ÁRSSKÝRSLA 2024

Frjálsíþróttadeild UMF.Selfoss

Stofnuð 1962

Formannspistill

Nú er enn eitt ár liðið í starfsemi deildarinnar. Held að það sé óhætt að segja að starfið hafi gengið vel. Góður árangur náðist á kepnnivellinum, sigrar á mótum, margar persónulegar bætingar, mörg HSK met fallin og aldursflokkamet sett.

Lið HSK Selfoss sigraði MÍ 15-22 ára í janúar og einnig í júní í fyrra og er þetta 3ja árið í röð sem þessi hópur landar Íslandsmeistaratiltlinum. Iðkendur deildarinnar tóku einnig þátt í meistaramótum fullorðinna og bikarkeppnum FRÍ og náðu margir góðum árangri og komust á verðlaunapall.
Lið HSK Selfoss sigraði MÍ 11-14 ára sem fram fór á Laugum í Þingeyjarsýslu.
Daníel Breki Elvarsson tók þátt í Norðurlandameistaramóti U20 í Danmörku í ágúst og stóð hann sig með mikilli prýði og kastaði spjótinu 55,07m og lenti í 8.sæti.
Hjálmar Vilhelm Rúnarsson tók þátt í Norðurlandameistaramóti í tugþraut U18 sem haldin var á ÍR vellinum í Reykjavík í júní. Hjálmar stóð sig afskaplega vel og lendi í 5.sæti og var efstur þeirra sem fæddir eru árið 2008.

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

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

Nú mörg fleiri mót voru haldin og sótt af iðkendum deildarinnar og ég tel þau ekki öll upp hér en nánari upplýsingar má finna í ársskýrslunni.

Iðkendur í frjálsíþróttaakademíu Fsu fóru í æfingarferð til Spánar fyrir páska og var ferðin vel lukkuð í flesta staði. Fyrirhuguð er æfingarferð meistaraflokks til Tenerife um páskana í ár.

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

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

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

Brúarhlaupið var einnig á sínum stað í fyrrasumar. Framkvæmd hlaupsins tókst mjög vel og jókst fjöldi þátttakenda verulega frá fyrra ári. Kemur það sér vel fyrir fjárhag deildarinnar þar sem það er ein stærsta fjáröflun hennar. Hlaupið fékk svo viðurkenningu sem 3ja besta götuhlaup ársins 2024 og er það hvatning til að gera framkvæmdina enn betri á þessu ári.

Fjármál deildarinnar eru í jafnvægi ef svo má að orði komast. Lítilsháttar afgangur varð af rekstri deildarinnar en eins og alltaf þarf að halda vel á málum. Æfingagjöld voru hækkuð í fyrra og ljóst er að þau þurfa áfram að hækka í samræmi við aðrar kostnaðarhækkanir sem deildin þarf að standa straum af.
Nú nýverið tilkynntu skattayfirvöld að þau hyggist taka á ýmsum málum er varða íþróttahreyfinguna t.d. verktakagreiðslur starfsmanna. Ljóst er að niðurstaða í því máli getur haft veruleg áhrif fjárhag deildarinnar.

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

Áritun stjórnar deildar

Stjórn Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss staðfestir hér með ársreikning Frjálsíþróttadeildar fyrir árið 2024 með undirritun sinni.

Selfossi 19.02 2025.

Stjórn;

Vignir Þór Friðbjartsson

Hjalti Jón Kjartansson

Helgi S. Haraldsson

Guðrún Ása Kristleifsd.

Áritun skoðunarmanna

Við undirritaðir, kjörnir skoðunarmenn Umf. Selfoss, höfum yfirfarið ársreikning Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss fyrir árið 2024 og leggjum til að hann verði samþykktur.

Selfossi 18.02 2025

Kjörnir skoðunarmenn;

Sigríður Helga Einarsdóttir

Kristín Traustadóttir

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

		Skýr.	2024	2023
10000 REKSTRARTEKJUR				
11000	Framlög og styrkir	1	8.775.658	7.938.345
22000	Félags- og æfingagjöld	2	9.434.378	7.913.146
22250	Aðrar tekjur	3	2.390.000	3.940.677
2999	Rekstrartekjur alls		20.600.036	19.792.168
30000 REKSTRARGJÖLD				
31000	Laun og verktakagreiðslur	4	15.221.836	17.253.148
36000	Félagaskipti og sala leikmanna	5	10.000	10.000
37000	Áhöld og tæki	6	67.673	319.078
40000	Þátttaka í mótum	7	1.363.981	936.285
45000	Kostnaður v/mótahalds	8	119.680	151.769
53000	Rekstur deildar/skrifstofu	9	2.857.471	288.598
56000	Kynning, fræðsla og útbreiðsla	10	329.525	716.875
60000	Kostnaður v/samkeppnisreksturs	11	822.649	541.821
72100	Afskriftir		196.928	122.185
74999	Rekstrargjöld alls		20.989.743	20.339.759
75000 Hagnaður (tap) án fjármagnsliða			(389.707)	(547.591)
76000 FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD				
76100	Vaxtatekjur		574.597	593.261
76200	Vaxtagjöld		(21.058)	(8.963)
76500	Þjónustugjöld banka		(141.423)	(102.156)
76700	Fjármagnstekjuskattur		23.091	(25.538)
78999	Fjármunatekjur og fjármagnsgjöld alls		435.207	456.604
79000 Hagnaður (tap) tímabilsins			45.500	(90.987)

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

	Skýr.	2024	2023
80000 EIGNIR			
81000 FASTAFJÁRMUNIR			
83200 Áhöld og tæki		1.393.546	1.182.288
83210 Tölvur og tímatökutæki		708.294	786.993
83250 Bingóspjöld		15.095	15.095
84999 Fastafjármunir alls		2.116.935	1.984.376
85000 VELTUFJÁRMUNIR			
87100 Viðskiptakröfur		879.111	84.000
88000 Handbært fé	13	12.888.709	14.758.248
89998 Veltufjármunir alls		13.767.820	14.842.248
89999 Eignir samtals		15.884.755	16.826.624
90000 SKULDIR OG EIGIÐ FÉ			
91000 EIGIÐ FÉ			
91100 Óráðstafað eigið fé		13.135.024	13.226.011
91300 Tekjuafgangur ársins		45.500	(90.987)
91999 Eigið fé alls		13.180.524	13.135.024
94000 SKAMMTÍMASKULDIR			
94001 Ógreidd launatengd gjöld	14	207.452	104.692
95700 Viðskiptaskuldir		2.496.779	3.586.908
99997 Skammtímaskuldir alls		2.704.231	3.691.600
99999 Skuldir og eigið fé samtals		15.884.755	16.826.624

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

		2024	2023
11000	**1. Framlög og styrkir**		
11100	Styrkir frá FRÍ	0	50.000
11120	Ferðastyrkur frá ÍSÍ	5.131	63.604
11200	Styrkir frá UMFÍ	0	61.585
11300	Lottó	904.200	810.910
11522	Frjálsíþróttaakademía	3.211.113	2.566.982
11525	Styrkur v/fyrirmyndarfélag	500.000	500.000
11530	Styrkir frá opinberum aðilum	300.000	256.911
11630	Verkefnasjóður HSK	120.000	200.000
11710	Afreks- og styrktarsjóður UMFS/Árborgar	0	25.000
11735	Styrkur v/starfsmaður deilda	1.972.000	1.972.000
11745	Styrkir vegna reksturs mfl.	350.000	600.000
11750	Barna- og unglingastyrkur UMFS	450.746	470.063
12100	Ýmis fyrirtæki	962.468	361.290
14999	Framlög og styrkir alls	8.775.658	7.938.345
22000	**2. Félags- og æfingagjöld**		
22200	Æfingagjöld	6.935.626	7.913.146
22220	Þátttökugjöld vegna akademíu	2.498.752	0
22249	Félags - og æfingagjöld samtals	9.434.378	7.913.146
22250	**3. Aðrar tekjur**		
23300	Brúarhlaup tekjur	2.265.000	1.526.100
23600	Aðrar fjáraflanir	125.000	2.414.577
29998	Aðrar tekjur samtals	2.390.000	3.940.677
31000	**4. Laun og verktakagreiðslur**		
32200	Laun þjálfara	5.540.250	5.177.084
32500	Tryggingagjald	479.310	453.135
32600	Lífeyrissj./endurmenntunarsj.	747.932	698.906
32700	Orlofs- og sjúkrasjóður	91.419	85.423
33200	Bifreiðastyrkir þjálfara	1.260.000	1.260.000
33500	Dagpeningar	780.000	780.000
34100	Laun starfsmanna	921.000	1.400.000
34200	Laun þjálfara meistaraflokks	2.126.000	2.897.500
34500	Laun þjálfara yngri flokka	3.275.925	4.501.100
34999	Laun og verktakagreiðslur alls	15.221.836	17.253.148
36000	**5. Félagaskipti og sala leikmanna**		
36400	Félagaskipti	10.000	10.000
36499	Félagaskipti og sala leikmanna alls	10.000	10.000
37000	**6. Áhöld og tæki**		
37100	Búningar	(21.447)	0
37200	Íþróttaáhöld	89.120	68.182
38100	Önnur áhöld	0	250.896
39999	Áhöld og tæki alls	67.673	319.078
40000	**7. Þátttaka í mótum**		
42510	Annar kostn. erlendis	446.701	100.000
43000	Þátttökugjald	917.280	790.900
44200	Grýlupottahlaup	0	45.385
44999	Þátttaka í mótum alls	1.363.981	936.285
45000	**8. Kostnaður v/mótahalds**		
45100	Verðlaunapeningar/bikarar	71.425	52.080
46100	Annar mótahaldskostnaður	48.255	99.689
47999	Kostnaður v/mótahalds alls	119.680	151.769

