrit Ungmennafélagsins, sem jafnframt er saga félagsins frá upphafi, fer ekki hjá því að þú verðir var við þær breytingar sem orðið hafa á þessu tímabili. Bæði hvað við kemur menningarlegri, félagslegri og íþróttalegri aðstöðu þess fólks, sem hóf merki aldamótahugsjóna á loft , og þeim fjölmörgu og fjölbreyttu málefnum sem unnið var að, sigrum þess, lifandi starfi og erfiðleikum líðandi stunda. Félag sem breytist úr hálfgerðu bókmennta- og skemmtifélagi í íþróttafélag eða öllu heldur þjóðmálafélagi í sérgreinafélag íþrótta.“

Þessi orð voru sett á blað fyrir 50 árum og segja frá breytingum á félaginu fyrstu 40 ár þess. Frá þeim tíma hefur félagið vaxið og dafnað enn frekar í þá átt sem þá var lýst. Margir hafa komið að félaginu á þessum 90 árum, setið í stjórn félagsins og deilda þess, sinnt sjálfboðaliðastörfum og öðru sem til hefur fallið. Þessu fólki verður aldrei fullþakkað allt það góða starf sem það hefur unnið fyrir félagið í gegnum tíðina. Sjálfboðaliðastarf er því miður á undanhaldi í þjóðfélaginu í dag og sífellt erfiðara er að fá fólk til að taka þátt í félagsstarfi. Samfélagsbreytingar síðari ára hafa orðið til þess að gömul og góð gildi sem áður þóttu sjálfsögð eru það ekki í dag. Verkefni íþróttahreyfingarinnar og allra frjálsra félagasamtaka er að reyna að snúa þessari þróun við og koma í veg fyrir að illa fari.

Þess gætir nú þegar í rekstri íþróttafélaga að mun erfiðara er að ná endum saman. Launagreiðslur hafa hækkað, sem og allur aðkeyptur kostnaður. Meiri þjónustu þarf að greiða fyrir og sjálfboðaliðastörfum fækkar. Þetta á ekki bara við um rekstur þar sem leikmönnum er greitt fyrir að keppa, en oft er talað um að það sé ástæðan fyrir erfiðum rekstri. Þessa gætir orðið líka í barna- og unglingastarfi. Markmið hefur lengst af verið að halda æfingagjöldum eins lágum og hægt er, svo allir hafi tækifæri til að vera með, óháð efnahag eða félagsaðstæðum. En þar er nú 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?

Skýrsla stjórnar 2025–2026

Frá undirritun samninga. F.v.: Bragi Bjarnason, bæjarstjóri Árborgar og Helgi S. Haraldsson, formaður Ungmennafélags Selfoss.

Aðalstjórn Umf. Selfoss og deildir félagsins

Aðalfundur félagsins var haldinn 10. apríl 2025. Fór hann fram samkvæmt lögum félagsins um aðalfund þess. Fundarstjóri var Guðmundur Kr. Jónsson og fundarritari Svanur Ingvarsson. Formaður félagsins, Helgi Sigurður Haraldsson, var endurkjörinn, en 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. Aðalstjórn og framkvæmdastjórn funda reglulega yfir starfsárið en stjórnir deilda mis oft, eftir aðstæðum. Auk þess situr formaður félagsins og starfsmaður, ýmsa fundi með hagsmunaaðilum og samstarfsaðilum félagsins.

Hjá félaginu starfa tólf deildir. Á síðasta ári varð borðtennisnefnd að sjálfstæðri deild innan félagsins. Einnig voru stofnaðar deildir um starfsemi píluíþróttarinnar og um íþróttastarf fatlaðra.

Einnig eru hjá félaginu, jólasveina- og þrettándanefnd og minjanefnd. Þá er félagið með íþróttavallarnefnd, en félagið er með samning við Sveitarfélagið Árborg um rekstur íþróttasvæðisins við Engjaveg, þar á meðal Selfosshöllina.

Nokkrar deildir félagsins eru með, í samstarfi við Fjölbrautaskóla Suðurlands, íþróttaakademíur við skólann, sem deildirnar sjá um rekstur á. Það 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.

Íþróttasvæðið við Engjaveg á Selfossi.

Bragi – ársrit Umf. Selfoss

Bragi, ársrit félagsins, kemur nú út í ellefta sinn í tengslum við aðalfund félagsins. Í ritinu eru teknar saman á einn stað upplýsingarum starf félagsins og deilda þess á liðnu starfsári. Auk þess eru skemmtileg viðtöl og frásagnir úr starfinu, bæði í nútíð og frá árum áður. Má segja að með útgáfunni sé saga félagsins skrásett jafnóðum og mikill fróðleikur og ýmsar sögur og frásagnir sameinaðar á einn stað. Það skiptir félagið miklu máli að með þessum hætti er hægt að koma á framfæri því mikla starfi sem félagið sinnir og vekja athygli á því. Ritið, sem er dreift inn á öll heimili á félagssvæðinu, nær þannig mjög góðri útbreiðslu. Sem fyrr er ritnefnd Braga, skipuð þeim, Einari Sindra Ólafssyni, Guðmundi Karli Sigurdórssyni, Erni Guðnasyni og Þóru Þórarinsdóttur. Einnig starfar með nefndinni Gissur Jónsson, starfsmaður félagsins. Þau sjá um greinaskrif og uppsetningu blaðsins og skrásetja þannig jafnóðum heimildir um sögu félagsins. Starf þeirra skiptir félagið miklu máli og eru þeim færðar þakkir fyrir góð störf til margra ára. Einnig er deildum félagsins og öðrum sem leggja til efni í ársritið, þakkað kærlega fyrir. Ekki síst ber að þakka þeim fjölmörgu fyrirtækjum sem leggja til auglýsingar í blaðið og styðja þannig við útgáfu þess og starf félagsins.

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 starfsmenn hans, Þórdís Rakel Hansen og Einar Örn Einarsson aðstöðu í Tíbrá. Framkvæmdastjóri knattspyrndudeildar, Markús Árni Vernharðsson og starfsmenn deildarinnar eru einnig með aðsetur í Tíbrá.

Lengi hefur draumur félagsins verið að félagsaðstaðan væri stærri og allir starfsmenn þess og deilda 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 íþróttahúsi FSu, Iðu. Þar fara einnig fram leikir deildarinnar og mest af æfingum hennar. Framkvæmdastjóri fimleikadeildar, Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, er með starfsaðstöðu utan Tíbrár. Yfirþjálfari frjálsíþróttadeildar, Rúnar Hjálmarsson, er með starfsaðstöðu í Selfosshöllinni. Það er alveg ljóst að með stækkun félagsins og nauðsyn á launuðum starfsmönnum, er jafn nauðsynlegt að koma upp félagsaðstöðu þar sem þeir geta allir haft starfsaðstöðu 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. Á síðasta ári tók sveitarfélagið Árborg ákvörðun um byggingu

Frá Frístundamessu Árborgar í Selfosshöllinni.

Frá aðalfundi Umf. Selfoss sem haldinn var í Tíbrá 10. apríl 2025.

nýs íþróttahúss við Stekkjarskóla. Hefur sveitarfélagið haft samráð við félagið um þá aðstöðu. Þar er gert ráð fyrir að verði m.a. æfingaaðstaða fyrir handknattleik og framtíðaraðstaða fyrir fimleika. Einnig gert ráð fyrir fleiri möguleikum til annarrar iðkunar og starfsemi.

Í stækkandi sveitarfélagi fer félagið ekki varhluta af þeim óskum að tekin verði upp skipulögð iðkun fleiri íþróttagreina innan félagsins. Meðan ekki er nægilegt pláss til iðkunar þeirra greina sem nú þegar eru fyrir er erfitt um vik að koma fleiri íþróttagreinum fyrir innan félagsins.

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 er að lang stærstum hluta til ÍSÍ og UMFÍ í formi framlags til reksturs og hinna ýmissa 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, t.d. hvaða varðar aðstöðu, umfang o.fl. Stuðningur sveitarfélaga er oftast í formi reiknaðra stærða hvað varðar aðstöðu í íþróttamannvirkjum, niðurgreiðslu æfingagjalda til foreldra og síðan þjónustusamninga við ákveðin félög. Ungmennafélag Selfoss hefur lengi verið með þjónustusamning við Sveitarfélagið Árborg. Í samningnum er fjallað um gæði starfsins og 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 því starfi sem þau gera í dag. Það ber að þakka. Alveg er ljóst að án hans myndi starfið leggjast niður vegna kostnaðar sem ekki yrði hægt að greiða með æfingagjöldum eða sjálfsaflafé. En upphæðir í þessum samningum eru ekki nægilega háar til að endar nái saman, þó bara sé um að ræða barna- og unglingastarf fyrir utan afreksstarf og rekstur meistaraflokka. Ljóst er að taka verður samtal um þá stöðu sem uppi er og hvernig aðilar sjái 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?

Ungmennafélag 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 og komið hafa að starfinu á einn eða annan hátt, eru færðar kærar þakkir fyrir framlag þess. Einnig öllum sem hafa stutt við starfið með samstarfssamningum, fjárframlögum og á annan hátt.

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

UMF SELFOSS 1936

Ungmennafélag Selfoss
er með þjónustusaming við
Sveitarfélagið Árborg.

ÞAÐ ER EINHVER HANDBOLTASÁL HÉRNA Á SELFOSSI

Þórir Hergeirsson á rætur að rekja til Selfoss en þar fæddist hann og ólst upp. Hann fór að loknu stúdentsprófi og iðnnámi til Noregs og hefur búið og starfað þar síðan. Hann á glæsilegan feril að baki sem þjálfari norska kvennalandsliðsins í handknattleik, hefur unnið fjölda verðlauna á alþjóðavettvangi og fengið viðurkenningar fyrir störf sín. Í byrjun árs 2025 var hann sæmdur hinni íslensku fálkaorðu sem hann veitti viðtöku á Bessastöðum í byrjun júní. Þórir hefur alla tíð haldið góðum tengslum við Selfoss og fylgist vel með íþróttalífinu hér.

Þjálfarateymi norska kvennalandsliðsins. F.v.: Mats Olsson, Joar Gjerde, Tonje Larsen og Þórir. Ljósmynd: Kolektiff.

ÞÓRIR HERGEIRSSON

Þegar Þórir er spurður hvaða minningar tengdar íþróttum og æsku sinni komi fyrst upp í hugann nefnir hann tvennt, annars vegar íþróttir og þá bara allar íþróttir og hins vegar leikfimikennsluna í skólanum.

Prófaði allar íþróttir

„Maður prófaði allar íþróttir og var með í öllu, fór á frjálsíþróttaæfingar og fótboltaæfingar mest til að byrja með. Svo var leikfimikennslan í skólanum. Við vorum í leikfimi að minnsta kosti 3–4 sinnum í viku í leikfimisalnum í Barnaskólanum. Þá voru leikfimikennarar Sigríður Sæland og Oddur Gunnar Sveinbjarnarson, en hann var líka smíðakennari. Svo var náttúrulega Gylfi Gíslason þegar við komum upp í gagnfræðaskóla. Þá var mikið af íþróttum í leikfiminni og við fengum að fara í alls konar greinar. Ég hafði mjög gaman af því. Svo var líka bara félagsskapurinn, það að tilheyra einhverjum hópi og vera með vinum, kunningjum og skólafélögum í þessu," segir Þórir.

Lærði að æfa í sundinu

Þórir fór að æfa sund frekar snemma eða í kringum 9 til10 ára aldurinn. Þá var Þórður Gunnarsson sundþjálfari hjá sunddeildinni. „Þar kynntist ég m.a. Þresti og Svani Ingvarssonum, Huga Harðarsyni, Tryggva Helgasyni og fleirum. Þetta var rosa góður hópur og vel haldið utan um hann. Þar lærði ég eiginlega hversu mikla æfingu þarf að leggja á sig til að bæta sig. Maður lærði það að æfa, æfa mikið og reglubundið. Það sem var sérstakt við sundið var að þau voru svo góð sem voru með þetta, Þórður, Guðmundur Geir, Elínborg Gunnars og fleiri. Þau voru rosalega góð að halda utan um þetta og búa til félagslegt umhverfi. Maður lærði hvað, fyrir utan æfingarnar, þessi félagslegi hluti hafði mikið að segja. Við fórum m.a. í æfingaferð til Danmerkur og vorum þar í tvær vikur og æfðum eins og vitleysingar. Samt var þetta rosalega gaman og mikið félagslegt sem fylgdi þessu. Ætli ég hafi ekki verið 13 eða 14 ára þegar við fórum í þessar æfingabúðir. Þessi sundþjálfun gaf manni góðan grunn. Ég hef alltaf búið að því og maður er fljótur að komast í form ef maður er eitthvað að svíkjast um. Maður fékk góða grunnþjálfun þar.

Þá var handboltinn bara lífið

Í framhaldi af sundinu nefnir Þórir handboltann sem fór af stað af fullum krafti, sérstaklega eftir að íþróttahúsið kom 1978. „Þá fór maður bara á fullu í það. Ég var aðeins í fótbolta en fór mest í handboltann upp úr því. Þá var handboltinn bara lífið og hann var það í langan tíma. Þá komu hingað þjálfarar í handboltanum,

eins og Guðmundur Sigurbjörnsson, og þá byrjaði þetta í alvöru. Við sem vorum áhugasömust í deildinni tókum að okkur að þjálfa yngri flokkana. Ég fór því mjög snemma í þjálfun. Ég var náttúrulega á íþróttabraut í FSu hjá Þórarni Ingólfssyni.

Ég hef alltaf sagt það að ég hef aldrei lært jafn mikið um þjálfun og kennslu eins og hjá Tóta Ingólfs. Það má segja að bæði Þórður Gunnarsson og Þórarinn Ingólfsson hafi verið þeir sem höfðu kannski þessi fyrstu áhrif á mann. Maður hafði einhvern þjálfara í maganum og ég hef haft það alla tíð. Maður tók að sér svona leiðtogahlutverk og ábyrgð, nemendaráð, var í stjórnum og varð snemma fyrirliði. Í þessu samhengi voru þessir tveir Tótar mér mikil „inspiration". Ég lærði mikið af þeim.

Þegar maður hugsar til baka er margt sem maður hefur tekið með sér úr þessu umhverfi, eins og úr sundinu og hjá Tóta Ingólfs."

Bjó eiginlega í íþróttahúsinu

Þórir nefnir einnig að hingað austur hafi á þessum tíma komið þjálfarar sem hafi haft mikil áhrif eins og Gunnlaugur Hjálmarsson, fyrrverandi landsliðsmaður og dómari og Steindór Gunnarsson línumaður úr Val, en þeir þjálfuðu strákana í meistaraflokki. Þórir var á þessum árum á fullu að þjálfa yngri flokkana, bæði stelpur og stráka. Hann kenndi einnig eitt ár íþróttir í Barnaskólanum.

„Maður var í íþróttahúsinu að kenna frá átta til fjögur eða í sundlauginni að kenna sund. Svo fór maður á æfingu eftir það og var ekki kominn heim fyrr en undir miðnætti. Þannig að maður bjó eiginlega í íþróttahúsinu í einhvern tíma."

Laugarvatn og Osló í sigtinu

Á þessum tíma eftir að náminu í FSu lauk kviknaði áhugi Þóris á að fara í Íþróttakennaraskólann á Laugarvatni og sótti hann m.a. um skólavist þar. Hann nefnir einnig að sú hugmynd hafi komið upp, líklega í gegnum Kára Jónsson, að sækja líka um skóla í Noregi, en Kári var þá byrjaður í námi þar. „Um áramótin 1985/86 komst þetta eitthvað í tal og ég ákvað að senda inn umsókn, en umsóknarfrestur var í mars. Ég hugsaði með mér: „Ég sæki um og sé svo til hvort ég fæ inngöngu". Ég hafði þannig bæði Laugarvatn og Osló í sigtinu. Á þessum tíma var ég líka að klára smíðina og var á samning hjá Árna Leóssyni í Samtak, en ég tók í fjölbraut bæði íþróttabraut og iðngreinar eða smíði. Af þessum sökum notaði ég aðeins meiri tíma í námið, en ég útskrifaðist í janúar 1985 frá Fjölbraut. Síðan tók ég sveinsprófið vorið 1986."

Ákvað að skella mér út

Á þessum tíma segir Þórir að hann hafa svolítið verið að hlaupa úr einu í annað.

„Maður var náttúrulega að smíða líka alltaf þegar maður hafði möguleika. Það var öll sumur og oft í fríum.

Svo komst ég inn í inntökuprófið í Norges idrettshögsskole í Osló. Við fórum þá út ég, Guðbjörg Bjarnadóttir og fleiri Íslendingar, aðallega af höfuðborgarsvæðinu. Við hittumst í maí og fórum í inntökupróf og komumst öll inn. Þegar ég fékk svarið þarna í maí ákvað ég að skella mér út. Þetta var svolítið ævintýri, en svo var líka sá möguleiki sem maður sá fyrir sér en það var að maður gæti farið í framhaldsnám, tekið meistaranámið úti, sem maður hafði ekki kost á hér þá. Þannig að ég gaf frá mér Laugarvatn og ákvað að fara bara út. Ég sagði við mömmu og pabba að ég ætlaði nú ekki að vera lengi, taka kannski þrjú til fjögur ár. Síðan eru núna í sumar að verða fjörutíu ár."

Þórir Hergeirsson handboltaþjálfari var þann 1. janúar 2025 sæmdur riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu fyrir afreksferil í þjálfun og framlag til handbolta kvenna. Þórir átti ekki heimangegnt í janúar þegar afhendingin fór fram en veitti orðunni viðtöku á Bessastöðum í júní sama ár. Hér er Þórir á Bessastöðum ásamt Höllu Tómasdóttur, forseta Íslands.

Þjálfarastaða í Elverum

Í skólanum í Noregi tók Þórir fyrst íþróttakennaramenntunina sem var þrjú ár. Að því loknu segist hann aðeins hafa verið að hugsa um að fara heim en langaði þó að taka það sem þá hét „hovedfag" sem er master í dag. Vorið 1989 var honum síðan boðin þjálfarastaða í Elverum, að þjálfa karlaliðið. „Ég ákvað bara að skella mér í það og flutti upp í Elverum og byrjaði þar sumarið '89. Af því að ég tók þjálfarabrautina í staðinn fyrir kennslubrautina í skólanum vantaði mig svolítið kennslufræðina. Þannig að ég tók eitt ár í kennslufræði í háskólanum í Lillehammer þegar ég bjó í Elverum. Svo fór ég í þetta hovedfagsnám 1991/92 samhliða því er ég var að þjálfa í Elverum."

Þórir með vænan fisk úr Baugsstaðaós árið 2020.

Átti að hreinsa svolítið til í þessu

Þórir bjó í Elverum og þjálfaði þar frá 1989 til 1995. Elverum var í gamla daga, þ.e. á árunum 1960 til 1970, eitt af stórliðunum í Noregi, en síðan var þetta búið að vera í basli, upp og niður um deildir. Þá hét þetta 1., 2. og 3. deild. Nú heitir þetta Elita, 1. deild og 2. deild.

„Við byrjuðum í 3. deild eða á level þrjú. Þetta var mikið af ungum strákum sem m.a. höfðu verið í úrslitum um Noregsmeistaratitil undir 18 ára eða 2. flokki eins og það var kallað. Þetta var spennandi hópur og ég ákvað að slá til. Ég var ráðinn til að taka til í þessu og byggja upp afrekskúltúr. Það hafði vantað síðustu tíu til fimmtán árin. Ég átti að hreinsa svolítið til í þessu og koma þessu almennilega á lappirnar. Ég fékk Grím bróðir til að koma út en hann var þá í unglingalandsliðinu og búinn að standa sig vel. Hann var mjög mikilvægur inn í þennan hóp því hann hafði þennan aga sem til þurfti og var duglegur að æfa. Hann var líka leikmaður sem var hægt að nota í mörg hlutverk."

Upp um tvær deildir

Fyrsta árið fór lið Elverum upp um deild á level 2. Fyrsta árið þar komst liðið í umspil en tapaði naumlega. Árið eftir fór liðið svo upp í úrvalsdeildina sem þá var kölluð því nafni. „Fyrsta árið þar lentum við í 4. eða 5. sæti. Síðan náðum við nokkrum sinnum í úrslitakeppnir þar. Í þessum hópi var fullt af strákum sem náðu að komast í yngri landsliðin. Þannig að þetta var góð þróun."

Norska kvennalandsliðið vann gull á Ólympíuleikunum í París í Frakklandi 2024. Ljósmynd: Beate Dahle Oma.

Þjálfun yngri landsliða

Þórir hætti hjá Elverum 1995 og fór að þjálfa yngri landslið kvenna þ.e. 16 ára og 18 ára stelpur. Marit Breivik sem tók við A-landsliðinu 1994 hafði samband við hann þá og fékk hann í það.

„Samhliða því var ég fyrst að þjálfa kvennalið í Gjerpen í Skien í Noregi í úrvalsdeildinni. Við fluttum þangað 1995, Kirsten konan mín og ég og vorum þar í tvö ár. Á þessum tíma þ.e. 1997 vorum við komin með tvær litlar stelpur og fluttum okkur til Klepp á Jæren, en Kirsten er þaðan. Hún er fædd og uppalin á Klepp sem er um 20 kílómetra frá Stavangri. Þetta er þarna suðvesturhornið á Noregi, svolítið sveitin við ströndina. Hún sagði að ef ég ætlaði að vera svona mikið í ferðalögum tengt þjálfuninni vildi hún bara komast heim nálægt fjölskyldunni, en hún á stóra fjölskyldu þar. Við fluttum þangað sumarið 1997 og byggðum okkur hús 1998. Við erum búið að búa þar síðan. Ég þjálfaði karlalið Nærbö sem var í úrvalsdeildinni tvö fyrstu árin okkar þarna.“

Í landsliðsteymi frá 2001

Strax eftir Ólympíuleikana í Sidney 2000 kom Þórir inn í landsliðsteymið hjá Marit Breivik sem aðstoðarlandsliðsþjálfari. Því fylgdi að ekki var gefið leyfi til að þjálfa félagslið samhliða því að vera í fullri stöðu hjá landsliðinu.

„Þetta var og er mikil teymisvinna því þegar ég var að þjálfa yngri landslið kvenna, undoms og junior landsliðin (1994–2000), var ég með A-landsliðinu á öllum stórmótum í leikgreiningu og öðru. Þetta var alveg frá 1995. Við unnum þétt saman með A-landsliðið og yngri landsliðin. Ég byrjaði með landsliðsárgangana sem eru fæddar 1977 og 1978. Það kom töluvert af þeim upp í A-landsliðið. Síðan var ég með árganga 1981 og 1982.“

Þekkir marga leikmenn vel

Þórir hefur þjálfað mikið af þeim stelpum sem hafa verið áberandi með norska landsliðinu í gegnum árin. Nefnir hann sem dæmi Lunde systurnar, tvíburana Katrine og Kristin, en þær voru m.a. í yngri landsliðunum. Einnig Gro Hammerseng, Else-Marte Sörli Lybekk, sem var línumaður, Marit Malm Frafjord og allar þessar stelpur.

„Þegar ég kom inn í landsliðisteymið voru þar önnur nöfn eins og Kjersti Grini og Susann Goksör sem báru uppi þetta landslið frá 1990–2000. Ég þekki því nokkuð vel þá leikmenn sem hafa komið inn í þetta, alveg frá því ég byrjaði 1994.“

Alltaf náðst að fylla í skörðin

Þórir tók svo alfarið við A-landsliðinu sem aðalþjálfari af Marit frá 2009. Hann minnist m.a. á svokallað „Rekrutt landslið“ eða nokkurs konar B-landslið sem var búið til í kringum 2005. Þar er unnið með stelpur sem koma út úr yngri landsliðum. „Þar myndast

Fjölskyldan í heimsókn á Selfossi. F.v.: Sunniva, Mathías, María og Adrian (kærasti Maríu). Fyrir framan : Þórir og Kirsten.

stundum það sem við köllum „vagum“. Það eru það margir góðir leikmenn í A-landsliði að fáir eða engir sem koma úr 20 ára landsliðinu eru klárir í það. Það gerist kannski á 10 ára fresti að þær fara beint inn eins og Stine Bredal Oftedal, Henny Reistad og Nora Mörk. Það eru einu leikmennirnir sem hafa eiginlega farið beint núna á síðari árum. Það var meira um það á árum áður. Núna er þetta komið á það stig að þær þurfa fleiri ár til að ná að vera samkeppnishæfar. Þannig að þetta Rekrutt landslið, eins og við köllum það, var stofnað. Þetta er svona þróunarlandslið. Það hefur hjálpað okkur mikið og er kannski ein megin ástæðan fyrir því að Noregur hefur haft þessa samfellu í árangri. Síðan 1986 þegar kvennalandslið Noregs sló í gegn á HM og lenti í öðru sæti er búið að vinna 35 eða 36 medalíur á 45 árum. Þessi samfella sem hefur verið, er ástæða þess að það hafa komið mjög fáar niðursveiflur þar sem liðið er ekki að slást um medalíur. Það kemur mikið út af þessu þróunarlandsliði. Með því hefur alltaf náðst að fylla í skörðin, koma með nýja leikmenn inn og endurnýja liðið.“

Samfella og teymisvinna

„Annar þáttur í þessum góða árangri landsliðsins er samfellan og teymisvinnan. Ég var sem dæmi þriðji þjálfarinn á rúmum 40 árum. Ole Gustav sem tók við af mér og var rétti maðurinn í starfið er því fjórði maðurinn sem er með liðið á þessum 42 árum. Sven Tove Jacobsen tók við A-landsliðinu 1983 og var með það í tíu ár eða til 1993. Svo kom Marit Breivik 1994 og var í 14 ár eða til 2008. Svo var ég í 15 ár eða frá 2009 til 2024. Þessi samfella hefur verið mjög mikilvæg. Svo eru líka leikmenn sem hafa haldið áfram og verið með lengi. Sem dæmi er Lunde að hætta núna 46 ára, búin að vera A-landsliðinu í 26 ár. Aðrar eins og Camilla Herrem sem hætti um leið og ég var 38 ára þegar hún hætti.“

Þórir segir að með teymisvinnunni sé mikið unnið þverfaglega. Til dæmis vinni yngri landsliðsþjálfararnir og þau teymi mjög þétt með A-landsliðinu. „Sumir af okkur sem voru yngri landsliða þjálfarar 1994–2001 og svo áfram voru hluti af teyminu sem var í kringum liðið á stórmótum. Voru kannski með æfingar fyrir leikmenn sem spiluðu lítið, með leikgreininguna og allt þetta. Með þessu náðist að binda saman og fá þennan rauða þráð i vinnuna.“

Kveikti í manni að taka ábyrgð

Þegar Þórir varð „aðstoðarþjálfari“ hjá Marit árið 2001 vildi hún ekki heyra minnst á orðið „aðstoðar“ eða „assistent“ eins og þar er kallað. Hún vildi bara hafa með sér þjálfara. Hún var aðalþjálfarinn eða landsliðseinvaldur eins og það er kallað. Hún hafði yfirumsjón og bar ábyrgð á þessu.

„Hún vildi bara hafa þjálfara, enga aðstoðar. Þú ert bara þjálfari og kemur bara inn og færð hlutverk eða verkefni. Síðan vildi hún bara að maður væri „all-in“, ekkert að bíða eftir að vera sagt til eitt-

hvað hvað maður ætti að gera eða ekki gera. „Svo skal ég bara láta þig vita ef ég er ekki ánægð með það", sagði hún. Það kveikti svolítið í manni því að ég hefði aldrei haldið út með henni frá 2001 til 2008 ef ég hefði ekki fengið að vera virkur og gefa af mér, taka ábyrgð á ýmsum atriðum. Það bjó alltaf mikill þjálfari í manni og maður vildi hafa yfirumsjón með þessu. Samfellan, teymisvinnan og þetta þróunarlandslið eru þrír af þessum mikilvægu þáttum í vegferð og árangri þessa landsliðs í 40 ár."

Sá ekki alveg fyrir mér 2028

Þórir tók við keflinu af Marit í byrjun árs 2009 og varð aðalþjálfari landsliðsins. Því starfi gegndi hann til loka árs 2024. Hann var spurður hvort einhver sérstök ástæða hafi verið fyrir því að hann valdi þann tímapunkt.

„Það eru alltaf gerðir fjögurra ára samningar við þjálfarann, svona Ólympíuperíóða, hjá Norska handknattleikssambandinu. Það hefur verið föst regla og er mjög gott. Þá hefurðu markmiðin sem eru stóru mótin, en stærst af öllu eru Ólympíuleikar. Það er bara þannig. Mér fannst þetta vera orðið gott. Ég er búinn að vera viðloðandi þetta lið á öllum stórmótum frá 1995, að undanteknu árinu 2000 en þá fæddist sonur okkar í lok nóvember. Þetta eru 30 ár. Ég er búinn að vera í þjálfarateyminu síðan 2001 og fylgja árgöngum og hópum í gegnum þetta allan þann tíma. Ég sá ekki alveg fyrir mér 2028. Mér fannst sanngjarnt að nýtt þjálfarateymi fengi þessi fjögur ár. Ég vildi ekkert vera að skrifa upp á fjögur ár og sjá svo til. Ég er ekki þannig gerður. Annað hvort er maður í þessu og klárar sinn samning eða hættir bara. Svo langaði mig líka að gera eitthvað annað þessi síðustu tíu ár starfsæfinnar. Mér fannst þetta því vera góður tímapunktur. Svo spilaði líka inn í að það var hægt að ná í Ole Gustaf sem passaði vel inn í þetta. Þetta er ekkert fyrir hvern sem er."

Gott að komast út á meðal venjulegs fólks

En hvað er Þórir svo búinn að vera að gera síðan hann hætti?

„Ég er nú mest búinn að vera að leika mér. Ég er með eins manns fyrirtæki sem ég hef haft síðan 2013. Ég hef haldið fyrirlestra samhliða því að vera landsliðsþjálfari svona einu sinni í mánuði, bara til að komast út á meðal venjulegs fólks. Það hefur verið gott að komast aðeins út úr þessari afreksíþróttabúbblu. Það hefur gefið mér mikið. Ég ákvað í janúar 2025 að ég skyldi bara nota árið 2025 í það. Ég hef líka verið að vinna í ýmsum verkefnum með fyrirtækjum sem eru mikið að vinna með kúltúrvinnu og gildin. Eru kannski mikið að vinna í því að fá einstaklingana til að vinna betur saman í teymisvinnu. Ég hef farið í hvernig er að vinna þverfaglega á milli teyma og miðlað reynslu úr afreksíþróttum. Síðan hef ég verið í hlutastarfi hjá Handknattleikssambandi Íslands í gegnum Afreksmiðstöðina sem var stofnuð í fyrra. Ég hef verið

Þórir við laxveiðar í Noregi sumarið 2025.

Þórir ásamt konu sinni, Kirsten Gaard, á Idrettsgallaen 2023. Ljósmynd: Rodrigo Freitas / NTB.

þar í 30% stöðu. Svo hef ég verið í lítilli 20% stöðu hjá handknattleikssambandinu í Noregi í þjálfaramenntun, sérstaklega á topp þjálfarastiginu. Ég hef þannig séð haldið áfram að fást við það sem tengist stjórnun, leiðtogahlutverki, kúltúrvinnu og teymisvinnu."

Dásamlegt sumar

Síðasta sumar þ.e. sumarið 2025 er fyrsta sumarið sem Þórir man eftir að hann ætti frí samfellt í sex vikur. „Ég fór með konuna upp til Lofoten í Norður-Noregi og við vorum þar í tvær vikur. Svo var ég heima á Íslandi í þrjár vikur. Við heimsóttum líka skerjagarðinn fyrir utan Stokkhólm og vorum þar í viku. Þetta var dásamlegt og manni langar bara að gera það aftur."

Sumrin hafa oftast verið þannig hjá Þóri að það hefur verið mikið af stórmótum hjá yngri liðunum. Hann þurfti oftast að heimsækja þau og fylgjast með. Lengst af var starfið í raun uppstokkað. „Maður hafði kannski tvær vikur og síðan þurfti að fara í eitthvert verkefni í tvær vikur. Síðan hafði maður kannski viku og þurfti að fara í eitthvað annað verkefni í viku. Sumrin voru þannig séð vel bókuð. Þetta átti líka við um þegar maður var með félagsliðin. Þá var maður meira og minna með þetta fram í lok júní. Síðan var þriggja vikna pása og maður var byrjaður aftur um miðjan júlí."

Mikilvægt að halda í einkenni mín

Hvernig hefur Þórir í gegnum tíðina ræktað tengslin við Ísland?

„Fyrir það fyrsta að þá hef ég alltaf haldið í íslenska passann og haldið íslenska ríkisborgararéttinum. Ég hef oft verið spurður hvort ég ætti ekki bara að taka norskt ríkisfang, það væri einfaldara. Annars er ekkert mál að vera Íslendingur og búa á Norðurlöndum. Maður hefur viss réttindi af því að það er þessi samvinna. Árið 2021 urðu reglurnar svo þannig að það er hægt að hafa tvöfaldan ríkisborgararétt . Ég hef samt ekki mikið verið að spá í það. Mér hefur fundist mikilvægt að halda í mín einkenni eða „identitet". "

Þórir segist líka fyrst og fremst hafa ræktað samskiptin við fjölskylduna og nokkra vini. „Það komu náttúrulega tímabil, eins og þegar maður var að byggja, var með mörg smábörn eða var mikið að ferðast með landsliðunum, að þá datt þetta stundum aðeins út. Maður hafði ekki efni á að vera að fara mikið heim. Þannig að það var tímabil sem maður var lítið hér heima. En eftir því sem krakkarnir stækkuðu þá reyndi maður alltaf að koma með þau heim í sumarfríinu, rækta þessi samskipti og kenna þeim íslensku. Í dag eru þau bara ágæt í íslensku. Þau eru kannski aðeins stirð en um leið og þau eru búin að vera í nokkra daga þá liðkast þau. Þau skilja og tala ágæta íslensku og það er mjög gott. Konan skilur alltof mikið. "

Þórir bætir við að núna þegar hann er kominn í þetta starf fyrir Handknattleikssamband Íslands komi hann kannski aðeins oftar. Það sé mjög fínt því þá hitti hann systkini og fjölskyldurnar aðeins oftar.

Kynntist konunni í Elverum

Þórir og Kirsten eiga þrjú börn, tvær dætur og einn son. María er elst, en hún var 9 ár í Englandi sem atvinnumaður í fótbolta. Hún byrjaði þar 2017 í Chelsea og var þar í nokkur ár. Síðan fór hún til Manchester United og endaði svo hjá Brighton. Hún ætlaði síðan að fara til Marseille í Frakklandi en hætti við m.a. út af ákveðnum

Þórir og Marit Breivik á Ólympíuleikunum í Peking í Kína 2008.

kúltúrmun sem henni fannst ekki eiga við sig. „Hún ákvað að koma heim til Noregs og spilaði með Brann síðasta hluta tímabilsins en liðið vann þá Noregsmeistaratitilinn síðastliðið haust. Núna er hún komin heim til Klepp og ætlar að enda ferilinn hjá sínu móðurfélagi Klemp IL Elite. Þar verður hún í leikmannahlutverki og hæfileikamótun yngri leikmanna."

Sunniva sem er í miðjunni rekur stórt fyrirtæki í Osló sem heitir Soul-Cake og er með um 100 manns í vinnu. „Þau baka og selja það sem kallað er cupcakes og cookies. Þetta er svona amerískt sælgæti. Þau eru með fimm sölustaði á stór Oslóarsvæðinu og gengur mjög vel."

Mathias er yngstur og er heima að finna út úr hvað hann ætlar að gera.

Kirsten kona Þóris kennir íþróttir í fjölbraut á Bryne sem er rétt hjá Klepp. Hún er búin að vera þar síðan þau fluttu 1997. „Við kynntust í Elverum þar sem hún var að læra íþróttir í kennaraháskólanum. Það var á þeim tíma þegar ég var að þjálfa þar. Hún var þá að líka að spila handbolta í liðum þar. Við kynntumst svolítið í gegnum það í kringum 1991 til 1992."

Er enn að þjálfa

Þórir ákvað þegar hann hætti með norska landsliðið að tala sér eitt ár í frí frá þjálfun. Löngunin til að þjálfa í topp handboltanum var samt enn til staðar. Hann segir að þó hann hafi enn áhuga á þessum hlutum hafi tímapunkturinn sem hann valdi að hætta með norska A-landsliðið verið réttur, bæði fyrir sig og fyrir liðið. Hann segir að það geti vel verið að hann komi aftur í eitthvað þessu tengt. Þórir er núna að þjálfa 17–19 ára stráka hjá Bryne og Nærbö, en það eru tveir klúbbar sem vinna saman. Nærbö er í úrvalsdeild en þessir ungu strákar spila í 2. deild og junior handbolta fyrir yngri en 20 ára. „Ég þjálfa þá einu sinni til tvisvar í viku. Þeir eru með tvo þjálfara sem fylgja þeim í öllu, en ég er svona aukaþjálfari. Þetta eru efnilegir strákar og nokkrir í unglingalandsliðinu. Það er gaman að fylgja þeim eftir. Þannig næ ég að vera aðeins á gólfinu og missa ekki alveg tilfinninguna sem fylgir því."

Áhersla á góða þjálfara

Þórir er spurður út í handboltasamfélagið hér á Selfossi, hvernig honum hafi fundist það þróast í gegnum tíðina og hvernig það horfi við honum utan frá séð.

„Það hefur alltaf verið unnin góð vinna hérna á Selfossi með yngri flokka og á tímapunktum mjög vel. En svo er þetta eins og alltaf, svolítið upp og niður. Þetta fer mikið eftir fólkinu sem er í þessu, hvað það hefur mikinn tíma, hvað það eru margir eldhugar hverju sinni. Þetta er náttúrulega sjálfboðavinna meira og minna og krefst mikils. Alveg frá því við vorum að byrja hérna með nýju íþróttahúsi í kringum 1978 hefur alltaf verið lögð mikil áhersla á að vera með eins góða þjálfara og hægt er fyrir yngri hópana og vinna metnaðarfullt starf í því. Það sést m.a. í því að það eru ekki mörg félög sem hafa skilað jafnmörgum strákum í A-landslið t.d. og nokkrum stelpum. Ef við tínum til þessa stráka sem hafa alist upp hér og verið í yngri handboltanum þá erum við meira og minna næstum með topp evrópskt félag. Það er gaman að sjá það."

Stoltur af því hvað búið er að gera mikið hérna

Þórir nefnir einnig að það geti líka komið topp þjálfarar frá Selfossi eins og Vésteinn Hafsteinsson og hann og eflaust fleiri.

„Ég hef haft gaman af að fylgjast með þessu, m.a. á samfélagsmiðlum og hef reynt að mæta í höllina ef það hefur passað. Ég hef fylgst mikið með þessu í gegnum systkini mín og þeirra börn í gegnum árin. Eins má nefna Jónda eða Jón Birgir Guðmundsson sem hefur verið mikið viðloðandi þetta í ýmsum hlutverkum í langan tíma, sem foreldri, styrktarþjálfari, sjúkraþjálfari, stjórnarmeðlimur og „altmugligt maður" í þessu. Ég hef fylgst mikið með þessu í gegnum Grím bróðir, Guðrúnu systir og hann. Ég er stoltur af því hvað er búið að gera mikið hérna. Þetta náði náttúrulega hámarki 2019 þegar þeir unnu Íslandsmeistaratitilinn með Patta sem aðalþjálfara og Grím og Jónda í teyminu. Grímur og Jóndi tóku þetta svolítið í gegn á sínum tíma þegar Hergeir, Elvar Örn, Teitur Örn og Haukur voru hérna. Þeir ákváðu að búa til góða umgjörð þannig að það væru ekki bara yngri flokkarnir heldur væri hægt að gera eitthvað meira úr þessu."

Mörg góð tímabil

Þórir segir að þetta sýni að það sé alveg hægt að gera þetta hér. Þetta kosti náttúrulega mikið og þetta brenni svolítið út fólki því þetta er eilíft kapphlaup um peninga. „Það er líka kannski það sem gerir það að verkum að það koma toppar og öldudalir til skiptis. Mér finnst hafa komið mjög góð tímabil hér á Selfossi hjá strákunum í meistaraflokki. Stelpurnar eru í barningi núna eins og maður vissi. Það er erfitt að halda sér uppi í efstu deild. Þetta verður svolítið barátta upp á líf og dauða. Það er allt hægt en verður erfitt. Þetta verður líka erfitt hjá strákunum en þeir eru búnir að sýna mjög flotta leiki og góða frammistöðu í vetur. Þetta eru mest bara heimastrákar. Ef það er hægt að halda þessu saman og komast í gegnum þetta erfiða tímabil. Þá er hægt að komast áfram upp á við eins og gerðist 2019. Þetta er samt kostnaðarsamt og krefjandi. Ég man alveg hvernig þetta var þegar maður var á fullu í þessu. Maður var að þjálfa þrjá flokka barna 1979–1986, var að æfa sjálfur og var svo í fullri vinnu. Svo var maður í stjórninni, fá þetta til að gerast, finna þjálfara fyrir meistaraflokk, standa í fjáröflun, keyra um og hengja upp auglýsigaplaköt fyrir leiki og svo út til að taka þau niður. Maður var í nánast öllu. Svona er þetta enn þá. Leikmennirnir eru kannski ekki eins mikið í þessu og þeir voru, en þjálfararnir og þeir sem eru í kringum þetta þurfa að vera í öllum hlutverkum. Þetta er oft á fárra höndum en rosalega mikilvægt. Líka oft vanmetið."

Það þarf vilja og þrautseigju til að æfa

Áfram er rætt um handboltann og Þórir bætir við: „Það er einhver handboltasál hérna á Selfossi. Og svo horfa náttúrulega krakkarnir á þessar stóru stjörnur eins Elvar Örn, Janus, Ómar Inga, Teit Örn og Hauk Þrastar þegar þeir eru að spila með landsliðinu og sínum félagsliðum. Það kveikir áhugann því þeir eru héðan. Af hverju er ekki hægt að vera frábær í handbolta og koma frá Selfossi? Það eru bara miklu meiri möguleikar heldur en á mörgum öðrum stöðum. En það þarf vilja og þrautseigju til að æfa. Það þarf líka að hlúa að þeim sem vilja verða þjálfarar og vilja leggja það á sig, hafa metnað til að læra meira og þróa sig sem þjálfarar.
Til að ná árangri þarf auðvitað ákveðinn grunn og umhverfi. Lykillinn að árangrinum 2019 var m.a. lagður af duglegu heimafólki eins og Grími, Jónda, Einari Guðmunds, Erni Þrastar og fleirum. Þeir héldu þessu staðbundna sem var til staðar en sóttu svo þjálfara og áhrif utan frá eins og Stebba Árna og Patta," segir Þórir að lokum.

ÖG

Þinn árangur
Arion

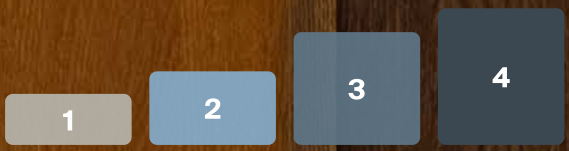
Arion fríðindi fyrir okkar besta fólk

Því fleiri þjónustur, því meiri fríðindi

Við viljum að þú njótir góðs af því að vera í viðskiptum við okkur. Með Arion fríðindum færðu endurgreiðslu af tryggingunum, ódýrara kreditkort, betri vexti á sparnaðinn og ótal önnur fríðindi.

Hluti af Arion fríðindum er Fríðindareikningurinn sem ber okkar hæstu vexti og greiðir vexti í hverri viku. Það þýðir að sparnaðurinn þinn vex því hraðar en nokkru sinni fyrr.

Því meira sem þú nýtir þér þjónustu okkar, því meiri fríðindi færðu.



Arion fríðindi eru í fjórum stigum.

Það tekur 30 sekúndur að skrá sig til leiks í Arion appinu og þar er auðvelt að sjá þín fríðindi og hvernig þú getur komist upp um stig.

Ein erfiðasta íþrótt í heimi

Eric Máni Guðmundsson hefur skipað sér í röð þeirra bestu í mótokrossi á landinu þrátt fyrir að vera aðeins 18 ára gamall. Hann hefur æft og keppt með Umf. Selfoss síðustu ár og varð m.a. Íslandsmeistari í MX2. Eric Máni keppti einnig fyrir hönd Íslands í Motocross of Nations í Bandaríkjunum síðastliðið haust. Þá var hann fyrir árið 2025 kjörinn íþróttamaður ársins hjá Umf. Selfoss, akstursíþróttamaður ársins hjá Mótorhjóla- og snjósleðaíþróttasambandi Íslands (MSÍ) og nú síðast íþróttakarl HSK. Árið hefur því verið viðburðaríkt hjá Eric Mána þrátt fyrir að hafa endað það á smá óhappi. Staðan var tekin á þessum unga Hvergerðingi og hann spurður út í ferilinn, íþróttina og árið.

Hjól undir teppinu

Eric Máni er fæddur og uppalinn í Hveragerði og vinnur þar hjá Sportþjónustunni sem er jarðvinnuverktaki. Hann var spurður hvenær hann hafi farið að æfa mótokross og hvernig það hafi komið til.

„Við pabbi vorum alltaf á fjórhjóli þegar ég var lítill. Svo var ég líka mikið á youtube að horfa á mótokrosshjól. Mér fannst það miklu flottara og það leit út fyrir að vera skemmtilegra. Ég sagði við pabba að mig langaði ógeðslega mikið í svoleiðis hjól. Svo var það einn daginn þegar ég kom úr leikskólanum, þegar ég var fimm ára, og gekk inn á verkstæðið og tók teppi af einhverju. Þar undir var bara hjól. Ég var alveg í skýjunum með það og hef ekki stoppað síðan.“

Eric Máni var valinn akstursíþróttamaður ársins hjá MSÍ.

Á fullu gasi í 20 mínútur

Margir þekkja ekki mikið til mótokrossíþróttarinnar, vita lítið hvað mótokross er. Eric Máni var beðinn að lýsa íþróttinni, á hvað reyni og hvað sé erfiðast.

„Það eru í raun tveir þættir sem eru í mótokross, það eru Enduro og svo mótokross. Mótokross er bara lítil braut sem er kannski 2 mínútur hringurinn. Í keppnum ertu bara að hjóla í 15 mínútur, plús tveir hringir. Þú ert að keyra á fullu gasi í kannski sirka 20 mínútur. Í enduro eru aftur á móti brekkur og grjót og þar ertu alveg 20 mínútur með hvern hring. Það þarf meira úthald í það og er mjög mikið líkamlegt og andlegt. Ég held mér til dæmis við í ræktinni næstum því á hverjum degi á veturna til þess að geta gert þetta. Þetta er ógeðslega erfitt og miklu erfiðara en fólk heldur. Sumir spyrja bara hvort að þetta sé ekki bara að sitja á hjólinu og gefa í. Þetta er miklu meira sport og íþrótt en fólk heldur. Þú færð aldrei hvíld. Það er ekki einn staður í brautinni sem er hægt að hvíla sig. Það er meira að segja erfitt að hvíla sig á meðan þú ert að stökkva. Að mínu mati er þetta erfiðasta íþrótt í heimi.“

Tímabilið gekk rosalega vel

Árið 2025 var mjög gott ár hjá Eric Mána. Hann varð Íslandsmeistari í MX2 og vann bikarmót í þrímenningi á Flúðum, svo fátt eitt sé nefnt. Eric Máni svar spurður hvað hafi helst staðið upp úr á árinu.

„Árið byrjaði mjög vel. Ég fékk tvö ný hjól í staðinn fyrir að fara til útlanda að æfa. Ég æfði rosalega mikið í ræktinni og á hjólinu. Ég kom mér í rosa gott form, miklu betra form en ég var í árið áður. Síðan keppti ég tvisvar í Enduro keppnum. Í fyrstu keppnninni var ég í 3. sæti og í annarri keppnninni var ég í 2. sæti. Það voru fimm keppnir á tímabilinu, en ég keppti bara í tveimur þeirra. Enduro tímabilið byrjar alltaf á undan mótokrossinu þannig að ég tek bara fyrstu keppnirnar í enduroinu áður en mótokrossið byrjar. Í lok maí keppti ég einnig í fimm tíma enduro bikarkeppni í þrímenningi á Flúðum. Þar vorum við þrír saman í liði og unnum hana. Svo byrjaði bara mótokrosstímabilið í júní og það gekk rosalega vel.

Eric Máni í keppni með landsliðinu í Ironman Raceway Crawfordsville í Bandaríkjunum.

Það eru mótokrossbrautir út um allt, en endurobrautir eru bara á sérstökum svæðum. Það er erfitt að koma upp brautum þar sem það þarf leyfi frá Umhverfisstofnun og fleiri aðilum."

Kostar pening, fjáröflun og tíma

Eric Máni var valinn í landslið Íslands fyrir MXoN síðastliðið haust og keppti í Ironman Raceway Crawfordsville í Bandaríkjunum. Hann var spurður hvernig það hafi verið að vera valinn í landsliðið og hvernig honum gekk í Bandaríkjunum.

„Það kom mér rosalega á óvart að vera valinn. Það er mikill heiður að fá að keppa fyrir landið sitt. Auðvitað kostar þetta pening, fjáröflun og tíma. Við héldum tvær styrktarkeppnir og svo vorum við að sækja til styrktaraðila út um allt. Svo fórum við út til Bandaríkjanna. Þar er maður sem hefur komið og verið með námskeið á Íslandi og við þekkjum mjög vel. Við vorum hjá honum í þrjár vikur og gistum bara í hjólhýsi fyrir utan heima hjá honum. Þar vorum við að æfa út um allt og vorum alltaf með þjálfun."

Féll á hljóðprófinu

Spurður nánar út i keppnina segir Eric, „það voru þrír frá hverju landi, þannig að við kepptum með bestu gæjunum frá hverju landi. Með mér voru Eiður [Orri Pálmarsson] og Ingvar [Sverrir Einarsson] frá Mosó og Hafnarfirði. „Levelið" á þessum gæjum úti miðað við hér, það er bara rugl! Okkur gekk rosalega vel. Ég lenti í 28. sæti af 38. Það var svo tekin hljóðmæling á hjólinu. Ég var tekinn í random tékk þegar ég kom út úr brautinni. Hjólið má ekki vera hærra en 112 desibil. Ég féll á hljóðprófinu þannig að ég var felldur niður um fimm sæti. "

Mikill heiður

Eric Máni var 2025 valinn akstursíþróttamaður ársins hjá MSÍ, íþróttakarl HSK og íþróttamaður ársins hjá Umf. Selfoss.

„Það er mjög mikill heiður að hlljóta þessar viðurkenningar. Bara vinnan sem er búin að fara í þetta er þannig að mér finnst eins og ég eigi þetta aðeins skilið – vinna tími og peningar. Það er líka gaman að sjá að þetta rífur upp sportið. Að vera íþróttamaður Umf. Selfoss og íþróttakarl HSK gerir mikið. Það er svo lítið talað um þetta sport, ekkert í líkingu við fótbolta til dæmis. Þannig að það er gaman að koma sportinu á framfæri.

Fékk tærnar upp í sköflung

Á Þessum verðlaunaafhendingum hefur Eric Máni ýmist verið á hækjum eða í hjólastól. Hann var spurður hvað hafi eiginlega komið fyrir.

„Já, ég var í rauninni heppinn. Ég var úti á Spáni í æfingabúðum og lenti í því að yfirstökkva á palli. Ég var alltof aftarlega á pedölunum þegar ég lenti og fékk tærnar upp í sköflung og braut þannig báðar lappirnar á mér. Ég er allur að koma til og laus við hækjurnar. Ég er búinn að vera í sjúkraþjálfun og með lækni að fylgja mér eftir. Ég fór að hjóla í fyrsta skipti fyrir stuttu, þannig að þetta er allt að koma. Ég er líka búinn að vera í ræktinni síðan í janúar, á hækjunum."

Margir í þessu sporti sem fitta ekki í aðrar greinar

Eric Máni hefur líka verið að þjálfa í mótokrossi. Hann þjálfar á miðvikudögum og hefur svo tekið sirka þrjár æfingar yfir sumarið hjá afrekshópi sem er bæði hjá Umf. Selfoss og fleirum í Bolaöldum, þar sem er sameiginlegt svæði núna.

„Þetta er rosalega gaman, þarna eru krakkar frá þriggja ára upp í fertugt fólk. Það er mjög gaman að sjá alla þessa litlu krakka sem hafa rosalegan áhuga á þessu. Það eru svo margir í þessu sporti sem fitta ekki inn í aðrar íþróttir, eins og ég sem dæmi. Ég var í fótbolta, fimleikum og öllu, en það bara hentaði mér ekki. Þarna eru sumir sem fá kikkið og gaman að sjá marga litla krakka. Þau mæta á æfingu í maí og eru svo allt sumarið. Síðan er síðasta æfingin í september og bætingin hjá þeim er svakaleg.

Eric Máni var spurður út í nýju aðstöðuna í Bolaöldum og hvernig hún hafi reynst.

„Aðstaðan er mjög góð. Það er ljótt að segja það en þetta er líklega það besta sem hefur komið fyrir okkur. Það var svo erfitt að fá svæði fyrir okkur á Selfossi. Það tók einhver 15 ár að finna svæði fyrir okkur út af nýja Suðurlandsveginum. Ég er í stjórn þannig ég er aðeins inn í þessu. Niðurstaðan var bara sú að við þurftum að fara annað og fengum braut í Bolaöldum. Við fluttum bara aðstöðuhúsið upp eftir. Við höfum núna aðgang að risa endurosvæði, barnabrautum, beygjubrautum og fleira.

Til í að ná langt

Að lokum var Eric Máni spurður hvert hann stefni í framtíðinni

„Það væri rosalega gaman að komast inn í lið í útlöndum eftir svona tvö ár. Hvort heldur það verði í Bretlandi eða annars staðar, bara eitthvað lítið lið. Það er svo erfitt að vera á Íslandi og æfa hér. Við höfum bara fimm góða mánuði á ári og maður er alltaf að tékka hvort maður komist út að hjóla eða ekki. Ég væri til í að ná eins langt í þessu og ég mögulega get. Eins að vera duglegur að þjálfa og hjálpa öðrum að komast áfram í þessu. Þetta snýst ekki bara um mig."

ESÓ

Eric Máni að keppa í mikilli drullu í brautinni í Hrísmýri á Selfossi.

SVANSMERKIÐ
1096 0025

INNIMÁLNING

Heil fjölskylda af **svansvottaðri íslenskri** innimálningu fyrir **stofur**, **herbergi**, **skrifstofur** og **fleira**

SLIPPFÉLAGIÐ
Austurvegi 58
Selfoss
S: 482-1250

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

SLIPPFÉLAGIÐ

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar

Fjórir keppendur frá Ungmennafélagi Selfoss voru í landsliðum Íslands á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar sem haldin var í Skopje í Norður-Makedóníu dagana 20.–26. júlí 2025.

Þessir efnilegu íþróttamenn prýða forsíðu Braga að þessu sinni en þetta eru frjálsíþróttafólkið Bryndís Embla Einarsdóttir, sem keppti í spjótkasti, Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, sem keppti í tugþraut og handknattleiksfólkið Ragnar Hilmarsson og Eva Lind Tyrfingsdóttir, sem voru í U17 ára landsliðum Íslands.

Fleiri Sunnlendingar voru með í för; Rúnar Hjálmarsson var þjálfari og flokkstjóri frjálsíþróttaliðsins og Pétur Guðmundsson frá Tungu fór sömuleiðis út sem þjálfari.

Gull og brons í handbolta

Bæði handboltalandsliðin náðu frábærum árangri á mótinu. Ragnar og félagar í piltaliðinu gerði sér lítið fyrir og unnu gullverðlaun eftir úrslitaleik á móti Þjóðverjum. Lokatölur urðu 28-25 eftir að jafnt hafði verið í hálfleik 14-14.

Stelpurnar sigruðu Hollendinga 31-26 í leik um 3. sætið eftir frábæra frammistöðu og bronsverðlaunin urðu þeirra. Staðan í hálfleik var 16-15. Eva Lind skoraði 2 mörk í bronsleiknum.

Hiti á keppnisvellinum

Bryndís Embla keppti í spjótkasti á mótinu og átti flotta frumraun á alþjóðlega keppnissviðinu. Hún kastaði 39,80 m og hafnaði í 14. sæti sem er glæsilegur árangur hjá þessum efnilega kastara.

Hjálmar Vilhelm náði frábærum árangri í tugþraut, hann hlaut 6.706 stig og endaði í 8. sæti meðal bestu tugþrautarstráka í Evrópu. Hann var aðeins 27 stigum frá Íslandsmeti sínu í flokki U18 pilta. Hjálmar sigraði í tveimur greinum, kúluvarpi og kringlukasti og bætti sinn besta árangur í fjórum greinum af tíu í þrautinni, þrátt fyrir mjög krefjandi aðstæður en 40-45°C hiti var báða keppnisdagana. Hann náði meðal annars frábærri bætingu í hástökki er hann vippaði sér yfir 1,97 m og setti nýtt HSK-met í flokki 16-17 ára pilta.

Ísland átti fulltrúa í sjö greinum

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (The European Youth Olympic Festival, EYOF) er haldin á tveggja ára fresti, fyrir evrópsk ungmenni á aldrinum 14–18 ára. Ísland hefur iðulega sent góðan hóp keppenda á hátíðina en árið 2025 tóku 49 íslenskir keppendur þátt í sjö keppnisgreinum; borðtennis, badminton, götuhjólreiðum, frjálsíþróttum, handbolta, júdó og áhaldafimleikum.

GKS

Bryndís Embla Einarsdóttir.

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson.

Ragnar Hilmarsson.

Eva Lind Tyrfingsdóttir.

JAKO
SPORT ÍSLANDI

Hjónin Sigurður Jónsson og Esther Óskarsdóttir.

SIGGI JÓNS

heiðursfélagi Umf. Selfoss

Sigurður Jónsson, sem oftast er kallaður Siggi Jóns, hefur verið nátengdur Ungmennafélagi Selfoss frá því að hann man eftir sér. Hann hefur gegnt fjölmörgum hlutverkum í félaginu og átt drjúgan þátt í að efla félagið á allan hátt og hann var kjörinn heiðursfélagi Umf Selfoss árið 2016. Blaðamaður Braga fékk hann til að setjast niður ásamt eiginkonu hans, Esther Óskarsdóttur og rifja svolítið upp frá liðnum tíma.

Þau voru átta systkinin sem ólust upp á Austurvegi 31 á Selfossi, börn hjónanna Jóns Sigurðssonar og Sigríðar Guðmundsdóttur. Í aldursröð eru þau; Guðmundur, Sigurður, Þuríður, Gísli, Sigríður, Kári, Gunnar og Ásmundur. Það var mikið fjör á heimilinu og börnin alltaf á hlaupum. Jón faðir þeirra var ekki mikill íþróttamaður, en Sigríður gat hlaupið. „Já, hún var alltaf fljót á fæti," minnist Siggi með brosi. Systkinin léku sér í fótbolta heilu dagana og þegar þau voru yngri fóru þau einstaka sinnum út á fótboltavöll að leika sér. Það þótti langt að fara þangað svo það voru yfirleitt dagsferðir og þá höfðu þau með sér nesti.

Á innanhússmóti Umf. Selfoss 1968 keppti Siggi ásamt fjórum systkinum sínum. Frá vinstri; Sigríður, Gísli, Þuríður, Sigurður og Guðmundur. Ljósmynd: Tómas Jónsson, rétthafi Héraðsskjalasafn Árnesinga.

Systkinin stunduðu öll æfingar meira eða minna og rétt að minna á að þegar þau Sigurður, Guðmundur og Þuríður voru ung voru þau talin í hópi bestu frjálsíþróttamanna landsins.

Öflugur og sprettharður

Siggi hafði mestan áhuga á frjálsum íþróttum, var sprettharður í hlaupum og eitthvað tók hann þátt í langstökki líka og svo æfði hann og keppti í sundi. „Já, og ég keppti líka svolítið í fótbolta, ekki gleyma því," bætir hann kankvís við. Þegar komið var á unglingsár áttu hlaupin hug hans allan og hann þótti öflugur hlaupari. Hann tók þátt í fjölda landsmóta, HSK móta og annarra móta og fór nokkrum sinnum til Norðurlanda að keppa.

„Svo upp úr tvítugu var hann orðinn formaður frjálsíþróttadeildarinnar," skýtur Esther inn í. „Það þurftu allir að leggja sitt af mörkum til að þetta gæti gengið." Það var oft erfitt að fá góða þjálfara og fjárhagsstaða félagsins var ekki þannig að menn gætu fengið góð laun sem þjálfarar. „Guðmundur Þórarinsson þjálfaði hér lengi og til að það gæti gengið var hann í fæði hjá mömmu," bætir Siggi við. „Pabbi lánaði honum svo bílinn sinn svo að hann gæti farið í sveitirnar að þjálfa þar."

100 m á 10,9

Siggi fór svo til Reykjavíkur í kennaranám og þá fékk hann að leigja hjá Guðmundi. „Ég hélt áfram að æfa og æfði með ÍR en ég keppti alltaf fyrir HSK," segir hann og leggur áherslu á HSK.

Að kennaranámi loknu héldu þau Siggi og Esther til Lundar í Svíþjóð þar sem hann aflaði sér aukinnar kennaramenntunar. „Ég hélt áfram að æfa þar og það var stórkostlegt. Góð aðstaða. Þar náði ég að hlaupa 100 metra á 10,9 sekúndum! Það er ógleymanlegt." Þarna eignaðist Siggi marga góða hlaupavini og suma þeirra heldur hann sambandi við enn í dag.

Á meðan Siggi var í Svíþjóð fór Óli Þ. Guðbjartsson að hringja í hann. „Hann hringdi margoft," segir Esther. „Hann vildi ólmur fá Sigga til sín í kennslu." Það varð úr og þau hjónin fluttu heim. Sigurður sinnti svo íslenskukennslu við góðan orðstý í Vallaskóla fram til ársins 2003.

Ungmennafélagsmaður

Það má með sanni segja að starf innan Ungmennafélagsins hafi einkennt líf Sigga. Hann var tvívegis formaður félagsins, 1977–1979 og aftur 1999–2003. Þess á milli sat hann í stjórn félagsins, var formaður frjálsíþróttadeildar í mörg ár og sat í stjórn deildarinnar og hann var formaður knattspyrnudeildar í eitt ár. Alltaf með hugann við hvað mætti bæta og laga og hvernig mætti efla starfið.

Siggi segir að alltaf hafi mikill tími og orka farið í að sinna fjármálum Ungmennafélagsins. Fyrirgreiðsla bæjarins hafi lengst af verið sama sem engin og erfitt að vera sífellt í betlistarfi.

Árin 1970–1990 einkenndust af íþróttum. „Hann var alltaf að keppa, þjálfa eða

Verðlaunaafhending fyrir víðavangshlaup drengja. Frá vinstri: Hergeir Kristgeirsson, lögregluþjónn, Guðjón Skúlason, Sigurður Jónsson og Sigurður Kristinn Einarsson. Ljósmynd: Árni Sverrir Erlingsson, rétthafi Héraðsskjalasafn Árnesinga.

Sundmenn úr Ungmennafélagi Selfoss. Frá vinstri: Birgir Guðmundsson, Símon Gunnarsson, Guðmundur Eiríksson, Sigurður Jónsson, Böðvar Guðmundsson og Sverrir Ólafsson. Ljósmynd: Tómas Jónsson, rétthafi Héraðsskjalasafn Árnesinga.

að stýra deildinni," segir Esther. „Við fórum víða á landsmót og gistum í tjaldi. Ég var nú oftast ein með krakkana í tjaldinu því hann var að æfa, þjálfa, stýra, funda eða undirbúa. En þetta var skemmtilegt og mun meiri fyrirhöfn heldur en það er í dag."

Grýlupottahlaup

Þegar Siggi var orðin formaður frjálsíþróttadeildarinnar fékk hann þá snilldar hugmynd ásamt Guðmundi Þórarinssyni og Guðmundi bróður sínum að stofna Grýlupottahlaup. Markmiðið var að hvetja börn og ungmenni til að hreyfa sig og helst að fá foreldrana með. Þetta áttu að vera nokkur hlaup þar sem samanlagður besti tími í fjórum halupum veitti verðlaun. Menn skrá sig í hlaupin sem lengst af hafa verið 6 á hverju ári og ráða þá hversu mörgum þeir taka þátt í. „Það skapaðist strax mikil stemning í kringum hlaupin og þátttakan hefur alltaf verið góð." Árið 2025 var 56. hlaupið haldið og má með sanni segja að það hafi fest sig vel í sessi. „Ég fékk bekkjasystur mína úr kennaranámi, hana Guðrúnu Gísladóttur, til að teikna fyrir okkur Grýluna og sú mynd stendur enn fyrir sínu. Hún var flink að teikna."

Systkinin Guðmundur, Þuríður og Sigurður voru frækið íþróttafólk og í hópi bestu frjálsíþróttamanna landsins. Ljósmynd: Tómas Jónsson, rétthafi Héraðsskjalasafn Árnesinga.

Björn Ingi Gíslason og Sigurður Jónsson voru gerðir að heiðursfélögum Ungmennafélags-Selfoss á 75 ára afmæli félagsins 2016. Með þeim á myndinni er Guðmundur Kr. Jónsson, þáverandi formaður félagsins.

Undirritun samstarfssamnings milli Landsbankans og frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Efri röð f.v.: Ólafur Guðmundsson, Þuríður Ingvarsdóttir og Friðrik Larsen. Neðri röð f.v.: Magnús Gíslason útibússtjóri Landsbankans á Selfossi og Sigurður Jónsson. Ljósmynd: Sigurður Jónsson, rétthafi Héraðsskjalasafn Árnesinga.

Nýstárlegar fjáraflanir

Menn voru alltaf að reyna að bæta fjárhagsstöðu deildanna og finna leiðir til að halda þeim gangandi. Þá kviknaði ein ný hugmynd hjá Sigga. Hann lét frjálsíþróttadeildina útbúa happadrættismiða sem voru með flettiglugga, svipað og jóladagatöl barna. Þetta þótti mjög spennandi og miðarnir rokseldust. Ýmsir hafa haldið því fram að þarna hafi grunnhugmyndin að skafmiðum vaknað.

Önnur hugmynd sem hefur fest sig vel í sessi er Brúarhlaupið sem frjálsíþróttadeildin ákvað að efna til í tilefni af 100 ára afmæli Ölfusárbrúar og skilað hefur góðum tekjum til deildarinnar. Þar greiða menn skráningargjald og sjálfboðaliðar sinna undirbúningi og sjá um að manna. Það hefur notið æ meiri vinsælda og ungir og aldnir taka þátt.

Stólasala

Siggi var kjörin í bæjarstjórn 1990 og sat þar til 1998. Þar gat hann svolítið beitt sér fyrir Ungmennafélagið og aðstöðumálum þess. Á þessum árum voru lagðir nýir vellir og ýmislegt gert til að bæta aðstöðu deilda. Stærsta málið var þó bygging hússins Tíbrá en Siggi var einn helsti hvatamaður að byggingu þess. Enn þurfti að leggjast á árarnar til að afla fjár. Þá datt honum i hug að leita til fyrirtækja og einstaklinga og bjóða þeim að kaupa stól eða borð í húsið, það gekk ljómandi vel og sumir keyptu fleiri en tvo og fleiri en þrjá. „Við vorum með allar klær úti."

Steypusamningar

Siggi lét sér ekki nægja að sinna frjálsíþróttadeildinni því hann tók að sér að vera formaður knattspyrnudeildarinnar í eitt ár. Deildin var þá í verulegum fjárhagserfiðleikum og Sigga tókst að semja um

Samið við frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss um þrif á viðbyggingu Sólvallaskóla áður en húsnæðið var tekið í notkun 1991. F.v.: Guðmundur Kr. Jónsson, Ólafur Guðmundsson, Guðmundur Ingvarsson, Ragnhildur Sigurðardóttir, Lára Ólafsdóttir, Aðalsteinn Garðarsson, Guðmundur Þ. Óskarsson og Sigurður Jónsson. Ljósmynd: Sigurður Jónsson, rétthafi Héraðsskjalasafn Árnesinga.

Sigurður Jónsson
Íþróttamaður HSK í frjálsum 1972
Handhafi Björns Blöndal bikarsins 1983
Gullmerki Umf. Selfoss 1986
Gullmerki ÍSÍ 2000
Gullmerki FRÍ 2012
Heiðursfélagi Umf. Selfoss 2016

að iðkendur tækju að sér að steypa gangstéttar og helluleggja fyrir sveitarfélagið. Það var mikil vinna og stundum erfitt að fá menn til að mæta. „Þá fór ég bara og sótti þá," segir Siggi og sveiflar hendinni til að sýna hvernig hann hafi gripið þá í hnakkadrambið og rekið á eftir þeim. Þessi fjáröflun sem kölluð var „steypusamningur" stóð í nokkur ár og kom deildinni vel en Siggi viðurkennir að þetta hafi verið erfitt og tekið á.

Skuldaskilaverkefni

Siggi tók aftur við stjórn Ungmennafélagsins árið 1999 og gengdi því til ársins 2003 og enn voru það fjármálin sem tóku mikinn tíma. Fjárhagsstaða knattspyrnudeildar og handknattleiksdeildar var á þessum árum ansi slæm og Siggi beitti sér innan stjórnar fyrir því að lagt var af stað í svo kallað „skuldaskilaverkefni". „Það tók smá tíma að undirbúa það en það fór á fullt árið 2004. Það var verðugt verkefni og skilaði sínu," segir hann. Samið var við bæjarstjórn til fjögurra ára um hvernig greiða skyldi skuldir deildanna og að bæjarstjórn legði þá til fé á móti. Þetta var erfitt verkefni þar sem ákveðið var að taka stjórn fjármála af öllum deildunum og fela þau stjórn Ungmennafélagsins. Margir voru ósáttir við þetta en með því að semja við sveitarfélagið og standa við samninginn tókst innan tilskilins tíma að sýna árangur og ná skuldum niður.

Það var ýmislegt gert til að reyna að afla fjár. „Við söfnuðum fatnaði og fórum í Kolaportið," bætir Esther við og segir að þetta hafi verið skemmtilegt, en mikil vinna. „Strákarnir hrópuðu og kölluðu

Sigurður Jónsson var einn aðal hvatamaðurinn að Brúarhlaupinu. Hér er hann að leggja keppendum línurnar fyrir hlaupið 1997.

til að laða viðskiptavini að og það skapaðist mikil stemning og salan var feykigóð. Við fengum líka brodd gefins og hann flaug út. Við fórum í nokkur skipti og þetta gekk alltaf mjög vel."

Góður félagsskapur

Þegar þau hjón líta til baka segja þau að starfið hafi að miklu leyti gengið út á að ná í peninga. Flestir þjálfarar hafi fengið eitthvert kaup, en margir fengu annars konar fyrirgreiðslur eins og fæði, húsnæði og lán á bílum. En þetta hafi líka verið gaman. Góður félagsskapur og mikið líf og fjör. Fjölskyldan hafi öll verið meira og minna með í þessu og fjöldi iðkenda hafi aukist ár frá ári.

„Nú er næsta kynslóð tekin við," segir Esther, „Hjalti Jón Kjartansson, tengdasonur okkar er orðinn formaður frjálsíþróttadeildarinnar og kona hans, Sigríður Rós dóttir okkar, sinnir þar ötul sjálfboðastarfi. Það er gaman að sjá þetta færast áfram."

Kaflaskil og veikindi

Árið 2007 urðu mikil kaflaskil í ævi Sigurðar og Estherar þegar Siggi fékk heilablæðingu. Það má segja að margt hafi orðið honum til happs. Esther var heima, sá að eitthvað var að og hringdi strax á hjálp. Þau bjuggu rétt hjá spítalanum og Víðir læknir kom hlaupandi. „Það er honum að þakka að ég lifi," segir Siggi. „Og hún Esther, hún er ótrúleg. Hún hvetur mig, rekur mig áfram, hjálpar mér og styður á allan hátt. Hún er búin að vera með mér alveg 100%. Það er enginn eins og Esther mín."

Við tók erfið endurhæfing sem segja má að standi enn. „Jón Birgir, sonur Mumma kom til mín á hverjum degi í marga mánuði til að gera aukaæfingar, það hafði mikið að segja um bata minn. Ég fer enn til hans reglulega."

Esther bætir við að menn séu sammála um að það hafi hjálpað mikið að líkamlegt ástand Sigga var mjög gott. Hann hafi verið vanur að æfa og taka á og kappið verið til staðar. „Það var yndislegt að sjá hvað hann smitaði út frá sér á Grensási. Þegar hann fór að reyna að ganga við staf voru aðrir sem risu upp og vildu prófa líka. Það var fallegt. Hann hefur þessa getu og vilja til að puða og er alltaf tilbúinn að halda áfram. Það hefur mikið að segja."

Hreyfing skiptir mestu

Þau hjón eru sammála um að íþróttirnar gleðji menn og hjálpi við hvað eina. Heilsan sé númer eitt, tvö og þrjú og besta leiðin til að viðhalda henni sé að stunda hreyfingu. Svo megi ekki gleyma að í Ungmennafélaginu sé mjög heilbrigður félagsskapur. „Ég er mjög ánægður með stöðu Ungmennafélagsins í dag. Aðstaðan er orðin nokkuð góð og alltaf að batna og iðkendum er sífellt að fjölga í öllum aldurshópum. Ungmennafélagið okkar er sterkt," segir hann og leggur áherslu á orð sín. Lítur svo kankvís upp og segir „af hverju heldur þú að það sé?"

ÞÞ

Vinir við veginn

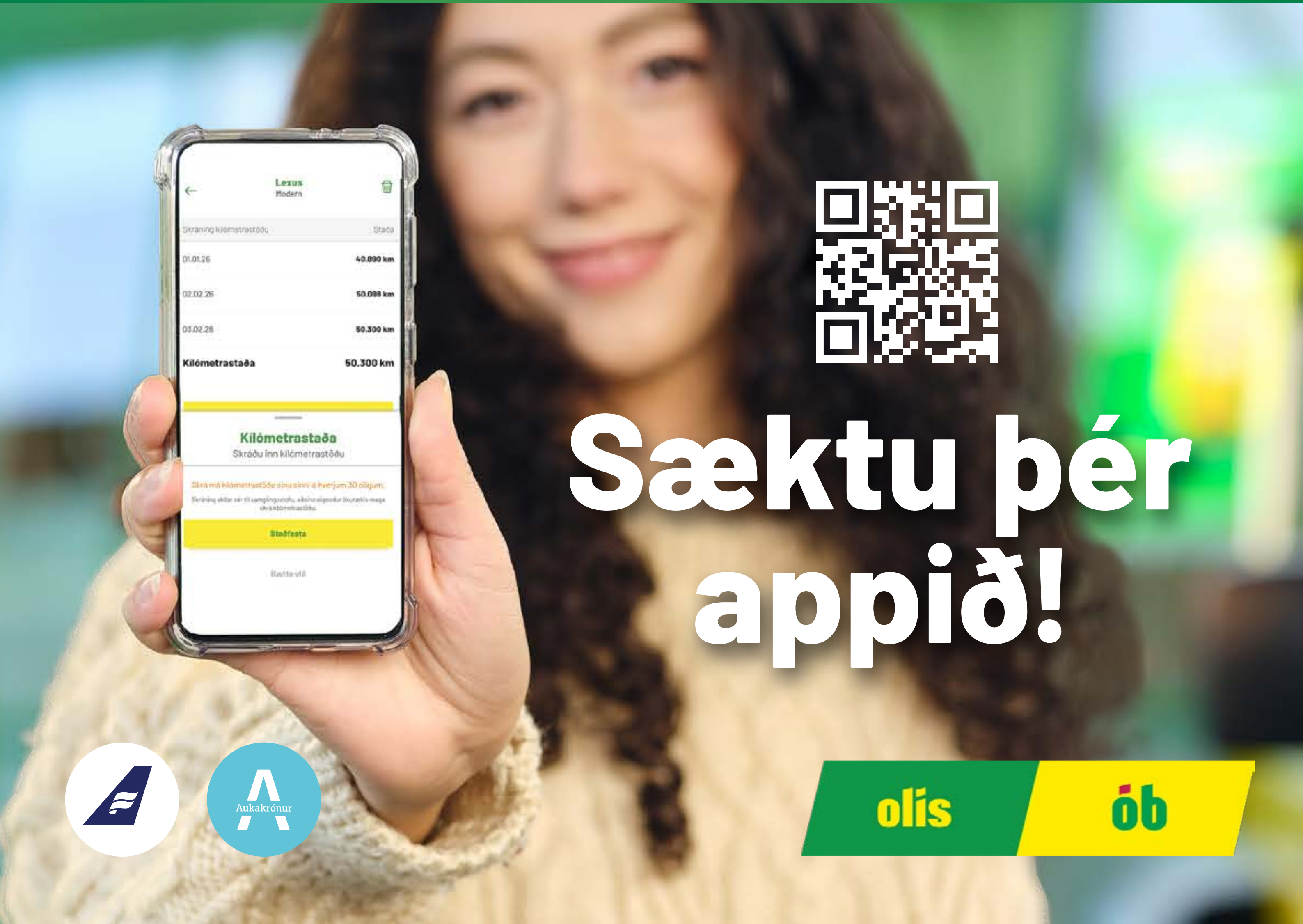
GRILL 66

LEMON MINI

Djúsí borgarar
og franskar á Grill 66

Óborganlegir djúsar
og samlokur á Lemon Mini

olís



AÐSTÖÐUMÁL

Umf. Selfoss

Aðstaða íþróttafélaga á Íslandi er mjög mismunandi á milli sveitarfélaga og íþróttagreina. Orðið aðstöðuleysi kemur oft upp í umræðu um íþróttahreyfinguna og er jafnan það sem barist er hvað harðast fyrir hjá íþróttafélögum víðs vegar um landið. Augljóst mál er að aðstaða kostar fjármuni og skýra sýn. Í mörgum tilfellum þurfa íþróttafélögin að þrýsta á yfirvöld að byggja eða endurbæta, oft á tíðum lúna aðstöðu. Í öðrum tilfellum er tekist á um staðsetningu og stærð. Víða er þó byggt og má þar nefna nýtt fjölnota íþróttahús í Borgarnesi og nýtt íþróttahús í Búðardal. Verið er að koma upp íþróttahúsum bæði á Borg í Grímsnesi og í Hveragerði. Nýlega voru tekin í notkun stór íþróttasvæði í Reykjavík, bæði í Úlfarsárdal og í Skógarseli. Og áfram mætti telja.

Á Selfossi hefur uppbygging íþróttamannvirkja farið fram í nokkrum lotum. Á bernskuárum bæjarins var m.a. æft og keppt í Tryggvaskála, á Fagurgerðisflötum og víðar. Með tilkomu barnaskólans um miðjan 5. áratuginn var loks kominn salur til iðkunar íþrótta innandyra. Þótti salurinn bylting til íþróttaæfinga og keppni. Íþróttasvæði við Engjaveg byggðist upp hægt og rólega upp úr miðri síðustu öld. Malarvöllur var tekinn í notkun árið 1951 og grasvöllur árið 1965. Nokkrar stækkanir og endurbætur hafa orðið á því svæði m.a. árið 1986. Árið 1997 var ný og glæsileg félags- og búningsaðstaða (Tíbrá) tekin í gagnið. Gervigrasvöllur var tekinn í notkun árið 2006. Miklar breytingar voru gerðar árið 2010 þar sem nýr grasvöllur ásamt áhorfendastúku og búningsklefa var tekin í gagnið. Nýr frjálsíþróttavöllur var opnaður árið 2013. Sundhöll Selfoss opnaði 1960 og var það einnig bylting í aðstöðumálum. Útisundlaug var síðan tekin í notkun árið 1978 og endurbætur voru gerðar á sundhöllinni árið 2015. Árið 1978 var íþróttahúsið við Vallaskóla opnað fyrir Landsmót UMFÍ það ár. Það var síðan ekki fyrr en árið 2003 að annað íþróttahús var byggt, íþróttahús FSu, Iða. Íþróttasalurinn Baula var svo opnaður í Sunnulækjarskóla árið 2008.

Það var síðan á haustdögum árið 2021 sem að nýtt fjölnota íþróttahús, Selfosshöllin, var tekin í notkun. Sú bygging markaði ákveðin tímamót þar sem það var fyrsta skrefið í uppbyggingaráformum íþróttamannvirkja á svæðinu. Nokkrum árum áður hafði farið fram mikil umræða um framtíðarsýn félagsins á uppbyggingu íþróttamannvirkja við Engjaveg. Alark var fengið til þess að koma með skipulagstillögu að mannvirkjum sem áttu að hýsa alla starfsemi Umf. Selfoss. Um var að ræða metnaðarfulla íþróttamiðstöð sem verður fullbyggð allt að 22.000 m² að stærð. Árið 2019 skrifuðu svo Árborg og Umf. Selfoss undir viljayfirlýsingu þess efnis að framtíðaruppbygging félagsins yrði á íþróttasvæðinu við Engjaveg.

Við ritun þessarar greinar var haft samband við forsvarsmenn allra deilda Ungmennafélagsins og þær inntar eftir svörum um aðstöðu deildanna og hvort þeim fyndist aðstaða sinnar deildar vera fullnægjandi. Svörin voru nokkuð misjöfn, einhverjir töldu að aðstaða sinnar deildar væri viðunandi á meðan aðrir sögðu aðstöðuna vera sprungna og óviðunandi.

Snýst um þarfagreiningu, gott samráð og samstarf

Formaður félagsins, Helgi S. Haraldsson, var spurður út í framtíðarsýn félagsins:

„Fyrir nokkrum árum markaði félagið sér framtíðarsýn varðandi uppbyggingu við Engjaveg og það var og er alveg ljóst að þar verður „íþróttamiðstöðin". Þar var horft á inngang frá Engjavegi þar sem væri félagsaðstaða, búningsklefar og andlit félagsins. Fyrir innan væri síðan íþróttahús fyrir handbolta, fimleika, júdó, taekwondo, knattspyrnu og frjálsar. Í anddyri þessarar byggingar yrði aðstaða fyrir þessar minni greinar. Þetta er framtíðarsýn, en raunveruleikinn er sá að félagið er háð uppbyggingu aðstöðunnar af hálfu sveitarfélagsins. Það er þeirra sem eru við stjórnvölinn hverju sinni að leiða þá uppbyggingu. Varðandi inniaðstöðu þá er horft á að samnýta slíkt samhliða uppbyggingu fyrir skóla sveitarfélagsins."

„Þá skiptir mestu máli að sveitarfélagið sé í góðu sambandi við íþróttafélögin varðandi hönnun og uppbyggingu svo byggingin verði „win win" fyrir báða aðila, t.d. eins og horft er til byggingar við nýjasta skóla sveitarfélagsins, Stekkjaskóla. Í lok dags snýst þetta fyrst og fremst um þarfagreiningu félagsins og gott samband og samráð við sveitarfélagið, um framtíðaruppbyggingu og lausnir, þar sem sameiginlegt markmið beggja á að vera gott og vel skipulagt íþrótta- og tómstundastarf fyrir öll börn og unglinga sem þar búa."

Sameiginlegt verkefni að standa sem best að uppbyggingu aðstöðu

Bragi Bjarnason, bæjarstjóri Árborgar, var einnig spurður út í framtíðarsýn uppbyggingar aðstöðumála í sveitarfélaginu:

„Almennt tel ég að sveitarfélagið hafi síðustu 20 ár unnið vel með fulltrúum Umf. Selfoss að uppbyggingu aðstöðu fyrir deildir félagsins. Mikilvægt er að hlusta á notendur. Eftir 2008 er það mín skoðun að sú hafi verið raunin, sem á að skila betri lausnum. Í vaxandi samfélagi

eru þó enn þá verkefni í aðstöðumálum sem þarf að leysa betur til framtíðar og hef fulla trú á að það gerist í góðu samstarfi."

En hvaða vinna er í gangi varðandi aðstöðumál til íþróttaiðkunar í Árborg og hver er framtíðarsýn sveitarfélagsins í þeim málum?

„Töluverð vinna hefur verið í gangi til að leysa úr tímabundnum aðstöðumálum og síðan framtíðarlausnum. Næsta stóra uppbyggingarverkefni verður íþróttamannvirki við Stekkjaskóla. Þar er horft til þess að leysa sem best úr aðstöðumálum nokkurra íþrótta- og frístundagreina í Árborg. Slíkt verkefni tekur eðlilega tíma í framkvæmd en við þurfum að horfa til úrlausna á meðan og hvaða tækifæri geti skapast með bættri aðstöðu. Sem dæmi ef fimleikadeildin kemst í nýja aðstöðu í Stekkjaskóla þá losnar um aðstöðu í Sunnulækjarskóla sem aðrar íþróttagreinar geta nýtt betur. Mikilvægt er að við horfum saman á sem bestar lausnir fyrir notendur."

„Það er vilji Sveitarfélagsins Árborgar að hlúa vel að íþrótta- og frístundastarfi í samfélaginu. Sveitarfélagið er í örum vexti og aðlaga þarf áætlanir að þeim veruleika. Markmiðið er að byggja upp öfluga aðstöðu fyrir íþrótta- og frístundastarfið í sveitarfélaginu. Fulltrúar Umf. Selfoss hafa kynnt áherslur deilda um uppbyggingu aðstöðu sem sveitarfélagið hefur til hliðsjónar ásamt upplýsingum frá öðrum íþrótta- og frístundafélögum."

„Mikilvægast er að það sé góð samvinna um uppbygginguna og þegar niðurstöður liggja endanlega fyrir um forsendur íþróttamannvirkis við Stekkjaskóla þarf að skoða betur hvernig önnur aðstaða geti nýst betur og hvað eigi að setja í forgang í uppbyggingu til framtíðar. Við erum öflugt íþróttasamfélag með sterkan félagsauð sem við getum verið stolt af. Það er sameiginlegt verkefni sveitarfélagsins og íþróttafélaga að standa sem best að uppbyggingu aðstöðu og hef ég fulla trú á að það verkefni muni ganga vel næstu árin."

Ljóst er að með þeirri gríðarlegu íbúafjölgun í sveitarfélaginu sem hefur verið og verður næstu árin þarf verulega innspýtingu í aðstöðu íþróttamála. Uppbygging hefur að margra mati verið of hæg miðað við þá miklu fjölgun og óhjákvæmilegt að einhverjir vaxtarverkir séu með slíkri þróun.

Borðtennis

Núverandi aðstaða: Stekkjaskóli
Byggingarár: 2023
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Aðstaðan er mjög góð í Stekkjaskóla fyrir borðtennisæfingar og eru forsvarsmenn deildarinnar mjög ánægðir með hana. Aðstaðan er í fjölnotasal og er hægt að stækka inn í matsal ef þarf.

Fimleikar

Núverandi aðstaða: Baula, íþróttahúsið við Sunnulækjarskóla
Byggingarár: 2008
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Nei, langt því frá. Erfitt er orðið að koma iðkendum fyrir á tímum sem ásættanlegt er að bjóða börnum og unglingum upp á. Þrengslin í salnum eru mikil meðan á æfingum stendur, með tilheyrandi hávaða og áreiti. Aðeins eitt kvennaklósett og eitt karlaklósett eru í klefum í Baulu en allt að 100–120 iðkendur á sama tíma. Þá hefur loftið í Baulu lekið ítrekað og fer það illa með áhöld. Ekki er aðstaða fyrir styrktarþjálfun en þjálfarar þurfa að taka út öll lóð og setja upp í salnum til þess að hægt sé að nota þau. Aðstaða fyrir þjálfara og starfsmenn er mjög takmörkuð. Ekki er hægt að kaupa áhöld, sem eru þarf fyrir frekari framþróun, vegna plássleysis í salnum og áhaldageymslum. Ekki er hægt að halda mót þar sem salurinn og áhorfendastúka bjóða ekki upp á það. Mót hafa þurft að fara fram í Iðu og Vallaskóla. Áhöld verða því fyrir miklu hnjaski við flutningana.

Frjálsar íþróttir

Núverandi aðstaða: Selfosshöllin og frjálsíþróttavöllur með áhorfendastúku fyrir 100 gesti.
Tekið í notkun: Selfosshöllin var tekin í notkun árið 2021 og frjálsíþróttavöllurinn 2009.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Aðstaða frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss er mjög góð. Inniaðstaða er í Selfosshöll-

inni og hentar það húsnæði vel til æfinga og minni innanhússmóta. Aðstaðan rúmar vel þann fjölda iðkenda sem nú stunda æfingar hjá deildinni og komast allar æfingar mismunandi flokka vel fyrir. Lyftingaaðstaða er í höllinni sem samnýtist með knattspyrnudeildinni. Áhaldageymsla er í höllinni sem og skrifstofuaðstaða fyrir starfsfólk deildarinnar. Áhaldageymslan rúmar áhöld deildarinnar, en hluti áhalda er í gámum fyrir utan höllina. Útiaðstaða er á frjálsíþróttavellinum. Völlurinn er í góðu ásigkomulagi fyrir æfingar og mótahald. Þó vantar nýtt kastbúr og girðingu á vesturhlið vallarins.

Handbolti

Núverandi aðstaða: Sethöllin (Iða)
Opnað: Flutt í Iðu árið 2018.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Aðstaðan er í raun sprungin þar sem æfingar eru frá því að FSu hættir kennslu og langt fram á kvöld. Deildina vantar sárlega fleiri æfingatíma en hægt er að koma fyrir í Iðu. Deildin er með örfáa æfingatíma í Vallaskóla og hefur neyðst til að skera niður fjölda æfingatíma í flokkum, auk þess að skipuleggja æfingar langt fram á kvöld. Þar að auki er erfitt að finna tíma fyrir leiki þar sem húsið er sprungið. Þá er einnig lítið pláss fyrir áhöld, í anddyri, sjoppu, félagsaðstöðu o.s.frv.

Júdó

Núverandi aðstaða: Sandvíkurskóli - salur
Opnað: Júdódeildin færði sig í Sandvíkurskóla árið 2010.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Aðstaðan er ásættanleg en gæti verið mun betri. Ekki hafa verið gerðar stórfelldar endurbætur síðan salurinn var tekinn í notkun.

Knattspyrna

Núverandi aðstaða: Íþróttasvæðið við Engjaveg, Tíbrá, búningsklefar undir stúku og Selfosshöllin.
Opnað: Íþróttavöllurinn og stúkan 2010.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Nei, búningsaðstöðu er mjög ábótavant svo hægt sé að sinna leikjum. Aðstaða fyrir dómara er ekki til staðar. Fundarsalir eru of oft uppteknir, salir eru of litlir og aðstaðan nær ekki að sinna stóru mótunum. Þörf er á stærri líkamsræktaraðstöðu svo að hægt sé að vera með markvissar styrktaræfingar fyrir alla hópa. Einnig eru áhaldageymslur og tækjageymslur litlar sem engar. Þvottaaðstaða er of lítil til að sinna þörfum deildarinnar.

Mótokross

Núverandi aðstaða: Bolaöldur
Tekið í notkun: Deildin flutti árið 2024 á nýtt svæði með aðstöðuhús sitt.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Já, við erum með mjög góða aðstöðu og höfum einnig möguleika á að bæta hana á núverandi svæði. Eini ókosturinn er að aðstaðan er ekki í sveitarfélaginu.

Píla

Núverandi aðstaða: Tíbrá, fimm kastspjöld
Opnað: 2024
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Þröngt er um starfsemi deildarinnar og er húsið fullnýtt nánast alla daga ársins. Pílan fékk að koma inn í Tíbrá, þökk sé formanni Umf. Selfoss, árið 2024. Deildin hefur ekki möguleika á að vaxa og starfrækja barna- og unglingastarf þar sem aðstaðan er of lítil. Það stendur þó til bóta þar sem viðræður standa yfir við sveitarfélagið varðandi úrlausn þess efnis. Í dag eru rúmlega 40 iðkendur, en því miður er ekki hægt að stækka núverandi aðstöðu. Pílan er íþrótt á mikilli uppleið á landinu. Vonandi finnast lausnir í þessu máli s.s. með tilkomu Stekkjaskóla.

Rafíþróttir

Núverandi aðstaða: Kjallari í Vallaskóla.
Opnað/tekið í notkun: 2020.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Á síðasta ári þurfti deildin að flytja aðstöðu sína tímabundið í Stekkjaskóla vegna vatnsleka, en er nú komin aftur í kjallarann í Vallaskóla. Inngangur í kjallarann er Engjavegsmegin. Tröppur niður í kjallarann eru skemmdar og þegar snjór og hálka myndast er erfitt að komast þar um. Þá eru mikil þrengsli í rýminu sem stendur deildinni fyrir þrifum.

Sund

Núverandi aðstaða: Sundhöll Selfoss 1960 – 16,6 m innilaug og 25 m útilaug (endurbætt 1997).
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Innilaugin er ólögleg í keppni. Bæði er hún of stutt og of grunn, en hentar í Guggusund og fyrir æfingar yngstu barna. Hún er þétt setin undir ýmsa starfsemi og því hefur sunddeildin lítinn tíma í lauginni. Útilaugin er líka ólögleg í keppni þar sem hún er öll of grunn. Hún hentar fyrir æfingar iðkenda sunddeildar og er notuð fyrir æfingar 10 ára og eldri. Takmarkanir eru á henni vegna þess að hún er úti, oft þétt setin. Lauginni er lokað ef búið er að vera kalt eða þurrt. Þegar þessi orð eru skrifuð hefur útilaug verið lokuð samfellt í tvær vikur og því hafa iðkendur þurft að sækja æfingar til Hveragerðis með tilheyrandi íþyngjandi kostnaði og óþægindum fyrir deildina. Innilaug var einnig lokuð fyrri helming þessa tímabils. Iðkendur geta ekki æft sig fyrir keppnir í þeirri aðstöðu sem er, auk þess sem afar óheppilegt er að geta ekki verið innanhúss, nema þau yngstu. Svo því miður er aðstaða deildarinnar ekki viðunandi.

Selfoss/Suðri

Núverandi aðstaða: Íþróttahús Vallaskóla, Baula, Crossfitstöðin, Svarfhólsvöllur (golf), Selfosshöllin og víðar.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Þetta gengur nokkuð vel, en það væri gott að hafa fleiri æfingatíma og betra aðgengi fyrir hjólastóla. Hreyfifjörið er ekki á góðum tíma á sunnudögum þar sem iðkendur eru í öðrum úrræðum t.d. skammtímavistun og fleiri úrræðum.

Taekwondo

Núverandi aðstaða: Baula 2008.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Salurinn í Baulu er of lítill. Hann er fullnýttur alla daga, fyrri part dags undir skólahald og seinnipart undir æfingar. Engin búningsaðstaða né salernisaðstaða er í æfingahúsnæðinu. Aðeins eru tveir búningsklefar í húsinu og um 100 börn á æfingu á sama tíma. Áhaldageymsla er einnig of lítil.