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

		2024	2023
53000	**9. Rekstur deildar/skrifstofu**		
53100	Sími	48.231	66.508
53400	Prentkostnaður	0	22.568
54100	Annar skrifstofukostnaður	359.240	179.198
54200	Flutningskostnaður	0	20.324
54600	Kostnaður v. þjálfara	2.450.000	0
55999	Rekstur deildar/skrifstofu alls	2.857.471	288.598
56000	**10. Kynning, fræðsla og útbreiðsla**		
56300	Styrkir til afreksmanna	0	350.000
56600	Árgjöld til sérsambanda	329.525	216.875
59100	Annar fræðslu og útbreiðslukostnaður	0	150.000
59999	Kynning, fræðsla og útbreiðsla alls	329.525	716.875
60000	**11. Kostnaður v/samkeppnisreksturs**		
62200	Kostnaður v/Brúarhlaups	796.609	541.821
62500	Kostnaður v/Grýlupottahlaup	26.040	0
64999	Kostnaður v/samkeppnisreksturs alls	822.649	541.821
83000	**12. Varanlegir rekstrarfjármunir**		
83200	Áhöld og tæki	1.393.546	1.182.288
83210	Tölvur og tímatökutæki	708.294	786.993
83250	Bingóspjöld	15.095	15.095
83999	Varanlegir rekstrarfjármunir alls	2.116.935	1.984.376
88000	**13. Handbært fé**		
88100	152-26-14540 LÍ	2.909.111	3.828.915
88200	152-05-262814 Fjáröflun 9-11 ára	30.769	29.917
88400	152-05-75245 Fjáröflun meistarafl.	378.207	1.813.257
88500	0152-05-260118 Fjáröflun 12-14 ára	2.086.141	1.665.754
88550	0152-15-381183	7.484.481	7.420.405
88997	Handbært fé alls	12.888.709	14.758.248
94001	**14. Ógreidd launatengd gjöld**		
94100	Ógreidd laun	0	(93.900)
94120	Ógreitt í lífeyrissjóð	88.347	83.692
94140	Ógreidd félagsgjöld	11.495	10.889
94300	Ógreidd staðgreiðsla	68.456	66.569
94500	Ógreitt tryggingagjald	39.154	37.442
94997	Ógreidd launatengd gjöld alls	207.452	104.692

Fjárhagsáætlun Frjálsíþróttadeildar UMF.Selfoss fyrir árið 2025.

		Áætlun	Raun	Raun
Rekstrartekjur:		**2025**	**2024**	**2023**
11100	Styrkir FRÍ	0	0	50.000
11120	Ferðastyrkir ÍSÍ	15.000	5.131	63.604
11200	Styrkir UMFÍ	0	0	61.585
11300	Lottó	900.000	904.200	810.910
11522	Frjálsíþróttaakademía	3.000.000	3.211.113	2.566.982
11525	Árborg fyrirmyndarfélag	500.000	500.000	500.000
11530	Opinberir styrkir	300.000	300.000	256.911
11630	Styrkir HSK	120.000	120.000	200.000
11710	Afreks- og styrktarsjóður UMFS/Árborgar	0	0	25.000
11735	Árborg v. Starfsmanna	2.000.000	1.972.000	1.972.000
11745	Styrkur v.reksturs meistaraflokks	400.000	350.000	600.000
11750	Barna- og unglingastyrkur	500.000	450.746	470.063
12100	Ýmis fyrirtæki	200.000	962.468	361.290
22200	Æfingagjöld	10.900.000	9.434.378	7.913.146
23300	Brúarhlaup Selfoss	2.300.000	2.265.000	1.526.100
23600	Aðrar fjáraflanir	200.000	125.000	2.414.577
Samtals:		**21.335.000**	**20.600.036**	**19.792.168**

Rekstrargjöld:

31000	Laun og verktakagreiðslur	16.000.000	15.221.836	17.253.148
36400	Félagaskipti	10.000	10.000	10.000
37100	Búningar kaup	0	-21.447	0
37200	Íþróttaáhöld	120.000	89.120	68.182
38100	Önnur áhöld	30.000	0	250.896
43000	Þátttaka í mótum	800.000	1.363.981	936.285
45100	Verðlaun/viðurkenningar	100.000	71.425	52.080
46100	Mótahaldskostnaður	120.000	48.255	99.689
53100	Sími/net	0	48.231	66.508
53400	Prentkostnaður	50.000	0	22.568
54100	Annar skrifstofukostnaður	300.000	359.240	179.198
54200	Flutningskostnaður	20.000	0	20.324
54600	Kostnaður v. Þjálfara	2.500.000	2.450.000	0
56100	Námskeiðskostnaður	80.000	0	0
56300	Styrkir til afreksfólks	200.000	0	350.000
56600	Árgjöld til sérsambanda	350.000	329.525	216.875
59100	Annar fræðslu og útbr.kostn.	0	0	150.000
62200	Brúarhlaup Selfoss kostnaður	800.000	796.609	541.821
62500	Grýlupottahlaup kostnaður		26.040	0
72100	Afskriftir	200.000	196.928	122.185
Samtals:		**21.680.000**	**20.989.743**	**20.339.759**

Fjármagnsliðir:

76100	Vaxtatekjur	550.000	574.597	593.261
76200	Vaxtagjöld	0	-21.058	-8.963
76500	Þjónustugjöld banka	-140.000	-141.423	-102.156
76700	Fjármagnstekjuskattur	0	23.091	-25.538
Samtals:		**410.000**	**435.207**	**456.604**

Niðurstöðutölur	**65.000**	**45.500**	**-90.987**

Meistaraflokkur Umf.Selfoss

Unglingarnir í Meistaraflokknum náðu þeim frábæra árangri að verða Íslandsmeistarar þriðja árið í röð. Mæting á æfingar var fín og skiptir þar sköpum að hafa innanhússaðstöðuna alltaf til taks þvi sumarið skartaði ekki sínu fegursta þetta árið. 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. Góð ferð var hjá deildinni á Gautaborgarleikana í sumar þar sem okkar fólk náði á verðlaunapallinn.

Helstu mót ársins 2024

Janúar – maí

Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára 13-14 janúar

Lið HSK/Selfoss sigraði stigakeppnina með 324,5 stig og urðu Íslandsmeistarar innanhúss. Þrír flokkar unnust, 15 ára flokkar stúlkna og 16-17 og 18-19ára flokkar pilta. Selfosskeppendur unnu til 13 gullverðlauna, 10 silfurverðlauna og 13 bronsverðlauna. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson og Sunna Maríanna Kjartansdóttir urðu bæði þrefaldir Íslandsmeistarar og Bryndís Embla Einarsdóttir vann til tveggja Íslandsmeistaratitla.

Unglingamót HSK 28.janúar

Unglingamót HSK fór fram í Lindexhöllinni. 29 keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss stóran hluta keppenda. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, Daníel Breki Elvarsson og Sunna Maríanna Kjartansd Lubecki urðu fjórfaldir HSK meistarar. Selfoss sigraði stigakeppnina með miklum yfirburðum

Meistaramót Íslands 17-18 febrúar

8 keppendur frá Selfossi tóku þátt í mótinu sem haldið var í Reykjavík. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson vann til bronsverðlauna í hástökki er hann vippaði sér yfir 1.82m og Þorvaldur Gauti Hafsteinsson vann til bronsverðlauna í 800m hlaupi á tímanum 1:58,45 mín

Meistararamót Íslands í fjölþrautum 24.-25.febrúar

3 keppendur frjálsíþróttadeildar tóku þátt. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson vann silfurverðlaun í sjöþraut pilta og Ísold Assa Guðmundsdóttir vann til silfurverðlauna í fimmtarþraut stúlkna

.

HSK mót 3.mars

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

18.Bikarkeppni FRÍ 17.mars

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

10. Bikarkeppni 15 ára og yngri 17.mars

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldin í Kaplakrika 17.mars. Ungt lið HSK/Selfoss endaði í 5.sæti stigakeppninnar. Bryndís Embla Einarsdóttir varð Bikarmeistari og Anna Metta Óskarsdóttir vann til tveggja silfurverðlauna.

Vormót HSK 22.maí

Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 22. maí. 71 keppandi var skráður til leiks og náðist ágætis árangur á m ótinu og flott byrjun á keppnistímabilinu

Júní - september

Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára 21-22.júní

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

98. Meistaramót Íslands 28.-29.júní

98. Meistaramót Íslands var haldið á Akureyri. Selfoss átti 3 keppendur á mótinu sem stóðu sig mjög vel. Bryndís Embla vann til silfurverðlauna í spjótkasti.

Vårldungdomsspelen 5.-7 júlí í Gautaborg

Selfoss sendi vaska sveit keppenda á stórt alþjóðlegt mót. Keppendur okkar stóðu sig frábærlega og unnu til verðlauna auk þess sem mjög margir voru að bæta sinn besta árangur. Bryndís Embla Einarsdóttir sigraði glæsilega í kúluvarpi auk þess sem hún vann til silfurverðlauna í spjótkasti. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson vann til silfurverðlauna í spjótkasti

Unglingamót HSK 16.júlí

Unglingamót HSK fór fram 16.júlí á Selfossvelli, 30 keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss helming keppenda eða 15 keppendur. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð áttfaldur HSK meistari og þær Hanna Dóra Höskuldsdóttir og Hugrún Birna Hjaltadóttir urðu báðar sexfaldir HSK meistarar.

25. Unglingalandsmót UMFÍ Borgarnesi 2.-4.ágúst

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

Norðurlandameistaramótið U20 Danmörku 10.-11. Ágúst

Daníel Breki Elvarsson var valinn til að keppa fyrir Íslands hönd í spjótkasti. Hann stóð sig mjög vel þegar hann kastaði spjótinu 55,07m og lenti í 8.sæti

Héraðsmót HSK 12.-13.ágúst

Héraðsmót HSK fór fram á Selfossvelli 12.-13.ágúst. Góð þáttaka og flottur andi ríkti á mótinu, sigraði Selfoss heildarstigakeppnina með 397 stig. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð fimmfaldur Héraðsmeistari og þær Hanna Dóra Höskuldsdóttir og Anna Metta

Óskarsdóttir urðu báðar þrefaldir Héraðsmeistarar. Tvöfaldir Héraðsmeistarar urðu síðan Bryndís Embla Einarsdóttir, Ágústa Tryggvadóttir og Daníel Breki Elvarsson.

57. Bikarkeppni 17.ágúst

57.bikarkeppni FRI fór fram í Kópavogi 17.ágúst. Lið HSK/Selfoss hafnaði í 3.sæti með 108 stig í heildarstigakeppninni sem er góður árangur hjá okkar unga keppnisliði. Selfosskeppendur hlutu 5 verðlaun. Kristinn Þór Kristinsson varð Bikarmeistari í 3000m hlaupi. Hjálmar Vilhelm vann til silfurverðlauna í þrístökki og Örn Davíðsson fékk silfurverðlaun í spjótkasti. Bryndís Embla Einarsdóttir vann til silfurverðlauna í spjótkasti og að lokum vann Hanna Dóra Höskuldsdóttir til bronsverðlauna í 100m grindahlaupi.

14. Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri 17.ágúst

14. Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri fór fram í Kópavogi. Lið HSK/Selfoss hafnaði í 4.sæti keppninnar með 92 stig. Þær Anna Metta Óskarsdóttir, Arndís Eva Vigfúsdóttir og Bryndís Embla Einarsdóttir urðu allar Bikarmeistarar.

Verðlaun hjá meistaraflokknum á stórmótum 2024

Unglingameistaramót Íslands, innanhúss

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Langstökk	6,32m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Þrístökk	12,63m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp	14,31m
Gull	Sunna Maríanna Kjartansdóttir	200m hlaup	29,20s
Gull	Sunna Maríanna Kjartansdóttir	Langstökk	4,41m
Gull	Sunna Maríanna Kjartansdóttir	Þrístökk	9,20m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Stangarstökk	2,30m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp	10,78m
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Langstökk	5,27m
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Stangarstökk	2,70m
Gull	Hildur Helga Einarsdóttir	Kúluvarp	10,61m
Gull	Daníel Breki Elvarsson	60m grindahlaup	10,02s
Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup	2:00,91m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Hástökk	1,84m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Langstökk	6,45m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk	1,75m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Stangarstökk	2,90m
Silfur	Hreimur Karlsson	60m grindahlaup	10,21s
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp	10,59m
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	3000m hlaup	15:31,86m
Silfur	Arna Hrönn Grétarsdóttir	Stangarstökk	1,90m

Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Þrístökk	10,42m
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Kúluvarp	10,70m
Brons	Sara Mist Sigurðardóttir	1500m hlaup	7:00,64m
Brons	Sara Mist Sigurðardóttir	Stangarstökk	1,70m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Þrístökk	10,25m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk	1,49m
Brons	Vignir Steinarsson	Hástökk	1,57m
Brons	Vignir Steinarsson	Þrístökk	10,17m
Brons	Vésteinn Loftsson	Þrístökk	11,19m
Brons	Daníel Breki Elvarsson	400m hlaup	53,86s
Brons	Aldís Fönn Benediktsdóttir	2000m hlaup	8:32,05m
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Þrístökk	10,27m
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	60m grindahlaup	9,90s
Brons	Arna Hrönn Grétarsdóttir	Hástökk	1,49m
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	60m grindahlaup	10,35s

Meistaramót Íslands, innanhúss

Brons	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup	1:58,45m
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk	1.82m

Meistaramót Íslands í fjölþrautum

Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Sjöþraut 16-17 ára	4213 stig
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Fimmtarþraut	2357 stig

Bikarkeppni FRÍ, innanhúss

Silfur	Örn Davíðsson	Kúluvarp	14,53 m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Þrístökk	13,82m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Stangarstökk	2,60m

Bikarkeppni FRÍ, 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp	11,13m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	60m hlaup	4,74m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk	11,13m

Unglingameistaramót Íslands, utanhúss

Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup	2:02,25m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Þrístökk	13,33m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp	13,52m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Sleggjukast	35,27m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkast	55,28m
Gull	Vésteinn Loftsson	Kringlukast	45,78m

Gull	Daníel Breki Elvarsson	Spjótkast	49,61m
Gull	Aldís Fönn Benediktsdóttir	2000m hlaup	9:56,38m
Gull	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp	11,27m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	42,04m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Sleggjukast	38,39m
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	400m grindahlaup	78,71s
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk	1,53m
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Stangarstökk	2,60m
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Kringlukast	28,46m
Gull	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Spjótkast	30,52m
Gull	Hildur Helga Einarsdóttir	Kúluvarp	10,96m
Gull	Hildur Helga Einarsdóttir	Kringlukast	31,59m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Stangarstökk	3,10m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kringlukast	45,78m
Silfur	Kristján Kári Ólafsson	Sleggjukast	32,12m
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp	11,24m
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kringlukast	37,13m
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	100m grindahlaup	17,37s
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Langstökk	4,94m
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	1500m hlaup	7:06,42 m
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	3000m hlaup	15:13,25 m
Silfur	Arna Hrönn Grétarsdóttir	Hástökk	1,47m
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Þrístökk	10,18m
Silfur	Hjördís Katla Jónasardóttir	Stangarstökk	2,10m
Silfur	Dagmar Sif Morthens	Spjótkast	34,99m
Silfur	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	100m grindahlaup	16,79s
Silfur	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Hástökk	1,56m
Silfur	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Kringlukast	31,44m
Silfur	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Sleggjukast	25,47m
Brons	Vésteinn Loftsson	Kúluvarp	11,96m
Brons	Vésteinn Loftsson	Sleggjukast	29,63m
Brons	Krisján Kári Ólafsson	Kringlukast	31,21m
Brons	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Hástökk	1,48m
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kringlukast	36,98m
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	400m hlaup	64,48s
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Þrístökk	9,88m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Langstökk	4,54m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Kúluvarp	10,74m
Brons	Sara Mist Sigurðardóttir	Stangarstökk	1,70m
Brons	Sara Mist Sigurðardóttir	Sleggjukast	29,57m
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Langstökk	4,85m
Brons	Hildur Helga Einarsdóttir	Spjótkast	28,28m
Brons	Hildur Helga Einarsdóttir	Sleggjukast	29,28m

Meistararmót Íslands, utanhúss

Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	44,61m

Världsungdomspelen

Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp	12,25m
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	43,19m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkast	57.77m

Bikarkeppni FRÍ, utanúss

Gull	Kristinn Þór Kristinsson	3000m hlaup	9:27,40m
Silfur	Örn Davíðsson	Spjótkast	69,34m
Silfur	Hjálmar Vilhelmsson	Þrístökk	13,31m
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	44,75m
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	100m grindahlaup	16,52 s

Bikarkeppni FRÍ, 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp	11,39m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	48,79m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk	5,19m
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kringlukast	36,65m
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	300m hlaup	45,24 s

HSK met á árinu 2024

Utanhúss

Karlaflokkur

Maraþon	2:59,14	Sigursveinn Sigurðsson	Kaupmannahöfn 5/5/24

Stúlkur 20-22 ára

Spjótkast (600gr)	42,03m	Bryndís Embla Einarsdóttir	ÍR völlur 29/5/24
Spjótkast (600gr)	42,90m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (600gr)	44,61m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (600gr)	44,75m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24