Félagsaðstaða

Núverandi aðstaða: Tíbrá 1997.
Er aðstaðan viðunandi í dag?
Álag á Tíbrá hefur aukist jafnt og þétt á síðustu árum og er húsið fullnýtt. Þar er skrifstofuaðstaða, fundarrými, sjoppa á leikjum og ýmis önnur starfsemi. Ljóst er að húsnæðið annar vart þeirri starfsemi sem þar fer fram í dag. Sárlega vantar bætta starfsaðstöðu og vinnurými fyrir starfsfólk. Einnig vantar meira skrifstofurými og fundaaðstöðu.

ESÓ

Engar áhyggjur.
Njóttu kvöldsins.

© 2026 The Coca-Cola Company. COCA-COLA is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

Gumma fagnar einu af 21 mörkum sínum í 2. deildinni sumarið 2025.

Skórnir komnir á hilluna eftir meira en **200 mörk**

Kvennalið Selfoss náði ótrúlegum árangri árið 2025 en liðið tapaði aðeins einum keppnisleik í mótum KSÍ á árinu. Þær fóru ósigraðar í gegnum C-deild deildarbikarsins og sömuleiðis í gegnum 2. deild Íslandsmótsins, þar sem þær stóðu uppi sem deildarmeistarar og leika því aftur í 1. deildinni sumarið 2026.

Selfoss tefldi fram frábærum hópi af ungum og óreyndum leikmönnum ásamt alvöru reynsluboltum. Þetta var blanda sem gekk upp og ein af lykilleikmönnum liðsins var **Guðmunda Brynja Óladóttir**, Gumma, sem sneri aftur til uppeldisfélagsins til þess að taka „síðasta dansinn". Ferillinn hefði ekki getað endað betur.

Ekki hægt að segja nei við Gunna

„Það var virkilega dásamlegt að fá tækifæri til að koma aftur á Selfoss og klára ferilinn heima. Draumurinn var alltaf að koma aftur heim einhvern tímann, en árin liðu og rétti tíminn virtist aldrei koma. Ég var í rauninni búin að setja skóna á hilluna og farin að mæta í mánudags-bumbubolta þegar Gunni Borgþórs hafði samband og spurði hvort ég vildi ekki koma og taka einn síðasta dans með liðinu," segir Gumma og bætir við að þeir sem þekkja til viti að það sé einfaldlega ekki hægt að segja nei við Gunna.

GUÐMUNDA BRYNJA

Skotfóturinn mundaður gegn Fjölni - og boltinn lá að sjálfsögðu í netinu.

„Það reyndist líka frábær ákvörðun, það var svo gaman að koma aftur og sjá allt gamla gengið í kringum liðið, ásamt frábærum viðbótum."

Markahrókur með langan feril

Gumma er fædd árið 1994 og mætti því 31 árs gömul aftur á Selfoss eftir átta ára fjarveru. Hún hóf sinn meistaraflokksferil á Selfossi árið 2009 og nú þegar skórnir eru komnir í hilluna á hún að baki tæplega 160 leiki fyrir félagið. Þess má geta að hún er markahæsti leikmaður Selfoss í efstu deild með 44 mörk. Auk þess að spila með Selfoss hefur hún leikið með Stjörnunni, KR, HK og Klepp í Noregi.

Alla tíð hefur Gumma raðað inn mörkum og þegar hún klæddist vínrauða búningnum aftur vorið 2025 var hún búin að skora 191 mótsmark í meistaraflokki. Hún segir að það hafi ekki verið neitt markmið að ná 200 mörkum en hún var fljót að afgreiða þá tölfræði og mark númer 200 kom strax í 5. umferð Íslandsmótsins þegar hún skoraði bæði mörk Selfoss í 1-2 sigri á Álftanesi.

Þegar upp var staðið hafði Guðmunda skorað 26 mörk sumarið 2025 og lauk því ferlinum með 217 mörk samtals í öllum deildum Íslandsmótsins, í norsku úrvalsdeildinni, bikarkeppninni, deildarbikarnum, Faxaflóamótinu og Reykjavíkurmótinu.

Þurftum að læra að vera stóra liðið

Sem fyrr segir sigraði Selfoss 2. deildina með miklum yfirburðum. Liðið vann sextán leiki og gerði eitt jafntefli og lauk keppni með markatöluna 68-10. Liðið fór því beint upp úr 2. deildinni eftir eins árs dvöl þar.

„Já, markmiðið var auðvitað að fara beint aftur upp. En það er ekki hægt að segja að það hafi verið auðvelt. Deildin var mjög tvískipt með mörgum erfiðum og löngum ferðalögum. Við þurftum að læra að vera stóra liðið í öllum leikjunum og það er eitthvað sem stelpurnar voru ekki vanar frá fyrra tímabili,“ segir Gumma, sem bar fyrirliðabandið í sumar.

„Það er líka erfitt að fara í leiki sem maður á að vinna, en mér fannst við mæta í alla leiki af virðingu og fagmennsku. Það er ekki sjálfsagt að fara taplausar í gegnum heilt tímabil en eftir ákveðinn tíma skapast ákveðin sigurhefð og reynsla sem hjálpaði okkur þegar leið á tímabilið,“ segir Gumma ennfremur og liðið missti ekki dampinn þegar margir byrjunarliðsmenn fóru í skóla til Bandaríkjanna í ágúst. „Þá vorum við að detta inn í úrslitakeppnina og þegar kom að henni þá stigu stelpur upp sem voru búnar að vera í minna hlutverki yfir sumarið og þær voru geggjaðar.“

Magdalena Anna Reimus (t.v.) og Guðmunda Brynja Óladóttir lyfta bikarnum eftir sigur í 2. deild kvenna 2025.

Mikilvægt að fyrrum leikmenn taki þátt

Gumma segir að þó leikmannaferlinum sé lokið þá muni hún aldrei snúa baki við fótboltanum. Nú hafi hún meiri tíma fyrir sjálfa sig og fjölskylduna og njóti þess vel.

„Það er notaleg tilhugsun að eiga kvöldin laus og geta ferðast meira yfir sumartímann. En ég sé alveg fyrir mér að koma fljótlega aftur inn í fótboltann í einhverju hlutverki, hvort sem það verður hjá Selfossi eða annars staðar. Ég er nefnilega á þeirra skoðun að það sé mikilvægt að fyrrum leikmenn taki þátt, hvort sem það er í stjórnum eða ráðum, og leggi sitt af mörkum til að bæta starfið. Það þýðir lítið að vera gagnrýninn leikmaður en vilja svo ekki taka þátt í að breyta hlutunum þegar ferlinum lýkur. Þangað til held ég áfram minni vinnu innan Hagsmunasamtaka kvenna í knattspyrnu um hvað megi gera betur - og svo verð ég líklega á hliðarlínunni að fylgjast með mínum krökkum,“ segir Gumma að lokum.

GKS

Guðmunda á sínu fyrsta tímabili í meistaraflokki árið 2009.

Markahrókurinn komin í álitlega stöðu í leik gegn Smára á Jáverk-vellinum.

Marki fagnað á heimavelli.

Gumma komin í Selfossbúninginn eftir að hafa undirritað eins árs samning við uppeldisfélagið.

Snýst fyrst og síðast um félagslega þáttinn

Frá árinu 2022 hefur Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands, í samvinnu við Lottó, staðið fyrir kjöri á Íþróttaeldhuga ársins, samhliða kjöri á Íþróttamanni ársins. Íþróttaeldhugi ársins er valinn úr röðum sjálfboðaliða í íþróttahreyfingunni, sem hafa í gegnum árin nýtt eigin hæfileika, frítíma og sérþekkingu til að efla íþróttastarfið í sínu nærumhverfi eða á landinu öllu.

Árið 2025 var kallað eftir tilnefningum úr hreyfingunni og frá landsmönnum og bárust alls 208 tilnefningar um 116 einstaklinga úr 25 íþróttagreinum. Úr röðum þeirra valdi sérstök valnefnd þrjá einstaklinga og einn þeirra var Selfyssingurinn **Árni Þór Grétarsson**, sem hefur starfað fyrir handknattleiksdeild Ungmennafélags Selfoss í áraraðir.

Fá störf sem ég á eftir að prófa

Við settumst niður á milli leikja með Árna Þór í betri stofunni í Set-höllinni, þar sem hann er eins og grár köttur heilu dagana.

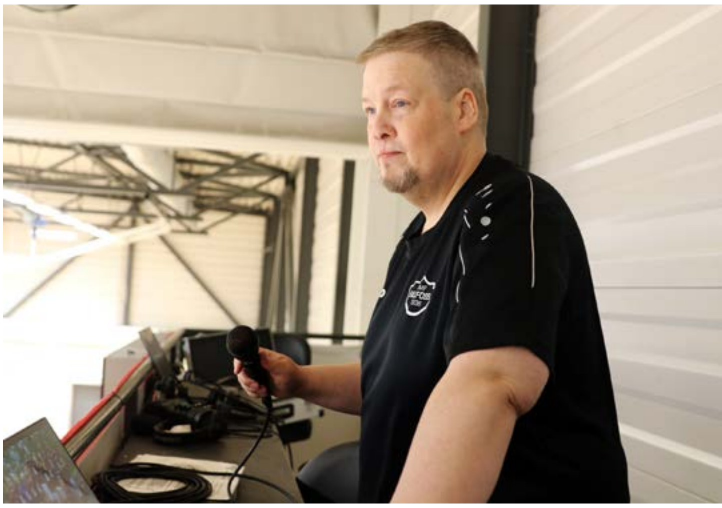
„Já, ég eyði dálitlum tíma hérna í Set-höllinni," segir Árni Þór og hlær. „Ætli ég sé ekki hérna svona tuttugu tíma í viku. Ég mæti oft á æfingar, sérstaklega hjá meistaraflokki og svo er ég að starfa í kringum þá leiki sem eru hérna í húsinu. Að minnsta kosti alla meistaraflokksleiki og ég er líka oft að bardúsa eitthvað í kringum yngri flokka leiki. Þá er ég að passa upp á umgjörð leikjanna, að klukkan sé í lagi og svo lendi ég oft á ritaraborðinu," segir Árni sem hefur síðustu misserin verið liðsstjóri hjá karlaliði Selfoss. „Já, ég hef verið liðsstjóri karlaliðsins í seinni tíð en á kvennaleikjum er ég ýmist að taka tölfræði eða er vallarþulur. Það eru líklega bara mjög fá störf innan deildarinnar sem ég á eftir að prófa.

Ég er mjög mikill áhugamaður um umgjörð leikja. Þegar ég mæti á leiki á útivelli þá er ég alltaf að pæla í einhverju öðru en sjálfum leiknum. Ég hef áhuga á því að sjá hvað önnur lið eru að bjóða uppá og hvernig framkvæmdin er hjá þeim. Það er kannski eðlilegt, af því að þetta er það sem ég er að vinna við fyrir Selfoss. Alveg eins og rafvirkinn sem kemur í heimsókn til þín og skoðar bara ljósin. Það má taka ýmislegt út úr þessum heimsóknum."

Willum Þór Þórsson, forseti ÍSÍ, Þórey Edda Elísdóttir, formaður valnefndar, Halldóra María Einarsdóttir, markaðsstjóri Íslenskrar getspár, Bjarni Malmquist Jónsson, Umf. Vísi og formaður USÚ sem valinn var Íþróttaeldhugi ársins 2025, Árni Þór og Erla Salómonsdóttir, móðir Hugrúnar Hjálmarsdóttur, Íþróttafélaginu Hetti sem einnig var tilnefnd.

Árni Þór var útnefndur félagi ársins hjá handknattleiksdeildinni tímabilið 2019 til 2020.

Skemmtilegast finnst Árna að þvælast um landið með liðum Selfoss. Hér er hann á Akureyri með 3. flokki karla árið 2024.



Árni Þór fer öruggum höndum um hljóðnemann, hvort sem hann er vallarþulur eða við lýsingar á útsendingum frá leikjum í Set-höllinni.

Mætti á einn leik og missti ekki af neinum eftir það

Árni hefur verið haukur í horni handboltadeildarinnar í um áratug en það má samt segja að tilviljun hafi ráðið því að hann byrjaði í sjálfboðaliðastarfinu hjá deildinni.

„Ég held að ég sé ekki að ljúga því að það séu tíu ár núna í haust síðan ég kom af einhverjum krafti inn í þetta. Ég flutti aftur á Selfoss sumarið 2016 eftir að hafa verið í Reykjavík í nokkur ár, en þá um vorið hafði Selfoss lent í frægu umspili við Fjölni og tryggt sér sæti í Olísdeildinni. Ég byrjaði þá að vinna hjá TRS og það æxlaðist einhvern vegin þannig að ég fór með samstarfsmanni mínum, Brad Egan, að sjá um myndavélina á einum leik og svo missti ég ekki af neinum leik eftir það," segir Árni og hlær. „Það má eiginlega segja að svona hafi ég bara dottið inn í starfið hjá deildinni."

Ljósmyndari, tæknimaður og lukkudýr

Árni hefur alla tíð síðan haft mikinn metnað fyrir starfi deildarinnar og umgjörð leikjanna. Hann var mikilvægur hlekkur í rekstri SelfossTV sem sýndi frá leikjum Selfoss, bæði í handbolta og fótbolta en það var ekki nóg.

„Eftir tvo vetur á myndavélinni, í úrslitakeppninni 2018 þá tók ég ákvörðun um það að ég ætlaði að fara lengra með þetta og gera meira. Þá keypti ég Adobe pakkann og fór að gera allar auglýsingar fyrir liðið í þeirri úrslitakeppni, sem var geggjuð úrslitakeppni, og síðan þá hef ég gert allar auglýsingar og ýmiss konar markaðsefni fyrir deildina. Það má segja að ég hafi verið óformlegur, eða formlegur, ljósmyndari, tæknimaður og einhvers konar lukkudýr hjá deildinni."

Með stúdíó í stofunni

Og ekki nóg með það. Þegar sú hugmynd kviknaði að koma á SelfossTV podcasti þá þótti Árna einfaldast að afgreiða það þannig að kaupa sjálfur tækjabúnað fyrir podcastið, fyrir hundruði þúsunda, og setja upp stúdíó heima hjá sér.

„Gott að eiga, vont að vanta," segir Árni léttur. „En já, það má segja það að ég hafi opnað heimili mitt fyrir podcastið og Kaffi Krúsar stúdíóið er ennþá þar með öllum sínum tækjum og tólum, þó að við höfum ekki verið að taka upp marga þætti síðustu mánuðina. Þetta var vel nýtt á sínum tíma, bæði fyrir handboltann og fótboltann. Ég held að fyrsti þátturinn hafi verið vorið 2019, ekki löngu fyrir úrslitakeppnina frægu og það var mikið að gera í þessu á tímabili. Við höfum margoft talað um að það þyrfti að taka upp þráðinn aftur en það hefur vantað einhvern til að taka það fast að sér að vera gestgjafi í þessum þáttum."

Rosalega gott fyrir sálina og andann

Það gefur auga leið að flestir sjálfboðaliðar í íþróttahreyfingunni hafa mikinn áhuga á íþróttum og félagslegu starfi, margir þeirra eru gamlir iðkendur, en Árni segist ekki hafa verið neinn afreksmaður þegar kom að íþróttunum.

„Maður var rosa mikið úti á fótboltavelli þegar maður var peyji en ég held að ég hafi bara æft af krafti eitt sumar hjá Tóta Ingólfs. Það var hrikalega fínt hérna á gamla malarvellinum. Eina minningin sem lifir af þessu sumri er þegar ég sit í búningsklefanum í gamla húsinu, sem er eiginlega að hruni komið í dag, og það er verið að fara yfir hverjir fá að fara á Tommamótið í Vestmannaeyjum. Ég var ekki ein af þeim hetjum," segir Árni hlæjandi og þar með er íþróttaferillinn hans afgreiddur. En þú þarft ekki að vera gömul kempa til að bjóða fram krafta þína fyrir félagið þitt.

„Fólk kemur inn í sjálfboðaliðastarfið á svo mörgum mismunandi forsendum. Ég er einhleypur og á ekki börn og á ekkert nema mikið af tíma. Þannig að ég ákvað að gera eitthvað uppbyggilegra við tímann heldur en bara að hanga heima yfir sjónvarpinu og tölvunni. Það er eitthvað sem maður sér ekki eftir. Þetta gefur mér mikið, maður fær ekki rosalega mikið af peningum fyrir þetta, það er frekar að peningarnir komi úr mínum vösum, en hins vegar er þetta rosalega gott fyrir sálina og andann."

Strunsaði um gangana þegar titillinn var í augsýn

Það hefur gengið á ýmsu hjá handknattleiksdeildinni þennan áratug sem Árni hefur starfað fyrir hana. Hæðir og lægðir, titlar og föll en hvað stendur uppúr hjá Árna.

„Það er nokkuð auðvelt að svara því. Augljóslega er það maí 2019, það var einhver annar tími. Einhverjir töfrar sem voru í gangi. Fyrsti Íslandsmeistaratitill Selfoss í handbolta, rosaleg mæting á leikina, frábært veður og einhvern veginn allt upp á tíu. Þetta er eitthvað sem gleymist aldrei. Það var þvílík spenna í þessu úrslitaeinvígi gegn Haukum og í síðasta leiknum þá gat

Rökstuðningur fyrir vali Árna Þórs sem Íþróttaeldhugi ársins

„Árni Þór Grétarsson hefur verið ómetanlegur burðarás í handboltastarfinu á Selfossi í áratug. Hann er alltaf til staðar, mætir á alla leiki – heima og að heiman – og tekur að sér öll þau verkefni sem þarf að sinna, hvort sem það er lýsing á leikjum, auglýsingagerð, aðstoð við ferðalög eða skipulagningu. Hann gerir þetta allt með jákvæðu hugarfari og brosi á vör.

Árni hefur séð um samfélagsmiðla, hlaðvörp, útsendingar á leikjum og verið liðstjóri bæði hjá meistaraflokki og yngri flokkum. Hann ferðast með liðum innanlands og erlendis, tekur þátt í fjáröflunum og er meira og minna í íþróttahúsinu allan daginn.

Hann er til fyrirmyndar í samskiptum og hefur haft djúpstæð áhrif á fjölda ungra iðkenda sem líta upp til hans sem fyrirmyndar og leiðtoga.

Árni Þór er dæmi um ósérhlífinn einstakling sem vinnur fyrir félagið af eldmóði og einlægri ástríðu. Hann leitar ekki eftir athygli eða hrósi, heldur vinnur af hreinni elju og hjartahlýju. Með dugnaði sínum, einlægni og góðvild hefur hann haft djúpstæð áhrif á íþróttalífið á Selfossi og verðskuldar sannarlega tilnefningu til Íþróttaeldhuga ársins 2025."

Árni Þór, Örn Þrastar og Árni Ísleifs með 4. flokki karla á Erasmus móti í Litháen vorið 2025.

Árni Þór hreppti Björns Blöndal bikarinn árið 2021. Þórir Haraldsson afhenti Árna bikarinn á lokahófi handknattleiksdeildarinnar. Bikarinn er veittur félaga ársins, þeim sem hafa unnið ungmennafélaginu vel.

Búinn að peppa 4. flokk karla fyrir leik í Síðuskóla á Akureyri.

Enn ein ferðin á Akureyri með þjálfurum meistaraflokks karla, þeim Carlos Santos og Atla Kristinssyni.

ég ekki einu sinni verið inni í sal. Ég var bara alls staðar í húsinu, fór á milli stúkanna og var frammi á gangi og inni í anddyri. Ég var svo stressaður.

Fyrir leik spilaði ég myndband sem við höfðum gert fyrir liðið, Einar Sindri safnaði saman kveðjum héðan og þaðan og ég klippti þetta saman í peppmyndband. Það virtist ekki hafa haft slæm áhrif, að minnsta kosti kláraðist einvígið þá. Þessi fjórði leikur var í járnum en það var ekki langt liðið á seinni hálfleikinn þá vorum við eiginlega búnir að klára leikinn. Og þá fyrst byrjaði ég að strunsa um gangana. Ég trúði eiginlega ekki að þetta væri að fara að gerast!

Umspilið vorið 2025 var líka mjög skemmtilegt. Þá var ég kominn inn í liðsstjórahlutverkið hjá meistaraflokki karla og var í raun og veru á hliðarlínunni. Það var alveg ruglað dæmi. Og svo fannst mér líka rosalega gaman að fara til Gautaborgar á Norden Cup með 5. flokki karla á milli jóla og nýárs 2024," segir Árni sem fylgdi einnig 4. flokki á mót í Litháen vorið 2025 sem fararstjóri.

Get ekki hugsað mér betra frí

Þeir eru fáir sem hafa lagt jafn marga kílómetra að baki fyrir handknattleiksdeild Selfoss síðustu árin eins og Árni. Hann er nánast alltaf tilkippilegur ef það þarf að keyra norður eða vestur.

„Ég fer á hverjum vetri oft á tímabili á Akureyri og Ísafjörð með yngri flokkana. Þetta eru lengstu ferðalögin og yfirleitt vantar einhvern til að keyra. Örn vinur minn Þrastarson er yfirleitt að skipuleggja þessar ferðir og honum finnst svo rosalega fínt að taka þetta á þriðjudegi eða miðvikudegi og þá eru flestir foreldrar í vinnu. En ég á alveg svakalega mikið af sumarfríi inni og Örn veit að hann þarf ekki að snúa neitt rosalega marga hringi upp á höndina á mér til þess að fá mig með. Ef það er stór hópur að fara norður þá förum yfirleitt á tveimur níu manna bílum og við Örn keyrum. Gönnum á Akureyri, spilum leik, förum heim, og þetta er frídagur fyrir mig. Ég get ekki hugsað mér betra frí," segir Árni sem starfar við skráningar á framkvæmdum hjá Rarik á Selfossi og þar á bæ sýna menn sjálfboðaliðastarfinu skilning. „Já já, ég hef fengið að skjótast norður með hálftíma fyrirvara – sem hentar Erni vel, hann starfar eftir lifandi skjali," segir Árni og brosir. Hann man ekki eftir því að hafa lent í alvarlegum hrakningum á þessum ferðalögum sínum.

„Mér finnst þessi þvælingur mjög skemmtilegur. Gott „road trip" er alltaf gott. Ferðalag á Ísafjörð í misgóðu veðri, mjög gott. Í einni ferð til Akureyrar þá voru að minnsta kosti þrjár heiðar lokaðar þegar við lögðum af stað. Það byrjaði á því að Hellisheiðin var lokuð svo við fórum Þrengslin. Svo var búið að opna Holtavörðuheiðina þegar við vorum komnir í Borgarnes og ef ég man rétt þá opnaði Öxnadalsheiðin þegar við vorum komnir á Blönduós. Þetta opnaðist svona fyrir okkur hægt og rólega. Versta veðrið var á Hellisheiðinni, eins og vill oft verða, en svo var blíða á leiðinni heim. Auðvitað erum við ekkert að ana af stað út í óvissuna en þetta er hluti af því að taka þátt í Íslandsmótum. Einhver lið hefðu eflaust setið heima og frestað leiknum um viku en mér finnst gaman að svona brasi."

Vandræðalegur uppi á sviði

Sem fyrr segir var Árni einn þriggja sem tilnefnd voru sem Íþróttaeldhugi ársins 2025 en sérstök dómnefnd á vegum ÍSÍ valdi þremenningana úr hópi 116 tilnefndra einstaklinga. Árni segir að tilnefningin hafi komið sér á óvart en honum hafi að sjálfsögðu þótt mjög vænt um hana.

„Mér hlýnaði mjög um hjartaræturnar að sjá að einhverjir hugsuðu svona hlýtt til mín og höfðu fyrir því að skrifa svona falleg orð um mann. Verðlaunin voru veitt á hátíðinni Íþróttamaður ársins í Hörpu og þetta var mjög skemmtilegt kvöld og áhugavert að vera þarna. Vissulega var þetta kannski smá óþægilegt, maður er kannski ekki að standa í þessu sjálfboðaliðastarfi til þess að enda vandræðalegur uppi á sviði en þetta var mjög skemmtileg upplifun," segir Árni af sinni alkunnu hógværð og hann segir að lítillætið sé „ líklega skortur á markaðssetningu hjá sjálfum mér. En tilnefningin var líka bara hvatning fyrir mig, ég hef metnað fyrir því að gera vel fyrir Selfoss og ég er ekkert að fara að hætta. Það stendur ekki til."

Frábær leið til að komast inn í samfélagið

Á síðustu árum hefur oft verið rætt að sjálfboðaliðastarf sé á undanhaldi. Engan bilbug er hins vegar að finna á Árna og hann hvetur sem flesta til þess að mæta, sama hvar í íþróttahreyfingunni það er, og bjóða fram krafta sína. Víða vanti vinnufúsar hendur.

„Ég get alveg trúað því að það sé orðið erfiðara að fá fólk til starfa fyrir gleðina og ánægjuna. Langflestir koma inn í sjálfboðaliðastarfið af því að þeir eru að styðja afkvæmin sín, elta börnin og styðja þau í sínum áhugamálum. Síðan eru það iðkendurnir sem sjá fram á að þeir séu kannski ekki að verða atvinnumenn en finnst gaman að félagsskapnum og halda áfram svoleiðis. Að mínu mati snýst þetta fyrst og síðast um gamla góða félagslega þáttinn. Hann er mikilvægur. Þetta er mjög uppbyggilegt starf og ég mæli með því að ef fólk hefur áhuga á að komast inn í svona starf, þá á það bara að mæta. Það eru margir sem sitja heima og eiga erfitt andlega. Þá er um að gera að reyna eitthvað svona. Það er gott fyrir andann að fá eitthvað hlutverk og það þarf ekki að vera stórt eða bindandi.

Þetta má líka nefna fyrir fólk sem flytur í sveitarfélagið og þekkir kannski fáa. Að koma inn sem sjálfboðaliði hjá íþróttafélagi er frábær leið til þess að komast inn í samfélagið. Þú þarft ekkert að eiga börn í íþróttinni, það er tekið vel á móti öllum hérna og þú munt eignast vini. Það þarf ekki að gera eitthvað mikið í upphafi, mæta og bjóðast til þess að hengja upp fánana og taka þá niður eftir leik. Þetta tekur kannski tuttugu mínútur en þú ert kominn með ábyrgð á einhverju og kynnist fullt af fólki. Eða grilla hamborgara, það er alltaf í boði bæði í handboltanum, fótboltanum og örugglega körfunni líka. Ef þú hefur áhuga á þessu, mættu bara, sama hvaða félagsskapur það er. Bjóddu fram þína krafta, það geta allir gert eitthvað og fengið ánægju út úr því," segir eldhuginn Árni Þór Grétarsson að lokum.

GKS

Fyrsta sinn í **Evrópukeppni**

Meistaraflokkur kvenna í handbolta tók í fyrsta skipti þátt í Evrópukeppni félagsliða haustið 2025. Liðið vann sér þáttökurétt í keppnina eftir að hafa náð 4. sæti í deildarkeppninni tímabilið á undan. Var þetta fyrsti Evrópuleikur kvennaliðsins í sögu félagsins og því tímamót fyrir félagið.

Liðið mætti AEK Athens frá Grikklandi í 2. umferð keppninnar, en öll lið komu inn í þá umferð. Fyrri leikurinn fór fram í Aþenu laugardaginn 27. september og leikið var í OAKA Kassimatis höllinni sem er hluti af Ólympíuleikvangnum í Aþenu þar sem m.a. Ólympíuleikarnir voru haldnir árið 2004.

Selfoss stelpur byrjuðu leikinn ágætlega, skoruðu fyrsta mark leiksins og var svo jafnræði með liðunum. Eftir 15 mínútna leik var staðan 6-5 fyrir AEK en þá kom slæmur kafli hjá Selfoss og AEK skoraði fjögur mörk í röð. Staðan í hálfleik var 16-12 AEK í vil. Síðari hálfleikur byrjaði frekar illa hjá okkar stelpum og komst AEK mest níu mörkum yfir í stöðunni 23-14. Selfoss neitaði hins vegar að gefast upp og með góðum endaspretti í leiknum náðu þær að minnka muninn og endaði leikurinn 32-26 fyrir AEK. Markahæstar hjá Selfoss voru Hulda Dís og Ída Bjarklind með 5 mörk hvor og næstar komu Arna Kristín og Mia með 4 mörk hvor. Eva Lind skoraði 3, Inga Sól og Hulda Hrönn 2 og Sara Dröfn skoraði 1. Ágústa Tanja varði 9 skot (23%) og Sara Reykdal varði 1 (33%). Stelpurnar okkar gerðu gríðarlega vel í mjög erfiðum aðstæðum í fyrsta Evrópuleik kvenna í sögu félagsins. Aðstæðurnar voru mjög erfiðar en það voru dregnar á flot allar bullur AEK sem mættu með gríðarleg læti í höllina ásamt því að mikið var reykt í stúkunni, sígarettur og fleira, og lagði reykinn yfir völlinn. Vægast sagt óvanalegar aðstæður fyrir okkar stelpur.

Seinni leikurinn fór fram á heimavelli í Set höllinni sunnudaginn 5. október. Léku stelpurnar frábærlega og náðu í fyrsta Evrópusigurinn 27-24. Grikkirnir byrjuðu leikinn betur og komust í 1-4 eftir sjö mínútna leik. Selfoss kom sér inn í leikinn hægt og rólega og var staðan í hálfleik 11-12 fyrir AEK. Með flottum seinni hálfleik, sérstaklega á síðustu tíu mínútum leiksins, náðu stelpurnar okkar forystunni og endaði leikurinn með þriggja marka sigri. Markahæstar voru Hulda Dís, Arna Kristín, Mia og Hulda Hrönn allar með 5 mörk, Emelía skoraði 3, Harpa Valey 2 og þær Sara Dröfn og Ída Bjarklind skoruðu 1 mark hvor. Ágústa Tanja varði 5 skot (23%) og Sara Reykdal 2 (22%). Því miður dugðu þessi úrslit ekki til að fara áfram í keppninni og lauk því frumraun Selfoss í Evrópukeppni kvenna.

Fimm **fræknir** fimleikamenn

Fimleikadeild Selfoss ávann sér árið 2025 rétt til að senda tvö lið á Norðurlandameistaramót í ungmenna í hópfimleikum sem haldið verður í Stavanger vorið 2026. Á mótinu keppa tvö bestu félagslið hvers lands í kvennaflokki, karlaflokki og blönduðum flokki. Frá Selfossi fara bæði kvennalið og blandað lið. Við tókum drengina í blandaða liðinu tali en þeir eru Birgir Árni Sigmundsson (14 ára), Eiður Hilmar Sigmundsson (14 ára), Hinrik Jarl Aronsson (16 ára), Matthias Anton Kristjánsson (17 ára) og Svavar Orri Arngrímsson (14 ára).

Mix lið fimleikadeildar Umf. Selfoss. *Efri röð frá vinstri: Kristín Ásta Hjaltadóttir, Sunneva Gunnarsdóttir, Ingibjörg Anna Sigurjónsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir, Kolbrún María Ívarsdóttir og Ísold Rán Andradóttir. Neðri röð frá vinstri: Eiður Hilmar Sigmundsson, Birgir Árni Sigmundsson, Svavar Orri Arngrímsson, Hinrik Jarl Aronsson og Matthias Anton Kristjánsson.*

Byrjuðu ungir

Drengirnir byrjuðu flestir í íþróttaskóla fimleikadeildarinnar í kringum tveggja ára aldur og hafa haldið sig í fimleikum síðan, þó sumir hafi tekið hlé til að prófa aðrar íþróttagreinar, aðallega fótbolta.

„Það er skemmtilegra í fimleikum," segir Hinrik Jarl. „Þetta eru mjög ólíkar íþróttagreinar."

Ávinna sér rétt

Til þess að öðlast þátttökurétt á NM þurfa liðin að vinna úrtökumót hér heima og það unnu þeir örugglega. Þar á undan var liðið búið að vinna Íslandsmótið og lenti í öðru sæti á Bikarmótinu. Þeir eru sammála um að þetta verði mjög spennandi, enginn þeirra hefur farið erlendis að keppa áður þó að sumir hafi farið á stórmót sem áhorfendur.

Mikil vinna

Það liggur mikil vinna á bak við svona árangri. „Við æfum fjórum sinnum í viku í þrjá tíma í senn," segir Matthias Anton. „Svo förum við til Svíþjóðar í æfingabúðir sumarið 2024 og það komu miklar framfarir í kjölfarið," bætir Birgir Árni við. „Það voru góðar aðstæður þar og við gátum einbeitt okkur að íþróttinni, það skilaði sínu," segir Eiður Hilmar og Svavar Orri er sammála; „við urðum enn betri".

Jákvætt hugarfar

Þó þeir hafi ekki keppt erlendis eru þeir þaulvanir keppnismenn og hafa sína rútínur. „Við pössum að sofa vel fyrir mót og borða vel," segir Eiður Hilmar. „Við fáum okkur alltaf góðan brunch saman fyrir mót, pasta og prótein," bætir Hinrik Jarl við. „Já, og svo má ekki gleyma hugarfarinu, þú þarft að hugsa jákvætt og

vera einbeittur og alltaf að reyna að sjá stökkin fyrir þér í huganum, það hefur mikið að segja," segir Birgir Árni.

Bjart framundan

Drengirnir hafa allir náð góðum árangri og þeir eru þegar farnir að æfa með úrtakshópi fyrir landslið í hópfimleikum vegna EM 2026. „Það er mjög spennandi og gaman að hitta iðkendur úr öðrum liðum," segir Hinrik Jarl.

Erfitt en þó ekki

Þeir eru sammála um að félagsskapurinn innan deildarinnar hafi mikið að segja og þeir eru sammála um að það sé alltaf gaman á æfingum. Stökkin eru skemmtilegust, þá sé mikið stuð í salnum, taktföst tónlist er spiluð hátt og menn svífa upp í loftið. „Nú erum við þrír að einbeita okkur að tvöfaldri skrúfu fram," segir Birgir Árni, „og ég er að einbeita mér að tvöfaldri skrúfu á trampolíni," segir Svavar Orri, „og ég einbeiti mér að tvöföldu streit," segir Eiður Hilmar. „Við kunnum mörg ólík stökk en það þarf að æfa þau aftur og aftur til að verða öruggur og ná að framkvæma þau hnökralaust og lenda rétt," segir Matthias Anton. „Það krefst mikilla æfinga og þetta er erfitt en þó ekki það erfitt."

Happadrætti og pizzadeig

Það þarf að huga að mörgu fyrir stórmót og fjáraflanir eru eitt af því. „Við höfum verið að selja happadrættismiða," segir Eiður Hilmar. „Og svo erum við að fara af stað með sölu á pizzadeigi." segir Matthias Anton. „Það þarf að sinna fjáröflun, þó að það sé ekki sérlega skemmtilegt."

Drengirnir í mix liðinu; Matthias Anton, Hinrik Jarl, Svavar Orri, Eiður Hilmar og Birgir Árni.

Mads er fyrirmynd

Þegar þeir eru spurðir að því hver sé þeirra helsta fyrirmynd stendur ekki á svari; „Mads Pind, þjálfarinn okkar." Mads kemur frá Danmörku og hefur þjálfað á Selfossi í nokkuð mörg ár. „Hann keppti mikið áður fyrr og er meira að segja svo frægur að hann á stökk sem heitir eftir honum," segir Birgir Árni. „Og svo er Elsa systir mikil fyrirmynd líka," bætir Eiður Hilmar brosandi við.

Sterkir og snarpir

Þeir segja fimleikana gefa sér mikið. „Þú eflir styrk og tryggir góða heilsu," segir Svavar Orri. „Já og þetta er gaman og gott að vera með bæði styrk og snerpu," bæti Hinrik Jarl við.

Fimleikarnir eru öguð íþrótt en þeir eru á því að aginn í salnum sé góður, ekki of mikill, en samt til staðar.

Halda ótrauðir áfram

Þeir Birgir Árni og Eiður Hilmar eru staðráðnir í að æfa fimleika lengi enn en hinir eru ekki eins vissir. „Það er svo margt sem mann langar að gera," segir Hinrik Jarl og Matthias Anton tekur undir „það er oft erfitt að koma öllu fyrir." En enginn þeirra er að fara að hætta í bráð. Á meðan þetta sé svona skemmtilegt haldi þeir áfram.

ÞÞ

Þar sem borð-tennis er frekar lítil íþrótt þurfum við að hjálpa hvert öðru

Rubén Illera López hefur tekið þátt í uppbyggingu borðtennis á Selfossi undanfarin ár. Hann hefur starfað sem þjálfari hjá borð-tennisdeild Umf. Selfoss frá 2022. Rubén æfði borðtennis í heima-landi sínu Spáni frá 9 ára aldri til tvítugs. Hann kom fyrst hingað til lands 2014 og starfaði í nokkur ár í ferðaþjónustu eða þar til covid skall á. Hann kom svo aftur eftir covid og hefur verið hér síðan.

Varð mjög hrifinn af borðtennis

Rubén er fæddur í Valladolid, norðarlega á Spáni, þar sem búa um 350.000 manns. Í skóla tók Rubén þátt í ýmsum íþróttum eins og fótbolta, handbolta og körfubolta. Einngi æfði hann júdó í þrjú ár.

Þegar hann var 8 ára fór hann í sumar-búðir og kynntist þar í fyrsta sinn borð-tennis. „Þar var eitt borðtennisborð og sumir krakkanna voru að spila. Ég varð strax mjög hrifinn af íþróttinni," segir Rubén. Um haustið, þegar svo var boðið upp á borðtennis í skólanum, skráði hann sig í það. Segja má að hann hafi æft og spilað borðtennis alla götur síðan. Hann varð borgarmeistari í flokki U11 þegar hann var 9 ára. Einnig varð hann síðar héraðsmeis-tari í héraðinu Castilla og León með blönduðu liði. Þau unnu einnig bronsverðlaun í U21 á spænska meistaramótinu.

Almar Elí Ólafsson, Anton Óskar Ólafsson, Stefán Óskar Orlandi, og Rubén Illera López.

Stefán veitti mér mikinn stuðning og kom mér eiginlega af stað

Rubén var spurður hver hefðu verið hans fyrstu kynni af Íslandi.

„Vinur minn vissi um starf hjá Jökulsárlóni sem ég sótti um 2014. Ég fékk starfið og vann þar í nokkur ár. Ég vann einnig við íshellaferðir. Svo þegar covid kom fór ég aftur til Spánar í háskólanám að klára gráðu í ensku."

Eftir covid kom Rubén aftur til Íslands og vann um tíma í Reykjavík. Þar kynntist hann konu sinni Theu Theodórsdóttur.

„Hún bjó á Selfossi svo ég fór að koma hingað reglulega. Ég kynntist aðeins borðtennisstarfinu hér á Selfossi og Stefáni Sverrissyni, en hann var brautryðjandi fyrir borðtennisstarfið hér. Stefán sagði mér að þeim vantaði þjálfara og ég sagðist skyldi reyna að taka það að mér þó ég hefði ekki mikið verið í borðtennis í nokkuð mörg ár. Hann veitti mér mikinn stuðning og kom mér eiginlega af stað. Ég væri ekki hér nema fyrir tilstilli Stefáns. Þetta var árið 2022."

Alls staðar þörf fyrir þjálfara

Þegar Rubén byrjaði að þjálfa á Selfossi voru þrír krakkar sem æfðu borðtennis. Í dag eru um 15 í byrjendaflokki og í flokki lengra kominna eru 7–8 einstaklingar. Rubén þjálfar einnig hjá Garpi á Laugalandi, Umf. Gnúpverja í Árnesi og á Stokkseyri. Hann var einnig um tíma með æfingar hjá Dímoni á Hvolsvelli og á Laugarvatni.

„Það var þörf fyrir þjálfara á öllum þessum stöðum. Ég hef reynt að tengja svolítið saman borðtennissamfélagið á Suðurlandi. Krakkarnir hjá Garpi koma t.d. hingað á Selfoss á æfingar á fimmtudögum. Einnig koma nokkrir krakkar frá Stokkseyri. Þar sem borðtennis er frekar lítil íþrótt þurfum við að hjálpa hvert öðru. Þannig náum við að stækka samfélagið og íþróttina. Ég er mjög þakklátur fyrir það sem Stefán hefur gert. Hann lagði grunnin að þessu. Þegar ég kom var talsvert af borðum en okkur vantaði fleiri spilara."

Rubén segist hafa verið heppinn þegar hann var krakki því hann hafi haft mjög góða þjálfara á öllum stigum, bæði persónulega og tæknilega. „Ég æfði borðtennis frá 9 ára aldri fram undir tvítugt."

Iðkendum hefur fjölgað mikið

Rubén var spurður hvað hafi aðallega verið gert hér á Selfossi undanfarin ár til að byggja upp íþróttina. „Við höfum gert ýmislegt hér á Selfossi sem hefur gengið vel. Nú erum við með æfingahóp fyrir þau sem eru lengra komin og nokkrir eru í U18 landsliðinu. Það eru mjög góðir spilarar. Við komumst líka í fyrsta skipti upp í 2. deild með lið Selfoss og svo urðu Halldóra Ólafs og Nevena Tasi Íslandsmeistarar í tvíliðaleik í meistaraflokki en Halldóra spilar fyrir Selfoss. Þetta var í fyrsta skipti sem Selfoss vinnur Íslandsmeistaratitil á Íslandsmóti fullorðinna í

borðtennis. Iðkendum hefur fjölgað og við erum einnig með lið í 4. deildinni. Við héldum líka sérstakan æfingadag „Stelpufjör" fyrir stelpur og konur hér á Selfossi sem tókst mjög vel. Við stefnum á að halda hann aftur fljótlega. Við höfum einnig verið með jólamót síðustu tvö ár bæði fyrir byrjendur og lengra komna sem að hefur heppnast mjög vel. Yngstu krakkarnir hjá okkur eru 8–9 ára. Ég er mjög ánægður með að við erum með krakka á öllum aldri. Yngsta barnið hjá okkur er 8 ára og sá elsti er 58 ára. Við erum líka með nokkur börn með fjölþættar stuðningsþarfir og mismunandi getu. Það eru allir velkomnir."

Nægt rými til vaxtar

Hvernig sér Rubén framtíð borðtennis hér á Selfossi á komandi árum?

„Ég held að það sé enn nægt rými til vaxtar. Við munum líklega bæta við flokkum svo við getum verið með borðtennis á öllum stigum. Sumir vilja bara spila sér til ánægju á meðan aðrir vilja keppa á hærra stigi og því eru áherslurnar ólíkar. Það er talsverður munur á þessum hópum. Þeir sem æfa mest æfa kannski þrisvar í viku tvo tíma í senn og koma stundum líka um helgar. Við erum með góða æfingaaðstöðu í Stekkjaskóla og getum alveg vaxið í ýmsar áttir. Selfoss er stór bær með mikið af fólki. Ég gæti trúað að það komi nýr iðkandi annan hvern mánuð að jafnaði. Við leyfum öllum að prófa og svo geta þeir skrá sig ef þeir vilja. Við erum ekki með hefðina hér á Selfossi eins og í öðrum greinum eins og t.d. handbolta og frjálsum. Þeir sem koma segjast stundum ekki hafa vitað af þessu. Einnig er á döfinni að vera með mót í skólunum hér á Selfossi fyrir alla þá nemendur sem vilja taka þátt. Sigurvegarar hvers skóla keppa svo við sigurvegara frá hinum skólunum. Á þann hátt er hægt að kynna sér íþróttina á skemmtilegan hátt. Mér finnst auðveldara með hverju árinu að fylla sætin í borðtennis. Við viljum líka, í auknu mæli, geta boðið einstaklingum með sérhæfðar stuðningþarfir upp á tækifæri til þess að æfa hjá okkur. Fyrir okkur er mikilvægt að öll séu velkomin" segir Rubén.

ÖG

Erfitt að kasta í brælu og veltingi

Einar Gíslason pílari og sjómaður er fæddur og uppalinn í Vestmannaeyjum en búsettur á Selfossi ásamt eiginkonu sinni og börnum. Hann starfar sem sjómaður á fiskiskipinu Þórunni Sveinsdóttur VE 401 sem gerir út frá Vestmannaeyjum og er yfirleitt úti viku í senn. Þess á milli stundar Einar pílu af fullum krafti og hefur gert síðustu ár.

Hvernig byrjaði þessi píluáhugi hjá Einari?
„Áhuginn byrjaði fyrir svona fimm árum síðan þegar nokkrir strákar um borð í skipinu voru að versla sér pílur og við keyptum okkur spjald til að hafa um borð. Þá ákvað ég líka að kaupa spjald og pílur og ég hef verið að kasta síðan.“

Hvenær fórst þú að æfa íþróttina markvisst og hver er munurinn á því og vera að leika sér heima?
„Ég byrjaði að mæta á æfingar eftir að við opnuðum aðstöðuna okkar í Tíbrá [árið 2024]. Við erum yfirleitt með opið tvö kvöld í viku en það dettur mjög oft út vegna þess að við notum þennan sal ásamt öðrum deildum í Ungmennafélaginu.

Munurinn á því að mæta á æfingar og að æfa sig heima er auðvitað að hitta

EINAR GÍSLASON

félagana og spila nokkra leiki saman og ræða um ýmislegt tengt pílunni og fleira. Ég æfi mig aðallega heima og eftir að ég fékk Scolia myndavélakerfið er ég búinn að bæta mig mjög mikið. Þar er hægt að finna margar æfingar og einnig er hægt að keppa við fólk út um allan heim. Af og til nær maður að spila á móti atvinnumönnum.“

Nærðu að samtvinna píluna og sjómennskuna?
„Það fer ekkert svakalega vel saman. Eftir að hafa verið á sjó í tvær til þrjár vikur, er oft erfitt að finna taktinn þegar maður

byrjar eftir svona langa pásu. Við erum vissulega með spjald um borð sem ég nota aðeins en það er erfitt að kasta í brælu og veltingi.“

Hvað er það við pílu sem er svona heillandi og skemmtilegt og hvernig finnst þér pílan hafa þróast sem íþrótt hér á landi?
„Það er náttúrulega félagsskapurinn og nákvæmnin. Það skemmtilega við pílu er að allir geta verið með og allir geta unnið alla. Pílan hefur verið í mikilli uppsveiflu undarfarin ár og maður er alltaf að taka eftir nýjum mönnum sem eru að mæta á pílumótin. Svo veit maður af mörgum bílskúrspílurum sem hafa ekki tekið þátt í mótum eða mætt á æfingar.“

Píludeild Umf. Selfoss var stofnuð þann 23. janúar 2025. Áður hafði Pílukastfélag Árborgar verið stofnað árið 2020 en náði ekki flugi vegna aðstöðuleysis. Árið 2022 var félagið endurvakið undir merkjum Pílufélags Selfoss (PFS) en áfram voru aðstöðumálin hvorki fugl né fiskur. En menn lögðu ekki árar í bát og fengu loks inni í Tíbrá, félagsheimili Umf. Selfoss árið 2024 og hafa verið með aðstöðu sína þar síðan. Á síðasta ári varð félagið síðan að sérstakri píludeild innan raða Ungmennafélags Selfoss.