Stúlkur 18-19 ára

Spjótkast (600gr)	42,03m	Bryndís Embla Einarsdóttir	ÍR völlur 29/5/24
Spjótkast (600gr)	42,90m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (600gr)	44,61m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (600gr)	44,75m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24

Stúlkur 16-17 ára

Spjótkast (500gr)	43,56m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss 23/5/24
Spjótkast (600gr)	42,03m	Bryndís Embla Einarsdóttir	ÍR völlur 29/5/24
Spjótkast (600gr)	42,90m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (600gr)	44,61m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (500gr)	44,44m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 30/6/24
Spjótkast (500gr	44,87m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 30/6/24
Spjótkast (600gr)	44,75m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24
Stangarstökk	2,80m	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Kópavogur 17/8/24

Piltar 16-17 ára

Tugþraut 16-17	6025stig	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Selfossi 23/5/24
800m hlaup	1:58,40	Þorvaldur Gauti Hafsteins	ÍR völlur 29/5/24
4x100m boðhlaup	46,33	Sveit HSK/Selfoss Vésteinn, Ívar Ylur, Þorvaldur Gauti og Hjálmar Vilhelm	Selfoss 22/6/24

Stúlkur 15 ára

Spjótkast (500gr)	43,56m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss 23/5/24 Landsmet
Spjótkast (600gr)	42,03m	Bryndís Embla Einarsdóttir	ÍR völlur 29/5/24
Spjótkast (600gr)	42,90m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24
Spjótkast (600gr)	44,61m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 29/6/24 Landsmet
Spjótkast (500gr)	44,44m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 30/6/24 Landsmet
Spjótkast (500gr)	44,87m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 30/6/24 landsmet
Kringlukast (0,75)	30,82m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Gautaborg 7/7/24 Landsmet
Kringlukast (0,75)	36,44m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Gautaborg 7/7/24 Landsmet
Kringlukast (0,75)	38,12m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Gautaborg 7/7/24 Landsmet
Spjótkast (600gr)	44,75m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24 Landsmet
Spjótkast (400gr)	46,98m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24
Spjótkast (400gr)	47,74m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24
Spjótkast (400gr)	48,79m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur 17/8/24 Landsmet
Kringlukast (600)	40,81m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Akureyri 25/8/24
Kastþraut	2384	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfossi 3/9/24

Stúlkur 14 ára

Fimmtarþraut	2576	Anna Metta Óskarsdóttir	Hafnarfj. 27/7/24 Landsmet

Piltar 14 ára

Hálfmaraþon	1:42,22klst	Andri Már Óskarsson	Akureyri 4/7/24

Piltar 13 ára

Hálfmaraþon	1:42,22klst	Andri Már Óskarsson	Akureyri 4/7/24
2000m hlaup	7:40,42 mín	Magnús Tryggvi Birgisson	Laugar 13/7/24
1000m boðhlaup	3;03,17 mín	Sveit HSK Magnús Tryggvi, Hróbjartur, Birkir Aron og Kristján	Kópavogur 17/8/24

Piltar 12 ára

Hálfmaraþon	1:42,22klst	Andri Már Óskarsson	Akureyri 4/7/24
300m hlaup	52,86 sek	Andri Már Óskarsson	Hafnarfj. 4/7/24 Landsmet

Piltar 11 ára

3000m hlaup	12;41,59m	Andri Már Óskarsson	ÍR völlur 29/5/24
Hálfmaraþon	1:42,22klst	Andri Már Óskarsson	Akureyri 4/7/24
300m hlaup	52,86 sek	Andri Már Óskarsson	Hafnarfjörður 4/7/24
400m hlaup	72,08 sek	Andri Már Óskarsson	Laugar 13/7/24
10km götuhlaup	45,55 min	Andri Már Óskarsson	Selfoss 10/8/24
80m grind(76,2)	17,43 sek	Andri Már Óskarsson	Akureyri 24/8/24

Innanhúss

Stúlkur 18-19 ára

Þrístökk	11,46m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 16/11/24

PIltar 18-19 ára

800m hlaup	2;00,91 m	Þorvaldur Gauti Hafsteins	Reykjavík 14/1/24
800m hlaup	1;58,45m	Þorvaldur Gauti Hafsteins	Reykjavík 18/2 /24

Stúlkur 16-17

Langstökk	5,27m	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Reykjavík 13/1/24
Þrístökk	11,46m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 16/11/24

Piltar 16-17 ára

800m hlaup	2;00,91m	Þorvaldur Gauti Hafsteins	Reykjavík 14/1/24
800m hlaup	1;58,45m	Þorvaldur Gauti Hafsteins	Reykjavík 18/2/24
Þrístökk	13,82m	Hjálmar Vilhelm Rúnars	Hafnarfjörður 17/3/24
Kúluvarp 5 kg	14,51m	Hjálmar Vilhelm Rúnars	Reykjavík 16/11/24
Kúlvuarp 5 kg	15,18m	Hjálmar Vilhelm Rúnars	Reykjavík 16/11/24

Stúlkur 15 ára

2000m hlaup	8;35,02m	Aldís Fönn Benediktsdóttir	Reykjvavík 13/1/24
Þrístökk	11,46m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 16/11/24

Stúlkur 14 ára

300m hlaup	44,45 s	Anna Metta Óskarsdóttir	Hafnarfjörður 2/11/24
Langstökk	5,30m	Anna Metta Óskarsdóttir	Hafnarfjörður 2/11/24
Þrístökk	11,46m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 16/11/24
3000m hlaup	13:31,20m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 30/12 24

Piltar 11 ára

Fimmtarþraut	4077 stig	Andri Már Óskarsson	Reykjvík 20/1/24
1500m hlaup	5:38,57m	Andri Már Óskarsson	Hafnarfjörður 30/1/24
60m grind (50cm)	11,22s	Andri Már Óskarsson	Akureyri 6/4/24
60m grind (50cm)	10,95s	Andri Már Óskarsson	Akureyri 30/11/24

Frjálsíþróttaárið hjá 11-14 ára

Það var æft af krafti á árinu og mikil spenna sem fylgdi því að fara í keppnisferð til Gautaborgar um sumarið hjá þeim sem voru 13 ára og eldri. Þessi hópur er samansettur úr tveimur flokkum. Hópur 3: Börn fædd 2012-2013 æfðu 3x í viku um veturinn og sumarið og hópur 4, börn fædd 2010-2011 æfðu 5x í viku fram á sumarið en þá æfðu þau 4x í viku. Vetraræfingarnar fara fram í Lindexhöllinni í flottu aðstöðunni sem að frjálsarnar hafa þar og á sumrin er svo æft úti á frjálsíþróttavelli. Á haustin færast svo iðkendur upp um flokka og elstu börnin flytjast upp í Meistaraflokk.

Að þjálfun flokksins komu nokkrir aðilar og reyndi því mikið á gott samstarf og samtal. Ágústa Tryggvadóttir tók við flokknum haustið 2022, sá um upplýsingarnar og þjálfaði krakkana 2x í viku, með henni voru svo margreyndir þjálfarar á öðrum æfingum, Ólafur Guðmundsson var á einni æfingu í viku og lagði upp með stangarstökksþjálfunina og Hildur Helga Einarsdóttir aðstoðaði þau á öllum þessum æfingum. Rúnar Hjálmarsson sá svo um styrktaræfingarnar hjá hópi 4 sem voru 2x í viku og Þuríður Ingvarsdóttir þjálfaði 1x í viku.

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

Janúar-maí

Árið byrjaði á fullum krafti.

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

Aldursflokkamót HSK var 28. janúar í Lindexhöllinni. Selfoss sigraði stigakeppni mótsins með glæsibrag og unnu til 60 verðlauna, 23 gullverðlaun, 22 silfurverðlaun og 15 bronsverðlaun.

Meistaramót Íslands 11-14 ára var í Laugardalshöllinni 10.-11. febrúar og þar kepptu börnin fyrir HSK/Selfoss sem endaði í 4. sæti í stigakeppninni. Það voru margir á meðal 10 efstu í grein sem gaf félaginu stig og vann hópurinn allur til 15 verðlauna samtals, 3 gull, 7 silfur og 5 brons. Í einstaka flokkum sigruðu 14 ára stúlkur stigakeppnina og 11 og 13 ára piltar urðu í 2. sæti. Anna Metta Óskarsdóttir bætti mótsmetið í þrístökki, 10,93 m.

Bónusmót FH fór fram í Kaplakrika 9. mars og áttum við nokkra fulltrúa þar sem gerðu gott mót og bættu sig í mörgum greinum.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var í Kaplakrika 17. mars. HSK/Selfoss sendi A og B kvennalið til keppninnar og A karlalið. A liðið endaði í 5. sæti í heildarstigakeppninni þar sem kvennaliðið náði 2. sæti og og karlaliðið 8. sætið. B liðið lenti svo í 9. sæti. Við vorum 6 sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, 3 sinnum í fyrsta sæti, 2 sinnum í öðru sæti og 1 sinni í þriðja sæti.

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

Vormót ÍR var haldið á Laugardalsvelli 29. maí og áttum við nokkra fulltrúa þar sem gerðu gott mót og bættu sig.