Hvernig líst Einari sjálfum á aðstöðumál deildarinnar?
„Aðstaðan hér á Selfossi er alls ekki góð og löngu sprungin. Við erum svona 15 til 20 manns að mæta á æfingar með aðeins fimm píluspjöld. Einnig er mikið verið að spyrja okkur um æfingar fyrir börn og unglinga. Því miður höfum við ekki getað tekið á móti þeim vegna aðstöðu- og plássleysis. Við eigum samt von á að fá aðstöðu í nýja íþróttahúsinu við Stekkjaskóla árið 2029, en það er langt í það. Þangað til þurfum við nauðsynlega að fá betri aðstöðu svo við getum tekið á móti börnum og unglingum og öllum þeim sem vilja mæta og kasta pílu.“

Nú varst þú útnefndur pílumaður ársins 2025 hjá Umf. Selfoss á verðlaunahátíð félagsins í lok desember. Var ekki heiður að fá þá viðurkenningu?
„Já það var vissulega heiður, sérstaklega þar sem þetta var fyrsta árið sem ég fór að keppa markvisst og reyndi að mæta á sem flest pílumót þegar ég var í landi.“

Talandi um keppni. Þú hefur keppt á hinum ýmsu mótum og verið meðal bestu pílara á landinu, segðu okkur aðeins frá því.
„Vegna atvinnu minnar tók ég lítið þátt í mótum. Fyrsta mótið sem ég tók þátt í var fyrsta Selfoss Open 2023. Ég tók svo þátt í sjómannamóti í Eyjum og sigraði. Þá fann ég að ég gæti spilað. Ég keppti svo á Vestmannaeyjar Open 2024 og endaði í 4. sæti. Það var svo í janúar 2025 sem ég tók fyrst þátt í Flórídanamótaröðinni. Ég byrjaði í Áldeildinni, sem er ein af neðstu deildunum, og náði að vinna hana með gott meðaltal. Á næsta Flórídanamóti spilaði ég í Gulldeildinni, sem er næst besta deildin, og náði þar 2. sæti og þar með sæti í Kristalsdeildinni þar sem 12 bestu spilararnir keppa. Ég stoppaði ekki lengi þar, féll aftur í Gulldeildina og er þar enn. Á árinu 2025 tók ég þátt í alþjóðlegu móti, PCD Nordic & Baltic Tour, sem var haldið Reykjavík. Ég komst í 8 manna úrslit og var efstur Íslendinga á því móti. Á mótunum Iceland Masters og Iceland Open komst ég í 16 manna úrslit. Hjá píudeild Selfoss hef ég náð að vinna nokkur mót sem við höldum fyrir okkar meðlimi.“

Hvernig sérðu framtíð pílunnar hér á landi sem íþrótt?
„Framtíðin er björt í pílu hér á landi að mínu mati. Það er búin að vera mikil uppsveifla í íþróttinni hér undanfarin ár og við eigum marga mjög góða og efnilega einstaklinga í íþróttinni. Ég á von á því að sjá Íslending á heimsmeistaramótinu í pílu (Ally Pally) innan þriggja ára.“

En ef þú rýnir í framtíðina hér heima, hvernig sérðu fyrir þér framtíðina hjá píludeild Umf. Selfoss?
„Framtíðin er líka björt hjá okkur hér á Selfossi og ég sé píludeildina bara vaxa og dafna í framtíðinni. Við finnum að áhuginn á pílu er mikill hér á Selfossi og við viljum gjarnan geta tekið á móti fleirum á æfingar. Miklu máli skiptir að deildin fái stærri og betri aðstöðu sem hún er ein með. Þá er t.d. hægt að bjóða upp á markvissar æfingar fyrir börn og unglinga sem ekki er hægt í dag en mikið er spurt um.“

Hvað viltu segja við fólk sem langar að prufa pílu. Er maður aldrei of gamall til að byrja?
„Endilega prufa að mæta á æfingu ef áhuginn er fyrir hendi. Það eru svo margir skemmtilegir leikir til í pílu, ekki bara hinn hefðbundni 501. Nei, maður er aldrei of gamall til að byrja að kasta pílu og mæta á æfingar.“

ESÓ

Einar tekur við verðlaunum sem sigurvegari Áldeildarinnar á Floridanamótaröðinni.

Einar kastar pílum á Iceland Open mótinu.

UMFÍ
VELKOMIN TIL SAUÐÁRKRÓKS
UM VERSLUNAR-
MANNAHELGINA
2026
UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ

ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN
Efst 9 ár í röð
Tryggjum ánægðustu viðskiptavinina
Sjóvá hefur verið efst tryggingafélaga í Íslensku ánægjuvoginni 9 ár í röð
Sjóvá | sjova.is | 440 2000 | sjova@sjova.is
SJÓVÁ

Mæting er bæting

ÁSA KRISTÍN

„Ég fór mjög ung í íþróttaskóla fimleikadeildarinnar og þaðan lá leiðin beint í fimleika," segir **Ása Kristín Jónsdóttir** sem æfir með meistaraflokki fimleikadeildarinnar. „Ég hef æft fimleika síðan. Það var enginn í fjölskyldunni minni í fimleikum en ég var mikil klifurköttur svo foreldrum mínum hefur eflaust þótt mjög sniðugt að senda mig í fimleika."

Ása Kristín byrjaði ung í íþróttaskólanum og fannst strax gaman.

Ásu Kristínu hefur alltaf fundist dásamlegt að fá að skína á dansgólfinu.

Ása segir fimleikana hafa kennt sér margt. „Fimleikunum fylgir mikill agi. Við erum skipulögð og öguð og það er þjálfun sem fylgir okkur út í lífið. Þú þarft að mæta, sama hvernig þér líður, það skiptir engu. Þetta mun gagnast mér alla ævi. Fimleikar eru svo mikið meira en hopp og skopp. Þú færð alhliða styrk í líkamann og kannt að beita honum. En til þess þarf að sinna íþróttinni og eitt af mínum mottóum er; „mæting er bæting"."

Sífellt ný markmið

Félagsskapurinn í fimleikunum og samheldnin í salnum segir Ása að skipti miklu máli. „Mér finnst skemmtilegt að geta sífellt verið að vinna að því að ná nýjum markmiðum, nýjum stökkum og nýrri færni. Liðsheildin er frábær í deildinni og þjálfararnir eru góðir og peppandi. Mér finnst líka gaman að sjá hvað maður getur boðið líkamanum.

Nú er ég komin í meistaraflokk og það er skemmtilegt. Mér finnst því fylgja meiri ábyrgð, við erum fyrirmyndir. Deildin átti ekki meistaraflokk í nokkur ár en nú er kominn öflugur hópur sem ætlar sér stóra hluti. Þessi hópur er orðinn sterkur og það er mikið kapp þar."

Gaman á mótum

Í hópfimleikum er keppt í stökki á trampólíni og hesti, fibergólfi og í gólfæfingum. „Mér finnst hesturinn skemmtilegasta áhaldið. Það er frekar óalgengt, en ég elska að stökkva yfir hestinn og finna kraftinn sem því fylgir. Mér finnst líka ótrúlega gaman að keppa í dansi og fá að skína á gólfinu. Það er í raun alltaf gaman að keppa, sýna hvað maður getur og sjá hvað hinir geta. Það er alltaf mikil stemning í kringum það.

Ég hef ekki farið erlendis að keppa ennþá. Þegar ég var 17 ára sleit ég krossband, þar með var úti um að ég kæmist með á EM í það skiptið. Auðvitað tafði það mig smá í æfingum en ég var dugleg að mæta í salinn og gera það sem ég gat og fylgjast með.

Svo er ég einn af þessum covid-unglingum, það var alltaf verið að loka og opna fyrir æfingar, EM var frestað, svo var sífellt verið að æfa í mánuð og svo lokað í mánuð, aftur og aftur. Við reyndum að stunda æfingar heima, en það er erfitt í þessari íþrótt. En hver veit, ég vonast til að komast á EM 2026."

Jólin koma með jólasýningunni

Jólasýning deildarinnar er orðinn ómissandi partur af undirbúningi jólanna hjá mörgum. „Hjá yngstu iðkendunum er hún toppurinn á æfingaárinu," segir Ása. „Við sem eldri erum tökum svo þátt í að undirbúa sýninguna og það er mjög gaman. Ég hef líka verið í jólasýningarnefnd nokkrum sinnum. Við semjum handritið, smíðum og málum leikmyndina, gerum búningana, semjum atriðin með þjálfurum og skipuleggjum æfingarnar. Það er heilmikil vinna en margir eru fúsir að leggja okkur lið. Þetta er mjög skemmtilegt. Ég hef ekki gefið kost á mér eftir að ég byrjaði í háskólanum en verð örugglega til í að vera með að því loknu.

Ekkert toppar gott stökk

En hvað er það sem heldur iðkanda í sömu íþrótt í 20 ár? „Það sem heillar mig mest við þessa íþrótt er að stökkva," svarar Ása.

„Adrenalínið sem kemur þegar þú ert uppi í loftinu og tilfinningin þegar þér tekst að lenda nýtt stökk. Það er ekkert sem toppar það.

Mér finnst líka mjög gaman að þjálfa og væri til í að þjálfa meira en ég geri, en á meðan ég er bæði í skóla og sjálf að æfa, þá gengur það ekki upp. Ég er í háskólanámi að læra heilbrigðisverkfræði, það er krefjandi nám og ég keyri á milli þannig að ég þarf að skipuleggja mig vel. Svo æfi ég sjálf fjórum sinnum í viku og er líka að þjálfa 4. flokk í dansi. Þetta gengur upp ef maður skipuleggur sig og það er eitt sem fimleikarnir hafa kennt mér; agi og skipulag og það kemur sér vel. Ég ætla æfa á meðan ég get og snúa mér svo að þjálfun. Ég mun aldrei geta alveg hætt í fimleikum."

ÞÞ

GATORADE®

Efnilegur á uppleið

Eyþór Bergmann Ingvarsson er 16 ára og hefur bara æft sund í nokkra mánuði en hann þykir nú þegar einkar efnilegur sundmaður.

„Það var eiginlega hann Freyr vinur minn sem smitaði mig, hann hefur verið að æfa sund," segir Eyþór. „Ég var ekki búinn að vera að æfa neina íþrótt þannig séð, ég var í crossfit í tvö ár, fiktaði örlítið í körfubolta og enn minna í handbolta og svo hef ég hjólað mikið mér til gamans."

Eyþór býr í Flóahreppi og hefur mjög gaman af að hjóla. „Ég hjólaði oft upp á Selfoss, til dæmis til að fara í ræktina og svo hjólaði ég aftur til baka. Ætli ég sé ekki svona 30–40 mínútur að hjóla aðra leiðina. Mér finnst það mjög skemmtilegt."

Sund er skemmtilegt

Sundið heillaði hann strax frá fyrstu æfingu. „Þetta er skemmtileg og góð íþrótt. Mjög þægileg. Mér líður ekki eins og ég sé að gera neitt mikið, en ég veit að ég er samt að því og það er gott. Ég var ekki góður sundmaður þegar ég byrjaði, það liggur við að megi segja að ég hafi verið ósyndur. Ég er ekkert frábær núna, en ég er orðinn miklu betri eftir að ég fór að æfa. Ég æfi þrjá virka daga í viku og annan hvern laugardag. Ég kemst bara annan hvern laugardag þar sem ég er að vinna hinn laugardaginn."

Vill verða betri og fljótari

Eyþór telur að góður sundmaður þurfi að vera hraustur og sterkur og að það sé kostur að hann sé liðugur. „Svo hef ég líka heyrt að það sé gott að vera hávaxinn, ég veit ekki af hverju, en ég er ágætlega hár." Hann segir ekki flókið að ná tökum á greininni. „Markmiðið er að verða betri og fljótari. Þetta er ekki flókið, því meira sem þú kannt, því meira bætir þú þig."

Erfið tækni

Skemmtilegasta sundið segir hann vera skriðsund. „Mér finnst ég vera sífellt að bæta mig og það er gaman." Flugsundið segir hann hins vegar vera erfiðast. „Það tekur svo mikið „power" frá manni og það er erfitt að ná tækninni. Það er mun auðveldara ef þú ert með blöðkur, en þú þarft að ná þessu án þeirra."

Getur gert betur

Hann hefur lítið keppt enn sem komið er, tekið þátt í einu móti þar sem hann synti 50 m skriðsund og baksund og 100 m skriðsund. „Ég veit að ég get gert betur, en ég hefði líka geta staðið mig verr. Mér finnst gaman að fylgjast með öðrum á mótum, sjá hvernig þeir synda."

EYÞÓR BERGMANN

Yndisleg en stutt laug

Eyþór segir gaman á æfingum, hann er í eldri hóp og það er alltaf góð stemning á æfingum. „Við náum mjög vel saman og Maggi Tryggva er frábær þjálfari. Svo erum við með yndislega laug hér á Selfossi. Þó ég myndi vilja að hún væri 50 m þá er hún samt alveg frábær."

ÞÞ

UMF
SELFOSS
1936

Í tilefni **90 ára afmælis** Umf. Selfoss
þann 1. júní býður félagið Selfyssingum
og öðrum velunnurum félagsins
til afmælisveislu á Hótel Selfossi
sunnudaginn 31. maí 2026.

Hlökkum til að taka á móti ykkur og gleðjast með okkur
á þessum tímamótum í sögu félagsins.

HOTEL
SELFOSS
RESTAURANT & SPA

Stífluþjónusta Sævars *Selfossi*

Sími: 861 1919

stifla.selfoss@gmail.com

Stíflulosun úr lögnum
Myndun lagna
Rótarskurður o.fl.
Yfir 20 ára reynsla

Til að ná á toppinn þarf maður að vera í góðu formi

Anton Óskar Ólafsson hefur æft borðtennis á Selfossi síðustu tvö ár eða frá því hann byrjaði í FSu. Hann æfir þrisvar í viku og stundum líka um helgar. Hann er jafnframt í unglingalandsliðinu og stefnir ofar.

Anton Óskar á heima í Sumarliðabæ í Ásahreppi í Holtum, ásamt foreldrum sínum og tveimur bræðrum.

„Ég kynntist borðtennis fyrst þegar ég var í 1. bekk í Laugalandsskóla. Þá vorum við alltaf að spila í frímínútum og í hádeginu. Þá var líka ein borðtennisæfing hjá Garpi aðra hverja viku á móti körfuboltaæfingu. Bæring Jón Breiðfjörð Guðmundsson kennari sá um æfingarnar."

Svolítið stressaður fyrst

Anton Óskar var í borðtennis allan grunnskólann með öðrum íþróttum eins og fótbolta, körfubolta og hestum. „Ég keppti fyrst í borðtennis í 5. eða 6. bekk minnir mig, en það var bara á litlu sveitamóti. Svo fór ég á einhver HSK-mót með Garpi. Á þeim tíma voru krakkarnir í Garpi fremst í borðtennis hér um slóðir. Eftir eitt mótið þar sem ég lenti í öðru sæti, en þá var ég í 7. bekk, var mér boðið að mæta á unglingalandsliðsæfingar. Þá fattaði maður að þetta var kannski eitthvað annað en að æfa bara sér til gamans. Maður var svolítið stressaður fyrst og vissi lítið hvað maður var að fara að gera. Síðan var þetta bara mjög gaman."

Íslandsmeistari í tvenndarleik

„Besti árangur sem ég náði á Íslandsmóti, þegar ég var í grunnskóla, var að lenda tvisvar í 2. sæti í flokki 13–15 ára 2021, en þá var ég í 8. bekk. Á sama móti varð ég Íslandsmeistari í tvenndarleik. Ég fór í mína fyrstu utanlandsferð að keppa þegar ég var í 8. bekk."

Kíkti á æfingar á Selfossi

Sumarið eftir að Anton Óskar útskrifaðist úr grunnskóla byrjaði hann að kíkja á æfingar á Selfossi hjá Rubén. „Það voru engar æfingar hjá Garpi þannig að ég prófaði bara að koma hingað. Svo eftir að ég byrjaði í FSu hef ég farið reglulega á æfingar á Selfossi eftir skóla og keppt með Umf. Selfoss. Þetta er miklu þægilegra núna þegar maður er kominn með bílprófið."

ANTON ÓSKAR

Vann einn á topp tíu

Í dag er Anton Óskar í U-18 unglingalandsliðinu á næst síðasta ári sínu. Hann er líka að keppa í meistaraflokki á Íslandsmótinu. Þar er hann að keppa á efsta styrkleikastigi á móti þeim bestu hér á landi. „Ég vann einn á topp tíu listanum um daginn. Það var bara gaman."

Borðtennis er fjölbreytt íþrótt

Hvað er sérstakt við að iðka borðtennis? „Það er svo fjölbreytt, alls konar á mótum. Þetta er líka einstaklingsíþrótt þannig að maður getur engum um kennt nema sjálfum sér. Svo er borðtennis líka bara fyrir alla, eins og t.d. fatlaða. Það geta allir spilað og haft gaman. En til að ná á toppinn þarf maður að vera í góðu formi. "

Stefnir á úrslitaleik

Þegar Anton Óskar er spurður um framtíðarmarkmið segir hann það það sé kannski að spila útslitaleik á Íslandsmóti. „Það gerist kannski ekki akkúrat núna en e.t.v. einhvern tíma í framtíðinni.

ÖG

Ný og glæsileg aðstaða mótokrossdeildar í Bolaöldum

Húsnæði mótokrossdeildar Umf. Selfoss komið á sinn stað í Bolaöldum.

Mótokrossdeild Umf. Selfoss flutti formlega með alla aðstöðu sína í Bolaöldur sumarið 2024, þar sem deildin fékk til afnota tilbúna motókrossbraut, barnabraut, beygjubraut og aðgang að frábærum enduroslóðum allt í kring.

Frá árinu 2001 var deildin með æfinga- og keppnisaðstöður fyrir mótokross í Hrísmýri í Hellislandi, fyrir utan á. Frá þeim tíma hafði þar verið byggð upp frábær aðstaða, að mestu í sjálfboðavinnu félagsmanna í góðu samstarfi við sveitarfélagið og þótti svæðið eitt af betri mótokrossvæðum landsins.

Legið hafði fyrir að bygging nýrrar brúar yfir Ölfusá væri væntanleg á næstu árum og hafði því verið samtal milli deildarinnar og sveitarfélagsins síðan 2012 um að finna þyrfti nýja framtíðaraðstöðu innan sveitarfélagsins. Margir möguleikar voru skoðaðir og ýmsar hugmyndir komu fram, en engin af þeim gekk upp. Þannig að kostirnir sem lágu fyrir voru að leggja niður starfsemina, semja við aðra klúbba eða finna aðstöðu utan sveitarfélagsins.

Það var því ánægjulegt þegar Sveitarfélagið Árborg og mótokrossdeild Umf. Selfoss gerðu með sér samkomulag um að æfinga- og keppnisaðstaða deildarinnar myndi færast á nýtt svæði í Bolaöldum.

Ragnheiður Brynjólfsdóttir, formaður deildarinnar, segir að mikill ávinningur hafi verið af þessum flutningum. „Æfingatímabilið hefur t.d. lengst hjá okkur, þar sem skipulagðar æfingar hefjast um miðjan maí og eru fram í miðjan september. Við erum með æfingar fyrir byrjendur og lengra komna þar sem yngstu iðkendur eru fimm ára. Við höldum námskeið fyrir stelpur og svo fáum við til okkar erlenda þjálfara á hverju ári sem þjálfa hjá okkur í styttri tíma. Það er eitthvað sem enginn hjólari ætti að missa af, því það verða ótrúlegar framfarir þegar við fáum til okkar heimsklassa þjálfara á svona námskeið.

Við horfum björtum augum til framtíðar þar sem það er margt skemmtilegt framundan hjá okkur."

Sumarið 2025 var klárað að flytja aðstöðuhúsið og tengja vatn og rafmagn og er deildin því búin að koma sér mjög vel fyrir á svæðinu eins og sjá má á myndunum hér á síðunni.

ESÓ

Frá mótokrossæfingu á nýja svæðinu í Bolaöldum.

Unnið að því að tæta nýja braut í Bolaöldum.

Loftmynd af æfinga- og keppnissvæðinu í Bolaöldum.

Verið velkomin í verslun Líflands á Selfossi

Búrekstrarvörur - Hestavörur - Fóður
Gæludýravörur - Útivistarvörur

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

LÍFLAND

RARIK

Við höldum samfélaginu á hreyfingu

RARIK.IS

Borðtennisdeild

STARFSÁRIÐ 2025

Árið 2025 var mikið vaxtarár fyrir borðtennis á Selfossi. Karlaliðið komst í fyrsta skipti upp í 2. deild í deildarkeppni Borðtennissambands Íslands (BTÍ) og Selfoss vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil. Einnig tók annað Selfosslið þátt í 4. deild. Fjöldi þátttakenda jókst bæði í hópum byrjenda og lengra komna.

Nokkrir iðkendur frá öðrum svæðum á Suðurlandi, m.a. Laugalandi, Laugarvatni og Stokkseyri, hafa tekið þátt í æfingum deildarinnar með miklum ávinningi fyrir báða aðila.

Í fyrsta skipti var skipulögð sérstök æfing á Selfossi, eingöngu fyrir konur. Um framkvæmdina sáu Nevena, Aldís og Halldóra. Fjórtán stúlkur frá Suðurlandi og af höfuðborgarsvæðinu tóku þátt í æfingunni.

Allar æfingar borðtennisdeildar hafa farið fram í Stekkjaskóla síðan sumarið 2025, en þær voru áður bæði í Stekkjaskóla og Vallaskóla. Borðtennisdeildin er mjög ánægð með aðstöðuna í Stekkjaskóla, hljóðvist er góð, rúmt pláss í fjölnotasal skólans og möguleiki á stækkun yfir í matsal. Fjölda æfinga jókst 2025 vegna vaxandi eftirspurnar á íþróttinni.

Stjórn borðtennisdeildar kosin á stofnfundi 23. janúar 2025
Formaður: Stefán Birnir Sverrisson
Ritari: Rubén Illera López
Gjaldkeri: Fanney Ólafsdóttir
Meðstjórnendur: Stefán Orlandi og Halldóra Ólafs

Halldóra Ólafs (lengst til vinstri) í 2. sæti á lokamótinu og Weronika Grzegorczyk (önnur frá hægri) í fjórðungsúrslitum.

Frá stelpufjöri í Stekkjaskóla, *æfingu sem var eingöngu fyrir konur og stelpur frá Suðurlandi og af höfuðborgarsvæðinu.*

Iðkendur deildarinnar hafa tekið þátt í ýmsum mótum bæði á svæðis- og landsvísu. Á Íslandsmótinu á Hvolsvelli tóku nokkrir af iðkendum okkar þátt og komust á verðlaunapall. Við héldum einnig áfram að halda jólamótin okkar fyrir byrjendur og lengra komna. Iðkendur Selfoss fengu verðlaun á flestum aðalmótum Íslands, Íslandsmóti fullorðinna, unglinga, öldunga og flokkakeppna. Tveir af ungu iðkendum okkar eru meðlimir U-18 ára landsliðsins, það eru þau Weronika Grzegorczyk og Anton Óskar Ólafsson.

Selfoss fór á árinu í fyrsta sinn í sögunni upp í 2. deild í borðtennis. F.v.: Stefán Óskar Orlandi, Anton Óskar Ólafsson og Rubén Illera López.

Lið Selfoss unnu mörg verðlaun í opnu kjöri meðal borðtennisfólks. Selfoss fékk verðlaun fyrir lið ársins (3. deildarlið), þjálfara ársins (Rubén Illera López), félagaskipti ársins (Halldóra Ólafs), par ársins (Halldóra Ólafs og Nevena Tasic) og nýliða ársins (Stefán Óskar Orlandi).

Stefán Birnir Sverrisson
formaður borðtennisdeildar

Fyrsti Íslandsmeistaratitill Selfoss í borðtennis. *Halldóra Ólafs og Nevena Tasic, Íslandsmeistarar í tvímenningi kvenna.*

HSK-mót 40 ára og eldri. *F.v.: Sveinbjörn Ari Gunnarsson, Rubén Illera López, Guðmann Magnússon og Holger Kuehne.*

Þátttakendur á Íslandsmóti í flokkakeppni á Hvolsvelli. F.v.: Guðrún Birna Sveinbjörnsdóttir, Linda Björt Jóhannsdóttir, Saga Katrín Sveinbjörnsdóttir, Helgi Már Theodórsson og Sindri Snær Steinarsson.

Krakkar að prófa borðtennis á frístundamessu í Selfosshöllinni.

BORÐTENNIS

Halldóra Ólafs með verðlaun sín á lokahófi Borðtennissambands Íslands*ns.*

Frá jólamóti deildarinnar. F.v.: Almar Elí Ólafsson, Stefán Óskar Orlandi, Sveinbjörn Ari Gunnarson og Sindri Snær Steinarsson.

Almar Elí Ólafsson eftir sigurleik í BH open.

Frá jólamóti byrjenda sem haldið var í Stekkjaskóla.

Almar Elí Ólafsson og Anton Óskar Ólafsson urðu í 3. sæti á Íslandsmóti í flokkakeppni í tvímenningi U1.

Frá æfingu hjá byrjendahópi 2 í Stekkjaskóla. F.v.: Noah Trausti Workman, Saga Katrín Sveinbjörnsdóttir, Guðrún Birna Sveinbjörnsdóttir, Robert Frosti Ragnarsson, Adrian Tandri Þóreyjarson og Linda Björt Jóhannsdóttir.

Rubén Illiera Lopez með verðlaun sín á lokahófi Borðtennissambands Íslands."

Guðrún Birna Sveinbjörnsdóttir varð í 1. sæti á HSK-móti U-13 einstaklinga.

Rubén Illera López og Stefán Orlandi, Íslandsmeistarar í tvíliðaleik í flokki 40+.

KFC UMFS

Fimleikadeild

STARFSÁRIÐ 2025

Starfsemi fimleikadeildar Selfoss árið 2025 var viðburðarík eins og áður. Segja má að mikil gleði hafi einkennt árið og árangur verið í takt við það.

Mikil aðsókn var í íþróttaskólann á árinu og var bætt við einum hópi vegna þess fjölda sem skráði sig. Aðsókn í grunnhópa deildarinnar var einnig góð. 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 Fimleikasambandi Íslands (FSÍ) 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. Mikil fjölgun iðkenda var á árinu sem setti enn frekari áskorun á að láta púsluspilið ganga upp inn í okkar litla fimleikasal með allan þennan iðkendafjölda. Þjálfarar okkar eru að gera magnaða hluti í uppbyggingu deildarinnar þrátt fyrir krefjandi vinnuaðstæður og aukinn fjölda iðkenda.

4. flokkur – lið ársins.

Strákaráðstefna í Danmörku

Fimleikadeild Selfoss sendi fjóra starfsmenn til Danmerkur í janúar í fræðsluferð. Erindið var meðal annars að sækja ráðstefnu um strákafimleika, en Danir hafa verið mjög öflugir í að byggja upp drengjafimleika og halda strákum lengi í íþróttinni. Okkur langar að gera betur og halda strákum lengur inni og fórum því á þessa ráðstefnu til að læra af þeim. Danirnir óskuðu eftir fyrirlestri frá okkur um stöðu drengja á Íslandi og urðum við að sjálfsögðu við því og fengum fyrir vikið frítt á ráðstefnuna. Ferðin var mjög nytsamleg og lærdómsrík en í hana fóru framkvæmdastjóri, yfirþjálfari, deildarstjóri og umsjónarmaður akademíu.

Stjórn fimleikadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 12. mars 2025:
Formaður: Andrea Ýr Grímsdóttir
Ritari: Berglind Elíasdóttir
Gjaldkeri: Ellen Mjöll Magnúsd. Hlíðberg
Meðstjórnendur: Birna Dögg Fox Björnsdóttir, Guðfinna Jenný Þorsteinsdóttir, Guðrún Erna Þórisd. og Stella Rúnarsd.

Meistaraflokkur og 1. flokkur í æfingabúðum í Danmörku.

Æfingabúðir í Danmörku

Meistaraflokkur og 1. flokkur fóru í æfingabúðir til Danmerkur í klúbbinn Nivaa gymnastik. Þar voru iðkendur á æfingum hjá erlendum þjálfurum ásamt því að þjálfarar sem fylgdu út á vegum fimleikadeildar Selfoss sóttu námskeið í stökki og dansi. Ferðin spannaði viku þar sem mikil gleði og gaman fylgdi á milli þess sem var æft og farið á námskeið.

Minningarhátíð Magnúsar Arnars

Laugardaginn 31. maí fór fram árleg Minningarhátíð Magnúsar Arnars. Hann var þjálfari hjá fimleikadeildinni er hann lést í mótorhjólaslysi árið 1990, aðeins tvítugur að aldri. Hann var sonur Garðars Garðarssonar og Valborgar Árnadóttur en þau stofnuðu fimleikadeildina á sínum tíma. Minningarhátíðin er jafnframt upp-

Stjórn fimleikadeildarinnar: Frá vinstri: Guðfinna Jenný, Stella, Andrea Ýr, Berglind, Birna Dögg, Ellen Mjöll og Guðrún Erna.

Kvennalið og blandað lið í 1. flokki ásamt þjálfurum sem náðu keppnisrétt á Norðurlandamóti unglinga sem fram fer í Noregi í apríl 2026.

Bikar- og Íslandsmeistarar í 1. flokki 2025.

4. flokkur 1 á Haustmóti 2025.

FIMLE

skeruhátíð fimleikadeildarinnar þar sem allir iðkendur deildarinnar koma fram og sýna afrakstur vetrarins, auk þess sem veittar eru viðurkenningar fyrir veturinn.

Það ríkir alltaf mikil eftirvænting fyrir þessum degi þar sem við eigum öll saman góða stund. Í ár fengum við sirkusatriði í lok hátíðarinnar sem var sérstaklega skemmtilegt. Líkt og í fyrra bauð Nettó upp á ávexti fyrir alla iðkendur. Yngstu iðkendur okkar fengu viðurkenningarskjal og í lok sýningar voru veittar viðurkenningar fyrir lið ársins, framför og ástundun, efnilegasta unglinginn og fimleikakonu og fimleikamann ársins.

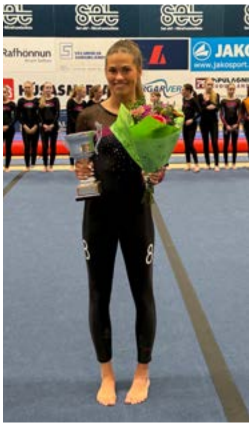
Viðurkenningar 2025
Félagi ársins: *Helga Sonja Matthíasdóttir*
Framför og ástundun stúlkna:
Birta Rós Einarsdóttir
Framför og ástund drengja:
Hinrik Jarl Aronsson
Efnilegasti unglingurinn, stúlkna:
Kristín María Kristjánsdóttir
Efnilegasti unglingurinn, drengja:
Birgir Árni Sigmundsson
Fimleikamaður ársins:
Eiður Hilmar Sigmundsson
Fimleikakona ársins: *Victoria Ann Vokes*
Lið ársins: *4. flokkur*

Huppumót
Þann 6. apríl hélt deildin Huppumótið í hópfimleikum í fyrsta skipti. Mótið var ekki hefðbundið mót að því leyti að á því voru engir dómarar, en mótið snerist um upplifun keppenda og að þau myndu fá að æfa sig í að gera sínar keppnisæfingar, sum hver í fyrsta skipti fyrir framan áhorfendur. Á mótinu fengu allir keppendur verðlaun fyrir sitt besta áhald, auk þess sem Ísbúð Huppu gaf öllum iðkendum þátttökuverðlaun. Á mótinu voru tæplega 230 iðkendur í 23 liðum frá fimm félögum og var mikil stemning allan daginn Huppa sjálf mætti á staðinn og hvatti keppendur áfram ásamt því að veita verðlaun.

Styrkur frá Kiwanisklúbbnum Búrfelli
Kiwanisklúbburinn Búrfell styrkti fimleikadeild Selfoss með það að markmiði að kaupa ný áhöld fyrir íþróttaskólann. Það var kærkomið að fá styrk til þess og hafa áhöldin komið að góðum notum, en yfir 130 börn koma til okkar á sunnudagsmorgnum til þess að njóta sín í íþróttaskólanum. Þessi styrkur skilar sér því beint í starfið til þeirra. Diðrik Haraldsson frá Kiwanisklúbbnum sagði að það væri þeim mikilvægt að styðja við uppbygginguu

Hluti af 4. flokki 2 á Haustmóti 2025.

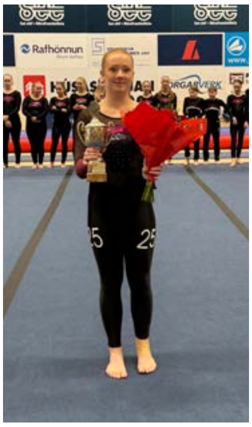
barnastarfs þar sem að börnin væru framtíðin og því þarft að stuðla að góðum grunni fyrir þau. Þá sagði hann árangur fimleikadeildarinnar eftirtektarverðan og því vilji til þess að styrkja starfið. Fimleikadeildin þakkar Kiwanisklúbbnum kærlega fyrir veglegan styrk.



Victoria Ann Vokes – fimleikakona ársins.

Eiður Hilmar Sigmundsson – fimleikamaður ársins.

Birgir Árni Sigmundsson – efnilegasti unglingur drengja.



Kristín María Kristjánsdóttir – efnilegasti unglingur stúlkna.

Hinrik Jarl Aronsson – framför og ástundun drengja.

2. flokkur sem keppti bæði í stúlkna og blönduðum flokki með góðum árangri. Blandaða liðið varð Íslandsmeistari.

Meistaraflokkur ásamt hluta af stjórn að lokinni undiritun samninga.

EIKAR

Meistaraflokkur Selfoss, glæsilegar í lok keppnistímabilsins 2025.

Mót - titlar og árangur
Selfoss var í toppbaráttu öllum flokkum á mótum vetrarins en mikil fjölgun hefur verið á fjölda iðkenda í öllum okkar keppnishópum. Fimleikadeildin sendi keppendur í öllum keppnisflokkum á mót á vegum FSÍ og var eftir okkar iðkendum tekið.

Birta Rós Einarsdóttir – framför og ástundun stúlkna.

Helga Sonja Matthíasdóttir – félagi ársins.

Vert er að nefna að 1. flokkur kvenna landaði bæði bikar- og Íslandsmeistaratitli. Að auki var okkar unga og efnilega mix lið Íslandsmeistari í 2. flokki eftir spennandi keppni. Meistaraflokkurinn okkar hefur stækkað mikið og er farinn að blanda sér vel inn í toppbaráttuna á Íslandi en þær frumsýndu nýjan dans á mótaröð á haustönn sem vakti mikla athygli og verður gaman að fylgjast með á komandi keppnistímabilum en vel var tekið eftir stúlkunum á bikar og Íslandsmóti á vormánuðum.

Á haustönn náðu tvö lið Selfoss í kvennaflokki og blönduðum flokki að tryggja sér þátttökurétt á Norðurlandamóti. Það undirstrikar hve gott yngri barna starf okkar er. Sá grunnur sem reynslumiklir þjálfarar leggja inn í fimleikasalinn til iðkenda skilar starfinu í að vera í toppnum þegar upp í eldri flokka er komið. Við erum stolt af öllum okkar iðkendum og þjálfurum sem hafa verið til fyrirmyndar á mótum vetrarins. Það er ekki sjálfgefið að hafa svo reynslumikla og áhugasama þjálfara sem leggja allt á sig í krefjandi vinnuaðstæðum.

Samningar við iðkendur
Samningar voru gerðir við iðkendur í meistaraflokki fyrir keppnistímabilið 2025–2026. Fimleikadeildin er stolt af öllum okkar fimleikakonum en hópurinn samanstendur af sextán iðkendum og er gaman að fylgjast með þeim takast á við nýjar og spennandi áskoranir. Stúlkurnar eru miklar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur í deildinni og alltaf gott að hafa þær í salnum en þær koma með mikla leikgleði, metnað og áræðni sem smitast yfir í aðra. Iðkendur í meistaraflokki sem eru fæddar árin 2007 og eldri fá æfingagjöldin sín felld niður og erum við mjög stolt af því að geta boðið þeim upp á það, auk þess sem við erum með metnaðarfullt og reynslumikið þjálfara- og fagteymi í kringum liðið sem við erum virkilega ánægð með. Einnig voru iðkendur okkar í 1. flokki með iðkendasamninga þar sem þeir eru að stíga sín fyrstu skref inn í afreksstarf.

Samstarfssamningar
Fimleikadeild Selfoss er þakklát fyrir styrktaraðila deildarinnar en samstarfssamningar voru gerðir með Bílverk BÁ, Íslandsbanka, HSH þrif og Hótel Geysi. Við hjá fimleikadeildinni erum virkilega ánægð og þakklát með samstarfið sem gerir okkur kleift að auka gæði í kringum starfið okkar. Við þökkum öllum kærlega fyrir stuðninginn.

Aðstöðuleysi
Á árinu var fjárfest í nýjum stökkhesti, hlauparenningi, brekkudýnu og litlu trampólíni. Deildin bindur miklar vonir við að ný aðstaða fyrir okkur verði að veruleika sem allra fyrst. En staðan verður verri með hverju árinu sem líður þar sem iðkendafjöldi fer stöðugt vaxandi og plássleysið er krefjandi fyrir iðkendur og þjálfara. Aðstaðan er löngu sprungin og húsið ekki í góðu standi. Oft á tíðum lekur húsið sem verður til þess að fötur eru um allt 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 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.

Stúlkurnar í 3. flokki 1 á haustmóti 2025.

Kátar stelpur á Huppumóti úr F-hópi.

Ný stjórn
Á aðalfundi fimleikadeildar Selfoss sem fram fór miðvikudaginn 12. mars 2025 urðu breytingar á stjórn. Andrea Ýr Grímsdóttir var endurkjörin formaður og Ellen Mjöll Hlíðberg sem gjaldkeri. Berglind Elíasdóttir kom inn stöðu ritara en Fjóla María Helgadóttir steig úr þeirri stöðu og úr stjórn. Við þökkum henni kærlega fyrir gott samstarf. Birna Dögg Fox Björnsdóttir hélt áfram sem meðstjórnandi og þær Guðfinna Jenný Þorsteinsdóttir, Guðrún Erna Þórisdóttir og Stella Rúnarsdóttir komu nýjar inn sem meðstjórnendur.

Æfingadagbók
Deildin hélt áfram að nota æfingadagbækur fyrir eldri keppnishópana. Dagbókin samanstendur af markmiðasetningu, samantekt á vikunni og yfirferð á því hvernig vikan gekk. Markmið bókarinnar er að þjálfa iðkendur í markmiðasetningu, undirbúa þá fyrir mót, byggja upp sjálfstraust og efla þjálfun í andlega þættinum í fimleikum. Bókin hefur reynst iðkendum og þjálfurum mjög vel í að huga að andlega hlutanum sem hefur mikil áhrif á frammistöðu á æfingum og í keppni.

Hluti af 4. flokki 2 á haustmóti 2025.

Akademía
Starfsemi akademíunnar hefur gengið vel. Á hvorri önn voru um tíu iðkendur skráðir. Iðkendur akademíunnar fá tækifæri til að vinna vel í tæknilegum atriðum og einstaklingsmiðaðri vinnu. Einnig var boðið upp á fræðsluerindi.

Fullorðinsfimleikar
Boðið var upp á fullorðins fimleikanámskeið á árinu sem okkar frábæri þjálfari Sindri Diego sá um. Fullorðins fimleikar eru skemmtileg og krefjandi hreyfing í góðum félagsskap og hentar bæði þeim sem hafa verið áður í fimleikum og þeim sem ekki hafa æft fimleika.

Stúlkurnar í 3. flokki 2 á haustmóti 2025.

Tvö lið Selfoss á leiðinni á Norðurlandamót unglinga
Á liðnu hausti var úrtökumót fyrir Norðurlandamót unglinga og tryggðu tvö lið Selfoss sér þátttökurétt á mótið sem fram fer í apríl í Noregi. Stúlknalið og blandað lið fimleikadeildar Selfoss áttu frábæra keppni, lentu öll sín stökk og sýndu flottar gólfæfingar. Liðin voru bæði í 1. sæti í sínum flokkum eftir æsispennandi keppni. Vel verðskuldað eftir mikla vinnu og metnað mánuðina og árin á undan.

Fræðsludagur Fimleikasambandsins
Árlegur fræðsludagur FSÍ fór fram þann 13. september. Þar hlýddu þjálfarar okkar á þrjú erindi, Að takast á við mótlæti með sálfræðingnum Hrund Þrándardóttur, Næringu fimleikafólks með Agnesi Árnadóttur og Tíðahringurinn og íþróttir með dr. Katrínu Ýr Friðgeirsdóttur. Fróðlegur dagur sem jafnframt

Strákarnir í KK yngri skemmtu sér vel á Huppumótinu.

Iðkendur fimleikadeildar Selfoss sem uppfyltu kröfur og mættu á hæfileikamótunar-æfingu á vegum Fimleikasambands Íslands.

Huppa mætti og var hvatning fyrir alla keppendur mótsins.

gefur þjálfurunum okkar leyfi til að fylgja keppendum á mót í vetur.

Parkournámskeið
Viktor Ingvi Ísaksson frá Parkour-skúrnum hélt námskeið fyrir parkour þjálfarana okkar og iðkendur einn dag í september. Mikil ánægja var með námskeiðið og þjálfarar lærðu margt nýtt.

Fyrirlestur fyrir þjálfara
Á þjálfarafundi haustsins fengum við fyrirlestur frá Ágústu Dan Árnadóttur sálfræðingi á Geðheilsumiðstöð barna. Ágústa fjallaði um börn með taugaþroskaraskanir í fimleikasalnum og hvernig væri best að ná til þeirra og hjálpa þeim að líða sem best í salnum. Við þökkum Ágústu kærlega fyrir gagnlegt erindi.

Haus hugarþjálfun
Iðkendur í 1. flokki, meistaraflokki og akademíu fengu fyrirlestur frá Haus hugarþjálfun. Hreiðar Haraldsson fjallaði þar um undirbúning fyrir keppni og sjálfstraust. Það var margt gott sem sat eftir hjá iðkendum og þjálfurum.

Balance næringarþjálfun
Í nóvember fóru stúlkurnar í fimleika akademíunni á námskeið í næringarfræði hjá Balance næringarþjálfun þar sem þær fengu fræðslu um mikilvægi næringar og íþrótta og elduðu svo tvo rétti undir handleiðslu Stellu og Sesselju, eiganda Balance. Mjög gagnleg og skemmtileg stund.

Bergþóra Kristín í evrópsku tækninefndina í hópfimleikum
Við erum stolt að segja frá að Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, framkvæmdastjóri deildarinnar, var kosin í evrópsku tækninefndina í hópfimleikum á árinu til næstu fjögurra ára. Í nefndinni eru sjö aðrir aðilar frá mismunandi Evrópulöndum. Nefndin sér um að vinna að því að þróa fimleika, skrifa reglur og halda

Nokkrir félagar úr Kiwanisklúbbnum Búrfell kíktu í íþróttaskólann og stilltu sér upp við áhöld sem keypt voru fyrir styrkinn frá þeim.

Evrópumót. Við óskum Bergþóru innilega til hamingju með sætið sitt í nefndinni.

Hæfileikamótun
Sunnudaginn 7. desember fór fram hæfileikamótun FSÍ. Þar átti Selfoss flottan hóp iðkenda sem uppfylltu kröfur sem settar voru til að geta mætt á æfinguna. Á hæfileikamótun er markmiðið að skapa vettvang fyrir iðkendur úr mörgum félögum til að æfa saman, læra hvert af öðru og kynnast sem samherjar en ekki mótherjar. Áhersla er lögð á samvinnu félaganna og þjálfaranna. Æfingin er einnig miðuð að því að gefa þjálfurum tæki og tól til að nýta sér í sínu félagi.

Jólasýningin
Árleg jólasýning fimleikadeildarinnar fór fram 13. desember. Á sýningunni tóku þátt allir iðkendur deildarinnar á aldrinum þriggja til 23 ára. Þemað í ár var „Þegar Trölli stal jólunum". Jólasýningarnefndina skipuðu Kristín Hanna Jóhannesdóttir, Sesselja Sólveig Jóhannesdóttir og Unnur Þórisdóttir. Sýningin heppnaðist virkilega vel og var mikil ánægja meðal iðkenda, foreldra og þjálfara með daginn.

Við viljum koma á framfæri þökkum til jólasýningarnefndarinnar, iðkenda, þjálfara, foreldra, Ingu Heiðu Heimisdóttur ljósmyndara (myndir frá sýningunni er á bls 57 í Braga) og fyrirtækja sem hjálpuðu okkur að láta þetta verða að veruleika; EB kerfi, Eimskip, Tilefni og annarra velunnara og svo samstarfsaðila deildarinnar: Bílverk BÁ, Íslandsbanka, Hótel Geysis og HSH þrifa og flutninga.

Andrea Ýr Grímsdóttir,
formaður fimleikadeildar
Tanja Birgisdóttir,
yfirþjálfari
Aníta Þorgerður Tryggvadóttir,
deildarstjóri

Aðalstyrktaraðilar fimleikadeildar Umf. Selfoss:

Bílverk BÁ
Íslandsbanki
HOTEL GEYSIR
HSH ÞRIF OG FLUTNINGAR EHF
Kökugerð HP flatkaka.is

HOTEL
SELFOSS
RESTAURANT
& SPA
PÍLA
Í BETRI STOFUNNI
HAPPY HOUR
TVEIR FYRIR EINN
16:00-18:30
Hótel Selfoss | Eyravegur 2, 800 Selfoss | info@hotelselfoss.is | 4802500

pwc
Viltu ná forskoti
á markaðinum?
Við sameinum tækni og sérfræðiþekkingu
svo þú náir árangri.
Hafðu samband
PwC Austurvegi 56, 800
Selfoss & Austurvegi 4,
860 Hvolsvöllur
is_selfoss@pwc.com

Við elskum
Selfoss
Við elskum
tölvukerfi

Jólasýning 2025

Myndir INGA HEIÐA HEIMISDÓTTIR

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

HLEÐSLA
PRÓTEIN
SKYR
HLEÐSLA
PRÓTEIN
SKYR
20g
PRÓTEIN
FITULAUST
LAKTÓSALAUST
SALTKARAMELLA
175 g
HLEÐSLA
PRÓTEIN
SKYR
20g
PRÓTEIN
175 g

Frjálsíþróttadeild

STARFSÁRIÐ 2025

Starf frjálsíþróttadeildar gekk mjög vel árið 2025 eins og mörg undanfarin ár. Góður árangur náðist á mótum, margar persónulegar bætingar litu dagsins ljós og mörg met voru sett. Þá kepptu margir iðkendur deildarinnar fyrir Íslands hönd á aðþjóðlegum mótum.Þorvaldur Gauti Hafsteinsson, Daníel Breki Elvarsson, Ívar Ylur Birkisson og Hanna Dóra Höskuldsdóttir kepptu öll á Norðurlandameistaramóti U20 sem fram fór í Uppsala í Svíþjóð. Eva María Baldursdóttir keppti á Evrópumeistaramóti U23 í Bergen í Noregi. Bryndís Embla Einarsdóttir og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson kepptu á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar sem fram fór í Skopje í Norður Makedóníu. Hjálmar keppti einnig í tugþraut á NM U18. Örn okkar Davíðsson keppti í spjótkasti fyrir Ísland á Smáþjóðaleikunum sem fram fóru í Andorra sl. sumar.

Lið HSK Selfoss sigraði á MÍ 15–22 ára utanhúss sem fram fór í Reykjavík og á Bikarkeppni FRÍ sem fram fór á Sauðárkróki urðu 15 ára stúlkur HSK/Selfoss bikarmeistarar utanhúss. Kristinn Þór Kristinsson varð bikarmeistari í 1500 m hlaupi og Hjálmar Vilhelm varð bikarmeistari í hástökki. Eva María stóð sig mjög vel á árinu, en hún var m.a. valin íþróttakona Ungmennafélags Selfoss fyrir árið 2025.

Deildin kom að því að halda MÍ fullorðinna á Selfossvelli sl. sumar. Framkvæmd mótsins tókst mjög vel. Til gamans má geta að sett var Íslandsmet í sleggjukasti kvenna á mótinu. Á mótinu urðu þau Bryndís Embla og Hjálmar Vilhelm Íslandsmeistarar, Bryndís Embla í spjótkasti og Hjálmar í hástökki. Einnig má geta þess að Daníel Breki og félagar hans í Skálin Entertainment fengu viðurkenningu fyrir miðlunina á mótinu. Þetta framtak þeirra lyfti framkvæmd og ásýnd mótsins á hærri stall og vonandi sjáum við meira af þessu á komandi mótum.