Júní-september

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

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

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

Gautaborgaleikar fóru fram 5.-7. júlí við íslenskar aðstæður, rigningu og rok. Keppendur Frjálsíþróttadeildar Selfoss stóðu sig frábærlega á mótinu og komu heim með eitt gull og 2 keppendur að auki komust í úrslit í einni grein. Hjá þessum hópi stóð upp úr gull hjá Ástu Kristínu Ólafsdóttur í spjótkasti 13 ára stúlkna þegar hún kastaði spjótinu 36,31m. Birkir Aron Ársælsson og Magnús Tryggvi Birgisson komust báðir í úrslit í einni grein. Birkir bætti sig talsvert í spjótkasti, kastaði 31,35m og endaði í 8. sæti. Magnús Tryggvi stórbætti sig í þrístökki, 10,64 og hafnaði í 7. sæti.

Meistaramót Íslands 11-14 ára var haldið á Laugum í Þingeyjarsýslu 13.-14. júlí. Selfoss/HSK fór í stórskemmtilega ferð norður og slógu í gegn á frjálsíþróttavellinum. Gist var í tvær nætur, farið í sund og bíó og var veðrið svart og hvítt þessa tvo mótsdaga. Á fyrri degi var skítakuldi, rok og rigning en á þeim síðari kom bongóblíðan sem ljúft var að enda mótið á þegar tekið var við bikarnum.
Á mótinu unnu keppendur HSK/Selfoss til 50 verðlauna, 15 gull, 19 silfur og 16 brons. Heildarstigakeppnin vannst með nokkrum yfirburðum og sigruðum við einnig 3 flokka, 11 ára piltar, 12 ára stúlkur og 14 ára stúlkur. Magnús Tryggvi Birgisson setti mótsmet í kringlukasti í flokki 13 ára pilta.

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

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

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var á Kópavogsvelli 17. ágúst. Þar átti HSK-Selfoss A og B lið í kvennakeppninni og A lið í karlakeppninni. Árangurinn í Bikarkeppninni var stórkostlegur.

A kvennaliðið varð Bikarmeistari og B liðið varð 6. sæti. A karlaliðið sem skipað var fremur ungum strákum var í 7. sæti en með margar bætingar. Í heildarstigakeppninni urðu A liðin í 4. sæti og B liðið í 8. sæti.

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

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

Fyrir utan þessi mót er einn og einn iðkandi sem tekur þátt í öðrum mótum og of langt mál að telja upp hér.

Október-desember

Á þessu tímabili fóru keppendur frá okkur og kepptu á **Gafflaranum** 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.

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14 ára, innanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk stúlkna 14 ára	1,46 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna 14 ára	4,97 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk stúlkna 14 ára	10,93 m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	60 m hlaup stúlkna 14 ára	8,47 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	60 m grindahlaup stúlkna 14 ára	10,38 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	600 m hlaup stúlkna 14 ára	1:55,15 mín
Brons	Adda Sóley Sæland	600 m hlaup stúlkna 14 ára	1:55,40 mín
Brons	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp stúlkna 14 ára	8,74 m
Brons	Andri Már Óskarsson	400 m hlaup pilta 11 ára	73,18 sek
Brons	Andri Már Óskarsson	Langstökk pilta 11 ára	4,07 m

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14 ára, utanhúss

Gull	Andri Már Óskarsson	400 m hlaup pilta 11 ára	1:12,08 mín
Gull	Andri Már Óskarsson	Langstökk pilta 11 ára	4,06 m
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Þrístökk pilta 13 ára	10,70 m
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Kringlukast pilta 13 ára	34,95 m
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Spjótkast pilta 13 ára	32,55 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk stúlkna 14 ára	1,51 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna 14 ára	4,95 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk stúlkna 14 ára	10,45 m

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	80 m grindahlaup stúlkna 14 ára	14,10 sek
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Kringlukast stúlkna 14 ára	27,28 m
Gull	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Kúluvarp stúlkna 13 ára	10,68 m
Gull	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Spjótkast stúlkna 13 ára	36,56 m
Gull	Adda Sóley Sæland	Spjótkast stúlkna 14 ára	29,50 m
Gull	Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl stúlkna 14 ára	59,12 sek
Silfur	Andri Már Óskarsson	Hástökk pilta 11 ára	1,27 m
Silfur	Hilmir Dreki Guðmundsson	Kúluvarp pilta 11 ára	7,55 m
Silfur	Magnús Tryggvi Birgisson	2000 m hlaup pilta 13 ára	7:50,42 mín
Silfur	Kári Sigurbjörn Tómasson	Langstökk pilta 14 ára	4,36 m
Silfur	Kári Sigurbjörn Tómasson	Þrístökk pilta 14 ára	7,93 m
Silfur	Sigríður Elva Jónsdóttir	60 m hlaup stúlkna 12 ára	8,87 sek
Silfur	Sigríður Elva Jónsdóttir	Hástökk stúlkna 12 ára	1,27 m
Silfur	Þórhildur Salka Jónsdóttir	Spjótkast stúlkna 12 ára	18,45 m
Silfur	Adda Sóley Sæland	Þrístökk stúlkna 14 ára	8,78 m
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kringlukast stúlkna 14 ára	26,28 m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	80 m hlaup stúlkna 14 ára	10,72 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	300 m hlaup stúlkna 14 ára	47,49 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	800 m hlaup stúlkna 14 ára	Tímataka bilaði
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	2000 m hlaup stúlkna 14 ára	8:27,79 mín
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	300 m grindahlaup stúlkna 14 ára	54,61 sek
Silfur	Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl pilta 14 ára	64,10 sek
Brons	Andri Már Óskarsson	60 m hlaup pilta 11 ára	9,50 sek
Brons	Andri Már Óskarsson	kúluvarp pilta 11 ára	7,13 m
Brons	Andri Már Óskarsson	Spjótkast pilta 11 ára	14,90 m
Brons	Hilmir Dreki Guðmundsson	Langstökk pilta 11 ára	3,86 m
Brons	Birkir Aron Ársælsson	Spjótkast pilta 13 ára	29,87 m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Langstökk pilta 13 ára	4,76 m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Kúluvarp pilta 13 ára	9,65 m
Brons	Kári Sigurbjörn Tómasson	Hástökk pilta 14 ára	1,36 m
Brons	Bjarkey Sigurðardóttir	Langstökk stúlkna 11 ára	3,46 m
Brons	Sigríður Elva Jónsdóttir	Langstökk stúlkna 12 ára	4,08 m
Brons	Dagbjört Eva Hjaltadóttir	2000 m hlaup stúlkna 13 ára	9:13,34 mín
Brons	Adda Sóley Sæland	300 m hlaup stúlkna 14 ára	48,74 sek
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Spjótkast stúlkna 14 ára	23,91 m
Brons	Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl stúlkna 13 ára	64,10 sek

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp stúlkna	11,13 m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	60 m hlaup stúlkna	8,39 sek
Brons	Sveit HSK/Selfoss A	4x200 m boðhl stúlkna	1:54,15 mín

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna	5,19 m
Gull	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp stúlkna	11,39 m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast stúlkna	48,79 m
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kringlukast stúlkna	36,65 m
Silfur	Sveit HSK/Selfoss A	1000 m boðhlaupi stúlkna	2:37,64 mín
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	300 m hlaup stúlkna	45,24 sek

Afreksmenn yngri flokka

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

Hún var þrefaldur Íslandsmeistari á MÍ 11-14 ára innanhúss og setti þar mótsmet í þrístökki (10,93 m) hjá 13 ára stúlkum. Hún vann það einstaka afrek að verða sexfaldur Íslandsmeistari á MÍ 11-14 ára utanhúss og hún varð einnig sexfaldur unglingalandsmótsmeistari. Hún var mikilvægur liðsmaður í bikarkeppni 15 ára yngri og ötul við stigasöfnun. Hún varð bikarmeistari í langstökki utanhúss í yngri bikarkeppninni.

Á Silfurleikum ÍR stórbætti hún sig í þrístökk þegar hún stökk 11,46 m og bætti Íslandsmetið innanhúss í tveimur flokkum, 14 og 15 ára. Um leið sló hún HSK metið í flokkum 14 ára, 15 ára, 16-17 ára og 18-19 ára. Þessi árangur var jafnframt fjórði besti árangur ársins í kvennaflokki.

Hún setti svo landsmet í fimmtarþraut 14 ára stúlkna utanhúss er hún fékk 2576 stig sem einnig er HSK met. Að auki setti hún HSK met í 3000 m hlaupi, 300m hlaupi og langstökki í 14 ára flokki innanhúss.

Eftir glæsilegt frjálsíþróttaár var hún valin í unglingalandsliðshóp FRÍ fyrir árið 2024/25 í fimm greinum. 300 m hlaupi, hástökki, stangarstökki, langstökki og þrístökki.

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

Hann komst í úrslit í þrístökki á Gautaborgarleikunum þegar hann stórbætti sig, stökk 10,64 m og hafnaði í 7. sæti. Hann toppaði sig algjörlega á Meistaramóti 11-14 ára á Laugum þar sem hann var þrefaldur Íslandsmeistari, í þrístökki, spjótkasti og kringlukasti og setti jafnframt mótsmet í kringlukasti með kasti upp á 34,95 m. Að auki setti hann HSK met í 2000 m hlaupi (7:50,42 mín) og fékk silfur fyrir vikið, og náði sér svo líka í tvö brons í langstökki og kúluvarpi. Á Unglingalandsmót UMFÍ bætti hann sig í kringlukasti og stórbætti mótsmetið um tæpa 7 m þegar hann kastaði 36,43m og sigraði, hann fékk þar líka silfur í spjótkasti.

Hann var mikilvægur liðsmaður fyrir félagið, og með sínum liðsfélögum setti hann HSK met í 4x200m blönduðu boðhlaupi á MÍ 11-14 ára innanhúss og í 1000 m boðhlaupi (í 13 ára flokki) á bikarkeppni 15 ára og yngri þar sem hann fékk stórt hlutverk þrátt fyrir að vera að keppa við stráka allt að tveimur árum eldri en hann.

Framfarabikar yngri flokka

Framfarabikar yngri flokka fær að þessu sinni Ásta Kristín Ólafsdóttir sem sprakk út í spjótkasti á keppnisárinu og bætti sig líka fullt í öðrum greinum. Hún er duglegur liðsmaður og tilbúin að gera allt fyrir liðið, góður félagi og með mikið jafnaðargeð. Mestu framfarirnar sýndi hún í kastgreinum og stendur þar upp úr bæting í spjótkasti um rúma 10 metra.

Hún var ósigrandi í spjótkasti í sínum aldurshópi hvort sem það var innan eða utan landssteinanna. Upp úr stendur þegar hún sigraði spjótkastið á Gautaborgarleikunum sem er feikna sterkt erlent mót. Hún bætti sig talsvert þegar hún kastaði 36,31m við geggjuð fagnaðarlæti liðsfélaganna. Hún bætti sig svo enn meira helgina á eftir, á MÍ 11-14 ára á Laugum og sigraði örugglega, kastaði 36,56m. Hún fékk svo einnig gull í spjóti á Unglingalandsmóti UMFÍ.

Helstu framfarir Ástu Kristínar á milli ára eru:
Spjótkast 36,56 m -26,51 m
Kúluvarp 10,81 m - 7,84 m
Sleggjukast (2kg) 29,47 m - 21,40 m
Kringlukast (600 g) 25,95 - 14,35
60m grind inni 11,83 - 14,30
Langstökk inni 3,64 m - 3,52 m
Langstökk úti 3,61 m - 3,04 m

NIVEA

UMFÍ

2
1
3

HSK
SELFOSS
3

HSK

SPELEN

HSK
SELFOSS

HSK
SELFOSS
2
3

HSK
SELFOSS
LINDEX
1097
1088

2
1
3

LINDEX
FRÍ

HSK
SELFOSS
2717
2
1
3

0 1 0
13 82
nordic Sport
HSK
SELFOSS

FRÍ
VALITOR

HSK SELFOSS
LINDEX
4667
4659
4660

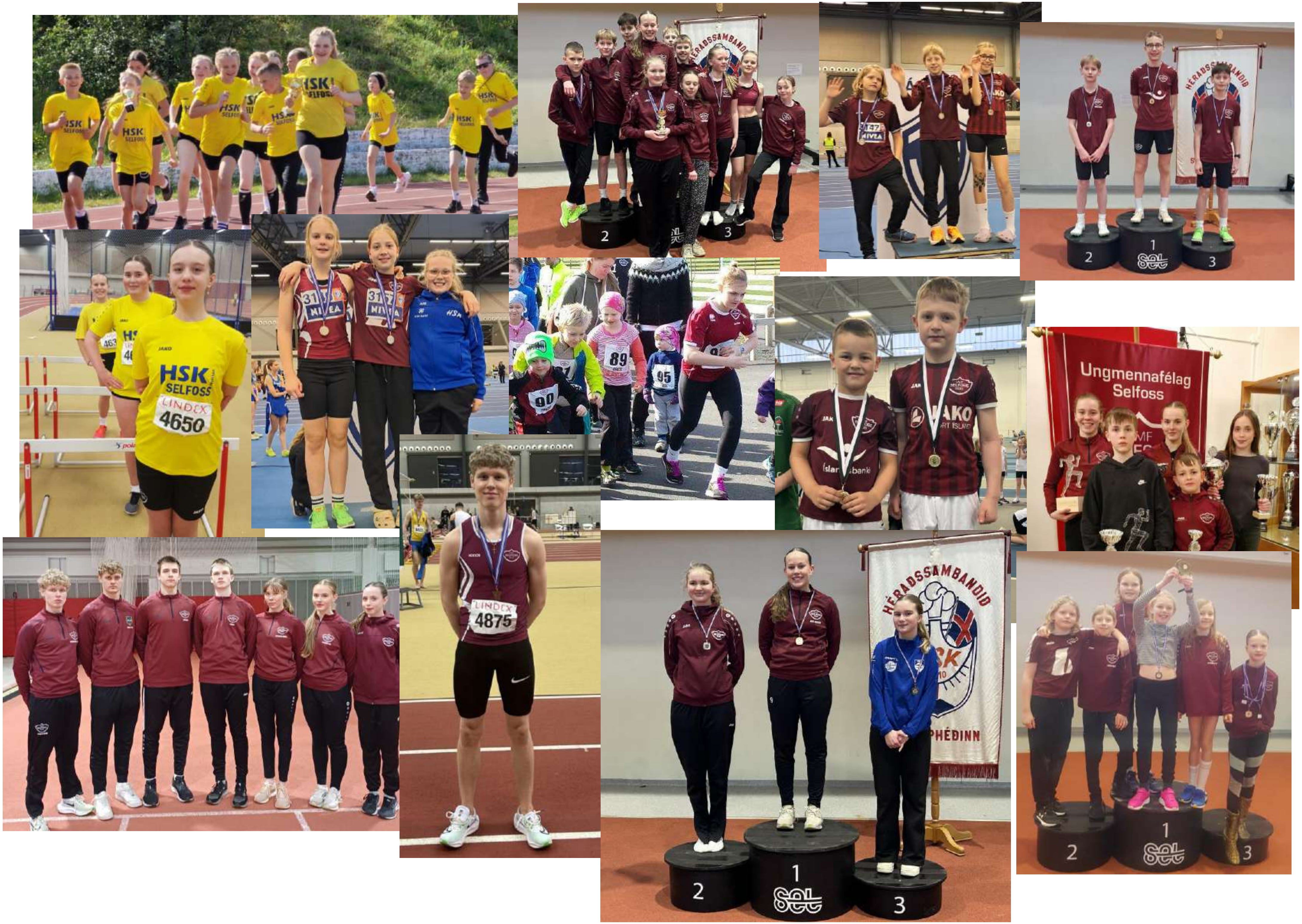
HSK SELFOSS

HSK SELFOSS

UMFÍ

2024

HSK
UMFÍ
HSK SELFOSS
2837
NIVEA
2841
NIVEA


HSK
SELFOSS
LINDEX
4650
4875
HÉRAÐSSAMBANDIÐ
Ungmennafélag
Selfoss

2024

Flokkar 7 ára og yngri og 8-10 ára æfðu saman tvisvar í viku í klukkutíma í senn en 8-10 ára iðkendur æfðu einu skipti aukalega með 11-12 ára og æfðu því 3 sinnum í viku. Iðkendum var oft skipt í hópa á stöðvar eftir upphitun. Á stöðvunum fengu þau að kynnast öllum helstu frjálsíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins var Stórmót ÍR 20.-21.janúar. Við áttum 4 keppendur og var keppt í 60m hlaupi, langstökki og 200m hlaupi. Héraðsleikar HSK voru þann 3.mars. Mótið var haldið í Lindexhöllinni og mættum við með 22 keppendur á heimavöll. 8 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki og skutlukasti. 9 ára kepptu í 60m hlaupi, kúluvarpi, langstökki og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki. Mjög skemmtilegt og mikið um persónulegar bætingar. Bónusmót FH var svo 9. Mars í Kaplakrika, Hafnarfirði. Mættum með 3 keppendur sem settu öll persónuleg met í 2 greinum af 3.

Sumaræfingarnar hófust svo af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvellinum. Það var gaman að komst út að æfa en líka gott að geta æft inni í höllinni í mestu rigningunni og rokinu. Fyrsta mótið þetta sumarið var Héraðsleikar HSK. Þeir voru á frjálsíþróttavellinum á Selfossi þann 11.júní. 9 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum 18 keppendur. Sumarið gekk sinn vanagang og var mikið fjör á æfingum. Slúttmót Selfoss var síðan haldið þann 21.ágúst á Selfossi. Keppt var í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og í lokin voru grillaðar pylsur og sumarið kvatt með stæl.