Mörg fleiri mót voru haldin og sótt af iðkendum deildarinnar. Meistaraflokkur fór í æfingaferð til Tenerife sl. páska og tókst ferðin vel. Fyrirhuguð er svo stór ferð með um 50–60 manns á Gautaborgarleikana sumarið 2026 en hefð er fyrir því að fara á það mót annað hvert ár.

Fjöldi iðkenda í akademíu við FSu hefur áfram verið með ágætum og kemur það rekstri deildarinnar vel. Rúmlega tuttugu nemendur við FSu stunda æfingar í akademíunni. Frjálsíþróttaakademían var sett á laggirnar árið 2015 og hefur starfað óslitið síðan.

Stjórn frjálsíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 20. feb. 2025:
Formaður: Hjalti Jón Kjartansson
Ritari: Þuríður Ingvarsdóttir
Gjaldkeri: Helgi Sigurður Haraldsson
Meðstjórnendur: Elvar Atli Hallsson , Guðrún Ása Kristleifsdóttir, Hanna Dóra Höskuldsdóttir og Vigfús Þór Hróbjartsson

Bikarlið HSK/Selfoss 15 ára og yngri, ásamt þjálfurum, á Sauðárkróki.

Lið HSK/Selfoss 15–22 ára á Meistaramóti Íslands.

Eva María Baldursdóttir komst í lokakeppni NCAA í Bandaríkjunum.

Grýlupottahlaupið var á sínum stað í starfi deildarinnar síðastliðið vor og var þátttaka með ágætum þrátt fyrir að ekki hafi alltaf viðrað vel. Hlaupið verður að sjálfsögðu á dagskrá áfram. Til gamans má geta að fyrsta hlaupið var haldið 12. janúar 1969 og hefur hlaupið verið árlegur viðburður nær allar götur síðan.

Brúarhlaupið var einnig á sínum stað. Framkvæmd hlaupsins tókst mjög vel og var fjöldi þátttakenda svipaður og árið á undan. Kemur það sér vel fyrir fjárhag deildarinnar þar sem það er ein stærsta fjáröflun hennar.

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 og passa upp á þann varasjóð sem deildin hefur byggt upp á löngum tíma.

Kiwanisklúbburinn Búrfell kom færandi hendi sl. haust og gaf deildinni 250.000 krónur til að efla starf hennar. Þeir Diðrik Haraldsson og Hilmar Þór Björnsson afhentu deildinni þessa peningagjöf. Jafnframt þökkuðu þeir deildinni fyrir samstarfið en iðkendur deildarinnar hafa tekið þátt í sölu K-lykilsins sem Kiwanis stendur fyrir. Deildin þakkar kærlega fyrir þennan stuðning og metur þetta samstarf mikils.

Engar stórar breytingar urðu á þjálfarahópnum á síðasta ári. Ómetanlegt er fyrir deildina og starf hennar að hafa stöðugan og góðan þjálfarahóp.

Að lokum vil ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu og öllum þjálfurum, foreldrum, sjálfboðaliðum og iðkendum. Einnig þakka ég öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem styrktu starfsemi deildarinnar með margvíslegum hætti á síðasta ári. Má þar helst nefna EB Kerfi, Coca Cola, Landsbankann, Eimskip, Fætur Toga og Nettó.

Hjalti Jón Kjartansson,
formaður frjálsíþróttadeildar

Stjórn frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss árið 2025 ásamt starfsfólki.

Boðhlaupssveit HSK/Selfoss sem vann til gullverðlauna á MÍ.

FRJÁ

Meistaraflokkur
Mæting á æfingar var fín á árinu, hópur af ungmennum að æfa og skiptir þar sköpum að hafa innanhússaðstöðuna alltaf til taks. Mjög mörg 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. Margir iðkendur voru valdir í landsliðsverkefni á árinu.

Helstu mót ársins
Meistaramót Íslands í fjölþrautum, 11.–12. janúar
Þrír keppendur frjálsíþróttadeildar tóku þátt og urðu öll Íslandsmeistarar. Fjóla Signý Hannesdóttir varð Íslandsmeistari í fimmtarþraut kvenna. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð Íslandsmeistari í sjöþraut pilta og Anna Metta Óskarsdóttir varð Íslandsmeistari í fimmtarþraut stúlkna

Unglingamót HSK, Selfossi 25. janúar
Selfoss sigraði stigakeppnina með miklum yfirburðum. Anna Metta varð fjórfaldur HSK meistari í flokki 15 ára, Kári Sigurbjörn Tómasson varð þrefaldur HSK meistari í flokki 15 ára og Vignir Steinarsson varð tvöfaldur HSK meistari í flokki 18–19 ára.

Lið Selfoss á HSK móti á Selfossvelli.

Unglingameistaramót Íslands 15–22 ára, Reykjavík 15.–16. febrúar
Lið HSK/Selfoss varð í þriðja sæti í stigakeppni mótsins og tveir flokkar unnust. 15 ára flokkur stúlkna og 18–19 ára flokkur pilta urðu Íslandsmeistarar. Selfosskeppendur unnu 8 gull, 9 silfur og 7 brons. Hæst bar árangur Önnu Mettu en hún varð sexfaldur Íslandsmeistari auk þess að setja nýtt Íslandsmet í þrístökki í flokki 15 ára stúlkna.

Meistaramót Íslands, aðalhluti, Laugardalshöll 22–23. febrúar
Þrír keppendur frá Selfossi tóku þátt í mótinu að þessu sinni. Anna Metta vann það afrek að vinna til bronsverðlauna í þrístökki með því að stökkva 11,33 m.

19. bikarkeppni FRÍ, Hafnarfirði 1. mars
Ungt lið HSK/Selfoss endaði í 4. sæti stigakeppninnar. Kristinn Þór Kristinsson vann til silfurverðlauna í 800 m hlaupi á tímanum 4;07,15 mín og Örn Davíðsson vann til bronsverðlauna með því að kasta kúlunni 14,90 m. Anna Metta vann til silfurverðlauna í þrístökki með 11,46 m löngu stökki og Hjálmar Vilhelm vann til silfurverðlauna í þrístökki með 12,68 m löngu stökki.

Boðhlaupssveit HSK/Selfoss á MÍ

Þorvaldur Gauti Hafsteinsson hleypur fyrir Íslands hönd á Norðurlandamóti unglinga í Uppsala í Svíþjóð.

ACC (Atlantic Coast Conference), Louisville USA 2. mars
Eva María Baldursdóttir náði þeim frábæra árangri að ná 4. sæti með því að stökkva yfir 1,80 m.

11. bikarkeppni 15 ára og yngri, Kapplakrika 1. mars
Lið HSK/Selfoss endaði í 5. sæti stigakeppninnar. Anna Metta varð tvöfaldur bikarmeistari en hún sigraði bæði í langstökki og hástökki.

Héraðsmót HSK, Selfossi 15. mars
Selfoss sendi 29 keppendur til leiks en alls voru skráðir 46 keppendur á mótið. Selfoss sigraði stigakeppnina örugglega. Hjálmar Vilhelm varð þrefaldur HSK meistari og þau Ólafur Guðmundsson, Anna Metta og Hildur Helga Einarsdóttir náðu öll einum titli.

Meistaramót Íslands í götuhlaupum
Hið víðfræga Víðavangshlaup ÍR hlaup fór að venju fram á sumardaginn fyrsta. Anna Metta gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari í 5 km hlaupi.

Vormót HSK, Selfossi 14. maí
Mótið fór fram í blíðskaparveðri. Þátttakan á mótinu var mjög góð og náðist afbragðsárangur. Okkar fólk vann til tveggja gullverðlauna í fullorðinsflokki. Örn Davíðsson sigraði í spjótkasti í karlaflokki og Hugrún Birna Hjaltadóttir sigraði 300 m grindahlaup kvenna. Auk þess varð Hjálmar Vilhelm tvöfaldur meistari í flokki 16–17 ára en hann sigraði bæði í spjótkast og kúluvarpi. Félagi hans, Kristján Kári Ólafsson sigraði í sleggjukasti í sama aldurs-

Bikarlið HSK/Selfoss í fullorðinsflokki á Sauðárkróki.

14 ára stúlkur í liði HSK/Selfoss á Meistaramóti Íslands innanhúss.

LSAR

Örn Davíðsson kastar spjótinu.

flokki. Að lokum sigraði Bryndís Embla Einarsdóttir í spjótkasti í flokki 16–17 ára.

ACC championship, USA 17. maí
Á mótinu kepptu íþróttamenn frá 18 háskólum innan ACC deildarinnar. Eva María stökk 1,80 m í hástökki og vann til silfurverðlauna.

Smáþjóðaleikarnir, Andorra 26.–31. maí,
Örn vann silfurverðlaun í spjótkasti þegar hann kastaði 68,08 m.

Austurforkeppni NCAA, Florida, USA 31. maí–1. júní
Eva María sigraði glæsilega þegar hún stökk 1,82 m í hástökki og bætti sinn besta árangur. Með þessum árangri tryggði hún sér sæti í lokakeppni NCAA

Lokakeppni NCAA, Eugene Oregon, USA 11.–14. júní
Eva María bætti sinn besta árangur þegar hún stökk 1,84 m í hástökki og náði 12. sæti í þessari firnasterku keppni.

Norðurlandameistaramótið í fjölþrautum, Gautaborg, 14.-15. júní
Hjálmar Vilhelm stóð sig frábærlega og setti nýtt Íslandsmet í tugþraut í flokki 16–17 ára. Hann endaði í 5. sæti í keppninni aðeins 37 stigum frá bronsverðlaunum.

Unglingameistaramót Íslands 15–22 ára, 20–22. júní
Lið HSK/Selfoss varð Íslandsmeistari liða og vann stigakeppnina með glæsibrag, hlaut 423 stig. Fjórir flokkar unnust, piltar 16–17 ára, piltar 18–19 ára, stúlkur 15 ára og stúlkur 18–19 ára. Alls unnu Selfosskeppendur 19 Íslandsmeistaratitla auk þess sem þeir unnu til 18 silfurverðlauna og 15 bronsverðlauna. Anna Metta varð sexfaldur Íslandsmeistari og þær Ísold Assa Guðmundsdóttir og Þórhildur Sara Jónasardóttir urðu báðar þrefaldir Íslandsmeistarar.

58. bikarkeppni FRÍ, Sauðárkróki 5.–6. júlí
Lið HSK/Selfoss hafnaði í 5. sæti með 110 stig í heildarstigakeppninni sem er góður árangur hjá okkar unga keppnisliði. Selfosskeppendur hlutu 5 verðlaun. Kristinn Þór varð bikarmeistari í 1500 m hlaupi og Hjálmar Vilhelm varð bikarmeistari í hástökki. Eva María vann silfurverðlaun í hástökki og Anna Metta vann silfuverðlaun í þrístökki. Daníel Breki vann í bronsverðlaun í spjótkasti og það gerði einnig Hanna Dóra í kringlukasti.

15. bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, Sauðárkróki 5. júlí
Selfoss hafnaði í 4. sæti keppninnar með 86 stig, aðeins einu stigi frá þriðja sæti. HSK/Selfoss stúlkurnar náðu þeim frábæra árangri að verða bikarmeistarar í stúlknaflokki. Anna Metta náði þeim stórkostlega árangri að verða þrefaldur bikarmeistari.

Héraðsmót HSK, Selfossi 15.–16. júlí
Selfyssingar mættu með sterkt lið til leiks og sigruðu stigakeppnina. Hjálmar Vilhelm og Anna Metta urðu stigahæstu keppendur mótsins. Hjálmar Vilhelm varð fjórfaldur HSK meistari og Anna Metta varð þrefaldur HSK meistari. Þau Hildur Helga og Daníel Breki urðu bæði tvöfaldir HSK meistarar.

NM unglinga, Uppsala Svíþjóð júlí
Þrír iðkendur frjálsíþróttadeildar voru valdir í landslið Íslands og stóðu sig mjög vel. Daníel Breki kastaði sitt ársbesta í spjótkasti og náði 7. sæti. Þorvaldur Gauti bætti sinn besta árangur í 800 m hlaupi og kom áttundi í mark. Að lokum var Hanna Dóra með risabætingu í kringlukasti og náði 8. sæti.

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar, Skopje í N-Makedoníu
Hjálmar Vilhelm og Bryndís Embla voru valin til að keppa fyrir Íslands hönd á Evrópuhátíð Evrópuæskunnar. Hjálmar Vilhelm stóð sig frábærlega við mjög krefjandi aðstæður og var rétt við sitt besta og náði 8. sæti örfáum stigum frá 3. sætinu. Bryndís Embla náði 14. sæti í spjótkasti og átti flotta frumraun á alþjóðasviðinu.

Evrópumeistaramót U23, Bergen Noregi 17. júlí
Eva María náði þeim frábæra árangri að

Frjálsíþróttaakademía FSu.

Stuð á kökubasar frjálsíþróttadeildar í Krónunni.

Keppendur koma í mark í Grýlupottahlaupinu.

Blönduð boðhlaupssveit HSK/Selfoss á MÍ.

ná lágmarki á Evrópumeistaramót U-23 sem haldið var í Bergen í Noregi. Eva María stökk 1,77 m og endaði í 15. sæti, aðeins einu sæti frá því að komast í úrslitakeppni mótsins.

26. Unglingalandsmót UMFÍ, Egilsstöðum 1.–3. 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. Ísold Assa náði þeim glæsilega árangri að verða fjórfaldur Unglingalandsmótsmeistari. Anna Metta varð þrefaldur Unglingalandsmótsmeistari og

Helga Fjóla Erlendsdóttir og Anna Metta Óskarsdóttir.

Bryndís Embla Einarsdóttir í Skopje.

Bryndís Embla setti nýtt mótsmet í spjótkasti um leið og hún varð Unglingalandsmótsmeistari í spjóti.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum, Reykjavík 16.–17. ágúst
Anna Metta varð Íslandsmeistari í fimmtarþraut í flokki 15 ára og Magnús Tryggvi Birgisson vann til bronsverðlauna í fimmtarþraut í flokki 15 ára pilta.

99. Meistaramót Íslands Selfossi 23.–24. ágúst
Selfoss átti 19 keppendur á mótinu sem stóðu sig allir mjög vel. Bryndís Embla varð Íslandsmeistari í spjótkasti er hún kastaði spjótinu 44,75 m. Hjálmar Vilhelm varð einnig Íslandsmeistari í hástökki með því að stökkva 1,93 m. Þorvaldur Gauti vann til silfurverðlauna í 800 m hlaupi og Örn kastaði spjótinu til silfurverðlauna. Anna Metta vann silfurverðlaun í þrístökki og þau Hjálmar Vilhelm og Ísold Assa unnu til bronsverðlauna, Hjálmar í kringlukasti og Ísold í stangarstökki.

Frjálsíþróttaárið hjá 11-14 ára

Að venju var æft af krafti á árinu og alltaf nóg af verkefnum fyrir hópinn sem er saman settur úr tveimur flokkum. Í hópi 3 eru börn fædd 2013–2014, sem æfðu 3x í viku, og í hópi 4 eru börn fædd 2011–2012, sem æfðu 4x í viku. Voru æfingarnar fjölbreyttar þar sem mikið var lagt upp úr samheldni, vinskap og gleði, í bland við æfingar sem þjálfa þol, hraða, styrk og tækni. Vetraræfingarnar fóru fram í Selfosshöllinni í flottu aðstöðunni sem frjálsar hafa þar og sumaræfingarnar voru úti á frjálsíþróttavelli.

Á haustin færast iðkendur upp um flokka, elsti árgangurinn flyst upp í meistaraflokk og næsti árgangur kemur inn (2015 árgangurinn að þessu sinni). Að þjálfun flokksins komu nokkrir aðilar og reyndi því mikið á gott samstarf og samtal. Ágústa Tryggvadóttir sá um upplýsingagjöf og þjálfaði krakkana 2x í viku. Með henni voru margreyndir þjálfarar á öðrum æfingum. Ólafur Guðmundsson var á einni æfingu í viku og lagði upp með stangarstökksþjálfunina. Rúnar Hjálmarsson sá um styrktaræfingarnar hjá hópi 4 og Hildur Helga þjálfaði hóp 3 einu sinni í viku. Hjálmar Vilhelm var aðstoðarþjálfari.

Frjálsíþróttaárið var í heild flott hjá hópunum. Mikill áhugi og talsverðar framfarir hjá krökkunum. Árangurinn í bikarkeppninni um sumarið stóð sannarlega upp úr þar sem stúlkurnar 15 ára og yngri sigruðu og kom það ekki í ljós fyrr en eftir síðustu greinina með tilheyrandi gleði og fögnuði.

Janúar-maí

Stórmót ÍR var haldið 18.-19. janúar. Tíu iðkendur í hópnum kepptu á mótinu og unnu til 10 verðlauna, 3 gull, 1 silfur og 6 brons og fjölmargar bætingar litu dagsins ljós.

Aldursflokkamót HSK var haldið 25. janúar í Selfosshöllinni. Selfoss sigraði stigakeppni mótsins með glæsibrag og unnu keppendur til 46 verðlauna, 17 gull, 16 silfur og 13 brons. Ásta Kristín Ólafsdóttir vann þrjár greinar, Hilmir Dreki Guðmundsson fjórar og Magnús Tryggvi fimm.

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson bikarmeistari í hástökki.

Lið HSK/Selfoss á bikar innanhús.

Lið Selfoss á héraðsmótinu á Selfossvelli.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var haldið í Kaplakrika 8.-9. febrúar og þar kepptu börnin fyrir HSK/Selfoss sem endaði í 5. sæti í stigakeppninni. Margir voru á meðal tíu efstu í grein sem gaf liðinu stig og vann hópurinn allur til 15 verðlauna samtals, 4 gull, 4 silfur og 7 brons. Í einstaka flokkum sigruðu 11 ára stúlkur stigakeppnina og 13 og 14 ára piltar urðu í 3. sæti. Andri Fannar Smárason og Kristján Karl Gunnarsson voru í boðhlaupssveit 13 ára stráka sem hljóp á tímanum 2:11,83 mín.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldin í Kaplakrika 1. mars. HSK/Selfoss tók að sjálfsögðu þátt og lenti í 5. sæti í heildarstigakeppninni, þar sem kvennaliðið náði 5. sæti og karlaliðið 8. sæti. Fjórum sinnum voru keppendur HSK/Selfoss á meðal þriggja efstu, tvisvar sinnum í fyrsta sæti, og tvisvar sinnum í þriðja sæti. Anna Metta sigraði báðar sínar greinar.

Vormót HSK var haldið á Selfossvelli 14. maí og áttum við þrjá fulltrúa þar sem stóðu sig vel og prófuðu sig fyrir sumarmótatímabilið.

Júní-september

Sumartímabilið hófst af krafti strax í byrjun júní og var nóg að gera allt sumarið á mótum.

Meistaramót Íslands 11–14 ára var haldið á ÍR vellinum helgina 14.–15. júní. Fámennt lið Selfoss/HSK mætti til leiks að þessu sinni. Árangur var samt góður og fjölmargar bætingar sem að litu dagsins ljós. Á mótinu unnu keppendur HSK/Selfoss til 19 verðlauna, 6 gull, 6 silfur og 7 brons. Liðið varð í 5. sæti í heildarstigakeppninni og náði flokkur 12 ára stúlkna og 14 ára pilta 3. sæti í sínum flokkum. Iðkendur frá Selfossi stóðu sig vel og unnu til 16 verðlauna. Hilmir Dreki (kúluvarpi), Kristján Karl (spjótkasti) og Ásta Kristín (spjótkasti) urðu Íslandsmeistarar í einni grein og Magnús Tryggvi varð þrefaldur Íslandsmeistari, í þrístökki, kringlukasti og spjótkasti.

Lið Selfoss á héraðsmóti innanhúss.

Magnús Tryggvi Birgisson.

Aldursflokkamót HSK var haldið á Selfossvelli 24.-25. júní. Selfoss vann til 53 verðlauna á mótinu og sigraði nokkuð örugglega heildarstigakeppnina. 27 gull, 16 silfur og 11 brons. Mótið tókst vel og góður árangur náðist. Magnús Tryggvi varð áttfaldur HSK-meistari og Ásta Kristín og Sigríður Elva Jónsdóttir urðu báðar sjöfaldir HSK-meistarar.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldin á Sauðárkróki 5. júlí. Þar átti HSK/Selfoss eitt lið í hvorum kynjaflokki og var árangurinn stórkostlegur. Stúlknaliðið varð bikarmeistari. Strákaliðið var í 6. sæti og í heildarstigakeppninni varð HSK/Selfoss í 4. sæti með 86 stig, aðeins einu stigi frá þriðja sætinu. Anna Metta varð þrefaldur bikarmeistari.

Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar krakkar og stóðu sig mjög vel sem hluti af liði HSK/Selfoss, fullt af bætingum og verðlaunum. Börnin stóðu 47 sinnum á palli og voru 17 sinnum í 1. sæti, 20 sinnum í 2. sæti og 10 sinnum í 3. sæti. Tveir keppendur frá Selfossi urðu unglingalandsmótsmeistarar en það voru þau Ásta Kristín og Birkir Aron sem bæði unnu spjótkastið í 14 ára flokkum.

Anna Metta Óskarsdóttir.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var haldið á ÍR vellinum 16. ágúst og þar átti flokkurinn einn fulltrúa, Magnús Tryggva sem fékk brons í flokki 15 ára pilta með 2085 stig. Árangurinn var jafnframt HSK met í 14 og 15 ára flokkum.

Meistaramót Íslands - aðalhluti var haldið á Selfossi 22.–23. ágúst. Þar höfðu tveir iðkendur í hópnum náð tilsettum lágmörkum til að keppa, sem þau gerðu. Magnea Furuhjelm Magnúsdóttir (keppandi Dímon) sem keppti í 100 m hlaupi og Magnús Tryggvi sem keppti í þrístökki og var þetta góð reynsla fyrir þau.

Slúttmótið var 20. ágúst. Þar kepptum við í nokkrum greinum, grilluðum pylsur á eftir og krakkarnir fengu skjal í lokin.

Keppendur á NM unglinga.

Yngstu iðkendur frá Selfossi á móti hjá ÍR.

Iðkendur Selfoss á Silfurleikum ÍR.

Lið Selfoss 11–14 ára á héraðsmóti.

Allt árið héldum við nokkur skemmtileg mót bæði inn í höll og úti á Selfossvelli. Það voru haldin frekar mörg bætingarmót þetta sumarið og gaman var að gefa krökkunum tækifæri á bætinum, bæði voru greinar sem þau höfðu mikinn áhuga á að keppa í og svo líka greinar sem eru sjaldnar í boði eins og stangarstökk, sleggjukast og 2000 m hlaup. Krökkunum finnst alltaf frábært að fá að keppa í þessum greinum líka og eignast árangur í þeim. Fyrir utan þessi mót er einn og einn iðkandi sem tekur þátt í öðrum mótum og of langt mál að telja upp hér.

September - desember

Á þessu tímabili fóru keppendur frá okkur og kepptu á Bronsleikum og Silfurleikum ÍR, og einnig héldum við jólamót í Selfosshöllinni í desember. Einhverjir stigu sín fyrstu keppnisspor og gaman að sjá börnin taka framförum.

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

Starfið hjá flokkum 7 ára og yngri og 8–10 ára

Flokkar 7 ára og yngri og 8–10 ára æfðu saman tvisvar í viku í klukkutíma í senn. Iðkendur 8-10 ára æfðu einu sinni í viku 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 voru **Héraðsleikar HSK** 15. mars. Mótið var haldið í Selfosshöllinni og mættum við með 35 keppendur á heimavöll. 8 ára og yngri kepptu í 60 m hlaupi, langstökki og skutlukasti. 9 ára kepptu í 60 m hlaupi, kúluvarpi, langstökki og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki. Mjög skemmtilegt og mikið um persónulegar bætingar.

Bónusmót FH var 29. mars í Kaplakrika, Hafnarfirði. Mættum með 5 keppendur sem settu öll persónuleg met.

Sumaræfingarnar hófust svo af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvellinum. Það var gaman að komst út að æfa og veðrið lék mikið við okkur en það var líka gott að geta æft inni í höllinni í mestu rigningunni og rokinu.

Fyrsta mótið þetta sumarið var **Héraðsleikar HSK**. Þeir voru á frjálsíþróttavellinum á Selfossi þann 24.júní. 8 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstokki, skutlukasti og 400 m. 9 og 10 ára kepptu í 60 m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400 m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum 28 keppendur.

Sumarið gekk sinn vanagang og var mikið fjör á æfingum. **Slúttmót Selfoss** var síðan haldið þann 20. 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.

Með haustinu byrjuðu inniæfingar í höllinni í september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Iðkendafjöldi var áfram mikill og voru mest um 50 krakkar skráðir.

Við fórum tvisvar yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili. **Bronsleikar ÍR** voru 4. október. Þar var keppt í fjölþraut. **Silfurleikar ÍR** voru 22. nóvember. Bæði mótin voru í Laugardalshöllinni. Við héldum líka **jólamót** 4. desember og enduðum svo árið á tarzan æfingu 18. desember þar sem við fengum jólasveina í heimsókn og gæddum okkur á mandarínum saman.

Afreksmenn yngri flokka

Í stúlknaflokki er **Ásta Kristín Ólafsdóttir** afreksmaður yngri flokka árið 2025. Hún er liðtæk í mörgum greinum þó að hún sé sterkust í kastgreinunum. Hún var mikilvægur burðarstólpi deildarinnar á árinu, sinnti æfingum vel og uppskar bætingar í mörgum greinum. Á MÍ 11–14 ára fékk Ásta brons í kúlu innanhúss og gull í spjótkasti utanhúss og varð þar með Íslandsmeistari í spjótkasti 14 ára stúlkna er hún kastaði spjótinu 40,03m. Fyrir þann árangur var hún valin í æfingahóp unglingalandsliðs FRÍ.

Í piltaflokki er **Magnús Tryggvi Birgisson** afreksmaður yngri flokka árið 2025. Hann var mikilvægur liðsmaður deildarinnar og átti mjög gott keppnisár. Hann bætti sig í öllum greinum, fór vaxandi eftir því sem leið á keppnisárið og uppskar því vel á sumarkeppnistímabilinu. Hann er fjölhæfur í frjálsum og prófaði sig í fyrsta skipti í fjölþrautinni með góðum árangri.

Framfarabikar yngri flokka

Framfarabikar yngri flokka fær að þessu sinni **Kristján Karl Gunnarsson** sem blómstraði á árinu og bætti sig í öllum greinum. Hann er duglegur liðsmaður, góður félagi og með mikið jafnaðargeð. Spjótið sveif rúmum 15 m lengra en sumarið á undan en einnig bætti hann sig um rúma 10 m í kringlukasti og 37 cm í hástökki og munar nú um minna.

Kári Hrafn Hjaltason, Kolmar Ingi Eiríksson og Auður Bríet Eiríksdóttir.

Keppendur við rásmark í Grýlupottahlaupinu.

Hilmir Dreki Guðmundsson.

Hanna Dóra Höskuldsdóttir á Norðurlandamóti í Uppsala.

Verðlaunahafar á aðalfundi frjálsíþróttadeildar 2025. F.v: xx

Frjálsíþróttamaður Umf. Selfoss

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson náði stórkostlegum árangri á árinu 2025. Hann er einn efnilegasti tugþrautarmaður 18 ára og yngri í Evrópu um þessar mundir. Hann hóf árið á því að verða Íslandsmeistari í sjöþraut 16–17 ára pilta með 4445 stig. Í bikarkeppni FRÍ varð hann í 2. sæti í þrístökki karla með stökk upp á 12,68 m. Utanhússtímabilið 2025 var stórkostlegt hjá Hjálmari. Hann byrjaði það með stæl á Norðurlandameistaramótinu í fjölþrautum sem haldið var í Gautaborg í júní. Þar náði hann þeim frábæra árangri að ná 6733 stigum í U-18 flokknum og setja nýtt Íslandsmet. Hann endaði í 5. sæti í tugþrautinni, aðeins 37 stigum frá 3. sætinu og 236 stigum frá sigursætinu. Tugþrautin í flokki U-18 var einstaklega sterk og jöfn og fengu sjö keppendur yfir 6500 stig. Hjálmar setti nýtt Íslandsmet í tugþraut í flokki 16–17 ára með þessum árangri en hann bætti Íslandsmetið frá árinu 2020 um 478 stig sem sýnir hversu magnaður þessi árangur hans er. Hann setti einnig nýtt Íslands- og HSK-met í spjótkasti 16–17 ára pilta á mótinu með kast upp á 57,57 m en 700 gr spjótinu var breytt um síðustu áramót. Í þrautinni vann hann í tveimur greinum, kúluvarpi og spjótkasti.

Frjálsíþróttakona Umf. Selfoss

Eva María Baldursdóttir náði frábærum árangri á árinu 2025. Hún bætti sinn besta árangur í hástökki með því að stökkva 1,84 m. Árangurinn er besti árangur íslenskrar konu í hástökki á árinu 2025. Hún er í 3. sæti yfir besta árangur í hástökki kvenna frá upphafi á Íslandi og í 15. sæti á afrekslista Evrópu í aldursflokknum 20–22 ára. Árangurinn er jafnframt HSK-met í flokki 20–22 ára. Eva María er í afrekshópi unglinga hjá FRÍ en í þeim hópi eru framtíðarafreksmenn Íslands sem eru að stíga sín fyrstu skref á alþjóðlegum mótum. Eva María byrjaði árið með því að sigra PSU Challenge þegar hún stökk 1,80 m. Í maí keppti hún á Atlantic Coast Conference og hafnaði í 2. sæti á því sterka móti með því að stökkva 1, 80m. Í byrjun júní stökk Eva María 1,82 m og bætti sinn besta árangur í Austurforkeppni NCAA og náði þeim árangri að komast í lokakeppni NCAA (stærsta háskólakeppni Bandaríkjanna). Eva María náði þeim stórkostlega árangri að stökkva 1,84 m í lokakeppni NCAA og bæta sinn besta árangur. Eva María náði 12. sæti en stúlkurnar í sætum 7–12 stukku allar yfir 1,84 m. Eva María náði auk þess lágmarki á EM23 þar sem hún stökk 1,77 m og náði 15. sæti, aðeins einu sæti frá úrslitum.

Piltar HSK/Selfoss með gull á MÍ.

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson frjálsíþróttamaður Umf. Selfoss 2025.

Eva María Baldursdóttir frjálsíþróttakona Umf. Selfoss 2025.

Framfarabikar 2025

Anna Metta Óskarsdóttir keppti í mörgum greinum á árinu og sýndi miklar framfarir. Hún setti 32 HSK-met á árinu. Fjögur þeirra voru jafnframt Íslandsmet, þrjú í þrístökki og eitt í fimmtarþraut. HSK-metin sem hún setti voru auk þrístökks, í langstökki, stangarstökki, 100m hlaupi, 4x200m boðhlaupi og í 5 mílna Bláskógaskokki. Anna Metta varð sextánfaldur Íslandsmeistari á árinu og sýnir það hversu fjölhæf hún er og sterk í mörgum greinum.

Anna Metta Óskarsdóttir að loknu 5 km hlaupi.

Aðalstyrktaraðilar frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss:

Kappahl
Coca-Cola
EB KERFI
HLJÓÐ • LJÓS • MYND

SELFOSS

AFTUR UPP Í **EFSTU DEILD**

Karlalið Selfoss endurheimti sæti sitt í úrvalsdeildinni í handbolta með því að leggja Gróttu að velli í fjögurra leikja úrslitaeinvígi sem fram fór 17. til 27 apríl 2025. Selfoss hafði slegið Víking út 2-0 í undanúrslitum umspilsins.

Grótta vann fyrsta leikinn í einvíginu, á Seltjarnarnesi, en Selfoss gerði sér lítið fyrir og vann næstu þrjá leiki í röð og einvígið þar með 3-1. Frábær stemning var í Set-höllinni á Selfossi í leik fjögur, þann 27. apríl. Grótta leiddi í hálfleik en dyggilega studdir sneru Selfyssingar leiknum sér í vil í seinni hálfleik og sigruðu með einu marki, 27-26. Fögnuðurinn var gríðarlegur í leikslok. *GKS*

Ljósmyndir/Guðmundur Karl

Handknattleiksdeild

STARFSÁRIÐ 2025

Árið 2025 var gjöfult hjá haldknattleiksdeildinni. Starf yngri flokka gekk vel á árinu og uppskeran var góð. Okkar fólk vann titla og sigra og margir flokkar upplifðu sigurhefð sem mun skila sér til framtíðar. Þar má helst nefna Íslandsmeistaratitil 5. flokks kvenna og Íslands- og bikarmeistaratitla 5. flokks karla. Þá var árangur meistaraflokka einnig til fyrirmyndar á árinu. Meistaraflokkur kvenna náði sínum besta árangri frá upphafi og meistaraflokkur karla tryggði sér sæti í Olísdeildinni.

Að undanförnu hefur umræða um aðbúnað íþróttastarfs hér á landi verið áberandi. Kostnaður heimila við þátttöku barna í íþróttum hefur aukist og erfiðara er að halda uppi starfi. Fjárhagur félaganna er víða slæmur og sífellt verður erfiðara að fá sjálfboðaliða til starfa fyrir börnin okkar, afreksfólkið og félögin.

Sjálfboðaliðinn er mikilvægasti einstaklingurinn í hverju félagi. Án hans er ekki hægt að halda starfinu úti. Sífellt verður erfiðara að fá sjálfboðaliða til starfa. Hjá handknattleiksdeildinni erum við svo lánsöm að eiga fjölda áhugasamra sjálfboðaliða sem sjá um framkvæmd heimaleikja, fjáraflanir, mótahald og fjölmargt annað en alltaf vantar fleiri viljugar hendur.

Stjórn handknattleiksdeildar kosin á aðalfundi 20. mars 2025:
Formaður: Þórir Haraldsson
Ritari: Einar Sindri Ólafsson
Gjaldkeri: Anton Ingi Arnarsson
Meðstjórnendur: Árni Geir Hilmarsson og Hjörtur Leó Guðjónsson

Verðlaunahafar á lokahófi handknattleiksdeildar í maí 2025. *F.v.: Þorsteinn Þór Eyvindsson, Eva Hrönn Jónsdóttir, Jónas Karl Gunnlaugsson, Atli Kristinsson, Guðjón Baldur Ómarsson, Skarphéðinn Steinn Sveinsson, Hákon Garri Gestsson, Katla María Magnúsdóttir, Tryggvi Sigurberg Traustason, Ágústa Tanja Jóhannsdóttir, Hannes Höskuldsson, Perla Ruth Albertsdóttir, Valdimar Örn Ingvarsson, Harpa Valey Gylfadóttir, Elvar Elí Hallgrímsson, Árni Þór Grétarsson, Sölvi Svavarsson og Carlos Martin Santos.*

Við sem samfélag leggjum metnað í að halda úti faglegu og öflugu starfi fyrir alla aldursflokka og flestar íþróttir. Við sem vinnum 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. Í þessu sambandi er þátttaka foreldra mikils virði, að þeir aðstoði og taki þátt, en fylgist líka með og vinni að því að auka gæði og halda stöðugleika.

Í handboltadeildinni erum við með öflugan hóp þjálfara sem sinnir störfum sínum af áhuga og krafti og hefur náð mjög góðum árangri. 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. 10-11 á kvöldin. Samfélag okkar hefur stækkað og við þurfum að geta vaxið með og boðið upp á hæfilegt æfingamagn við boðlegar aðstæður. Því miður hefur staðan versnað hjá handboltanum ár frá ári. Þrátt fyrir þetta er árangur góður og framtíðin björt. En við viljum gera betur.

Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson er sem fyrr framkvæmdastjóri og er í nógu að snúast hjá honum, sem og hjá Erni Þrastarsyni sem er yfirmaður handboltaakademí-

Meistaraflokkur karla ásamt stuðningsmönnum eftir að hafa tryggt sér sæti í Olísdeildinni í apríl 2025.

Meistaraflokkur karla við leiði Ragnars Hjálmtýssonar fyrir Ragnarsmótið 2025.

Meistaraflokkur kvenna við leiði Ragnars Hjálmtýssonar.

HAND

unnar, yfirþjálfari unglingaráðs, auk þjálfunar og aðstoðar. Halldór Stefán Haraldsson bættist í hópinn í október og hefur virkilega látið til sín taka innan deildarinnar. Verkefnin á íþróttasviðinu eru stöðugt að aukast, til viðbótar við utanumhald, rekstur og fjáraflanir.

Árangur uppbyggingarstarfs félagsins sést hvað skýrast í fjölda landsliðsfólks okkar í yngri landsliðum og í landsliðum fullorðinna, auk þess sem uppaldir Selfyssingar hafa verið í aðalhlutverkum á alþjóðlegum vettvangi á árinu og unnið titla. Til gamans má nefna að níu Selfyssingar spila um þessar mundir erlendis í atvinnumennsku.

Stjórn hefur áfram unnið að því að fjölga í hópi sjálfboðaliða í starfinu og bæta umgjörð heimaleikja. Áfram er þörf fyrir fleiri vinnufúsar hendur í margskonar störf. Vil ég hvetja áhugasama til að gefa sig fram, því starf sjálfboðaliðans er gefandi og skemmtilegt. Framlag þeirra er ómetanlegt. Sem dæmi má nefna að það þarf um tuttugu manns til að halda einn heimaleik í meistaraflokki og við höldum úti þremur meistaraflokkum, sem hver spilar 10–16 heimaleiki á hverju tímabili. Vinnustundafjöldi bara í þessum hluta starfsins er því vel yfir tvö þúsund vinnustundir! Verðugt verkefni er að taka saman í tölum þennan mikilvæga þátt starfsins.

Ég vil leyfa mér að fullyrða að starf okkar stenst fyllilega samanburð við það besta sem þekkist hér á landi. Það staðfestir árangur okkar, þjálfarateymi og umgjörð æfinga og keppni í öllum flokkum karla og kvenna. Markmið okkar er 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, en til þess þarf samstöðu, stuðning og vinnu. Við verðum stöðugt að gera miklar kröfur til þjálfunar og umgjarðar. Samhliða verða iðkendur sjálfir að gera miklar kröfur til sín og sinna æfingum af krafti. Kröfurnar eiga að vera hinar sömu fyrir bæði kyn að því er varðar þjálfun, iðkun og alla umgjörð.

Að lokum vil ég þakka traustum stuðningsaðilum deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu. Einnig stjórnarfólki, iðkendum og þjálfurum fyrir gott samstarf. Sérstakar þakkir fá sjálfboðaliðarnir sem enn sem fyrr bera starfið uppi.

Þórir Haraldsson,
formaður handknattleiksdeildar

Félagar ársins *Þorsteinn Þór Eyvindsson og Eva Hrönn Jónsdóttir ásamt Þóri Haraldssyni formanni handknattleiksdeildar (t.h.) og Einari Sindra Ólafssyni ritara (t.v.).*

Meistaraflokkur karla veturinn 2025/2026. *Aftasta röð f.v.: Haukur Páll Hallgrímsson, Hákon Garri Gestsson, Elvar Elí Hallgrímsson, Ragnar Hilmarsson, Dagur Rafn Gíslason og Sölvi Svavarsson. Miðröð f.v.: Árni Þór Grétarsson, Dagbjartur Máni Björnsson, Skarphéðinn Steinn Sveinsson, Gunnar Kári Bragason, Alvaro Mallols Fernandez, Sverrir Pálsson, Anton Breki Hjaltason, Valdimar Örn Ingvarsson, Jónas Karl Gunnlaugsson og Carlos Martin Santos. Fremsta röð f.v.: Árni Ísleifsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Alexander Hrafnkelsson, Hannes Höskuldsson, Ísak Kristinn Jónsson, Guðjón Óli Ósvaldsson og Jason Dagur Þórisson.*

Meistaraflokkur karla

Hjá meistaraflokki karla urðu töluverðar mannabreytingar eftir fall úr Olísdeildinni árinu áður. Menn náðu þó að stilla vel saman strengi sína undir stjórn nýs þjálfara og þegar komið var fram á vor 2025 og deildarkeppnin yfirstaðin sat liðið í öðru sæti, einu stigi á eftir deildarmeisturum Þórs. Við tók umspil um að komast upp í Olísdeildina og endaði það á því að liðið fór rakleitt aftur upp eftir glæsilega og æsispennandi rimmu, fyrst gegn Víkingi og síðan geng liði Gróttu.

Að hausti tók Olísdeildin við og þar hefur góður kjarni ungra leikmanna þroskast vel. Þeir hafa spilað hraðan og skemmtilegan bolta og náð í góða sigra. Liðið hefur styrkst með hverri áskoruninni og seinni hluti tímabilsins hefur verið spennandi. Carlos Martin Santos hélt áfram sem þjálfari liðsins. Reynslubolt-

Meistaraflokkur kvenna eftir Evrópuleik gegn AEK Aþenu í Aþenu.

Útskriftarnemar akademíunnar, frá vinstri Carlos Martin Santos þjálfari, Ísak Kristinn Jónsson, Daði Fannar Jónsson, Dagur Rafn Gíslason, Dagbjartur Máni Björnsson, Skarphéðinn Steinn Sveinsson, Jónas Karl Gunnlaugsson, Erla Margrét Gunnarsdóttir, Eva Dagmar Björgvinsdóttir, Ágústa Tanja Jóhannsdóttir og Örn Þrastarson þjálfari.

BOLTI

Helgi Sigurður Haraldsson, formaður Umf. Selfoss, nælir silfurmerki félagsins í Árna Þór Grétarsson.

inn Atli Kristinsson var aðstoðarþjálfari ásamt góðum hópi sem stóð að liðinu.

Meistaraflokkur kvenna

Eftir ótrúlega yfirburði í Grill 66 deildinni síðasta tímabil var liðið aftur komið í Olísdeildina. Liðið stóð sig mjög og vel og náði sínum besta árangri frá upphafi með fjórða sæti í Íslandsmótinu og heimaleikjarétti í úrslitakeppni í lok tímabils. Frábært var að sjá liðið styrkjast síðasta vetur og þessi frábæri árangur gaf keppnisrétt í Evrópukeppni í haust. Liðið átti þar frábæra leiki við AEK frá Aþenu og vann það afrek að sigra fyrsta Evrópuleik sinn heima í Set höllinni fyrir framan fulla stúku stuðningsmanna. Töluverðar mannabreytingar urðu í liðinu í sumar og var liðið smá tíma að ná takti. Liðið er á góðri siglingu, spilar skemmtilegan bolta og gefst aldrei upp. Eyþór Lárusson þjálfaði liðið áfram með góðum hópi aðstoðarfólks.

Ungmennalið karla

Ungmennaliðið saman stendur af strákum í 3. flokki og þeim sem eru nýgengnir upp úr flokknum. Liðið er einnig hugsað fyrir þá meistaraflokksleikmenn sem ekki fá nægan spilatíma eða þá sem eru að koma sér aftur af stað. Selfoss sendi eitt U-lið til leiks í 2. deild karla sem er þriðja efsta deild. Strákarnir léku þar mjög vel og enduðu í 3. sæti deildarinnar. Vegna reglna um að tvö lið frá sama félagi geta ekki leikið í sömu deild þá fékk U-liðið sæti í Grill 66 deildinni á yfirstandandi tímabili. Strákarnir hófu því leik haustið 2025 í Grill 66 deildinni þar sem þeir hafa leikið mjög vel.

Verðlaun og viðurkenningar

Líf og fjör var þegar handknattleiksdeild Selfoss gerði upp liðið tímabil í maíblíðunni í Hvíta húsinu. Dagskráin var með hefðbundnu sniði, bongóblíða og hinn lauflétti Ingvar Örn Ákason stýrði partýinu. Verðlaun og viðurkenningar voru veittar, glæsilegt steikarhlaðborð frá Hvíta húsinu, skemmtidagskrá meistaraflokks karla, happdrætti og uppboð. Kvöldinu var svo lokað með trúbadornum Hlyni Héðins.

Heiðurshjónin Eva Hrönn Jónsdóttir og Þorsteinn Þór Eyvindsson voru útnefnd félagi ársins og munu varðveita Hildarbikarinn næsta árið. Þau hafa unnið baki brotnu á svo til öllum heimaleikjum meistaraflokka kvenna og karla ásamt því að mæta á öll yngri flokkamót og ýmsar fjáraflanir. Þá er sjaldgæft að koma á útileik hjá Selfossliði þar sem þau eru ekki mætt. Eins og formaður handknattleiksdeildar kom inn á í ræðu sinni á lokahófinu, þá væri útilokað að halda úti öflugu starfi í íþróttalífinu á Íslandi án sjálfboðaliða. Því er fólk eins og Eva og Steini ómetanlegt fyrir hvaða félag sem er.

Helgi Haraldsson, formaður Ungmennafélags Selfoss, mætti á lokahófið og sæmdi Árna Þór Grétarsson silfurmerki félagsins fyrir gott og óeigingjarnt starf í þágu þess undir dynjandi lófaklappi viðstaddra. Árni hefur verið virkur í starfi handknattleiksdeildarinnar um árabil, farið yfir sjó og heiðar með handboltafólki á ýmsum aldri, starfað á heimaleikjum og svo mætti lengi telja. Vert er að geta þess að í lok árs 2025 var Árni Þór einnig tilnefndur af Íþrótta- og Ólympíusambandi Íslands, í samvinnu við Lottó, sem einn af þremur

Meistaraflokkur kvenna veturinn 2025/2026. *Aftasta röð f.v.: Inga Sól Björnsdóttir, Inga Dís Axelsdóttir, Ída Bjarklind Magnúsdóttir, Victoria Þorkelsdóttir, Emelía Ósk Aðalsteinsdóttir og Hulda Hrönn Bragadóttir. Miðröð f.v.: Unnur Þórisdóttir, Eva Lind Tyrfingsdóttir, Lilja Ósk Eiríksdóttir, Sara Dröfn Richardsdóttir, Harpa Valey Gylfadóttir, Arna Kristín Einarsdóttir, Mia Kristin Syverud, Eyþór Lárusson og Inga Guðlaug Jónsdóttir. Fremsta röð f.v.: Sylvía Bjarnadóttir, Hjördís Gauja Kjartansdóttir, Sara Xiao Reykdal, Hulda Dís Þrastardóttir, Ágústa Tanja Jóhannsdóttir, Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Katla Björg Ómarsdóttir.*

4. flokkur karla, ásamt þjálfurum, á Partille Cup sumarið 2025.

9. flokkur ásamt Kötlu Björg Ómarsdóttur þjálfara og aðstoðarþjálfurunum Aroni Leo, Þorleifi Tryggva, Írisi Lilju og Anítu Ýrr.

sem komu til greina sem Íþróttaeldhugi ársins 2025.

Veitt voru einstaklingsverðlaun fyrir hvern meistaraflokk ásamt leikjaviðurkenningum fyrir spilaða leiki. Leikmenn ársins voru þau Perla Ruth Albertsdóttir og Hannes Höskuldsson. Leikmaður ársins hjá U-liði var Skarphéðinn Steinn Sveinsson.