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

Svo fór að hausta og byrjuðu inniæfingar í höllinni í september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Iðkendafjöldi náði nýjum hæðum og voru mest 50 krakkar skráðir.
Við fórum þrisvar sinnum yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili. Bronsleikar ÍR voru 5.október, þar var keppt í fjölþraut, og Silfurleikar ÍR þann 16.nóvember og voru þau bæði í Laugardalshöllinni. Gaflarinn var svo þann 2.nóvember í Kaplakrika, höll FH-inga. Þar kepptu þau í 60m, langstökki og 400m.

Þann 12.október voru Krakkaleikarnir haldnir í Lindexhöllinni okkar. Þá komu 8-11 ára krakkar alls staðar að frá landinu og þeim var skipt niður í lið. Allir fengu boli í lit liðs síns og hituðu svo upp með Íþróttaálfinum. Svo fóru liðin í gegnum 6 þrautir og fengu viðurkenningu fyrir. Allir skemmtu sér konunglega og heiður fyrir okkur að fá að halda þennan viðburð.

Við héldum líka jólamót í höllinni okkar þann 6.desember og enduðum svo árið á tarzan æfingu 18.des þar sem við fengum jólasveina í heimsókn og gæddum okkur á mandarínum saman.

Mætingarverðlaun 8-10 ára: Helga Þórbjörg Birgisdóttir
Helga Þórbjörg er einstaklega dugleg á æfingum. Hún hefur sýnt miklar framfarir og áhuga sem hefur skilað miklum bætingum. Helga er virk og æfir margar íþróttir en nær samt að mæta vel á frjálsíþróttaæfingar sem segir meira en mörg orð.

Mætingarverðlaun 7 ára og yngri: Ólavía Rakel Sigursveinsdóttir
Ólavía Rakel er frábær. Byrjaði að æfa sumarið 2023, þá enn þá bara 4 ára, og hefur mætt á nánast allar æfingar síðan. Einstaklega dugleg, góður félagi og áhugasöm.

Grímur Örn, Helga Þórbjörg og Kristófer Ejner á bónusmóti FH.

Hilmir Hrafn, Kári Hrafn og Magnús Brynjar á Stórmóti ÍR.

Héraðsleikar HSK 11.06.24

Bronsleikar ÍR 5.10.24

Jólamót Selfoss 9.12.24

Síðasta æfing fyrir jólafrí 18.12.24

Krakkaleikarnir 12.10.24

Framfarabikar

Kristján Kári Ólafsson hlýtur framfarabikar hjá meistaraflokki Selfoss.

Kristján Kári hóf að æfa af krafti vorið 2023 og hefur síðan þá varla misst úr æfingu eða keppni. Hann hefur bætt sig jafnt og þétt og náð góðum árangri á þessum stutta tíma. Ber þar helst að nefna sleggjukast og kúluvarp. Árið 2023 kastar Kristján Kári 4 kg sleggjunni 23,62m. Hann færist síðan upp um flokk árið 2024 og fer þar af leiðandi að kasta 5 kg sleggju. Hann kastar henni 35,96m sem er alveg hreint út sagt frábærar framfarir. Það verður gaman að fylgjast með Kristjáni Kára á keppnisvellinum 2025 þar sem hann mun vafalaust sækja fullt af bætingum.

Frjálsíþróttakona Umf. Selfoss

Nafn: Bryndís Embla Einarsdóttir

Félag: Selfoss

Deild: Frjálsíþróttadeild

Íþróttaárangur á árinu 2024:

Bryndís Embla er eitt mesta kastaraefni landsins. Hún kastaði lengst allra 15 ára stúlkna í heiminum með 600gr spjóti á árinu. Hún var 15 best í Evrópu hjá öllum stúlkum 17 ára og yngri þrátt fyrir að vera einungis 15 ára gömul. Hún setti 3 Íslandsmet í spjótkasti í flokki 15 ára stúlkna, með 400gr, 500gr og 600gr spjóti og hún sló einnig Íslandsmetið í kringlukasti(750gr) í sínum aldursflokki. Þrátt fyrir ungan aldur setti hún einnig Selfossmet í spjótkasti (600gr) í kvennaflokki og er hún í 12.sæti í spjótkasti kvenna á Íslandi frá upphafi sem er stórkostlegur árangur hjá 15 ára stúlku. Hún er í öðru sæti í kvennaflokki á árinu 2024 í spjótkasti. Hún er í unglingalandsliði Íslands í öllum fjórum kastgreinunum og sýnir það fjölhæfni hennar að á Unglingalandsmóti UMFÍ vann hún til gullverðlauna í spjótkasti og fékk silfur bæði í kúlu og kringlu. Á Gautaborgarleikunum sem er sterkt alþjóðlegt mót náði Bryndís Embla þeim frábæra árangri að vinna til gullverðlauna í kúluvarpi og silfurverðlauna í spjótkasti (400gr) í flokki 15 ára auk þess sem hún lenti í 4.sæti í kringlukasti á nýju Íslandsmeti. Hún vann til silfurverðlauna í spjótkasti bæði í Bikarkeppni FRÍ og MÍ fullorðins. Í sínum aldursflokki rakaði hún til sín verðlaunum á árinu. Hún varð fjórfaldur Íslandsmeistari í sínum aldursflokki og tvöfaldur Bikarmeistari. Bryndís Embla vann það einstaka afrek að slá 30 HSK met á árinu í aldursflokkum frá 15 ára upp í 20-22 ára og sýnir það vel hversu öflug hún er.

Landsliðsárangur á árinu 2024: FRÍ sendi ekki unglingalandslið til keppni á árinu 2024, valdi eingöngu unglingalandslið þar sem Bryndís Embla náði lágmörkum í 4 greinum

Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins: Bryndís Embla er aðstoðarþjálfari hjá frjálsíþróttadeild og sinnir þeim störfum sínum af miklum áhuga og eldmóð. Hún er frábær fyrirmynd fyrir aðra iðkendur auk þess sem hún er í Ungmennaráði Árborgar.

Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:

Bryndís Embla er frábær liðsfélagi frjálsíþróttadeildar. Hún gefur mikið af sér til yngri iðkenda hvort sem er í þjálfun eða sem liðsfélagi.

Bryndís Embla setti fjögur Íslandsmet í sínum aldursflokki á árinu. Hún er númer tvö á afrekslista Íslands í spjótkasti í kvennaflokki ásamt því að vera efst á heimslista 15 ára stúlkna með 600 gr spjóti. Gull og silfur á sterku alþjóðlegu móti.

Frjálsíþróttamaður Selfoss

Nafn: Hjálmar Vilhelm Rúnarsson

Félag: Selfoss

Deild: Frjálsíþróttadeild Selfoss

Íþróttaárangur á árinu 2024:

Hjálmar Vilhelm náði frábærum árangri á frjálsíþróttavellinum á árinu 2024. Hann var valinn í unglingalandslið Íslands í 9 greinum og sýnir það vel fjölhæfni hans. Hann var valinn fyrir hönd Íslands til að keppa á Norðurlandamótinu í fjölþrautum í flokki 17 ára og yngri þar sem hann endaði í 5.sæti en varð efstur af sínum jafnöldrum (16 ára). Hann vann til tveggja bronsverðlauna og silfurverðlauna á Bikarkeppni FRÍ í fullorðinsflokki þrátt fyrir að vera eingöngu 16 ára. Á Gautaborgarleikunum sem er sterkt alþjóðlegt mót vann hann til bronsverðlauna í spjótkasti í sínum aldursflokki ásamt því að lenda í 4. sæti í þrístökki og 100m hlaupi og 5.sæti í kúluvarpi. Á Unglingalandsmóti UMFÍ varð hann fjórfaldur landsmótsmeistari. Hann varð áttfaldur Íslandsmeistari á árinu í sínum aldursflokki og hlaut fimm silfurverðlaun. Hjálmar Vilhelm sló 5 HSK met á árinu 2024 í sínum aldursflokki.

Landsliðsárangur á árinu 2024:

Hjálmar Vilhelm keppti með landsliði Íslands á Norðurlandameistaramótinu í fjölþrautum þar sem hann endaði í 5.sæti í flokki 16-17 ára.

Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins: Hjálmar Vilhelm sinnir starfi aðstoðarþjálfara af miklum metnaði og er gríðarlega góð fyrirmynd yngri iðkenda. Hann er alltaf boðinn og búinn að leggja deildinni lið.

Annað sem mætti koma fram um viðkomandi: Hjálmar Vilhelm er frábær liðsfélagi frjálsíþróttadeildar. Hann gefur mikið af sér til yngri iðkenda hvort sem er í þjálfun eða sem liðsfélagi.

Hjálmar Vilhelm er gríðarlega efnilegur í tugþraut. Hann náði 5.sæti á Norðurlandameistaramótinu í fjölþrautum í flokki 17 ára og yngri en var efstur af 16 ára keppendum. Var valinn í unglingalandsliði Íslands í 9 greinum og vann til bronsverðlauna á sterku alþjóðlegu móti í spjótkasti.