U-lið
Markakóngur:
Hákon Garri Gestsson, 98 mörk
Leikmaður ársins:
Skarphéðinn Steinn Sveinsson

Meistaraflokkur kvenna
Markadrottning:
Perla Ruth Albertsdóttir, 118 mörk
Sóknarmaður ársins:
Harpa Valey Gylfadóttir
Varnarmaður ársins:
Hulda Dís Þrastardóttir
Efnilegasti leikmaðurinn:
Ágústa Tanja Jóhannsdóttir
Baráttubikarinn:
Katla María Magnúsdóttir
Leikmaður ársins:
Perla Ruth Albertsdóttir

Meistaraflokkur karla
Markakóngur:
Hannes Höskuldsson, 135 mörk
Sóknarmaður ársins: *Sölvi Svavarsson*
Varnarmaður ársins:
Valdimar Örn Ingvarsson
Efnilegasti leikmaðurinn:
Jónas Karl Gunnlaugsson
Baráttubikarinn:
Tryggvi Sigurberg Traustason
Leikmaður ársins: *Hannes Höskuldsson*

Leikjaviðurkenningar
Hulda Dís Þrastardóttir, 200 leikir
Guðjón Baldur Ómarsson, 200 leikir
Elvar Elí Hallgrímsson, 100 leikir

Handknattleiksakademían

Akademían saman stendur af strákum og stelpum sem hafa mikinn metnað fyrir handbolta. Þau æfa fjórum sinnum í viku á skólatíma, tvisvar sinnum á boltaæfingum og tvisvar á styrktaræfingum undir handleiðslu þjálfaranna Carlos Martin Santos og Arnar Þrastarsonar.

Í lok vorannar útskrifuðust níu nemendur 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 Adela Eyrún Jóhannsdóttir, afreksmaður ársins var valinn Hulda Hrönn Bragadóttir og afrek ársins fékk Ágústa Tanja Jóhannsdóttir. Krakkarnir leggja mikið kapp á æfingar í hverri viku allt tímabilið. Þau skuldbinda sig einnig til að fylgja ákveðnum aga og vímuefnareglum og sinna því vel.

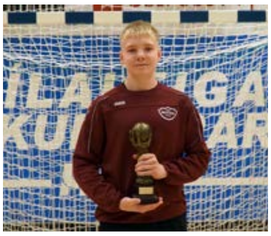
Hákon Garri Gestsson með verðlaun sem besti sóknarmaður Ragnarsmóts karla 2025.

Emelía Ósk Aðalsteinsdóttir með verðlaun sem besti varnarmaður Ragnarsmóts kvenna 2025.

Ágústa Tanja Jóhannsdóttir með verðlaunagrip fyrir afrek ársins í akademíunni.

Hulda Hrönn Bragadóttir með verðlaunagrip sem afreksmaður ársins í akademíunni.

Adela Eyrún Jóhannsdóttir með lyftingabikarinn í akademíunni.



Félagi ársins í yngri flokkum, Egill Eyvindur Þorsteinsson.

Yngri flokkar

Æfingar yngri flokka hófust í ágúst um leið og skólarnir byrjuðu en 3. flokkur hafði þá þegar byrjað sínar æfingar. Handknattleiksdeild Selfoss hefur alltaf lagt mikið upp úr því að hafa góða og vel menntaða þjálfara og var árið þar engin undantekning. Á Selfossi hefur tekist að skapa gott æfingaumhverfi þar sem hver 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. Það byggist fyrst og fremst á öflugum og reynslumiklum þjálfurum og þeirri æfinga- og íþróttamenningu sem þeir hafa náð að skapa með samstilltu átaki. Stöðugt hefur fjölgað í iðkendahópnum og var síðasta tímabil engin undantekning á því.

3. flokkur karla tefldi fram tveimur liðum veturinn 2024/25 undir handleiðslu þjálfaranna Carlos Martin Santos og Atla Kristinssonar. Strákarnir í liði 1 byrjuðu fyrstu lotuna í 2. deild og komust upp úr henni og léku síðustu tvær loturnar í 1. deild. Lið 2 var í hörku baráttu í efri hlutanum í 3. deild allt tímabilið og sýndu þeir 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 kl. 21:30 á kvöldin og lýkur þá ekki fyrr en um kl. 23:00. Þetta gera þeir fjórum sinnum í viku. Það gefur auga leið að þetta gerir verkefnið ekki auðveldara.

5. flokkur karla varð bikarmeistari í byrjun mars 2025.

5. flokkur kvenna varð Íslandsmeistari eftir lokamótið veturinn 2024/2025.

5. flokkur karla varð Íslandsmeistari eftir lokamótið veturinn 2024/2025.

3. flokkur kvenna var með eitt lið á Íslandsmótinu þetta tímabil. Þær léku í 2. deild í fyrstu lotu sem þær unnu og léku svo í 1. deild það sem eftir lifði tímabils. Þar voru þær um miðja deild. Stelpurnar í hópnum lögðu mikið á sig og bætti liðið sig mikið þegar leið á veturinn. Flokkurinn mun 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 fjöldi og húsrúm býður ekki upp á annað. Stefnan er að skilja þessa tvo flokka að við fyrsta tækifæri. Þjálfarateymi flokksins saman stóð af Hannesi Höskuldssyni og Corneliu Hermansson.

4. flokkur karla tefldi fram tveimur liðum á Íslandsmóti á þessu tímabili og einu liði í bikarkeppni. Flokkurinn saman stóð af drengjum í 9. og10. bekk sem voru fæddir 2009 og 2010. Mikill metnaður var í strákunum og æfingar góðar. Lið númer 2 var í mikilli framför allan veturinn í neðri deildunum og strákarnir í liði 1 voru í harðri keppni um alla titla sem voru í boði. Á endanum rétt misstu þeir af þeim öllum, enduðu í 2. sæti í deild og léku til úrslita um Íslandsmeistaratitilinn og töpuðu þar í erfiðum leik og urðu að sætta sig við silfur. Á milli jóla og nýárs fóru strákarnir á yngra ári fæddir 2010 á Norðurlandameistaramót (Norden Cup) í Gautaborg, en aðeins sterkustu liðum Norðurlandanna er boðið að keppa á því móti. Þeir lentu í meiðslum og veseni en komust nokkuð vel í gegnum mótið og enduðu í topp átta, sem var flottur árangur. Í lok tímabils fór flokkurinn í heild á Partille Cup sem er stærsta handboltamót í heimi. Yngra árið féll úr leik í 32-liða úrslitum eftir harða keppni. Eldra árið komst alla leið í fjórðungsúrslit en töpuðu þar í hörku leik sem verður sennilega minnst fyrir mikla rigningu. Flottur árangur á erfiðu tímabili. Þjálfarateymi flokksins saman stóð af þeim Erni Þrastarsyni og Árna Ísleifssyni.

4. flokkur kvenna tefldi fram tveimur liðum liðið tímabil. Stelpurnar æfðu og spiluðu vel á tímabilinu og voru framfarir miklar. Þær hófu tímabilið í 3. deild en voru búnar að vinna sig upp í efstu deild í síðustu lotu Íslandsmótsins og héldu sér þar. Með þessum árangri náðu þær að tryggja sér sér þátttöku í A-úrslitum í lok tímabils. Þjálfarateymi flokksins saman stóð af Hannesi Höskuldssyni og Corneliu Hermansson.

5. flokkur karla var nokkuð fjölmennur þetta tímabilið. Léku drengirnir undir handleiðslu Árna Ísleifssonar og Dags Rafns Gíslasonar. Flokkurinn tefldi fram þremur liðum á Íslandsmóti, tveimur á eldra ári og einu á yngra ári. Töluvert færri strákar voru á yngra árinu, en þeir sýndu samt miklar framfarir og æfðu vel. Hápunktur tímabilsins hjá þeim var lokamótið í maí sem var haldið á Ísafirði yfir heila helgi. Þar er alltaf mikil stemming og aðeins öðruvísi mót, þar sem flest önnur gistimót eru á Akureyri og í Vestmannaeyjum. Eldra árið hefur einnig sýnt miklar framfarir. Þeir voru í toppbaráttu og enduðu á að landa langþráðum Íslandsmeistaratitli sem var á endanum nokkuð öruggur. Einnig tryggðu þeir sér bikarmeistaratitil á glæsilegri úrslitahelgi á Ásvöllum í febrúar.

5. flokkur kvenna Á yfirstandandi tímabili æfði stór hópur stelpna af miklum krafti í 5. flokki kvenna. Hópurinn skiptist í tvo aldurshópa , yngri og eldri, þar sem eldra árið tefldi fram tveimur liðum og

4. flokkur karla ásamt þjálfurunum Erni Þrastarsyni og Árna Ísleifssyni.

4. flokkur kvenna ásamt Hannesi Höskuldssyni þjálfara.

5. flokkur karla með Árna Ísleifssyni þjálfara.

5. flokkur kvenna ásamt Guðmundi Garðari Sigfússyni þjálfara.

7. flokkur karla ásamt Erni Þrastarsyni þjálfara og Agli Eyvindi Þorsteinssyni aðstoðarþjálfara

7. flokkur kvenna ásamt Guðmundi Garðari Sigfússyni þjálfara.

yngra árið einu liði. Þjálfunin miðaði að því að bæta leikmenn jafnt sem einstaklinga og liðsheild og skapa jákvætt, krefjandi og hvetjandi umhverfi fyrir alla.

Báðir aldurshópar tóku þátt í fimm Íslandsmótum auk bikarkeppni. Eitt af þessum mótum var haldið í Vestmannaeyjum og var gistimót. Það er eitt skemmtilegast mót tímabilsins og styrkir bæði tengsl leikmanna og liðsheildina enn frekar.

Eldra árið náði glæsilegum árangri á tímabilinu og urðu Íslandsmeistarar fjórða árið í röð, sem er einstakt afrek og endurspeglar góða uppbyggingu og þrautseigju hópsins. Þær komust einnig í úrslitaleik bikarkeppninnar, auk þess sem Selfoss 1 fór erlendis og tók þátt í Norden Cup þar sem þær náðu 3. sæti í sterkri alþjóðlegri keppni.

Aðalþjálfarar flokksins voru Guðmundur Garðar Sigfússon og Carlos Martin Santos, en þeir leiddu hópinn af fagmennsku og brennandi áhuga. Undir þeirra stjórn hefur þróun leikmanna verið markviss og greinileg, bæði í einstaklingsgetu og liðsleik. Tímabilið einkenndist af miklum framförum, metnaði og ánægju innan hópsins. Með áframhaldandi vinnu og góðri samvinnu er ljóst að framtíðin er björt fyrir þessar frábæru stelpur.

6. flokkur karla skiptist upp í yngra og eldra ár eins og síðustu ár. Tefldi eldra árið fram einu til tveimur liðum á hverju móti en yngra árið einu liði á hverju móti. Fjöldi iðkenda náði himinháum tölum í ár og höfðu aldrei fleiri iðkendur verið skráðir í lok tímabils. Strákarnir í liði 1 á eldra árinu hófu árið í 3. deild en féllu á fyrsta mótinu sínu. Þeir komu vo sterkir til baka í 4. deildinni. Strákarnir klifu upp deildirnar og enduðu síðasta mótið í 2. deild eftir að hafa unnið bæði 3. og 4. deild. Lið 2 á eldra ári keppti sitt fyrsta mót á móti 2 og komu því inn í 5. deild og stóðu sig prýðilega. Yngra árið tefldi fram einu liði í vetur en þeir eru mun þunnskipaðri en sýndu samt hvað í þeim býr og héldu sér í 2.–3. deild þetta tímabilið.

Aðalþjálfarar flokksins voru Jón Þórarinn Þorsteinsson og Richard Sæþór Sigurðsson með aðstoð frá Agli Eyvindi Þorsteinssyni og Garðari Frey Bergssyni. Strákarnir hafa bætt sig verulega í vetur og hafa mjög margir nýir komið inn í flokkinn sem er mjög gaman að sjá.

6. flokkur kvenna skiptist í tvo aldurshópa, yngri og eldri, og voru sett saman tvö lið í hvorum árgangi til að tryggja að sem flestar fengju spilatíma og tækifæri til að taka þátt.

Áhersla var lögð á að bæta grunnatriði í tækni og leikskilningi, ásamt því að efla samvinnu, sjálfstraust og leikgleði. Unnið var markvisst að því að styrkja grunngetu leikmanna og undirbúa þær fyrir næsta flokk, bæði með fjölbreyttum æfingum og reglulegri leikreynslu.

Báðir aldurshópar tóku þátt í fimm Íslandsmótum yfir veturinn, auk bikarkeppni (bikarmóts), þar sem liðin mættu fjölbreyttum andstæðingum og fengu dýrmæta leikreynslu. Eitt af mótunum var haldið á Akureyri og var gistimót. Það reyndist hápunktur tímabilsins fyrir marga leikmenn og skapaði sterka liðsheild og góðar minningar.

Yngra árið náði frábærum árangri og endaði í 3. sæti á Íslandsmóti. Er það góð vísbending um framfarir hópsins og þá vinnu sem lögð hefur verið í þjálfun og undirbúning. Þjálfarateymi flokksins saman stóð af Guðmundi Garðari Sigfússyni aðalþjálfara og Huldu Hrönn Bragadóttur, aðstoðarþjálfara. Þau leiddu hópinn af fagmennsku og metnaði og lögðu áherslu á jákvætt umhverfi þar sem allar stelpur fengu að njóta sín og þroskast sem leikmenn og einstaklingar.

Heildarmat tímabilsins er mjög jákvætt, leikmenn sýndu framfarir, sterkan liðsvilja og áhuga á íþróttinni. Með áframhaldandi vinnu er framtíðin björt fyrir þessar frábæru stelpur.

7. flokkur karla stækkaði verulega í ár og hafa iðkendur aldrei verið fleiri og í lok tímabils. Flokkurinn tefldi fram sjö liðum í vetur sem tóku þátt í fimm mótum og enduðu á stóra Bónusmótinu á Selfossi. Mótið var frábær endir á vetrinum fyrir strákana og fannst þeim mjög gaman á því móti. Þeir hafa sýnt miklar framfarir í vetur og sýndu það að þeir eiga svo sannarlega framtíðina fyrir sér á handboltavellinum. Í þjálfarateyminu voru Jón Þórarinn Þorsteinsson og Örn Þrastarson og var Egill Eyvindur Þorsteinsson þeim til aðstoðar.

7. flokkur kvenna saman stendur af stelpum í 3. og 4. bekk, sem hafa æft handbolta af krafti og metnaði yfir veturinn. Í þessum aldurshópi er áherslan á áframhaldandi kynningu á íþróttinni, að efla grunnfærni og byggja upp leikskilning og liðsheild á jákvæðan og skemmtilegan hátt.

Æfingar fóru fram reglulega undir stjórn Guðmundar Garðars Sigfússonar aðalþjálfara og Dags Rafns Gíslasonar aðstoðarþjálfara. Þeir lögðu áherslu á fjölbreytta þjálfun þar sem blandað var saman leikjum, stöðvaþjálfun og grunnatriðum í handbolta.

Stelpurnar tóku þátt í fimm mótum yfir

6. flokkur kvenna með Guðmundi Garðari Sigfússyni þjálfara og Huldu Hrönn Bragadóttur aðstoðarþjálfara.

6. flokkur karla með aðstoðarþjálfurunum Agli Eyvindi Þorsteinssyni og Garðari Frey Bergssyni..

8. flokkur karla ásamt Erni Þrastarsyni þjálfara og Agli Eyvindi Þorsteinssyni aðstoðarþjálfara.

8. flokkur kvenna ásamt þjálfaranum Guðmundi Garðari Sigfússyni.

veturinn þar sem þær fengu að spreyta sig í leikjum við önnur lið og upplifa keppnisumhverfi á jákvæðan hátt. Hápunktur tímabilsins var tveggja daga mót á Selfossi, Bónusmótið, sem fór fram undir lok tímabilsins. Þar fengu leikmenn að spila marga leiki, dvelja saman og styrkja bæði leikgleði og liðsheild.

Á tímabilinu mátti sjá framfarir í leikni, sjálfstrausti og áhuga hjá stelpunum. Þær hafa tekið stór skref í átt að því að verða öruggari bæði sem leikmenn og liðsfélagar, og sköpuðu skemmtilegt og jákvætt andrúmsloft á æfingum og mótum. Tímabilið einkenndist af leikgleði, framförum og sterkum liðsanda. Framtíðin er svo sannarlega björt fyrir þessa flottu stelpur!

8. flokkur karla tók stórt stökk í iðkendafjölda í ár. Flokkurinn tefldi fram fimm liðum og tók þátt í fjórum mótum á liðnu tímabili. Strákarnir sýndu miklar framfarir í ár og bættu sig með hverjum deginum. Þjálfarar flokksins voru Jón Þórarinn Þorsteinsson og Örn Þrastarson með Egil Eyvind Þorsteinsson til aðstoðar.

8. flokkur kvenna saman stendur af stelpum í 1. og 2. bekk sem tóku þátt í handboltaæfingum yfir veturinn. Þetta er byrjendahópur þar sem markmiðið er að kynna stelpunum íþróttina á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Æfingar voru haldnar þrisvar sinnum í viku, þar sem lögð var áhersla á að kenna grunnatriði handbolta í gegnum fjölbreytta leiki og stöðvaþjálfun.

Þjálfarar og leikmenn leggja á ráðin á Landsbankamótinu.

Yfir veturinn tóku stelpurnar þátt í fjórum mótum, þar sem þær fengu að spreyta sig í leikjum við önnur lið, byggja sjálfstraust og upplifa gleðina sem fylgir því að vera hluti af liði. Mótin voru hápunktar tímabilsins og gáfu góða reynslu og skemmtilegar minningar.

Guðmundur Garðar Sigfússon var aðalþjálfari flokksins og honum til aðstoðar var Dagur Rafn Gíslason. Þeir leiddu hópinn af mikilli hvatningu, hlýju og fagmennsku og sköpuðu uppbyggilegt og hvetjandi umhverfi fyrir leikmenn að þroskast og dafna í íþróttinni. Stelpurnar sýndu mikinn áhuga, leikgleði og framfarir í gegnum árið. Það hefur verið virkilega gaman að fylgjast með þeim þróast, og þær hafa lagt góðan grunn fyrir áframhaldandi þátttöku í handbolta og íþróttum almennt.

9. flokkur kvenna og karla er nýlegt verkefni sem hefur stækkað með hverju tímabili. Æfingunum er stillt upp í stöðvar þar sem iðkendur fara í þrautabrautir og spila handboltaleiki. Þjálfari flokksins var Katla Björg Ómarsdóttir en bætt var við fleiri aðstoðarþjálfurum í flokkinn. Þau voru Aníta Ýrr Eyþórsdóttir, Aron Leo Guðmundsson, Íris Lilja Brynjarsdóttir, Ragnar Hilmarsson og Þorleifur Tryggvi Ólafsson. Vel hefur gengið í vetur og er nánast alltaf full mæting. Iðkendur fengu skemmtilega gesti í heimsókn fyrir jólin sem þau voru mjög ánægð með.

Handboltaskólinn er fyrir börn 2–4 ára. Á þessu tímabili voru þrjú námskeið og var byrjað fyrr en vanalega (3. september). Á fyrsta námskeiðinu voru aðeins níu iðkendur skráðir, en það bættist aðeins við í lok þess og í byrjun námskeiðs númer tvö. Á námskeiði þrjú fjölgaði iðkendum töluvert og var fjöldinn orðinn eðlilegur. Í handboltaskólanum var stillt upp í stöðvar, hitað upp saman á miðjunni og teygjur gerðar. Þjálfari var Katla Björg Ómarsdóttir með aðstoð frá leikmönnum í meistaraflokki kvenna.

Aðalstyrktaraðilar handknattleiksdeildar Umf. Selfoss:

KÓTELETTAN JÓRVÍK SET

LÖGMENN
SUÐURLANDI
FASTEIGNASALA

Ertu að selja fasteign?

Skráðu eignina þína hjá okkur!

INTEGRUM
INNHEIMTA
SLYSABÓTA

Hefurðu lent í slysi?

Þú gætir átt rétt á bótum!

Takk fyrir að flokka!

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

gamafelagid.is 577 5757 igf@igf.is

Júdó deild
STARFSÁRIÐ 2025

Starf júdódeildar gekk afar vel á árinu og er rekstur hennar traustur. Öflugt starf er í öllum flokkum og frábær hópur þjálfara sem heldur utan um æfingar og keppendur.

Líkt og aðrar deildir reiðum við okkur á -öfluga sjálfboðaliða til að halda úti metnaðarfullu starfi og erum afar þakklát fyrir allt það góða fólk sem styður deildina, hvort heldur í stjórnunarstörfum eða þegar kemur að mótahaldi og fleiri verkefnum.

Æfingar fara sem fyrr fram í Sandvíkursalnum og standa frá byrjun september til loka maí. Við höfum lagt áherslu á að bæta aðstöðuna enn frekar og höfum fjárfest í nýjum búnaði eftir þörfum.

Árangur keppenda deildarinnar var einstaklega góður á árinu. Við eignuðumst fjóra Íslandsmeistara og fjölmargir keppendur náðu persónulegum bætingum. Þá áttum við fulltrúa á Matsumae Cup í Vejle í Danmörku og fórum með stóran hóp keppenda á Copenhagen Open 2025.

Við héldum haustmót JSÍ í íþróttahúsi Vallaskóla 4. október og heppnaðist það afar vel. Í desember stóðum við fyrir innanfélagsmóti fyrir yngri iðkendur þar sem þeir stigu sín fyrstu skref á keppnisgólfinu.

Júdódeildin fagnaði 40 ára afmæli á árinu 2025. Það undirstrikar sterkan grunn og langa sögu deildarinnar, þó alltaf séu tækifæri til að efla starfið enn frekar.

Að lokum vil ég þakka öllum sem hafa stutt júdódeildina á árinu. Við erum stolt af árangrinum og hlökkum til að halda áfram að byggja upp öflugt og jákvætt starf á komandi misserum.

Martha Rut Sigurðardóttir,
formaður júdódeildar

Stjórn júdódeildar. F.v.: Daníel Leó Ólason, Jóhanna Guðmundsdóttir, Margrét Þorsteina Kristinsdóttir, Martha Rut Sigurðardóttir og Halldór Bjarnason.

Stjórn júdódeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 26. feb. 2025:
Formaður: Martha Rut Sigurðardóttir
Ritari: Margrét Þorsteina Kristinsdóttir
Gjaldkeri: Jóhanna Guðmundsdóttir
Meðstjórnendur: Daníel Leó Ólason og Halldór Bjarnason
Varastjórn: Bergur Pálsson

Keppendur 6-7 ára á jólamóti HSK ásamt Einari Ottó Antonssyni þjálfara.

Styrmir Freyr Hjaltason (annar frá hægri) keppti á Vormóti JSÍ seniora og hreppti þar brons í -81kg.

Skýrsla yfirþjálfara

Árið 2025 var viðburðaríkt og gefandi tímabil í starfi júdódeildar Umf. Selfoss. Áhersla var lögð á öflugt keppnisstarf á öllum aldursstigum, uppbyggingu ungra iðkenda og áframhaldandi faglegt samstarf innanlands sem erlendis.

Febrúar – alþjóðlegt samstarf og reynslumiðlun

Í febrúar fengum við heimsókn frá Judoclub Hercules frá Hollandi, einum sterkasta klúbbnum í Hollandi sem dvaldi hjá okkur dagana 20.–22. febrúar. Með í ferðinni voru sautján keppendur á aldrinum 12–17 ára ásamt þjálfurunum Graatje Weber og Tom Grootjans. Hópurinn hafði nýlokið þátttöku á JRB International með góðum árangri.

Keppendur á Jólamóti HSK. Frá vinstri: Aldís Arnardóttir, Vigdís Elmarsdóttir og Elena Eir Einarsdóttir.

Keppendur á Vormóti 15 ára. F.v.: Sveinbjörn Hagalín Ólafsson og Óðinn Þór Proppé Ingason.

Judoclub Hercules kom til Íslands 17. febrúar og dvaldi hjá júdódeildinni dagana 20.–22. febrúar.

Jólamót HSK 8–10 ára. F.v.: Vincent Dreki Jóhannsson Kingan, Heiðar Leó Rafnsson, Maksym Ohorodnyk, Franz Logi Smárason og Stefán Þór Úlfarsson.

Meðan á dvöl þeirra stóð tóku þau þátt í sameiginlegum æfingum með okkar hópi. Slíkt samstarf hefur reynst afar dýrmætt fyrir þróun iðkenda okkar og styrkir tengsl milli klúbba.

Mars – Afmælismót JSÍ

Afmælismót JSÍ í aldursflokkum U18 og U21 fór fram 1. mars hjá Júdófélagi Reykjavíkur. Alls tóku 28 keppendur frá sex félögum þátt. Selfoss sendi tvo keppendur til leiks, þau Mikael Kára Ibsen Ólafsson og Ellu Marlene Rogge, sem bæði kepptu í U18 og U21. Mikael átti afar sterkan keppnisdag, sigraði tvær glímur í U18 og tryggði sér gullverðlaun. Í U21 náði hann silfri eftir þrjá sigra í fjórum glímum, allar unnar á köstum, sem sýndi greinilegar framfarir í hans glímu. Ella Marlene, sem hafði einungis æft í eitt ár og var að keppa á sínu fyrsta móti, sýndi mikinn dugnað og einbeitingu. Hún hafnaði í öðru sæti í U18 og þriðja sæti í U21.

Mikael Kári Ibsen Ólafsson vann gull á afmælismóti JSÍ.

Ella Marlene Rogge nældi sér í brons á afmælismóti JSÍ.

Félagarnir Rafaels Rubulis, Emil Goði Waagfjörð og Eldur Arnarsson rúlluðu upp gula beltprófinu í október.

Apríl – Vormót, Íslandsmót og alþjóðleg keppni

Í byrjun apríl keppti Styrmir Freyr Hjaltason á Vormóti JSÍ seniora í -81 kg flokki og vann þar til bronsverðlauna. Eftir tap í fyrstu glímu vann hann næstu tvær á glæsilegum ippon-köstum og sýndi sterka seiglu.

Íslandsmót JSÍ fyrir aldursflokkana U13, U15, U18 og U21 fór fram 12. apríl í húsnæði júdódeildar Ármanns. Júdódeild Selfoss var þriðji fjölmennasti klúbburinn á mótinu og sendi sautján keppendur til leiks. Árangurinn var mjög góður: ein gullverðlaun, fjögur silfurverðlaun og níu bronsverðlaun. Sérstaklega var ánægjulegt að fylgjast með yngstu iðkendunum, þar sem Oleksii Ohorodnyk varð Íslandsmeistari í U13 flokki. Þá var einnig gaman að sjá sterka endurkomu eftir hlé frá keppni, auk þess sem nokkrir keppendur kepptu upp fyrir sig í þyngdarflokkum og stóðu sig með miklum sóma. Þjálfarar sem fóru með á mótið voru Egill Blöndal og Heiðrún Fjóla Pálsdóttir.

Keppendur 11–15 ára á vormóti JSÍ. F.v.: Kolbrún Bergþóra Baldvinsdóttir, Sigurður Þór Baldvinsson, Dynþór Halldórsson, Jónas Gíslason og Aron Logi Daníelsson.

Dagana 18.–21. apríl hélt hópur tuttugu keppenda á aldrinum 10–18 ára til Kaupmannahafnar til þátttöku á Copenhagen Open 2025. Mótið er eitt það fjölmennasta og sterkasta á Norðurlöndum, með tæplega 900 keppendur víðsvegar að úr Evrópu. Fyrir marga var þetta þeirra

Egill Blöndal aðalþjálfari og sérlegur aðstoðarmaður hans.

HSK jólamót 11–14 ára. F.v.: Oleksii Ohorodnyk, Jónas Gíslason, Pakkarapong Nanghong og Andrej Leo Mitic.

Jólamót HSK 11–14 ára. F.v.: Helga Þórbjörg Birgisdóttir, Steinunn Heba Atladóttir, Dynþór Halldórsson, Hilmir Eldon Sigurðsson og Justina Stefanía Futoma.

Þrír Íslandsmeistaratitlar. F.v.: Styrmir Hjaltason, Grímur Ívarsson, Gylfi Edduson, Egill Blöndal, Heiðrún Fjóla Pálsdóttir og Sigurður Hjaltason.

Frá vorhátíð júdódeildar sem fór fram við félagsheimilið Tíbrá.

JÚDÓ

fyrsta keppni erlendis og gaf mótið afar dýrmæta reynslu. Styrmir Freyr Hjaltason náði lengst Selfyssinga en tapaði glímu um sæti í bronsviðureign eftir sterka frammistöðu í fyrstu umferðum. Að mótinu loknu tóku keppendur þátt í tveggja daga æfingabúðum ásamt hundruðum annarra iðkenda.

Bresk fimm manna júdófjölskylda heimsótti júdódeildina í vetur.

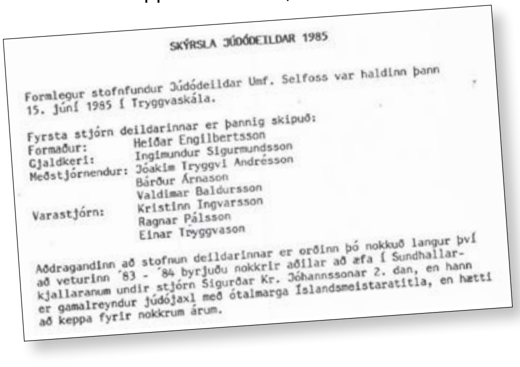
Jólamót HSK 8–10 ára. F.v.: Elías Ívarsson, Rúnar Örn Óskarsson, Magni Þór Ívarsson, Úlfar Þór Ólafsson og Halldór Hrafn Rúnarsson.

Jólamót HSK 11–14 ára. F.v.: Kristófer Ingi Örvarsson, Lárus Bragi Gíslason, Kolbrún Bergþóra Baldvinsdóttir og Svava Róísín Stefánsdóttir.

Dagana 18.–21. apríl fór tuttugu keppenda hópur frá júdódeild Selfoss á aldrinum 10-18 ára ásamt foreldrum og þjálfara til Kaupmannahafnar til að taka þátt á Copenhagen Open 2025.

Lok apríl – Íslandsmót seniora
Í lok apríl fór Íslandsmót seniora fram í Laugardalshöll. Sex keppendur frá Selfossi tóku þátt og komu heim með þrenn gullverðlaun og ein bronsverðlaun. Egill Blöndal tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í +100 kg flokki, þann níunda á ferlinum og þann fjórða í mismunandi þyngdarflokkum. Heiðrún Fjóla Pálsdóttir átti glæsilega endurkomu og varð Íslandsmeistari í +78 kg flokki. Gylfi Edduson sigraði í -73 kg flokki eftir langt keppnishlé. Þá vann Sigurður Hjaltason til bronsverðlauna. Aðrir keppendur sýndu góðar framfarir þrátt fyrir krefjandi keppni.

Maí og júní – unglingastarf og afmæli deildarinnar
Í lok apríl tóku Selfyssingar þátt í páskamóti Júdófélags Reykjavíkur, vinsælasta móti ársins fyrir yngri iðkendur. Júdódeild Selfoss sendi 30 keppendur til leiks, þar af marga sem voru að keppa í fyrsta sinn. Allir þátttakendur fengu verðlaun og dýrmæta reynslu.



SKÝRSLA JÚDÓDEILDAR 1985

Formlegur stofnfundur Júdódeildar Umf. Selfoss var haldinn þann 15. júní 1985 í Tryggvaskála.

Fyrsta stjórn deildarinnar er þannig skipuð:
Formaður: Heiðar Engilbertsson
Gjaldkeri: Ingimundur Sigurmundsson
Meðstjórnendur: Jóakim Tryggvi Andrésson
Bárður Árnason
Valdimar Baldursson
Varastjórn: Kristinn Ingvarsson
Ragnar Pálsson
Einar Tryggvason

Aðdragandinn að stofnun deildarinnar er orðinn þó nokkuð langur því að veturinn ´83 - ´84 byrjuðu nokkrir aðilar að æfa í Sundhallarkjallaranum undir stjórn Sigurðar Kr. Jóhannssonar 2. dan, en hann er gamalreyndur júdójaxl með ótalmarga Íslandsmeistaratitla, en hætti að keppa fyrir nokkrum árum.

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

40 ára afmæli
Þann 15. júní fagnaði júdódeild Selfoss 40 ára afmæli. Afmælið markaði tímamót í sögu deildarinnar og staðfesti það öfluga og lifandi starf sem þar fer fram. Deildin stendur á sterkum grunni og framtíðin er björt með vaxandi hóp iðkenda á öllum aldri.

Október – Desember
Haustmót JSÍ var haldið hjá okkur þetta árið og heppnaðist einkar vel. Áttum við þar nokkra keppendur sem stóðu sig mjög vel. Eins héldum við mót í desember fyrir yngri flokkana sem heppnaðist vel og var mikið fjör.

Aðalstyrktaraðilar júdódeildar Umf. Selfoss:

SELFOSS

UPP UM **DEILD**

Kvennaið Selfoss í knattspyrnu fór taplaust í gegnum 2. deildina sumarið 2025 og tryggði sér sæti í 1. deild á ný eftir eins árs fjarveru. Selfoss hafði mikla yfirburði í deildinni, liðið vann sextán af sautján leikjum sínum og gerði eitt jafntefli. Selfoss endaði með 40 stig af 42 mögulegum og markatala liðsins var 68-10. Deildarmeistarabikarinn fór á loft eftir sigurleik gegn Völsungi á Selfossi í síðasta leik mótsins.

Ljósmyndir/Hrefna Morthens.

Knattspyrnudeild

STARFSÁRIÐ 2025

Stjórn deildarinnar fundaði að jafnaði tvisvar sinnum í mánuði ýmist sér eða með fulltrúm ráða. Framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar 2025 var Halldór Bjarki Guðmundsson. Hann lauk störfum hjá deildinni í lok árs og er honum þökkuð vel unnin störf. Um miðjan janúar 2026 hóf Markús Árni Vernharðsson störf sem framkvæmdastjóri deildarinnar. Innan stjórnar starfa meistaraflokksráð karla og kvenna sem sjá um málefni meistaraflokka deildarinnar.

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

Í meistaraflokksráði kvenna árið 2025 voru Helga Þórey Rúnarsdóttir formaður, Harpa Íshólm Ólafsdóttir og Dagný Hróbjartsdóttir. Bergur Sigurjónsson var einnig hluta tímabils. Ráðið fundaði að jafnaði þrisvar til fjórum sinnum í mánuði ýmist eitt og sér, með stjórn, þjálfara, eða með leikmannaráði.

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 takt við íbúaþróun í sveitarfélaginu.

Knattspyrnumót á vegum deildarinnar gengu mjög vel. Olís-mót, Lindex-mót, Jako-mót og Set-mót 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 var markaðs- og verkefnastjóri á síðastliðnu ári. Ingi Rafn, sem lauk störfum hjá deildinni í upphafi desember, var á aðalfundi deildarinnar sæmdur silfurmerki Umf. Selfoss fyrir störf sín í þágu félagsins.

Stjórn knattspyrnudeildar kosin á aðalfundi 28. nóvember 2024:
Formaður: Atli Marel Vokes
Ritari: Helga Þórey Rúnarsdóttir
Gjaldkeri: Guðjón Bjarni Hálfdánarsson
Meðstjórnendur: Dagný Hróbjartsdóttir og Tómas Þóroddsson
Varastjórn: Leó Árnason

Meistaraflokkur karla klæddist gulu til stuðnings Píeta-samtökunum.

Árið 2025 var tvískipt hjá meistaraflokkum félagsins. Meistaraflokkur kvenna endaði sem sigurvegari í 2. deild eftir töluverða yfirburði en meistaraflokkur karla féll því miður úr Lengjudeild og leikur í 2. deild karla að ári.

Meistaraflokkur kvenna

Fyrir tímabilið 2025 varð endurnýjun á þjálfarateymi liðsins. Gunnar Borgþórsson var ráðinn nýr aðalþjálfari meistaraflokks kvenna og honum til aðstoðar voru þeir Jóhann Bjarnason og Trausti Rafn Björnsson. Þrettán leikmenn sem spiluðu með liði Selfoss 2024 ýmist hættu, fóru í önnur lið eða voru að glíma við meiðsli og því ljóst að nokkuð vantaði í hópinn milli ára. Það þurfti því að styrkja hópinn ásamt því að margar ungar og efnilegar stelpur stigu sín fyrstu skref á tímabilinu. Liðið varð meistari í innanhúsfótbolta í desember 2024 og lagði línurnar fyrir frábært tímabil árið 2025. Liðið var einnig Lengjubikarmeistari í C-riðli í apríl eftir sigur á Völsungi í úrslitaleik. Liðið fór taplaust í gegnum Íslandsmótið með sextán sigra og eitt jafntefli og niðurstaðan því deildarmeistaratitill og sæti í Lengjudeildinni 2026. Af þeim 25 leikmönnum sem tóku að einhverju leyti þátt í leikjum tímabilsins eru 22 sem hafa verið í yngri flokka starfi deildarinnar. Kvennaknattspyrnan á Selfossi á mikið af efnilegum leikmönnum sem munu hjálpa liðinu á næstu árum að koma meistaraflokk kvenna aftur í deild þeirra bestu.

Meistaraflokkur kvenna sem lék í 2. deild 2025.

Þjálfarateymi og meistaraflokksráð kvenna. F.v.: Gunnar Geir Gunnlaugsson, Harpa Íshólm Ólafsdóttir, Gunnar Borgþórsson, Sigríður Elma Svanbjargardóttir, Jóhann Bjarnason, Hafdís Jóna Guðmundsdóttir, Trausti Rafn Björnsson, Helga Þórey Rúnarsdóttir og Dagný Hróbjartsdóttir.

Meistaraflokkur karla sem lék í Lengjudeildinni 2025.

KNATTS

Verðlaunahafar meistaraflokks kvenna

Besti leikmaður: Guðmunda Brynja Óladóttir
Markadrottning: Guðmunda Brynja Óladóttir
Mestu framfarir: Védís Ösp Einarsdóttir
Efnilegasti leikmaður: Björgey Njála Andreudóttir
Guðjónsbikar: Eva Lind Elíasdóttir
Besti varnarmaður: Magdalena Anna Reimus
Besti miðjumaður: Juliana Marie Paoletti
Besti sóknarmaður: Guðmunda Brynja Óladóttir

Meistaraflokkur karla

Meistaraflokkur karla spilaði í Lengjudeild þetta árið. Liðið endaði í 11. sæti deildarinnar með 19 stig þar sem liðið skoraði 25 mörk en fékk á sig 44. Niðurstaða ársins var því fall úr Lengjudeildinni og mun liðið spila í 2. deild keppnistímabilið 2026. Þrátt fyrir að niðurstaða ársins hafi verið vonbrigði voru margir jákvæðir hlutir sem gerðust þetta árið.

Jón Daði Böðvarsson kom heim úr atvinnumennsku og ákvað að semja við Selfoss til þriggja ára. Koma hans til liðsins er mikið fagnaðarefni og verður gaman að fylgjast með hans áhrifum á liðið, leikmenn og félagið allt.

Tuttugu uppaldir leikmenn voru í leikmannahópi meistaraflokks og spiluðu þeir allir leiki fyrir félagið á þessu tímabili. Fjöldi uppaldra leikmanna í byrjunarliði voru að meðaltali sjö í hverjum leik og þarf að leita langt aftur í tímann til að fá hærra hlutfall uppaldra leikmanna í byrjunarliði. Selfoss er því komið með kjarna af uppöldum leikmönnum til að byggja meistaraflokk félagsins á.

Verðlaunahafar meistaraflokks karla

Besti leikmaður: Aron Lucas Vokes
Markakóngur: Aron Lucas Vokes
Mestu framfarir: Brynjar Bergsson
Efnilegasti leikmaðurinn: Eysteinn Ernir Sverrisson
Guðjónsbikar: Reynir Freyr Sveinsson
Besti varnarmaður: Eysteinn Ernir Sverrisson
Besti miðjumaður: Aron Lucas Vokes
Besti sóknarmaður: Aron Fannar Birgisson

Liðið fór í æfingaferð til Monte Castillo á Spáni. Liðið varð í 6. sæti í sínum riðli í Lengjubikarnum. Í Mjólkurbikarnum komst liðið í 16 liða úrslit og þar sem það féll úr leik gegn Þór frá Akureyri. Leikmenn liðsins héldu Guðjónsmótið, til minningar um fyrrum formann deildarinnar Guðjón Ægi Sigurjónsson, ásamt því að spila stórt hlutverk í skipulagi á herrakvöldi deildarinnar.

Leikmenn liðsins létu ýmislegt gott af sér leiða með rausnarlegum styrkjum á árinu. Þetta árið styrktu þeir Birni litla, son Elínar Rutar Theodórsdóttur og Þorsteins Helga Sigurðarsonar, sem þurfti að gangast undir hjartaaðgerðir í Svíþjóð, Minningarsjóð Bryndísar Klöru, Riddara kærleikans, og gengu inn á völlinn í leik gegn Þrótti Reykjavík í bleikum bolum málefninu til stuðnings. Styrkirnir voru greiddir úr sektarsjóði leikmanna og voru á annað hundrað þúsund krónur.

Árangurinn var því glæsilegur á margan hátt. Fallið er ekki endirinn, það er upphafið að nýrri byrjun. Við hlökkum til að takast á við nýtt keppnistímabil og láta gott af okkur leiða á marga vegu.

Fjármál

Rekstur deildarinnar hefur verið þungur síðastliðin ár. Er það skýrt markmið hjá stjórn deildarinnar að ná tökum á fjár-

Frá æfingu meistaraflokks kvenna sumarið 2025.

F.v.: Björn Ingi Gíslason heiðursfélagi knattspyrnudeildar, Tómas Þóroddsson og Dagný Hróbjartsdóttir á aðalfundi deildarinnar í nóvember 2025.

Jón Vignir Pétursson (t.v.) og Ignacio Gil Echevarria (t.h.) fagna marki Arons Lucas Vokes í góðum sigri gegn Fjölni.

Magdalena Anna Reimus lék sinn 300. KSÍ leik í meistaraflokki í sigurleik gegn Sindra. Hún lék sinn fyrsta leik 2009 einnig gegn Sindra en þá með Hetti frá Egilsstöðum.

SPYRNA

Reynir Freyr Sveinsson að baki Eysteins Ernis Sverrissonar.

Jón Daði Böðvarsson sneri aftur á Selfoss um mitt sumar.

hagnum og gera hann sjálfbæran til framtíðar. Stórt skref var stigið árið 2025 í þessum efnum, en meira þarf til og enn er rými til framfara. Vel gekk að sækja nýja styrktaraðila sem er merki um að einstaklingar og fyrirtæki í samfélaginu hafi trú á þeirri vegferð sem deildin er á og vilji taka þátt í henni

Rekstur deildarinnar inniheldur annars vegar meistaraflokkana og hins vegar barna- og unglingaráð. Rekstur þessara tveggja eininga er aðskilinn og áhersla lögð á að hvor um sig sé sjálfbær til framtíðar. Barna- og unglingaráð er rekið á æfingagjöldum og er markmiðið að bjóða upp á eins góða þjálfun og mögulegt er. Aðstaðan er góð, sem gefur iðkendum í lang flestum tilvikum tækifæri á að æfa við góðar aðstæður. Reksturinn er ekki hagnaðardrifinn heldur er öllum ágóða veitt inn í starfið til að bæta það. Meistaraflokkarnir eru reknir sér og hafa það að markmiði að halda úti eins öflugum meistaraflokkum og völ er á svo yngri leikmenn Selfoss sjái tækifæri í heimabyggð í sinni knattspyrnuiðkun. Rekstur meistaraflokka er rekinn á fjáröflunum og samstarfssamningum við ýmsa aðila og er því mikið undir að viðhalda góðu samstarfi við einstaklinga og fyrirtæki í nærsamfélaginu.

Markmið stjórnar var að lækka skuldastöðu deildarinnar og í þeim tilgangi var ákveðið að selja aðra af tveimur íbúðum í eigu deildarinnar. Það var gert til að komast nær jafnvægi í fjárhagnum og lækka skuldir deildarinnar. Þessi ákvörðun var ekki léttvæg en nauðsynleg til að bæta skuldastöðuna.

Rekstur deildarinnar er viðamikill og skýrt markmið til framtíðar að tryggja áframhaldandi vöxt og helstu tekjupósta sem deildin treystir á í rekstrinum. Skynsemi þarf í útgjöldum til að láta reksturinn ganga upp. Markmiðið er að tryggja að umgjörð í kringum lið Selfoss sé í eins háum gæðaflokki og kostur er og að uppaldir leikmenn séu í stórum hlutverkum.

Önnur verkefni

Stærstu tekjupóstar deildarinnar eru sumarmótin okkar sem gengu mjög vel á liðnu sumri. Tekjur jukust, mótin voru vel sótt og hrós barst til okkar fyrir góða umgjörð. Vel er haldið utan um mótin og eiga starfsmenn deildarinnar ásamt dýrmætum og hörkuduglegum sjálfboðaliðum mikið hrós skilið fyrir framkvæmd þeirra. Í tekjuöflun hefur deildin tekið virkan þátt í viðburðum í samfélaginu. Má þar nefna grill á Kótelettunni sem hefur gengið mjög vel og skilar auknum tekjum á hverju ári. Síðan má nefna stór verkefni eins og flugeldasölu, herra- og konukvöld, Guðjónsmótið og lokahóf deildarinnar sem deildin heldur ár hvert.

Nokkrir iðkendur léku landsleiki fyrir Íslands hönd á árinu. Olga Lind Gestsdóttir fyrir U19 ára, Björgey Njála Andreudóttir fyrir U16 og U17 ára, Ásdís Erla Helgadóttir, Hildur Eva Bragadóttir og Rán Ægisdóttir fyrir U15 ára, Sesar Örn Harðarson fyrir U19 ára og Emil Nói Auðunsson, Alexander Úlfar Antonsson, Ólafur Eldur Jónsson og Steindór Orri Fannarsson fyrir U15 ára.

Niðurlag

Umfang starfsemi deildarinnar er alltaf að aukast og verkefnum að fjölga. Hlutverk íþrótta spilar stóran þátt í samfélaginu í Árborg og metnaður fyrir starfinu okkar er mikill. Deildin er sífellt að leita leiða til að gera betur, jafnt innan vallar sem utan. Stuðningur bæjarbúa er mikilvægur partur af starfinu og við horfum björtum augum til framtíðar.

Guðjón Bjarni Hálfdánarson,
formaður knattspyrnudeildar

Frá lokahófi yngri flokka haustið 2025.

Ungir iðkendur fagna góðri gjöf frá Ísbúð Huppu á lokahófi yngri flokka 2025.

Yngri flokkar

Liðið ár var viðburðarríkt hjá yngri flokkum knattspyrnudeildar sem hefur aldrei haft jafn marga iðkendur. Þeim hefur fjölgað jafnt og þétt síðustu tólf árin og eru nú rétt tæplega 800 krakkar sem æfa í hverri viku hjá deildinni.

Þjálfarar deildarinnar eru um 50 talsins þegar allir aðstoðarþjálfarar eru taldir og rekur deildin fjórtán flokka allt árið í sextán árgöngum.

Uppeldishlutverk deildarinnar er mikilvægt og viljum við geta sinnt öllum iðkendum, hvort sem þeir eru að stíga sín fyrstu skref, eru í íþróttum af félagslegum ástæðum eða ætla sér að láta stóra drauma rætast.

Brottfall iðkenda er í lágmarki og eru elstu yngri flokkarnir okkar orðnir mjög fjölmennir. Á sama tíma og forvarnargildið sannar sig hafa fjölmargir leikmenn úr yngri flokkum félagsins tekið fyrstu skrefin í meistaraflokki og með landsliðum.

Á liðnu ári bar meistaraflokkur kvenna sigur úr býtum í 2. deild og þar spiluðu stórt hlutverk níu leikmenn sem gjaldgengir voru í fjórða, þriðja og öðrum flokki félagsins. Ellefu leikmenn hafa verið í æfinga- og lokahópum yngri landsliða þetta árið og leiddu bæði Björgey Njála Andreudóttir og Hildur Eva Bragadóttir sín landslið inn á völlinn sem fyrirliðar liðanna.

8. flokkur æfir tvisvar í viku og tekur þátt í tveimur til þremur verkefnum á hverju ári. Flokkurinn æfir saman einu sinni í viku en á seinni æfingunni er hópnum skipt eftir kyni. Skráðir í flokkinn eru um eitt hundrað krakkar og vex flokkurinn með hverju árinu.

Þjálfarar flokksins eru fjölmargir. Sigríður Björk Þorláksdóttir Baxter, Lovísa Guðrún Einarsdóttir og Sylvia Rós Arnarsdóttir reka flokkinn áfram ásamt tuttugu flottum aðstoðarþjálfurum úr 3. og 2. flokki.

7. flokkur æfir þrisvar til fjórum sinnum í viku og tekur mánaðarlega þátt í dagsmótum eða öðrum viðburðum. Stærsta verkefni ársins hjá strákunum er Norðurálsmótið og Jakómótið, en hjá stelpunum er Símamótið stærsta verkefnið. Mánaðarleg verkefni, mót og vinaæfingar eru skipulögð allt árið.

Þjálfarar krakkanna eru Gunnar Rafn Borgþórsson, Sigríður Björk Þorláksdóttir, Hólmfríður Magnúsdóttir, Dagný Brynjarsdóttir, Viðar Örn Kjartansson, Damian Dymitr, Brynjar Bogi Halldórsson og Alexander Þórðarson, ásamt frábærum aðstoðarþjálfurum.

6. flokkur æfir þrisvar til fjórum sinnum í viku allt árið. Aðal verkefni flokksins eru Orkumótið í Eyjum, Setmótið á Selfossi, Símamótið í Kópavogi og TM mótið. Flokkarnir taka þátt í fjölmörgum verkefnum yfir árið.

Þjálfarar flokkanna eru Bára Sif Guðlaugsdóttir, Daníel Fannar Sigurðsson, Rán Ægisdóttir, Alfredo Ivan Arguello Sanabria, Juliana Paoletti , Óli Ben Gunnarsson, Gabríal Úlfur Magnúsarson og Jónatan Máni Þórarinsson Baxter.

5. flokkar karla og kvenna eru farin að keppa í mótum með stökum leikjum bæði í Íslandsmóti og Faxaflóamóti. Stóru einstöku mótin eru Pæjumótið í Vestmannaeyjum, Símamótið, N1 mótið á Akureyri og Olísmótið á Selfossi. Á Íslandsmóti eru krakkarnir að spila allt sumarið í deildarkeppni sem er fyrsti undirbúningur fyrir hefðbundna deildarkeppni.

Þjálfarar flokkanna eru Daníel Fannar Sigurðsson, Örvar Hlíðdal, Bára Sif Guðlaugsdóttir, Jónatan Máni Þórarinsson, Borgþór Gunnarsson , Védís Ösp Einarsdóttir, Guðmunda Bríet Steinarsdóttir, Viðar Örn Kjartansson og Óli Ben Gunnarsson.

Íslandsmeistarar í 4. flokki karla 2025 ásamt þjálfurum.

Eldra árið í 6. flokki karla á Orkumótinu í Vestmannaeyjum.

Juliana Paoletti, leikmaður Selfoss og þjálfari yngri flokka, leggur línurnar fyrir leik í Lindex höllinni.

7. flokkur karla á lokahófi yngri flokka 2025.

4. flokkur æfir fjórum til fimm sinnum í viku og spilar þétt yfir allt árið. Flokkurinn spilar í Faxaflóamóti og á Íslandsmóti þar sem að A-liðin spila í lotukerfum og önnur lið spila í deildarkeppnum. Sameinað lið Selfoss og Gróttu spilaði í 4. flokki kvenna og í haust buðum við Hamarsstelpur velkomnar í samstarf með okkur. Báðir flokkar taka þátt á ReyCup og hafa gert undanfarin ár. Fjórði flokkur karla komst í úrslitakeppni með þrjú af fjórum liðum og stóð sig frábærlega á árinu.

Þjálfarar flokkanna eru Magnús Hilmar Viktorsson, Sigurður Einar Einarsson, Gísli Magnússon og Ívar Svavarsson, ásamt aðstoðarfólki.

3. flokkur keppir með sama fyrirkomulagi og aðrir eldri flokkar. A-liðin keppa í lotum og önnur lið spila í deildarkeppnum.

Þjálfarar flokkanna eru Jóhann Bjarnason, Juliana Trausti Rafn Björnsson, Gísli Magnússon, Daníel Fannar Sigurðsson og Guðmundur Sigmarsson.

Flokkarnir keppa í Faxaflóamótinu og Íslandsmóti en stærsta verkefni þriðja flokks hvers árs er ferð erlendis. Í ár tóku liðin þátt á USA Cup sem gekk stórkostlega og munu minningar krakkanna lifa lengi. Selfoss sýndi á þessu stóra móti þar sem yfir 100 krakkar tóku þátt hvað félagsandinn, liðsheildin, agi og virðing er stór hluti af okkar gildum.

2. flokkur er elsti yngri flokkurinn okkar og tengist oft meistaraflokkum félagsins sterkum böndum. Þannig eru leikmenn á 2. flokks aldri oft í æfinga- eða keppnishópum meistaraflokka.

Þjálfarar flokkanna eru Sigurður Reynir Ragnhildarson, Leifur Gunnarsson Jóhann Bjarnason og Magdalena Anna Reimus. Flokkarnir spila um 30 leiki á hverju ári fyrir utan æfingaleiki og því töluvert álag á leikmenn. Flokkarnir taka ekki þátt í reglulegum æfinga- eða keppnisferðum en reynum við að fara á þriggja til fjögurra ára fresti með hópana í félagslegar ferðir.

Selfoss Íslandsmeistari kvenna í futsal árið 2025.

Sjálfboðaliðar knattspyrnudeildar Selfoss gerðu sér glaðan dag og kíktu á leik í Vogunum hjá strákunum.

Við lok árs

Selfoss átti fjölmarga leikmenn úr yngri flokka starfinu í landsliðum Íslands síðasta ár. Hildur Eva Bragadóttir lék með U15 ára liðinu, Rán Ægisdóttir og Ásdís Erla Helgadóttir léku með U16 ára liðinu og Björgey Njála Andreudóttir lék bæði fyrir U16 og U17 ára lið Íslands á árinu. Þá lék Olga Lind Gestsdóttir með U19 ára liðinu. Emil Nói Auðunsson, Ólafur Eldur Ólafsson, Alexander Úlfar Antonsson og Steindór Orri Fannarsson voru allir valdir í 15 ára landslið karla í desember sem tók þátt í sterku móti í Englandi. Einnig lék Sesar Örn Harðarson fyrir U19 ára

Þjálfarar á vegum deildarinnar hafa einnig starfað í kringum landslið Íslands, Gunnar Borgþórsson yfirþjálfari fór með U17 ára liðs karla til Georgíu sem komst áfram í milliriðil Evrópumóts, Ingi Rafn Ingibergsson fór með U19 ára liði karla til Rúmeníu ásamt því að Þorkell Ingi Sigurðsson og Gunnar Geir Gunnlaugsson störfuðu í markmannsskóla KSÍ sem haldinn var á Selfossi.

Ásamt þessum leikmönnum og þjálfurum voru margir leikmenn yngri flokka Selfoss sem bæði sóttu Hæfileikamótun KSÍ ásamt því að vera kallaðir inn í æfingahópa landsliða á árinu.

Gunnar Rafn Borgþórsson,
yfirþjálfari knattspyrnudeildar

Aðalstyrktaraðilar knattspyrnudeildar Umf. Selfoss:

HUPPA · Kappahl · BORGARVERK · Set · olís · JÁVERK

Mótokross deild
STARFSÁRIÐ 2025

Aðalfundur mótokrossdeildar var haldinn í Tíbrá 6. mars 2025. Á fundinum var kosið í stjórn deildarinnar. Ragnheiður Brynjólfsdóttir bauð sig áfram fram til formanns, Guðmundur Gústafsson var kosinn ritari og Auður Ösp Gylfadóttir gjaldkeri. Meðstjórnendur voru kosnir Björgvin Gíslason og Eric Máni Guðmundsson sem kom nýr inn sem fulltrúi yngri iðkenda.

Æfingar hófust um miðjan maí, en við erum með sameignlegar æfingar með Vélhjólaklúbbnum VÍK og Þór Þorlákshöfn. Byrjendur og yngsta kynslóðin hefja æfingarnar og henta þær fyrir breiðan hóp af hjólurum.

Ákveðið var að halda aftur kvennanámskeið fyrir ungar stelpur og konur á öllum aldri. Upphaflega planið var að hafa námskeiðið eina helgi en vegna mikils áhuga var ákveðið að bæta við nokkrum stökum æfingadögum, sem mæltist vel fyrir og verður endurtekið á nýju ári.

Deildin fékk einnig til sín Brian Jörgensen, danskan mótokrossþjálfara, en hann er fyrrum atvinnumaður í íþróttinni og þaulreyndur þjálfari. Rúmlega 25 iðkendur tóku þátt í námskeiðinu sem heppnaðist vel. Námskeiðið var opið öllum og var gaman að sjá hvað margir nýliðar í sportinu nýttu sér að fá heimsklassa þjálfun, en Brian þjálfar bæði landslið og marga bestu atvinnumenn Evrópu í mótokrossi. Frábært er því að fá hann til að koma og þjálfa hjá deildinni.

Stjórn mótokrossdeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 6. mars 2025:
Formaður: Ragnheiður Brynjólfsdóttir
Ritari: Guðmundur Gústafsson
Gjaldkeri: Auður Ösp Gylfadóttir
Meðstjórnendur: Björgvin Gíslason og Eric Máni Guðmundsson

Oddur, Eric Máni og Ingvar spenntir á leið á ráslínu á Ólafsvík.

Route 1, árlega hringferðin, hefur svo sannarleg fest sig í sessi sem árleg fjölskylduferð. Allir í fjölskyldunni ferðarinnar, hvort sem þeir eru að hjóla eða ekki. Ferðin fór fram dagana 5.–16. júlí. Fyrsti hluti ferðarinnar var haldin á suðvesturhorninu, og í fyrsta skipti var keyrður öfugur hringur. Byrjað var í Bolaöldum á laugardeginum. Á sunnudeginum var farið í Motomos og ferðinni síðan heitið upp á Akranes. Því miður var brautin ófær vegna mikilla rigninga dagana á undan. Því var ákveðið að fara beint á Sauðárkrók, þaðan sem ferðin hélt áfram og endaði á Höfn.

Iðkendur Selfoss tóku þátt í Íslandsmeistaramótinu í mótokross. Alexander Adam Kuc varð Íslandsmeistari í MX1 flokknum og Eric Máni varð Íslandsmeistari MX2 flokknum. Eric Máni keppti einnig í enduro og endaði þar annar í aldursflokknum 14–19 ára eftir tímabilið.

Alexander Adam og Eric Máni voru

Árni Helgason á Íslandsmóti í Bolöldum.

Oliver Sverrisson kenndi á stelpunámskeiði hjá okkur í maí.

Bryndís Einarsdóttir þjálfari með yngri kynslóðina á æfingu.

Guðbjartur Ægir Ágústsson og Bryndís Einarsdóttir leiðbeina yngstu kynslóðinni.

Beðið eftir að komast á ráslínu á Íslandsmótinu 2025.

Alexander Adam og Eric Máni á ráslínu með MX1 og MX2 í Ólafsvík.

MÓTOKROSS

valdir til að taka þátt í landsliðsverkefnum á vegum Mótorhjóla- og snjósleðaíþróttasambands Íslands. Alexander Adam var valin í landslið Íslands til að keppa á Coupe de l'Avenir í Belgíu fyrir ökumenn undir 21 árs. Eric Máni tók þátt fyrir Íslands hönd á Motocross of Nations í USA, sem er stærsta liðakeppni í heimi.

Framtíðin í íslensku mótokrossi er svo sannarlega björt og er gaman að fylgjast með okkar ungu iðkendum keppa á meðal þeirra bestu í heiminum.

Fimmta umferð Íslandsmótsins í mótokross var haldin 16. ágúst í Bolaöldum. Var þetta í annað sinn sem haldið er mót á vegum mótokrossdeildar Selfoss á nýjum

Jarðvinna í Bolaöldum.

stað. Að þessu sinni voru rúmlega 50 keppendur skráðir til leiks, en rigning dagana fyrir keppni gerði aðstæður mjög krefjandi fyrir alla. Dagurinn heppnaðist vel þrátt fyrir alla þess drullu í brautinni og ekki skemmdi fyrir að keppendur Selfoss börðust um toppsætin í tvemur erfiðustu flokkunum.

Að venju vill stjórnin nota tækifærið og þakka þeim sem lagt hafa sitt af mörkum í þeim fjölmörgu verkefnum sem féllu til í síðasta sumar. Takk fyrir aðstoðina!

Ragnheiður Brynjólfsdóttir,
formaður mótokrossdeildar

„Flúðir fimm tímar" var haldin í fyrsta sinn 2025. Skemmtileg þolkeppni í anda Klausturskeppninnar.

Stelpunámskeið fyrir stelpur á öllum aldri.

MX1 og MX2 að gera sig klára á ráslínu á Íslandsmótinu 2025.

Aðalstyrktaraðilar mótokrossdeildar Umf. Selfoss:

VATNSVIRKINN
FAGVERSLUN FYRIR FAGMENN

Sportþjónustan ehf
774-7010

ARMOR VISION

Pílu deild
STARFSÁRIÐ 2025

Mikið gleðiefni var í janúar 2025 þegar Pílufélag Selfoss var tekið inn sem deild í Umf. Selfoss að loknu tveggja ára aðlögunarferli. Í framhaldi af því voru deildinni tryggðir tveir fastir vikulegir æfingatímar á þriðjudögum og fimmtudögum í Tíbrá.

Opna Selfoss mótið

Í febrúar höfðu aðilar hjá Hótel Selfossi samband við formann og vildu kanna hug okkar á að færa Opna Selfoss mótið yfir í hótelið. Stjórn tók mjög vel í það og var mótið haldið dagana 24.–26. október. Vegna gríðarlega mikillar eftirspurnar var mótið stækkað töluvert og voru keppendur 74 í tvímenningi á föstudeginum og 86 í einmenningi á laugardeginum. Sigurvegarar í tvímenningi voru Karl Helgi Jónsson og Herbert Viðarsson og sigurvegari á Opna Selfoss var Vitor Charrua. Er hann fjórði sigurvegari mótsins en enn sem komið er hefur engum tekist að verja titilinn. Mótið tókst gríðarlega vel og var mikil ánægja meðal keppenda. Flestir voru á því að halda ætti mótið á hótelinu til frambúðar. Því er gaman að segja frá því að mótið verður haldið á Hótel Selfossi helgina 30. október til 1. nóvember 2026. Munum við stækka mótið að beiðni hótelsins. Vel er við hæfi að stækka mótið á fimm ára afmæli þess.

Stjórn píludeildar kosin á stofnfundi deildarinnar 23. janúar 2025:
Formaður: Sævar Þór Gíslason
Gjaldkeri: Leifur Viðarsson
Ritari: Eyþór Jónsson
Meðstjórnendur: Hraunar Karl Guðmundsson og Karl Brynjar Larsen
Varastjórn: Hafsteinn Már Jónuson og Þórólfur Sæmundsson

Stigameistarar píludeildar Selfoss 2025. F.v.: Almar Enok Ólafsson 3. sæti, Einar Gíslason 1. sæti og Hraunar Karl Guðmundsson 2. sæti.

Hraunar Karl Guðmundsson sigraði b-úrslit í Grindavík open.

Útbreiðsla

Eins og við vitum er píla hugsuð fyrir alla. Kvenfélag Selfoss kom tvisvar á síðasta ári í Tíbrá til að kynnast íþróttinni, læra og fá að kasta pílum. Formaðurinn hefur tekið á móti þeim í bæði skiptin, vel heppnað og allar sem mættu skemmtu sér gríðarlega vel. Með betri aðstöðu er stefnt að því að geta boðið eldri borgurum að koma einu sinni í mánuði og kynnast pílukasti. Einnig stendur til að bjóða upp á konukvöld til að virkja konur í pílu.

Þátttaka í mótum

Stigamót píludeildar var haldið yfir veturinn á fimmtudagskvöldum. Spilað var fjórtán fimmtudaga frá september til maí. Sigurvegari eftir veturinn var pílukastari ársins hjá deildinni, Einar Gíslason. Í öðru sæti var Hraunar Karl Guðmundsson og þriðji Almar Enok Ólafsson. Páskamót var haldið um páskana. Þar raðaði Einar Gíslason einnig i inn verðlaunum.

Píludeildin sendi í fyrsta skipti lið til þátttöku á Íslandsmóti félagsliða. Óhætt er að segja að liðið hafi sýnt flotta takta og mun Selfoss láta enn frekar að sér kveða á næstu árum.

Árið er svo sannarlega búið að vera viðburðaríkt og okkar félagsmenn hafa farið á mörg mót víða um land. Of langt mál er að telja upp hvernig félagsmönnum gekk, en það hefur sannast bæði á æfingum og í þeim mótum sem tekið var þátt í að árangurinn er til fyrirmyndar.

COWI

Eyravegi 29 | 800 Selfoss

Undirbúningur fyrir Opna Selfossmótið í pílu. Hótel Selfoss var undirlagt heila helgi í pílumót þar sem 160 keppendur mættu.

Frábær þátttaka var á páskamóti píludeildar Selfoss.

PÍLA

Aðstaðan

Aðeins að húsnæðismálum deildarinnar sem er í Tíbrá. Sú aðstaða var hugsuð til bráðabirgða og hefur það sýnt sig, bæði á æfingum og á þeim innanfélagsmótum sem við setjum upp, að hún er alltof lítil fyrir deildina. Það horfir þó til betri vegar því búið er að teikna okkur inn í nýjan áfanga á Stekkjaskóla sem vonandi verður hafist handa við að byggja haustið 2026. Áætlað er að byggingin verði tilbúin 2029. Sveitarfélagið Árborg hefur verið í sambandi við okkur og erum verið að skoða nýja aðstöðu, einnig til bráðabirgða, sem okkur lýst mjög vel á. Vonandi verður hún að veruleika. Sú aðstaða er stærri en við erum í núna. Þar getum við sett upp aðeins fleiri spjöld og haft frjálsari aðgang.

Vitor Charrua (t.v.) sigurvegari Opna Selfoss 2025 og Alexander Veigar Þorvaldsson sem varð í öðru sæti.

Félagsstarf

Rúmlega fjörtíu félagsmenn eru skráðir í píludeild Selfoss. Árgjaldið er 15.000 kr. og af því greiðum við 5.000 kr. til Íslenska Pílukastsambandsins (ÍPS) fyrir hvern félagsmann 18 ára og eldri. Eins og staðan er hjá okkur núna mun árgjaldið ekki hækka fyrir tímabilið 25/26. Börn yngri en 18 ára greiða ekkert félagsgjald þar sem við getum ekki boðið upp á barna- og unglingaæfingar vegna aðstöðuleysis. Það stendur þó til bóta og vonandi getum við hafið barna- og unglingaæfingar í nýrri aðstöðu í ágúst. 2026

Að lokum vill stjórnin þakka þeim fjölmörgu styrktaraðilum og sjálfboðaliðum sem hafa hjálpað okkur með mót og annað sem snýr að starfsemi deildarinnar. Án þeirra hefði allt það sem gert hefur var verið óframkvæmanlegt.

Sævar Þór Gíslason,
formaður píludeildar

APÓTEK SUÐURLANDS

Rafíþróttadeild
STARFSÁRIÐ 2025

Árið byrjaði ágætlega hjá okkur. Góðar skráningar voru í flesta hópa en því miður datt Minecraft-hópurinn út þar sem þjálfarinn hætti.

Í mars varð mikil röskun á starfi deildarinnar þar sem við urðum að flytja aðstöðu deildarinnar vegna vatnsleka í Vallaskóla. Það varð til þess að við þurftum að færa æfingar sem eftir voru á önninni og um leið misstum við nokkra iðkendur vegna þess. Deildin fékk tímabundið pláss í Stekkjaskóla og vorum við mjög ánægð með aðstöðuna og uppsetninguna. Því miður hentaði staðsetningin ekki fyrir marga iðkendur hjá okkur. Þannig varð lélegri mæting og skráning eftir flutninginn. Í sumar voru engin sumarnámskeið né viðburðir hjá okkur vegna aðstöðuleysis.

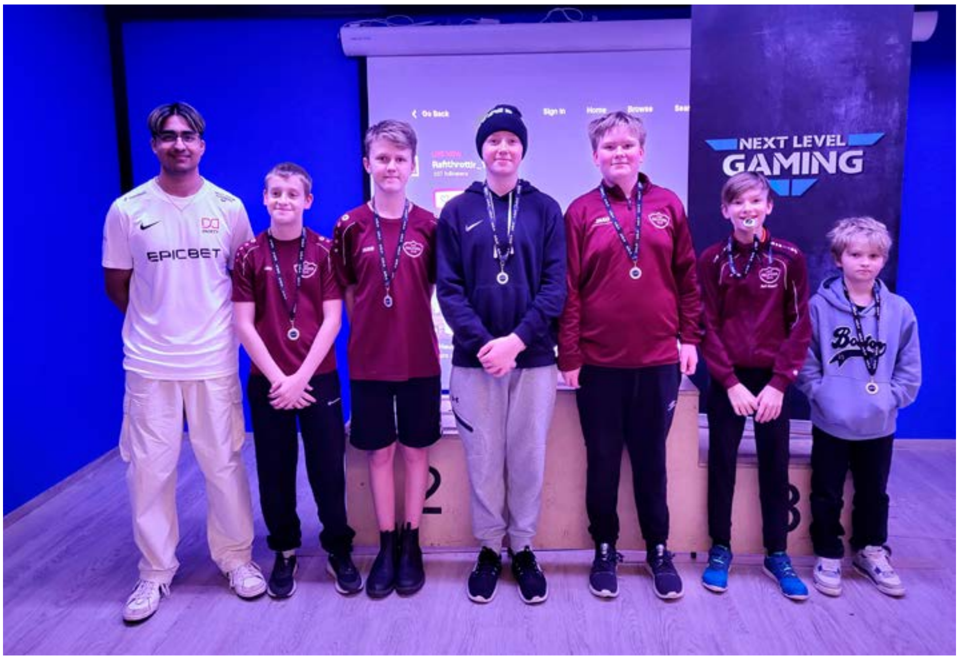
Eftir sumarið flutti deildin aftur til baka í Vallaskóla. Gátum við því ekki byrjað önnina fyrr en leið á haustið og kostaði það deildina bæði iðkendur og æfingagjöld. Einnig gekk illa að finna þjálfara í Minecraft-hópinn okkar og datt sá hópur út þar til einn stjórnarmaður ákvað að stíga inn og taka það að sér.

Flutningar og breytingar gerðu rekstrarárið erfitt fyrir okkur. Í staðin fyrir um 40 iðkendur fórum við niður í aðeins 20.

Þeir iðkendur sem voru hjá okkur stóðu sig vel á öllum ungmennamótum ársins og eiga heiður skilið fyrir að halda sig hjá okkur þrátt fyrir allt þetta brölt. Yngra keppnisliðið okkar í Valorant keppti á tveimur ungmennamótum og gekk mjög vel. Þau enduðu í þriðja og fjórða sæti, sem var góð bæting frá árinu á undan þar sem þau enduðu í fimmta og sjötta sæti. En svo kom að því að ungmennamótin breyttust og hætt var að keppa í Valorant. Því þurftum við að færa yngri keppnishópinn í Counter Strike 2 og planið er að keppa í íslensku áhugamannadeildina.

Áhugi hefur verið hjá Fortnite-hópnum að keppa í íslensku Fortnite-deildinni og er stefnan að skrá okkur í það.
Í lok árs var ákveðið að setja saman meistaraflokks lið sem fékk inngöngu í fyrstu deild í Counter Strike 2. Byrjuðu þeir frekar illa með tapi í þremur leikjum en komu svo til baka og tóku fjóra sigra í röð. Liðið endaði í 3. sæti í deildinni, með séns á að spila umspil fyrir Ljósleiðaradeildina.

Grímur Freyr Björnsson,
formaður rafíþróttadeildar



F.v.: Noel Elías Chareyre þjálfari, Eldar Elí Helenarson, Alexander Þór Stefánsson, Ísak Logi Jónasson, Víkingur Frosti Rúnarsson, Bessi Gauti Sigurðsson og Kristófer Bjartur Andrisson.

Yngri keppnishópur í þriðja sæti á KIA-móti ungmenna í Next Level Gaming. F.v. Alexander Þór, Ísak Logi og Víkingur Frosti.

Mikil einbeiting á æfingu fyrir mót.

Stjórn rafíþróttadeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 17. mars 2025:
Formaður: Grímur Freyr Björnsson
Ritari: Noel Elías Chareyre
Gjaldkeri: Ásta María Guðmundsdóttir
Meðstjórnandi: Finnbogi Ásgeir Finnbogasonn

Aðalstyrktaraðilar rafíþróttadeildar Umf. Selfoss:

TÖLVUTEK

NEXT LEVEL GAMING

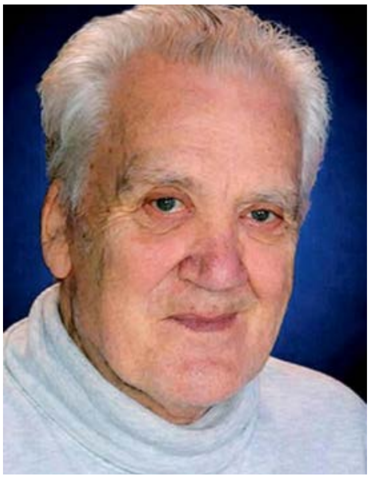
Minningarorð

Sveinn J. Sveinsson

félagsmaður í Ungmennafélagi Selfoss

† Sveinn J. Sveinsson fæddist á Selfossi 15. maí 1933. Hann lést á Selfossi 17. desember 2025. Foreldrar Sveins voru Sveinn Sveinsson frá Hólmaseli í Gaulverjabæjarsókn og Gunnþórunn Klara Karlsdóttir úr Fljótshlíð. Eiginkona Sveins var Björg Sigurðardóttir frá Reykjum í Lundarreykjadal, en hún lést 16. júní 2025. Börn þeirra eru: Sveinn, Valgerður, Björn, Sigurður og Gunnþórunn Klara.

Sveinn ólst upp á Selfossi. Hann lauk landsprófi frá Héraðsskólanum á Laugarvatni og stúdentsprófi frá Menntaskólanum að Laugarvatni 1954. Hann nam lögfræði við Háskóla Íslands og útskrifaðist sem lögfræðingur 1963. Sveinn starfaði frá sama ári og allt þar til hann fór á eftirlaun sem þinglýsingar- og sýslufulltrúi Árnessýslu. Á tímabili rak hann einnig fasteignasölu í félagi við Sigurð bróður sinn.



Sveinn var ötull frjálsíþróttamaður, golfari og skákmaður og keppti m.a. í ein 65 ár í kringlukasti á héraðsmótum HSK. Auk þess sem hann keppti í einhverri ofan nefndra greina á öllum Landsmótum UMFÍ frá 1949 til 2013 að einu móti undanskildu. Hann hafði mikinn áhuga á íþróttum og fylgdist vel með þeim, ásamt þátttöku sinni. Sveinn var ungmennafélagi og að leiðarlokum þakkar Ungmennafélag Selfoss honum samfylgdina og áhuga hans á starfsemi félagsins.

Blessuð sé minning Sveins J. Sveinssonar.

Helgi S. Haraldsson,
formaður Umf. Selfoss

Minningarorð

Steinar Karlsson

félagsmaður í Ungmennafélagi Selfoss

† Steinar Karlsson fæddist á Öxl í Breiðavíkurhreppi 29. júlí 1943. Hann lést á Selfossi 8. nóvember 2025. Foreldrar hans voru Karl Eiríksson og Anna Ólafsdóttir. Eftirlifandi eiginkona hans er Guðrún Ester Halldórsdóttir. Börn þeirra eru: Njörður og Guðrún.

Steinar ólst upp í Öxl og fór ungur að heiman til ýmissa starfa. Hann var sjómaður á veiði- og fraktskipum og vann m.a. hjá Rarik. Hann lærði trésmíði hjá Trésmiðju Þorsteins og Árna og lauk námi frá Iðnskólanum á Selfossi 1981. Starfaði hann síðan við smíðar m.a. hjá Trésmiðju Guðmundar Sveinssonar, Fagusi Þorlákshöfn og að lokum hjá Kristni vini sínum í Fylgd.

Steinar var áhugamaður um íþróttir, þótt hann stundaði þær ekki sjálfur, einkum þó fótbolta og studdi vel við bakið á syni sínum, sem var fjölhæfur knattspyrnumaður. Hann mætti gjarnan á völlinn og fylgdi honum í keppnisferðir. Steinar beitti sér m.a. fyrir því sem Kiwanisfélagi árið 1979, að Kiwanisklúbburinn Búrfell styrkti unglingastarf knattspyrnudeildar Umf. Selfoss. Kom það í hlut ungra drengja í 6. aldursflokki að bera Kiwanismerkið á búningum sínum. Var þetta með fyrstu skiptum sem félag á Selfossi bar auglýsingu frá góðgerðarfélagi. Steinar var einn af góðum sjálfboðaliðum sem innréttuðu íþróttavallarhúsið á sínum tíma.

Ungmennafélagið kveður góðan félaga og þakkar honum framlag hans til félagsins sem er mikils metið.

Blessuð sé minning Steinars.

Björn Ingi Gíslason, formaður sögu- og minjanefndar Umf. Selfoss

Selfoss/Suðri

STARFSÁRIÐ 2025

Á aðalfundi Íþróttafélagsins Suðra, sem haldinn var í Tíbrá 24. febrúar 2025, var samþykkt að ganga formlega í Umf. Selfoss, sem deild um íþróttastarf fyrir fatlaða, en í daglegu tali er deildin kölluð Selfoss/Suðri. Frá 1. janúar 2026 verður Íþróttafélagið Suðri því ekki lengur formlegt aðildarfélag HSK heldur deild innan Umf. Selfoss. Vill formaður, fyrir hönd félagsins, þakka HSK samstarfið síðustu 39 árin og vonast til að eiga áframhaldandi gott samstarf í gegnum Umf. Selfoss.

Með breytingunni vonumst við til að verða sýnilegri auk þess að fá m.a. aðgang að Sportabler-kerfinu og bókhaldsþjónustu félagsins. Þetta auðveldar iðkendum að skrá sig í aðrar deildir innan Umf. Selfoss og mun með tíð og tíma auka samstarf á milli deilda.

Á aðalfundinum var öll stjórnin endurkjörin.

Ófeigur Ágúst Leifsson
formaður Selfoss/Suðra

Kökubasar í Krónunni. F.v.: Sveinn Axel Guðlaugsson, Reynir Ingólfsson, Kristín Lára Sigurðardóttir, Valdís Hrönn Jónsdóttir og Sigurjón Brynjarsson.

Sigurón Brynjarsson varð í 3. sæti á Íslandsmótinu í boccia.

Ína Owen, Telma Þöll Þorbjörnsdóttir og Sigríður Karen Ásgeirsdóttir unnu gullverðlaun í 2. deild.

Æfingar

Æfingar voru í boccia, golfi, lyftingum, taekwondo, fótbolta og frjálsum. Auk þess bauð deildin upp á svokallað hreyfifjör.

Stofnfundur Selfoss/Suðra var haldinn 24. febrúar 2025:
Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Ritari: Bryndís Jónsdóttir
Gjaldkeri: Þórdís Bjarnadóttir
Meðstjórnendur: Guðbjörg Gína Pétursdóttir og Guðrún Lilja Hermannsdóttir.
Fulltrúi iðkenda: Kristín Lára Sigurðar.

Boccia

Alls var tuttugu og einn iðkandi í boccia. Æfingar fóru fram í íþróttahúsi Vallaskóla á þriðjudögum og fimmtudögum. Farið var á Íslandsmótið í sveitakeppni í Reykjanesbæ og náði deildin frábærum árangri. Kristján Gíslason, Sveinn Gíslason og Valdís Hrönn unnu Íslandsmeistaratitil í 1. deild. Þá náðu Ina Owen, Telma Þöll og Sigríður Karen fyrsta sæti í 2. deild. Einnig var farið á Hængsmótið á Akureyri sem var Íslandsmeistaramót í einstaklingskeppni. Stóðu keppendur sig vel og komust margir í úrslit.

Í tilefni 40 ára afmælis Suðra árið 2026 verður Íslandsmeistaramótið í einstaklingskeppni haldið á Selfossi dagana 30. október til 1. nóvember 2026. Þetta verður mjög stórt mót þar sem spilað verður í íþróttahúsi Vallaskóla og íþróttahúsinu Iðu, en lokahófið verður á Hótel Selfoss.

Þjálfari í boccia er Ófeigur Ágúst Leifsson.

Golf

Sex iðkendur eru í golfi og var æft á miðvikudögum í samstarfi við Golfklúbb Selfoss. HSK-mótið var haldið á Strandarvelli 3. september.

Þjálfari í golfi er Alexandra Eir Grétarsdóttir.

Lyftingar

Lyftingaárið hjá Selfoss/Suðra 2025 var heldur betur skemmtilegt og árangursríkt. Iðkendur, sem voru sex á haustönn og átta á vorönn, tóku þátt í tveimur mótum. Fjórir keppendur voru sendir til keppni og náðu allir góðum árangri. Allir sem kepptu unnu til verðlauna og stóðu sig frábærlega.

Maríu Sigurjónsdóttur var boðið að taka þátt á Heimsmeistaramóti Special Olympics. Hún stóð sig frábærlega og komst á pall í hnébeygju ásamt systrum sínum, þeim Huldu og Sigríði. Þetta sýnir að fatlaðir og hreyfihamlaðir geta gert allt með réttum búnaði og þjálfun. Í lyftingum hjá Selfoss/Suðra viljum við að einstaklingar geti stundað sína íþrótt af metnaði og krafti, en um leið haft gaman og verið í góðum félagsskap að lyfta og taka á því.

Þjálfari í lyftingum er Davíð Ingimar Þórmundsson.

Taekwondo

Þrír iðkendur hafa verið duglegir að sækja æfingar. Þeir mæta einnig á mánudögum og miðvikudögum þar sem þeir æfa með öðrum hópi. Þeir hafa því tekið miklum framförum á árinu. Nýr iðkandi bættist

Kristján Gíslason, Vala Hrönn Jónsdóttir og Sveinn Gíslason unnu gullverðlaun í boccia í 1. deild.

Hjólastólakappar. F.v.: Sigurjón Ægir Ólafsson, Hákon Atli Bjarkason, Valdimar Númi Hjaltason og Johnny Sörensen.

í hópinn í byrjun árs, var duglegur að mæta en með komu sumarsins og lokun skólans vegna sumarfrís hætti hann eftir sumarið því rútína var ekki lengur til staðar. Arnar tók beltapróf í desember og stóðst það með prýði. Vonast er til að fleiri iðkendur fari að prófa, sérstaklega þar sem þjálfarar eru að taka þátt í hreyfifjöri til að kynna íþróttina betur.

Þjálfari í taekwondo er Sigurjón Bergur Eiríksson.

Knattspyrna
Æfingar í knattspyrnu fóru fram tvisvar í viku í Selfosshöllinni og voru iðkendur átta talsins. Hópurinn fór á knattspyrnumótið Open Malmö 2025 sem haldið var í byrjun febrúar í Svíþjóð og sig með prýði, endaði í 4. sæti á mótinu. Einnig var farið í vorferð og gengið upp í Reykjadal þar sem fór fram létt hópefli ásamt því að hópurinn borðaði saman. Stefna hópsins er að búa til jákvætt umhverfi fyrir einstaklinga með því að stunda hópíþrótt og huga að heilsu einstaklinga 16 ára og eldri. Reglulega yfir tímabilið eru skipulagðir félagslegir hittingar þar sem hópurinn gerir eitthvað skemmtilegt saman.

Þjálfari í knattspyrnu er Þórdís Rakel Smáradóttir Hansen.

Frjálsar
Þrír einstaklingar æfðu kastgreinar í samstarfi við frjálsíþróttadeild Selfoss. Í mars var tekinn í notkun sérsmíðaður kaststóll fyrir hreyfihamlaða. Þar geta iðkendur kastað kúlu, kringlu, spjóti og keilu. Þetta er fyrsti og um leið eini kaststóllinn á landinu. Það voru MS og Vélsmiðja Suðurlands sem smíðuðu hann og gáfu deildinni en einnig komu að þessu verkefni fyrirtækin Blikkmenn og Baldvin og Þorvaldur. Færum við þeim bestu þakkir fyrir þetta risa framlag. Þess má geta að nú er komin beiðni um annan stól til að vera með í Laugardalshöll.

Hreyfifjör
Þegar hreyfifjörið fór af stað í september mættu 4–5 krakkar en í desember voru þeir orðnir 9–10. Í upphafi tímanna er reynt að byrja nokkrar mínútur saman í hring þar sem gerðar eru örfáar liðkunar-

Hópurinn sem náði 4. sæti á Open Malmö 2025. F.v.: Svavar Jón Árnason, Kristín Lára Dan Sigurðardóttir, Matthías Gunnarsson, Matthías Máni Elíasson og Reynir Arnar Ingólfsson. Fyrir framan liggur Jón Ingi Guðfinnsson.

og/eða jógaæfingar. Ávallt er þrautabraut, körfubolti og badminton og stundum bandý/hokký. Einnig er alltaf hægt að gera rólegri hluti eins og að leika sér með fiktdót, spila fiskaspil og minnisspil. Stundum eru snertisteinar/fletir og flokkun eftir litum, boccia og fleira skemmtilegt. Eftir 10-15 mínútur af tímanum er opnað inn í fimleikasalinn þar sem eru dýnur, stökkgólf og trampólín. Tekið er tillit til þess ef krakkar hafa lítið úthald eða eiga erfitt með að fara eftir fyrirmælum eða fylgja plani. Þannig er námskeiðið aðlagað að þátttakendum hverju sinni.

Sérsmíðaður kaststól fyrir hreyfihamlaða. F.v.: Johnny Sörensen, Valdimar Númi Hjaltason, Hrólfur Geir Björgvinsson og Sigurjón Ægir Ólafsson.

Birgir Örn Viðarsson og Margrét Anna Hjálmarsdóttir þjálfari á Íslandsmóti í boccia á Akureyri.

Í vetur hafa þjálfarar frá taekwondo og fimleikum komið í heimsókn. Á dagskrá er að fá þjálfara í handbolta, borðtennis og frjálsum íþróttum og hver veit nema að þjálfarar frá fleiri íþróttagreinum komi. Mikil gleði og ánægja er með tímana og fyrir suma er þetta hápunktur vikunnar.

Þjálfari í hreyfifjöri er Ása Björg Þorvaldsdóttir.

Aðalstyrktaraðilar Selfoss/ Suðra:

Vélsmiðja Suðurlands

Baldvin og Þorvaldur Selfossi

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

Sund deild
STARFSÁRIÐ 2025

Sunddeild Umf. Selfoss var stofnuð árið 1960 og fagnaði því 65 ára afmæli haustið 2025.

Í sunddeildinni æfa nú rúmlega 60 krakkar á aldrinum 7 til 19 ára. Eldri iðkendur skiptast í þrjá hópa og æfa undir stjórn Magnúsar Tryggvasonar yfirþjálfara. Þau æfa í útilauginni þrisvar til fjórum sinnum í viku, sum fara að auki á eina æfingu í Hveragerði og á styrktaræfingar. Yngri iðkendurnir skiptast í þrjá hópa og æfa tvisvar í viku í innilauginni hjá Guðbjörgu H. Bjarnadóttur sundþjálfara og íþróttakennara.

Guðbjörg stofnaði einnig og rekur Guggusund, sem er sjálfstæð eining innan sunddeildarinnar. Í Guggusundi eru iðkendur frá nokkurra mánaða aldri til 6 ára í mörgum hópum. Auk þess hefur Gugga í júní ár hvert boðið upp á nokkurra tíma sundnámskeið fyrir börn sem eru að byrja í skóla sem og fyrir eldri börn sem þurfa á aukinni sundfærni að halda.

Öllum iðkendum sunddeildar 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 taka að auki þátt í stærri mótum og fóru meðal annars á mót í Laugardalslauginni, í Keflavík og Hafnarfirði á árinu 2025.

Deildin okkar stendur vel og nýtur góðs stuðnings bæjarbúa. Þrisvar sinnum á ári er flöskusöfnun sunddeildar sem íbúar bæjarins reikna margir hverjir með og geyma flöskurnar sínar þar til komið er að söfnun. Iðkendur bera auglýsingamiða í hús nokkrum dögum fyrir flöskusöfnun og á laugardegi eru pokar sóttir og flöskur taldar. Við höfum haft aðstöðu á Vélaverkstæði Þóris til að telja og geyma flöskurnar og erum gríðarlega þakklát fyrir þann velvilja sem deildinni er sýndur þar.

Eftir flöskusöfnun á haustin er farin uppskeruferð til Reykjavíkur þar sem iðkendur skella sér saman í keilu og pizzaveislu.

Þjálfarar sunddeildarinnar leggja sig sérstaklega fram um að bjóða öll börn velkomin á æfingar, hvort sem stefnan er sett á að ná langt í íþróttinni eða synda sér til heilsubótar og gleði. Ef einhver þarf aðstoð, stuðning, fylgd, sérsniðnar æfingar eða hvað annað hafa Gugga og Maggi einfaldlega reddað málunum og lagað þjálfunina að hverjum og einum. Þau standa sig eins og hetjur að laga sig að aðstæðum, með jákvæðni og metnað fyrir hvers konar framförum og heilbrigðri hreyfingu. Reynt er eftir fremsta megni að búa til pláss fyrir iðkendur í hópunum, þó að stundum sé þröng á þingi.

Sunddeildina skortir sárlega betri aðstöðu fyrir iðkendur sem æfa nú í of litlum, of grunnum, yfirbókuðum sundlaugum sem ekki eru samkeppnishæfar við laugar annars staðar á landinu. Laugarnar á Selfossi uppfylla ekki skilyrði keppnislauga, sem leiðir til þess að ekki er hægt að halda nema lítil innanfélagsmót sem gefa iðkendum ekki löglega keppnistíma. Auk þess er Sundhöll Selfoss og allt sundlaugarsvæðið löngu sprungið með vaxandi fjölda íbúa á svæðinu sem njóta þess að fara í sund.

Síðustu misseri hefur heyrst af fyrirhugaðari byggingu nýrrar laugar á sundlaugarsvæðinu. Nýjustu fréttir herma að framkvæmdir við nýja, löglega 25 metra laug hefjist á þessu ári, útilaug sem verður þó hægt að byggja yfir. Þegar ráðist er í slíkar framkvæmdir er hætt við að aldrei verði af yfirbyggingunni, eða svo seint að allir okkar iðkendur verði löngu orðið fullorðið fólk þegar af verður. Draumurinn er að geta haldið flott, löglegt innanhússmót á Selfossi og að iðkendur geti æft við boðlegar aðstæður. Nýrri laug ber þó að fagna og óskum við þess að af þessu verði sem fyrst, iðkendum sunddeildar, nemendum skólanna og öllum almenningi í Árborg til heilla.

Jóhanna Margrét Eðvaldsdóttir,
formaður sunddeildar

Hluti iðkenda sunddeildar á æfingu í sundlauginni á Selfossi.

Magnús Tryggvason sundþjálfari veitir gullmerki Umf. Selfoss viðtöku frá formanni félagsins Helga S. Haraldssyni.

Magnús þjálfari og keppendur á Héraðsmóti HSK í Hveragerði í maí, þar sem sunddeild Selfoss sigraði með 109 stig. Freyr Sturluson Schacht vann besta afrek mótsins og var stigahæsti karl. Birta Margrét Larsen var stigahæsta kona.

Stjórn sunddeildar kosin á aðalfundi deildarinnar 10. mars 2025:
Formaður: Jóhanna Margrét Eðvaldsdóttir
Ritari: Ingibjörg Magnúsdóttir
Gjaldkeri: Svanfríður Hafberg Hallmundsdóttir
Meðstjórnandi: Íris Hauksdóttir
Fulltrúi iðkenda 16–25 ára: Hallgerður Höskuldsdóttir

Guðbjörg og Magnús þjálfarar ásamt keppendum á sundmóti HSK á Hvolsvelli í apríl 2025.

Freyr, Unnur Birna, Arnór og Katla Sif á æfingu.

SUND

Skýrsla yfirþjálfara

Iðkendafjöldi var svipaður og undanfarin ár og sundfólkið okkar er í stöðugri framför. Æfingar hafa verið 4–6 sinnum í viku. Einnig eru lyftingaæfingar fyrir Gullhóp sem fara fram í nýja knattspyrnuhúsinu undir stjórn Rúnars Hjálmarssonar. Iðkendur voru um áramót 25 í Gull, Silfur og Brons hópum og rúmlega 35 í Koparhópi sem Guðbjörg Bjarnadóttir þjálfar. Vil ég nota tækifærið og þakka sundfólkinu fyrir dugnað og þolinmæði. Æfingamagn þ.e. lengd í metrum og mínútum vex stöðugt. Sundfólkið hefur staðið sig vel á mótum og við munum halda áfram að leggja áherslu á ákveðin grunngildi á æfingum.

Við kepptum á Aldursflokkamóti HSK, Héraðsmóti HSK og Unglingamóti HSK, ÍM-50, RIG og 5–6 félagsmótum á Reykjavíkursvæðinu. Á árinu 2026 munum við keppa á enn fleiri mótum. Við setjum markið hátt og vinnum saman að markmiðum okkar.

Þátttaka í mótum 2025

Jan: RIG Laugardalslaug – Elstu (50m)
Feb: Gullmót KR (25m) – Gull og Silfur
Vormót Fjölnis (50m) – Gull og Silfur
Mar: Ásvallamót SH – Gull
Páskamót – Allir
Apr: ÍM-50 lágmörk Laugardalslaug, – Elstu
Aldursflokkamót HSK Hvolsvelli – Allir
Vormót Blika – Gull, Silfur, Brons
Maí: Skólamataramót ÍRB Keflavík – Gull og silfur
Héraðsmót HSK Hveragerði – Allir
Okt: Nettómót Ægis – Gull og Silfur
Cube mót SH – Gull
Nóv: Unglingamót HSK Selfossi – 14 ára og yngri

Selma Katrín Snorradóttir, Birta Margrét Larsen og Maria Maja Slomska á sundmóti í Laugardalshöll.

Róbert Freyr Atlason og Arnór Karlsson og Norðdahl á Ásmegin-móti SH í mars

Sara Fanney Snorradóttir, Haukur Daði Örvarsson og Freyr Sturluson Schacht á sundmóti í Ásvallalaug.

Sara Fanney og Róbert á æfingu.

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 laugarinnar er hafinn og vonandi rís hún sem fyrst.

Ég vil þakka sundfólkinu, stjórnarmönnum 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 2025

Árið 2025 fór vel af stað líkt og undanfarin ár. Iðkendur skiluðu sér nokkuð vel aftur til æfinga, sérstaklega þau yngri sem koma beint úr frístund og fara þangað aftur eftir æfingar. Þetta samstarf við frístundaheimilin og Sveitarfélagið Árborg nýtist deildinni vel því með því geta börnin komið beint á æfingar eftir að skóla lýkur.

Einn hængur er þó á þessu. Taekwondosalurinn okkar í Baulu getur ekki tekið við þeim fjölda iðkenda sem vilja æfa hjá okkur. Núna getum við bara tekið við tíu börnum í hvern hóp, með undantekningu á mánudögum, en þá er bardagaæfing sem er vinsælasti tíminn hjá okkur og þá mæta allt að 30 iðkendur. Eftir þessar æfingar lekur svitinn af veggjunum.

Við erum búinn að vera í þessum sal frá árinu 2011. Þá var talað um að hann væri til bráðabirgða þangað til hentugri aðstaða fyndist. Það er hvorki búningsaðstaða né salerni í þessari aðstöðu sem er ekki gott því það fjölgar stöðugt íbúum í sveitarfélaginu. Deildin vill þó þakka fyrir það sem vel er gert og þá sérstaklega starfsfólki Baulu fyrir frábært samstarf.

Keppnisárangur á árinu var góður. Við sendum keppendur til leiks á öll mót sem voru í boði hjá TKÍ og Taekwondoakademíunni, ásamt því að taka þátt á nokkrum alþjóðlegum mótum. Iðkendur frá deildinni unnu til fjölda verðlauna á þessum mótum. Hæst ber að nefna að Dagný María Pétursdóttir og Úlfur Darri Sigurðsson stóðu sig frábærlega, en þau tvö eru valin taekwondofólk Umf. Selfoss og Árborgar.

Stjórn taekwondodeildar kosin á aðalfundi 12. mars 2025:
Formaður: Ófeigur Ágúst Leifsson
Ritari: Ólöf Ólafsdóttir
Gjaldkeri: Bjarnheiður Ástgeirsdóttir
Meðstjórnendur: Guðbjörg Arnardóttir og Sigurjón Bergur Eiríksson
Varastjórn: Freyr Hreinsson

Frá æfingu í Dankook háskólanum í Suður Kóreu.

Björn Jóel Björgvinsson og Dagný María Pétursdóttir með verðlaun á móti.

Deildin tók virkan þátt í verkefninu „Allir með“ og í „Hreyfifjörinu“ hjá Selfoss/Suðra, en þessi verkefni eru samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og ÍF.

Svo er það rúsínan í pylsuendanum. Síðastliðið sumar fór stór hópur iðkenda og foreldra í þriggja vikna sannkallaða pílagrímsferð til Suður Kóreu og tóku þátt í allskonar æfingabúðum. Tóku nokkrir iðkendur dan próf þar úti. Daníel Jens Pétursson yfirþjálfari deildarinnar tók m.a. 6. dan og er hann nú næsthæst gráðaði kennari á Íslandi. Deildin óskar honum til hamingju með þennan glæsilega árangur.

Umf. Selfoss er með í burðarliðnum nýjan þjónustusamning við Sveitarfélagið Árborg sem því miður kemur mjög illa út fyrir minni deildirnar félagsins en styrkur fyrir fyrirmyndardeildir ÍSÍ er greiddur í einn pott og fá allar deildir greitt úr honum miðað við iðkendur frá 5 til 18 ára og fámennari deildirnar fá þá ekki þær 500 þúsund krónur sem voru áður greiddar beint til deilda. Þetta kemur sér mjög illa við okkar fámennu deild þar sem við getum ekki fjölgað iðkendum vegna plássleysis.

Að lokum vil ég þakka helstu styrktaraðilum okkar samstarfið á árinu. Einnig samstarfsfólki í stjórn yfirþjálfara og iðkendum öllum.

Ófeigur Ágúst Leifsson,
formaður taekwondodeildar

Daníel Jens Pétursson í bardaga.

Hópurinn sem fór til Suður Kóreu.

Úlfur Darri Sigurðsson tekur bogaspark.

Veigar Ölversson, Úlfur Darri Sigurðsson og Loftur Guðmundsson.

Þórunn Sturludóttir, Katla Mist Ólafsdóttir og Viktoría Björg Kristófersdóttir.

TAEKWONDO

Arnar Breki Jónsson og Björn Jóel Björgvinsson

Daníel Jens Pétursson, aftast fyrir miðju, og Grand Master Kim Young Sun með hópnum sem þeir kenndu í Suður Kóreu.

Eyþór Atli Reynisson, Ármanni og Laufey Ragnarsdóttir, Selfossi, keppendur mótsins, á bikarmóti í formum.

Skýrsla yfirþjálfara 2025

Mikið var um að vera hjá deildinni á árinu. Má þar nefna ferð til Suður Kóreu, mót og annað. Keppnisárangur á árinu var með ágætum en við sendum keppendur til leiks á öll þau mót sem voru í boði hjá TKÍ og Taekwondoakademíunni ásamt því að taka þátt á nokkrum alþjóðlegum mótum.

Deildin eignaðist fjóra Íslandsmeistara og fjöldann allan af bikarmeisturum, ásamt því að eiga keppendur mótsins á flestum þeim mótum sem við tókum þátt í.

Við héldum tvö mót á árinu. Bikarmót var haldið í íþróttahúsi Vallaskóla í apríl þar sem við fengum keppendur af öllu landinu, bæði í bardaga og formum. Vil ég þakka öllum þeim sjálfboðaliðum sem lögðu hönd á plóg við að láta þetta ganga hjá okkur. Við héldum einnig árlega HSK-mótið okkar í desember þar sem um 60 keppendur tóku þátt í bardaga, formum og þrautabraut.

Í maí hélt stór hópur iðkenda og forráðamanna til Suður Kóreu ásamt félögum okkar úr Taekwondoakademíunni. Þar æfðum við meðal annars í Dankook háskóla með þreföldum heimsmeistara í bardaga, gengum á fjöll, borðuðum kimchi og drukkum í okkur menningu Suður Kóreu í þrjár vikur. Í ferðinni þreyttu tveir iðkendur deildarinnar 4. dan svartbeltispróf hjá Grand Master Kim Young Sun. Teljast þeir Sigurjón Bergur Eiríksson og Björn Jóel Björgvinsson nú meistarar í taekwondo. Daníel jens, yfirþjálfari deildarinnar, varð eftir í Kóreu restina af sumrinu þar sem hann lærði kóresku við Yonsei háskóla ásamt því að æfa og kenna taekwondo í sama skóla. Í lok ferðarinnar þreytti hann 6. dan próf hjá Grand Master Kim. Mikil lífsreynsla var að vera einn í Kóreu í þrjá mánuði og mun hann búa að því það sem eftir er.

30 ára og eldri hópurinn hélt áfram sínu striki og hvetjum við alla sem hafa áhuga á bardagalistum eða vilja fá góða útrás frá amstri dagsins að koma og sparka með okkur.

Við héldum samstarfi okkar við Umf. Heklu áfram, en við héldum úti æfingum á Hellu tvisvar í viku í okkar eigin sal. Þar æfa um tuttugu manns á öllum aldri, sá yngsti 6 ára og sá elsti 57 ára.

Ólöf Ólafsdóttir var með krílaæfingar fyrri hluta árs en það eru æfingar fyrir 3–5 ára byrjendur. Stefnum við að halda fleiri þannig námskeið á næstunni.

Þjálfara teymið hjá okkur þetta árið

Daníel Jens Pétursson (6. dan) yfirþjálfari, Sigurjón Bergur Eiríksson (4. dan) yfirþjálfari Selfoss/Suðra, Dagný María Pétursdóttir (2. dan), Bjarnheiður Ástgeirsdóttir (1. dan) þjálfari og „yfirreddari deildarinnar", Björn Jóel Björgvinsson (4. dan) þjálfari, Ólöf Ólafsdóttir (1. dan) þjálfari, Þórunn Sturludóttir Schacht (1. dan) þjálfari, Loftur Guðmundsson (1. dan) þjálfari, Jón Heiðar Grétarsson (2. geup) aðstoðarþjálfari, Tómas Birgir Frímannsson (2. geup) aðstoðarþjálfari og Svava Róisín Stefánsdóttir (3. geup) aðstoðarþjálfari.

Ég vil þakka öllum þjálfurum og stjórn deildarinnar fyrir samstarfið síðastliðið ár. Einnig þakka ég öllum samstarfsaðilum og foreldrafélagi deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu. Sérstaklega vil ég þakka starfsfólki íþróttahússins Baulu, en þau hjálpa okkur á hverjum degi við að láta hlutina ganga upp.

Að lokum vil ég ítreka áskorun mína til bæjarstjórnar Árborgar að mæta á mánudags bardaga æfingu hjá okkur og koma og sjá hvernig við náum að troða um 30 manns í litla salinn okkar í Baulu en hann er einungis um 100 fermetrar.

Daníel Jens Pétursson,
yfirþjálfari taekwondodeildar

Aðalstyrktaraðilar taekwondodeildar Umf. Selfoss:

Coca-Cola
Íslandsbanki
STRACTA HÓTEL
SS

Sögu- og minjanefnd

Ásrún Jónsdóttir í gamalli peysu frá sunddeildinni.

F.v.: Þuríður Jónsdóttir, Katla Leósdóttir, Sædís Jónsdóttir, Anna Þóra Einarsdóttir, Elínborg Gunnarsdóttir og Ásrún Jónsdóttir.

Björn Gíslason ræðir sögu fótboltans á Selfossi á aðalfundi knattspyrnudeildar.

Sögu og- minjanefnd kom víða við á liðnu ári. Má þar m.a. nefna að á 70 ára afmæli knattspyrnudeildar Selfoss tók deildin það upp í tilefni afmælisins að setja gamla félagsmerki Ungmennafélagsins á alla keppnisbúninga deildarinnar. Þá voru nefndarmenn beðnir að koma á aðalfund deildarinnar og fara yfir sögu hennar og fyrstu ár fótboltans í tilefni afmælisins.

Við vöktum athygli á því að nokkrar stúlkur, sem léku með meistaraflokki kvenna síðastliðið sumar og urðu deildarmeistarar í 2. deild, urðu Íslandsmeistarar fyrir 15 árum með 3. flokki kvenna árið 2010, fyrstar yngri flokka knattspyrnudeildar Selfoss. Af því tilefni rifjuðum við upp það afrek í grein í Dagskránni sem kom út 18. september.

Í menningarmánuðinum október stóð minjanefnd fyrir samverustund í Bókasafninu á Selfossi í tilefni 65 ára afmælis sunddeildar Umf. Selfoss. Boðið var landsliðsfólki, afreksfólki og forystufólki, ásamt heiðurfélögum Ungmennafélagsins og fleiri gestum. Farið var yfir sögu deildarinnar og frumherjanna minnst. Sagðar sögur frá ýmsum skemmtilegum atvikum og ein sundkonan, Ásrún Jónsdóttir, kom með gamlan keppnisbúning frá fyrstu árum sundsins, sem er varðveittur í Tíbrá. Þetta var mjög skemmtileg stund sem tókst í alla staði vel og var vel sótt. Nefndin stóð líka fyrir myndasýningu af sundfólki í Sundhöll Selfoss í tilefni afmælisins. Einnig kom Magnús Tryggvason yfirþjálfari sunddeildarinnar og sagði frá ferðum sínum á sundmót erlendis. Magnús er einnig í þjálfarateymi sundlandsliðsins.

GK bakarí klikkar ekki.

fyrir hönd sögu- og minjanefndar
Björn Ingi Gíslason,
Kristinn M. Bárðarson

Gamalt merki sunddeildarinnar.

Sædís, Ásrún, Katla og Anna Þóra.

Heiðursfélagarnir Tómas Jónsson, Guðmundur Kr. Jónsson og Áslaug Eiríksdóttir ekkja Kristjáns S. Jónssonar heiðursfélaga, frv. formanns Umf. Selfoss og HSK.

Karen Rós Torfadóttir kynnir afmælisbúning knattspyrnudeildar í Tryggvaskála.

Frá sýningu í Sundhöllinni á Selfossi.

F.v.: Kristinn, Svanur Ingvarsson og Tómas heiðursfélagi.

Maggi Tryggva hélt erindi í bókasafninu á Selfossi um Ólympíuævintýri sín.

Nokkrir áhugasamir fylgjast með erindi Magnúsar Tryggvasonar.

Ólympíuævintýri Magga Tryggva

Í lok október hélt Magnús Tryggvason sundþjálfari stutt erindi í Bókasafninu á Selfossi um ferðir sínar á Ólympíuleikana. Erindið, sem haldið var fyrir tilstilli minjanefndar, var flutt í tilefni 65 ára afmælis sunddeildar Selfoss

Áhuga Magnúsar á Ólympíuleikum má rekja til þriggja þátta. Í fyrsta lagi í gegnum áhuga föður hans, Tryggva Jónssonar, á Ólympíuleikunum í Berlín 1936 og afrekum Jesse Owens. Í öðru lagi tengt Ólympíuleikunum í München 1972 sem Magnús sá í beinni útsendingu. Í þriðja lagi Ólympíubók Steinars J. Lúðvíkssonar sem tíundaði keppni leikana á lifandi hátt í máli og myndum. Maggi las bókina fram og til baka og sökkti sér sérstaklega í úrslit sunds og frjálsra íþrótta.

„**Ólympíuleikarnir 1984** í Los Angeles voru mjög áhugaverðir fyrir mig því þar keppti æfingafélagi minn frá Eyjum Árni Sigurðsson í 100 og 200m bringusundi ásamt Tryggva Helgasyni Selfyssingi."

Ólympíuleikarnir 1988 í Seoul í Suður Kóreu – áhorfandi Maggi slóst í för með 50 manna hópi handboltaáhugamanna sem var á leið á leikana til að fylgjast með handboltaliðinu hans Bogdans. Ekki skemmdi að íslenski sundhópurinn var stór eða sex keppendur sem Maggi þekkti öll vel. „Mikið fjör og góð stemning var meðal hópsins þegar til Seoul var komi. Sundkeppnin var mjög spennandi og fjöldi heimsmeta sett. Frjálsíþróttakeppnin var frábær en þar voru Flo Jo og Jacky Joyner fremstar í flokki kvenna megin. Karlamegin var hlaup aldarinnar, einvígi Ben Johnsons og Carl Lewis í 100m, hlaupi sem ég sá í stað þess að horfa á Ísland tapa fyrir Svíþjóð í handbolta. Johnsson setti heimsmet en var svo dæmdur úr leik fyrir að falla á lyfjaprófi eins og frægt er orðið."

Ólympíuleikarnir 1992 í Barcelona á Spáni – áhorfandi. Einungis tveir íslenskir sundmenn náðu lágmörkum. Handboltaliðið var á sínum stað og eitthvað af frjálsíþróttamönnum. Sundið er alltaf í fyrri viku Ólympíuleika og frjálsar eiga seinni vikuna þannig að það hentar Magga mjög vel. „Sérstaka eftirtekt vakti hinn rússneski Alexandre Popov sem sigraði í 50 og 100m skriðsundi og var eftir það ósigraður í þeim greinum þar til á ÓL 2000 í Sydney. Handboltaliðinu gekk vel lék um þriðja sætið við Frakka sem sigruðu og var það upphafið að sigurgöngu Frakka. Einnig var frábært að sjá Sigurð Einarsson ná 5. sæti í spjótkasti."

Ólympíuleikar 1996 Atlanta USA – blaðamaður DV. Að þessu sinni var spenningurinn meiri en nokkru sinni fyrr því Logi Jes Kristjánsson sundkappi sem Maggi þjálfaði frá 1984 og þar til hann hóf nám og sundþjálfun í USA, hafði tryggt sér þáttökurétt á leikunum í 100m baksundi.

„Opnunarhátíðin var stórkostleg og var hápunktur hennar þegar Muhammad Ali kveikti Ólympíueldinn. Sundkeppnin var frábær og árangur Íslendinganna þriggja ásættanlegur. Hjartslátturinn var heldur mikill þegar Logi Jes var að fara að keppa og stoltið mikið. Tólf ár frá fyrstu sundæfingu okkar saman og strax þá hugsaði ég með mér að þessi peyji gæti endað á Ólympíuleikum ef rétt væri haldið á spilunum. Við Logi vorum svo heppnir að taka í spaðann á Bill Clinton Bandaríkjaforseta kvöldið sem hann mætti á sundkeppnina." Að lokinni sundkeppninni brá hópurinn sér í Olympíugarðinn í miðborg Atlanta. Þar var mikið fjör, fjöldi fólks, tónleikar og stuð. „Við ákveðum að bregða okkur annað og um hálftíma síðar fréttum við að sprenging hefði orðið í Ólympíugarðinum. Í ljós kom að sprengjan sprakk einungis 15 mínútum eftir að við yfirgáfum svæðið. Í sprengingunni lést ein kona og nokkrir slösuðust. Sprengjan sprakk einmitt þar sem við höfðum staðið. Prísuðum við okkar sæl að hafa sloppið. Í frjálsum fylgdist ég með Sunnlendingnum Jóni Arnari Magnússyni slá í gegn í tugþraut, með fína fánalitaða skeggið sitt, takandi heljarstökk afturábak í fögnuði yfir árangri í stangarstökki. Ljóst var að Nonni átti athygli allra 80.000 áhorfenda þegar hann birtist á skjám vallarins. Einnig var Vésteinn Hafsteinsson að keppa í kringlukasti og fylgdist ég vel með því."

Jólasveina- og þrettándanefnd

Innkoma jólasveinanna markar ávallt upphaf vertíðarinnar og var hún þetta sinn laugardaginn 13. desember. Mikill fjöldi fólks var saman kominn að taka á móti jólasveinunum er þeir renndu inn á Tryggvatorg á rútunni góðu frá Guðmundi Tyrfingssyni. Í fjórða sinn var haldið í nýjan og glæsilegan miðbæinn, sérlega fallegan og mikið skreyttan. Aðstæður á torginu voru góðar, snjólaust og veður gott. 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 sóttu jólasveinarnir jólaskemmtanir í leikskólum, grunnskólum, fyrirtækjum, deildum Umf. Selfoss og víðar, alls um þrjátíu heimsóknir.

Frá flugeldasýningu á þrettándanum.

Þrettándagleðin fór fram í góðu veðri en það var mjög kalt, sem kom nokkuð niður á þátttöku í blysförinni. Góður hópur safnaðist saman við brennuna og fylgdist með glæsilegri flugeldasýningunni. Allt var þetta sérlega skemmtilegt og tilkomumikið þó kalt væri.

Jólasveinanefndin þakkar öllum þeim sem komu að starfinu á einn eða annan hátt. Björgunarfélaginu og lögreglu fyrir umferðarstjórn, Björgunarfélaginu fyrir góða samvinnu um flugeldasýninguna á þrettándanum, stjórnendum miðbæjarins, 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.

Vallarstjórn:

Lykilaðstaða fyrir íþrótta- og hreyfistarf í sveitarfélaginu

Árið 2025 hófst með hefðbundnum hætti með vetraræfingum sem fóru fram í Selfosshöllinni og utanhúss þegar veður leyfði. Knattspyrnudeild og frjálsíþróttadeild nýttu aðstöðuna vel ásamt akademíum FSu, eldriborgarastarfi, skólum og leikskólum. Sem fyrr sannaði höllin gildi sitt yfir vetrarmánuðina og er lykilaðstaða fyrir íþrótta- og hreyfistarf í sveitarfélaginu.

Með hækkandi sól færðist starfsemin í auknum mæli út á gras- og frjálsíþróttasvæði. Leikjaálag var áfram mikið og öll mannvirki nýtt til hins ítrasta. Hefðbundin mót sumarsins gengu vel og hefur starfsfólk vallarins öðlast mikla reynslu í framkvæmd viðburða. Það skilar sér í faglegu og skilvirku skipulagi.

Samstarf við Golfklúbb Selfoss um umhirðu grasvalla gekk vel. Vellir komu þokkalega undan vetri og með markvissri umhirðu náðist gott ástand yfir sumarmánuðina þrátt fyrir breytilegt veðurfar.

Viðhald og framkvæmdir

Á árinu var farið í mikilvægt viðhald á frjálsíþróttavellinum. Framkvæmd voru ítarleg þrif og málun á tartanbrautum til að fríska upp á yfirborðið, bæta ásýnd og lengja líftíma þess. Þetta var nauðsynlegt til að tryggja áframhaldandi góða keppnis- og æfingaaðstöðu og bregðast við því mikla álagi sem brautin verður fyrir ár hvert.

Eins er með sparkvelli við grunnskóla Árborgar þar sem vallarstarfsmenn sjá um umhirðu og viðhald. Við ströndina var skipt út innfyllingu og vonandi verður klárað á þessu ári að setja nýtt gervigras á sparkvöllinn við Sunnulækjarskóla

Áfram var unnið að almennu viðhaldi á girðingum, búnaði og sameiginlegum svæðum. Ljóst er að samhliða fjölgun iðkenda og aukinni notkun eykst slit á öllum mannvirkjum og því þarf stöðugt að fylgja viðhaldsáætlun eftir.

Nú er komið að skipulögðu stórviðhaldi á Selfosshöllinni á næstu árum. Fyrirhugað er að endurnýja tartan árið 2027 og gervigras árið 2028. Um er að ræða kostnaðarsamar en bráðnauðsynlegar framkvæmdir sem þarf að undirbúa tímanlega, hvað varðar fjármögnun og framkvæmd, svo tryggja megi áframhaldandi gæði og öryggi aðstöðunnar.

Frá fótboltamóti á gervigrasvellinum.

Rekstur

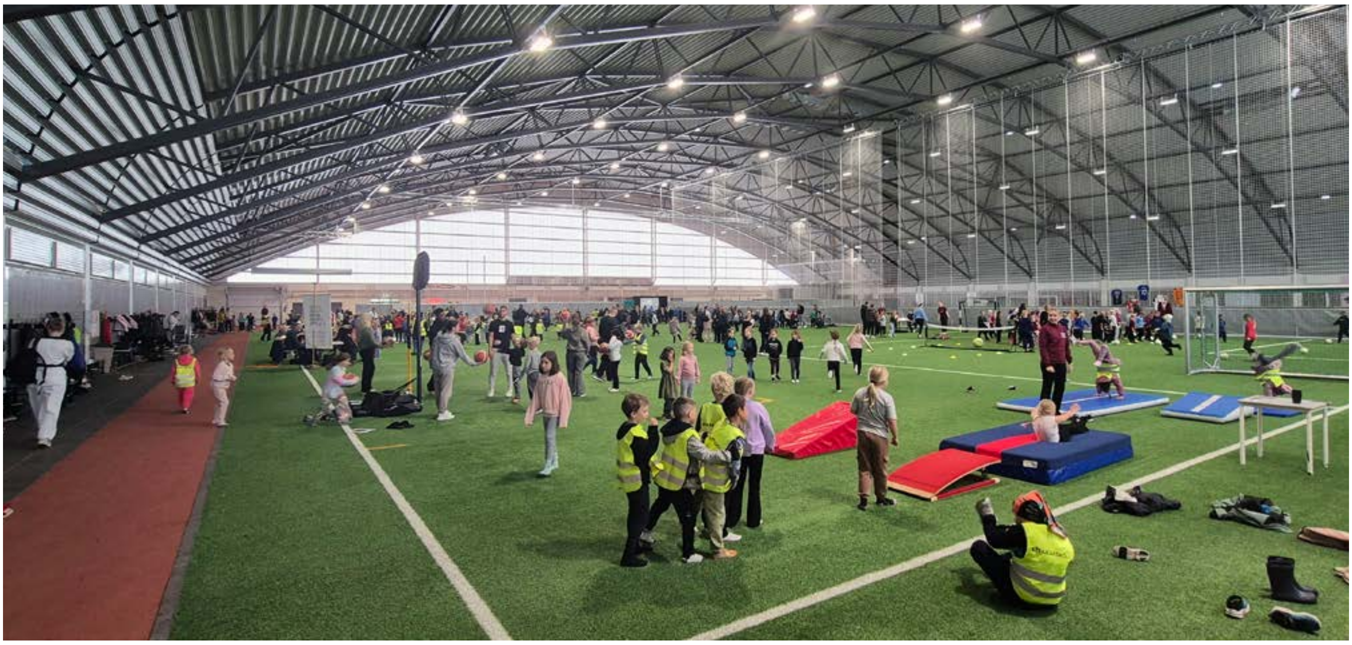
Rekstur mannvirkjanna stendur ekki undir sér nema með leigutekjum. Útleiga á tímum í höllinni og á gervigrasi til annarra félaga og hópa er því lykilforsenda þess að hægt sé að halda rekstri í jafnvægi og sinna nauðsynlegu viðhaldi. Án þeirra tekna væri erfitt að viðhalda þeirri þjónustu og gæðum sem notendur gera kröfu um.

Mikil nýting er á allri aðstöðu frá morgni til kvölds. Höllin er opin flesta daga frá kl. 6 til 22 og nýtt af fjölbreyttum hópum, bæði í skipulögðu starfi og almennri hreyfingu.

Tíbrá og starfsaðstaða

Álag á Tíbrá hefur aukist jafnt og þétt og er húsið fullnýtt. Þar er skrifstofuaðstaða, fundarrými, sjoppa á leikjum, eldunaraðstaða og ýmis önnur starfsemi. Ljóst er að húsnæðið annar vart þeirri starfsemi sem þar fer fram í dag.

Sárlega vantar bætta aðstöðu fyrir starfsfólk hvað varðar vinnurými, fundaraðstöðu og almenna aðstöðu. Með aukinni starfsemi og fjölgun starfsfólks er orðið brýnt að skoða framtíðarlausn í húsnæðismálum svo tryggja megi eðlilegt, faglegt og nútímalegt starfsumhverfi.



Frá frístundamessu í Selfosshöllinni.

Gervigrasið burstað og hreinsað.

Starfsmannahald og framtíðarsýn

Starfsmannahald var svipað og árið áður, með föstu starfsfólki allt árið og viðbót yfir sumartímann til að mæta auknu álagi. Án öflugs starfsfólks væri ekki hægt að halda úti þeirri starfsemi sem fer fram á svæðinu.

Selfossvöllur er hjarta íþróttastarfs í sveitarfélaginu og gegnir lykilhlutverki í ört stækkandi samfélagi. Fjöldi iðkenda fer daglega yfir þúsund og er álag, sérstaklega síðdegis og á kvöldin, mikið. Til að halda í við þróunina þarf áframhaldandi uppbyggingu, markvisst viðhald og skýra langtímaáætlun um endurnýjun mannvirkja. Með sameiginlegu átaki og áframhaldandi stuðningi er hægt að tryggja að Selfossvöllur verði áfram í fremstu röð og standi undir þeim kröfum sem nútímasamfélag gerir til íþróttaaðstöðu.

Sveinbjörn Másson,
vallarstjóri á Selfossvelli

Unnið við viðhald á sparkvelli.

Úthlutun úr Afreks- og styrktarsjóði 2025

Grein 6a – Landsliðsfólk Umf. Selfoss		
Frjálsar	Bryndís Embla Einarsdóttir - ÓL Evrópuæskunnar	80.000
Frjálsar	Daníel Breki Elvarsson - NM U20	80.000
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir - EM U23	80.000
Frjálsar	Hanna Dóra Höskuldsdóttir - NM U20	80.000
Frjálsar	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson - ÓL Evrópuæskunnar	80.000
Frjálsar	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson - NM U20	80.000
Frjálsar	Örn Davíðsson - A landslið	160.000
Handbolti	Hjördís Gauja Kjartansdóttir - U15	80.000
Handbolti	Eva Lind Tyrfingsdóttir - U17	80.000
Handbolti	Hulda Hrönn Bragadóttir - U19	80.000
Handbolti	Emelía Ósk Aðalsteinsdóttir - U19	80.000
Handbolti	Ragnar Hilmarsson - U17	80.000
Handbolti	Ágústa Tanja Jóhannsdóttir - U20	80.000
Handbolti	Adela Eyrún Jóhannsdóttir - U20	80.000
Knattspyrna	Björgey Njála Andreudóttir - U15/U16/U17	80.000
Knattspyrna	Rán Ægisdóttir - U15/U16	80.000
Knattspyrna	Ásdís Erla Helgadóttir - U15	80.000
Knattspyrna	Hildur Eva Bragadóttir - U15	80.000
Knattspyrna	Olga Lind Gestsdóttir - U19	80.000
Knattspyrna	Sesar Örn Harðarson - U19	80.000
Mótokross	Alexander Adam Kuc - U21	80.000
Mótokross	Eric Máni Guðmundsson - A landslið	160.000
Samtals landsliðsfólk Umf. Selfoss		**1.920.000**
Grein 6b - Kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss		
Frjálsar	Bryndís Embla Einarsdóttir - ÓL Evrópuæskunnar	45.000
Frjálsar	Daníel Breki Elvarsson - NM U20	45.000
Frjálsar	Eva María Baldursdóttir - EM U23	45.000
Frjálsar	Hanna Dóra Höskuldsdóttir - NM U20	45.000
Frjálsar	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson - ÓL Evrópuæskunnar	45.000
Frjálsar	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson - NM U20	45.000
Frjálsar	Örn Davíðsson - A landslið	45.000
Handbolti	Eva Lind Tyrfingsdóttir - U17	166.000
Handbolti	Hulda Hrönn Bragadóttir - U19	153.000
Handbolti	Emelía Ósk Aðalsteinsdóttir - U19	153.000
Handbolti	Ragnar Hilmarsson - U 17	75.000
Mótokross	Alexander Adam Kuc - U20	140.500
Mótokross	Eric Máni Guðmundsson - A landslið	222.000
Samtals kostnaður landsliðsfólks Umf. Selfoss		**1.224.500**
Grein 7a - Námskeið		
Fimleikar	Þjálfaranámskeið í DK	200.000
Knattspyrna	KSÍ Markmannsskóli	28.000
Knattspyrna	KSÍ B1	60.000
Knattspyrna	KSÍ B2	60.000
Knattspyrna	KSÍ B3	30.000
Knattspyrna	KSÍ B4	30.000
Knattspyrna	KSÍ A	30.000
Knattspyrna	UEFA Youth Elite	50.000
Samtals námskeið		**488.000**
Grein 7b - Nýjungar í starfi		**Upphæð**
Engar umsóknir		0
Samtals nýjungar í starfi		**0**
Samtals úthlutað til landsliðsfólks og námskeiða		**3.632.500**
Íþróttafólk ársins		
Íþróttakarl Umf. Selfoss		200.000
Íþróttakona Umf. Selfoss		200.000
Samtals íþróttafólk ársins		**400.000**
Samtals úthlutað 2025		**4.032.500**
Upphæð til úthlutunar 2025		**3.920.000**
Fært til úthlutunar 2026		**-112.500**

Heiðursfélagar, gullmerkja- og silfurmerkjahafar Ungmennafélags Selfoss

Heiðursfélagar Umf. Selfoss

Bjarni Sigurgeirsson †	1.6. 1971
Grímur Thorarensen †	1.6. 1971
Guðmundur Jóhannsson †	1.6. 1971
Guðmundur Geir Ólafss. †	1.6. 1976
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 Falk 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 S. Haraldsson	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
Magnús Tryggvason	10.4. 2025

Helgi S. Haraldsson, formaður Umf. Selfoss, sæmir Árna Þór Grétarsson silfurmerki félagsins.

Brynhildur Jónsdóttir, gjaldkeri Umf. Selfoss, sæmdi Inga Rafn Ingibergsson silfurmerki félagsins.

Verðlaunahafar á aðalfundi 2025. F.v.: Magnús Tryggvason (gullmerki), Andrea Ýr Grímsdóttir (fimleikadeild - UMFÍ bikarinn), Inga Heiða Andreasen Heimisdóttir (Björns Blöndal bikarinn), Sigurfinnur Garðarsson (silfurmerki) og Helgi S. Haraldsson, formaður.

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 Falk 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
Sigurfinnur Garðarsson	10.4. 2025
Árni Þór Grétarsson	17.5. 2025
Ingi Rafn Ingibergsson	28.11. 2025

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 Guðmundsdóttir 2001
- Magnús Gunnarsson 2002
- Sigfús 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
- Þorbjörg Vilhjálmsdóttir 2014
- Sigríður Anna Guðjónsd. 2016
- Þuríður Ingvarsdóttir 2016
- Ólafur Guðmundsson 2017
- Gissur Jónsson 2019

Starfsmerki HSK
- Hafsteinn 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
- Þorbjörg Vilhjálmsdóttir 2025

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 Anna Guðjónsd. 2019
- Gissur Jónsson 2022

Fimleikasamband Íslands

Heiðursfélagi FSÍ
- Garðar Garðarsson 1998

Afreksmerki 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

Frjálsíþróttasamband Íslands

Heiðurskross FRÍ
- Vésteinn Hafsteinsson 2022

Heiðursfélagi 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 Anna 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. Sveinsson † 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 Anna Guðjónsd. 2006
- Ólafur Guðmundsson 2012
- Þuríður Ingvarsdóttir 2012
- Rúnar Hjálmarsson 2022

Handknattleikssamband Íslands

Silfurmerki HSÍ
- Gústaf Bjarnason 2007
- Inga Fríða Tryggvad. 2007

Íþróttasamband fatlaðra

Gullmerki ÍF
- Svanur Ingvarsson 2011
- Þorbjörg Vilhjálmsdóttir 2011

Silfurmerki ÍF
- Gunnar Þór Gunnarsson 1991
- Svanur Ingvarsson 2003
- Þorbjörg Vilhjálmsdóttir 2003

Bronsmerki ÍF
- Gunnar Valur Gunnarss. 1988
- Gunnar Þór Gunnarsson 1989
- Svanur Ingvarsson 1992
- Katrín G. Sigurðardóttir 1992

Júdósamband Íslands

Gullmerki JSÍ
- Bergur Pálsson 2016

Bronsmerki JSÍ
- Egill Blöndal 2019

Knattspyrnusamband 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.

VIÐ BYGGJUM UPP SAMFÉLÖG

Verkís verkfræðistofa | Austurvegur 10 | 800 Selfoss

VERKÍS

2025 Samstæðureikningur

Rekstrartekjur

	Framkv.stjórn	Íþróttavöllur	Borðtennis	Fimleikar	Frjálsar	Handknattl.	Júdó
Framlög og styrkir	34.237.456	67.900.000	222.454	17.492.278	9.306.248	51.631.916	2.627.526
Tekjur af mótum	0	0	0	4.000.077	0	15.293.370	0
Auglýsingatekjur	2.130.000	0	0	0	0	1.597.500	320.000
Æfingagjöld	0	0	1.217.500	50.648.055	11.016.912	29.644.160	4.184.409
Húsa- og vallarleigutekjur	0	7.005.375	0	0	0	0	0
Aðrar tekjur	69.530	7.000.000	0	11.923.266	2.510.000	23.232.354	416.050
Rekstrartekjur alls	**36.436.986**	**81.905.375**	**1.439.954**	**84.063.676**	**22.833.160**	**121.399.300**	**7.547.985**

Rekstrargjöld

Laun og verktakagreiðslur	17.756.831	47.207.717	1.101.000	60.200.676	15.491.224	58.076.966	5.269.600
Styrkir til deilda	2.869.350	0	0	0	0	0	0
Félagaskipti og sala leikmanna	0	0	0	0	0	2.926.458	0
Æfingar utan héraðs	0	0	0	257.000	0	119.000	0
Áhöld og tæki	29.046	0	81.977	1.613.310	21.980	1.998.606	1.007.895
Þátttaka í mótum	0	0	0	967.066	759.240	33.812.979	831.408
Rekstur véla og mannvirkja	0	28.267.854	0	0	0	9.143.796	37.908
Kostnaður vegna mótahalds	0	0	0	581.836	127.194	1.768.278	143.395
Rekstur skrifstofu	5.403.003	2.328.531	30.000	6.313.904	2.861.359	384.425	422.018
Kynning, fræðsla og útbreiðsla	4.518.200	0	8.000	3.165.552	990.000	1.389.731	238.116
Kostn. v/samkeppnisreksturs	82.532	0	0	2.472.881	1.509.235	10.132.374	0
Önnur gjöld	662.944	950.223	0	681.921	354.633	3.659.237	179.505
Rekstrargjöld alls	**31.321.906**	**78.754.325**	**1.220.977**	**76.254.146**	**22.114.865**	**123.411.850**	**8.129.845**
Hagn.(tap) án fjármagnsliða	**5.115.080**	**3.151.050**	**218.977**	**7.809.530**	**718.295**	**(2.012.550)**	**(581.860)**

Fjármunatekjur og fjármunagjöld

Vaxtatekjur	1.649.121	998.052	57.069	945.317	518.036	350.971	544.178
Vaxtagjöld	0	(8.129)	0	(13.485)	(34.481)	(1.138.383)	(19)
Þjónustugjöld banka	(113.371)	(28.448)	0	(180.452)	(6.147)	(595.070)	(9.200)
Fjármagnstekjuskattur	0	(218.656)	(87)	(7.826)	(398)	(14.123)	(117)
Fjármagnsliðir alls	**1.535.750**	**742.819**	**56.982**	**743.554**	**477.010**	**(1.396.605)**	**534.842**
Hagnaður (tap) tímabilsins	**6.650.830**	**3.893.869**	**275.959**	**8.553.084**	**1.195.305**	**(3.409.155)**	**(47.018)**

Ungmennafélags Selfoss

	Knattspyrna	Mótokross	Píla	Selfoss/Suðri	Sund	Taekwondo	Rafíþróttir	Samtals
	75.252.278	2.493.559	720.000	2.335.098	1.237.757	2.868.629	381.350	268.706.549
	30.726.541	1.094.370	683.800	0	0	0	0	51.798.158
	9.025.000	0	0	0	1.800.000	0	0	14.872.500
	85.783.419	889.745	0	3.146.401	4.039.352	6.941.962	2.226.443	198.520.858
	0	172.000	0	0	0	0	0	7.177.375
	34.537.808	100.711	1.500.950	804.463	3.650.792	506.600	0	87.470.024
	235.325.046	**4.750.385**	**2.904.750**	**6.285.962**	**10.727.901**	**10.317.191**	**2.607.793**	**628.545.464**
	109.110.327	555.000	0	0	7.881.289	9.124.385	2.638.900	334.413.915
	0	0	0	0	0	0	0	2.869.350
	1.503.352	0	0	0	0	0	0	4.429.810
	0	0	0	0	40.000	0	0	416.000
	6.614.695	35.957	309.636	0	5.000	498.895	238.567	12.455.564
	28.260.571	107.500	5.000	2.244.854	938.500	(42.093)	111.389	67.996.414
	9.790.702	3.458.804	0	0	0	19.900	15.000	50.733.964
	5.043.222	320.000	493.859	0	56.406	0	0	8.534.190
	19.393.284	46.978	35.067	1.826.551	43.582	13.990	0	39.102.692
	847.265	1.375.479	210.000	182.000	237.765	124.000	125.000	13.411.108
	13.416.126	0	0	42.190	120.089	0	0	27.775.427
	24.335.737	1.267.510	0	915.387	144.202	354.239	16.000	33.521.538
	218.315.281	**7.167.228**	**1.053.562**	**5.210.982**	**9.466.833**	**10.093.316**	**3.144.856**	**595.659.972**
	17.009.765	**(2.416.843)**	**1.851.188**	**1.074.980**	**1.261.068**	**223.875**	**(537.063)**	**32.885.492**
	574.151	247.803	27.970	13.923	53.038	178.166	17.611	6.175.406
	(1.711.437)	(12.829)	(8)	(286)	(37.462)	(384)	(782)	(2.957.685)
	(1.088.962)	(7.662)	(8.557)	0	(4.896)	(5.652)	(4.876)	(2.053.293)
	(8.312)	0	(6.108)	0	(42)	(133)	(227)	(256.029)
	(2.234.560)	**227.312**	**13.297**	**13.637**	**10.638**	**171.997**	**11.726**	**908.399**
	14.775.205	**(2.189.531)**	**1.864.485**	**1.088.617**	**1.271.706**	**395.872**	**(525.337)**	**33.793.891**

2025 Samstæðureikningur

Eignir
Fastafjármunir

	Framkv.stjórn	Íþróttavöllur	Borðtennis	Fimleikar	Frjálsar	Handknattl.	Júdó
Óefnislegar eignir	0	0	0	0	0	0	0
Varanlegir rekstrarfjármunir	67.438.028	2.223.111	0	0	2.256.751	0	0
Fastafjárm alls	**67.438.028**	**2.223.111**	**0**	**0**	**2.256.751**	**0**	**0**

Veltufjármunir

Vörubirgðir	0	0	0	0	0	0	0
Skammtímakröfur	3.096.332	949.250	0	803.116	271.454	7.303.700	0
Handbært fé	32.851.800	21.921.546	1.123.276	32.194.153	17.940.240	11.117.472	9.317.453
Veltufjármunir alls	**35.948.132**	**22.870.796**	**1.123.276**	**32.997.269**	**18.211.694**	**18.421.172**	**9.317.453**
Eignir samtals	**103.386.160**	**25.093.907**	**1.123.276**	**32.997.269**	**20.468.445**	**18.421.172**	**9.317.453**

Skuldir og eigið fé
Eigið fé

Óráðstafað eigið fé	45.765.999	6.693.585	847.317	14.523.170	13.180.524	(17.250.070)	8.841.548
Endurmatsreikningur	36.992.531	0	0	0	0	0	0
Tekjuafgangur ársins	6.650.830	3.893.869	275.959	8.553.084	1.195.305	(3.409.155)	(47.018)
Eigið fé alls	**89.409.360**	**10.587.454**	**1.123.276**	**23.076.254**	**14.375.829**	**(20.659.225)**	**8.794.530**

Skuldir

Langtímaskuldir	0	0	0	0	0	18.778.264	0
Skammtímaskuldir	13.976.800	14.506.453	0	9.921.015	6.092.616	20.302.133	522.923
Skuldir alls	**13.976.800**	**14.506.453**	**0**	**9.921.015**	**6.092.616**	**39.080.397**	**522.923**
Skuldir og eigið fé samtals	**103.386.160**	**25.093.907**	**1.123.276**	**32.997.269**	**20.468.445**	**18.421.172**	**9.317.453**

Ungmennafélags Selfoss

	Knattspyrna	Mótokross	Píla	Selfoss/Suðri	Sund	Taekwondo	Rafíþróttir	Samtals
	4.500.000	0	0	0	0	0	0	4.500.000
	45.685.002	4.341.732	0	0	0	0	820.148	122.764.772
	50.185.002	**4.341.732**	**0**	**0**	**0**	**0**	**820.148**	**127.264.772**
	265.960	0	0	0	0	444.594	0	710.554
	25.526.913	0	0	(56.838)	1.245.000	14.142	0	39.153.069
	38.153.346	794.786	3.427.001	2.409.794	7.338.332	4.790.888	1.990.255	185.370.342
	63.946.219	**794.786**	**3.427.001**	**2.352.956**	**8.583.332**	**5.249.624**	**1.990.255**	**225.233.965**
	114.131.221	**5.136.518**	**3.427.001**	**2.352.956**	**8.583.332**	**5.249.624**	**2.810.403**	**352.498.737**
	(7.503.094)	7.326.049	1.560.780	1.264.339	6.541.295	4.273.891	3.303.790	89.369.123
	66.676.442	0	0	0	0	0	0	103.668.973
	14.775.205	(2.189.531)	1.864.485	1.088.617	1.271.706	395.872	(525.337)	33.793.891
	73.948.553	**5.136.518**	**3.425.265**	**2.352.956**	**7.813.001**	**4.669.763**	**2.778.453**	**226.831.987**
	17.821.654	0	0	0	0	0	0	36.599.918
	22.361.014	0	1.736	0	770.331	579.861	31.950	89.066.832
	40.182.668	**0**	**1.736**	**0**	**770.331**	**579.861**	**31.950**	**125.666.750**
	114.131.221	**5.136.518**	**3.427.001**	**2.352.956**	**8.583.332**	**5.249.624**	**2.810.403**	**352.498.737**

Íþróttafólk Umf. Selfoss

2025	Eric Máni Guðmundss.	Eva María Baldursdóttir
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

Ingólfur Snorrason var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss 1994 og 1996

Tíundi einstaklingurinn sem var valinn íþróttamaður Umf. Selfoss var karatemaðurinn **Ingólfur Snorrason**. Ingólfur var valinn íþróttamaður ársins árið 1994. Í öðru sæti í kjörinu það árið var Vésteinn Hafsteinsson frjálsíþróttamaður og í þriðja sæti var Sigurlín Garðarsdóttir sundkona.

Á haustdögum 1995 var skipuð nefnd til að endurmeta verðlaunahátíðina sem haldin hafði verið 30. desember í 12 ár. Nefndin lagði til að verðlaunaafhending færi framvegis fram á aðalfundi félagsins og var það samþykkt. Ingólfur var svo valinn íþróttamaður ársins í annað sinn árið 1996.

Íþróttafólk Umf. Selfoss

Hugi S. Harðarson, Tryggvi Helgason og Vésteinn Hafsteinsson.

Einar Gunnar Sigurðsson, Sævar Þór Gíslason, Guðmunda Brynja Óladóttir, Egill Blöndal, Perla Ruth Albertsdóttir og Eva María Baldursdóttir.

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

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, Sigurður Fannar Hjaltason og Eric Máni Guðmundsson.

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, sem tók við af Hafsteinsbikarnum, er afhentur þeirri deild sem sýnt hefur gott starf innan félagsins. Bikarinn var fyrst afhentur 1995. Síðan hefur bikarinn verið veittur 31 sinni. Knattspyrnudeild hefur hlotið hann 9 sinnum, fimleikadeild 7 sinnum, handknattleiksdeild 6 sinnum, frjálsíþróttadeild 3 sinnum og júdódeild, sunddeild og taekwondodeild 2 sinnum hver deild.

UMFÍ bikarinn

2025 Mótokrossdeildin – *Fyrir þrekvirki við að flytja alla starfsemi deildarinnar á nýjan stað og á sama tíma að halda gangandi öflugu starfi deildarinnar.*
2024 Fimleikadeild – *Fyrir góðan rekstur, frábært uppbyggingarstarf 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 kringluköstурum. 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 gott yngri flokka starf.*
2003 Handknattleiksdeild – *Fyrir gott félagsstarf.*
2002 Fimleikadeild
2001 Knattspyrnudeild
2000 Frjálsíþróttadeild
1999 Knattspyrnudeild
1998 Knattspyrnudeild
1997 Fimleikadeild
1996 Sunddeild
1995 Knattspyrnudeild

Hafsteinsbikarinn

1994 Körfuknattleiksdeild
1993 Fimleikadeild
1992 Handknattleiksdeild
1991 Frjálsíþróttadeild
1990 Handknattleiksdeild
1989 Frjálsíþróttadeild
1988 Knattspyrnudeild
1987 Handknattleiksdeild
1986 Frjálsíþróttadeild
1985 Handknattleiksdeild
1984 Frjálsíþróttadeild
1983 Sunddeild
1982 Knattspyrnudeild
1981 Sunddeild
1980 Handknattleiksdeild
1979 Knattspyrnudeild
1978 Frjálsíþróttadeild
1977 Knattspyrnudeild
1976 Sunddeild

Björns Blöndal bikarinn

2025 Sigríður Anna Guðjónsd.
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 Guðmundarson
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

***Kristján S. Jónsson** hlaut bikarinn 1980. Hann var formaður félagsins í sex ár og knattspyrnudómari um árabil.*

Formenn Umf. Selfoss

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, Guðmundur H. Jónsson tók við
1944–1945 Leifur Eyjólfsson
1943 Sigfús Sigurðsson
1938–1942 Grímur Thorarensen
1937 Björn Blöndal Guðmundsson
1936 Vernharður Jónsson

***Leifur Eyjólfsson** var formaður Umf. Selfoss 1944–1946 og svo aftur 1947. Hann endurlífgaði m.a. starfsemi félagsins á öðrum sviðum en íþróttum. Má þar nefna bókasafnsmál og skemmtifundi í Selfossbíói. Einnig kom hann á leikfimikennslu í Tryggvaskála tvö kvöld í viku yfir veturna.*

Við þjónustum bílinn þinn.

- Dekkjaþjónusta
- Smurþjónusta
- Viðgerðaþjónusta

Verslum í heimabyggð!

Nesdekk Selfossi
Austurvegi 54
590 2095

NESDEKK
Bókaðu tíma á nesdekk.is