AFREKSSKRÁ SELFOSS 2024

KONUR

60m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	8,35s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	8,66s
3.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	8,74s
4.	Sunna Maríanna Kjartansdóttir	8,77s
5.	Bryndís Embla Einarsdóttir	8,78s

100m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	13,53s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	13,66s
3.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	14,59s
4.	Adda Sóley Sæland	14,81s
5.	Fjóla Signý Hannesdóttir	14,85s

200m hlaup

1.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	27,34s
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	28,04s
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	29,01s
4.	Adda Sóley Sæland	29,12s
5.	Fjóla Signý Hannesdóttir	29,19s

300m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	44,45s
2.	Adda Sóley Sæland	47,36s
3.	Dagbjört Eva Hjaltadóttir	55,44s
4.	Elísabet Freyja Elvarsdóttir	66,60s

400m hlaup

1.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	62,36s
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	71,70s
3.	Sigríður Elva Jónsdóttir	74,73s
4.	Þórhildur Salka Jónsdóttir	80,45s
5.	Hildur Þórey Sigurðardóttir	82,19s

800m hlaup

1.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	2;34,03m
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	2;39,77m
3.	Anna Metta Óskarsdóttir	2;50,37m
4.	Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir	3;01,13m
5.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	3;03,21m

1500m hlaup

1.	Dagbjört Eva Hjaltadóttir	6;40,55m
2.	Aldís Fönn Benediktsdóttir	6;42,33m
3.	Sara Mist Sigurðardóttir	7;00,64m

3000m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	13:31,20m
2.	Fjóla Signý Hannesdóttir	13;32,10m
3.	Sara Mist Sigurðardóttir	15;13,25m

100m grind (84cm)

1.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	16,52s
2.	Fjóla Signý Hannesdóttir	17,71s
3.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	18,61s
4.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	19,02s

400m grind (76,2cm)

1.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	78,71s

Langstökk

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	5,30m
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	5,27m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	5,04m
4.	Erlín Katla Hansdóttir	4,87m
5.	Bryndís Embla Einarsdóttir	4,83m

Þristökk

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	11,46m
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	10,56m
3.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	10,42m
4.	Bryndís Embla Einarsdóttir	10,27m
5.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	9,58m

Hástökk

1.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	1,65m
2.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	1,61m
3.	Anna Metta Óskarsdóttir	1,58m
4.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	1.52m
5.	Arna Hrönn Grétarsdóttir	1,52m

Stangarstökk

1.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	2,80m
2.	Bryndís Embla Einarsdóttir	2,48m
3.	Anna Metta Óskarsdóttir	2,30m
4.	Adda Sóley Sæland	2,10m
5.	Ágústa Tryggvadóttir	1,92m

Kúluvarp (4kg)

1.	Hildur Helga Einarsdóttir	11,12m
2.	Eyrún Halla Haraldsdóttir	11,06m
3.	Ágústa Tryggvadóttir	11,05m
4.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	10,40m
5.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	9,90m

Kringlukast (1kg)

1.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	35,24m
2.	Hildur Helga Einarsdóttir	31,59m
3.	Bryndís Embla Einarsdóttir	30,73m
4.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	28,46m
5.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	26,56m

Spjótkast (600gr)

1.	Bryndís Embla Einarsdóttir	44,75m
2.	Dagmar Sif Morthens	33,31m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	33,03m
4.	Ásta Kristín Ólafsdóttir	32,85m
5.	Hildur Helga Einarsdóttir	29,79m

Sleggjukast (4 kg)

1.	Thelma Björk Einarsdóttir	40,07m
2.	Bryndís Embla Einarsdóttir	31,43m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	26,16m
4.	Elísabet Freyja Elvarsdóttir	24,62m
5.	Ágústa Tryggvadóttir	23,95m

Lóðkast (8kg)

1.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	10,72m
2.	Bryndís Embla Einarsdóttir	10,09m
3.	Arndis Eva Vigfúsdóttir	9,15m
4.	Ágústa Tryggvadóttir	8,38m
5.	Árný Heiðarsdóttir	6,97m

Langstökk án atr.

1.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	2,49m
2.	Ágústa Tryggvadóttir	2,29m
3.	Þuríður Ingvarsdóttir	2,29m
4.	Árný Heiðarsdóttir	2,06m

Þristökk án atr.

1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	6,95m
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	6,81m
3.	Ágústa Tryggvadóttir	6,51m
4.	Árný Heiðarsdóttir	5,57m

Hástökk án atr

1.	Ágústa Tryggvadóttir	1,10m
2.	Árný Heiðarsdóttir	1,05m

KARLAR

60m hlaup

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	7,42s
2.	Olgeir Otri Engilbertsson	7,55s
3.	Daníel Breki Elvarsson	7,59s
4.	Vésteinn Loftsson	7,78s
5.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	7,82s

100m hlaup

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	11,49s
2.	Vésteinn Loftsson	12,26s
3.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	12,27s
4.	Marteinn Maríus Marinósson	13,25s
5.	Kristján Kári Ólafsson	13,80s

200m hlaup

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	23,64s
2.	Daníel Breki Elvarsson	23,70s
3.	Olgeir Otri Engilbertsson	23,85s
4.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	23,86s
5.	Vésteinn Loftsson	25,07s

300m hlaup

1.	Magnús Tryggvi Birgisson	45,84s
2.	Andri Már Óskarsson	52,86s
3.	Hróbjartur Vigfússon	59,37s

400m hlaup

1.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	52,41s
2.	Daníel Breki Elvarsson	53,86s
3.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	54,87s
4.	Grímur Örn Ægisson	62,30s
5.	Kristófer Ejner Jörgensen	71,90s

800m hlaup

1.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	1;58,40m
2.	Marteinn Maríus Marinósson	2;33,71m

3.	Gísli Viðar Oddsson	3;09,82m

1500m hlaup

1.	Andri Már Óskarsson	5;38,57m
2.	Vésteinn Loftsson	5;43,21m

3000m hlaup

1.	Kristinn Þór Kristinsson	9;27,40m
2.	Andri Már Óskarsson	12;04,60m

Langstökk

1.	Daníel Breki Elvarsson	6,57m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	6,32m
3.	Vésteinn Loftsson	5,85m
4.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	5,52m
5.	Vignir Steinarsson	5,10m

Þrístökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	13,82m
2.	Vésteinn Loftsson	11,19m
3.	Ólafur Guðmundsson	10,82m
4.	Magnús Tryggvi Birgisson	10,70m
5.	Vignir Steinarsson	10,17m

Hástökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	1,90m
2.	Daníel Breki Elvarsson	1,86m
3.	Olgeir Otri Engilbertsson	1,70m
4.	Tómas Grétar Gunnarsson	1,64m
5.	Ólafur Guðmundsson	1,61m

Stangarstökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	3,30m
2.	Ólafur Guðmundsson	2,92m
3.	Hróbjartur Vigfússon	2,00m
4.	Birkir Aron Ársælsson	1,90m

Kúluvarp (7,26kg)

1.	Örn Davíðsson	15,03m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	11,90m
3.	Ólafur Guðmundsson	11,02m
4.	Guðjón Kristinn Ólafsson	10,18m
5.	Daníel Breki Elvarsson	9,32m

Kringlukast (2kg)

1.	Vésteinn Loftsson	39,32m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	39,04m

3.	Ólafur Guðmundsson	35,00m
4.	Kristján Kári Ólafsson	24,97m
5.	Daníel Breki Elvarsson	24,84m

Spjótkast (800gr)

1.	Örn Davíðsson	69,34m
2.	Daníel Breki Elvarsson	55,07m
3.	Ólafur Guðmundsson	36,68m
4.	Kristján Kári Ólafsson	34,47m

Sleggjukast (7,26kg)

1.	Dagur Fannar Magnússon	46,11m
2.	Ólafur Guðmundsson	34,69m
3.	Kristján Kári Ólafsson	28,90m
4.	Daníel Breki Elvarsson	22,21m

Lóðkast (15kg)

1.	Ólafur Guðmundsson	10,23m
2.	Kristján Kári Ólafsson	8,48m
3.	Daníel Breki Elvarsson	6,77m

Langstökk án atr.

1.	Ólafur Guðmundsson	2,64m
2.	Guðjón Kristinn Ólafsson	2,63m
3.	Sigurður Júlíusson	2,53m
4.	Birgir Aðalbjarnarson	2,21m
5.	Páll Pétursson	2,12m

Þrístökk án atr.

1.	Ólafur Guðmundsson	7,65m
2.	Guðjón Kristinn Ólafsson	7,45m
3.	Sigurður Júlíusson	7,15m
4.	Páll Pétursson	6,11m

Hástökk án atr.

1.	Ólafur Guðmundsson	1,35m
2.	Guðjón Kristinn Ólafsson	1,30m
3.	Páll Pétursson	1,10m

Selfossmet í frjálsum íþróttum 1.janúar 2025

Karlar utanhúss:

100 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	10,83 sek	1996	
200 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	22,35 sek	1990	
300 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	35,45 sek	1994	HSK-met
400 m hlaup	Friðrik Larsen	48,82 sek	1991	HSK-met
800 m hlaup	Kristinn Þór Kristinsson	1:50,67 mín	2017	
1000 m hlaup	Friðrik Larsen	2:45,3 mín	1988	HSK-met
1500 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	3:53,43 mín	2000	HSK-met
1 míla	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	4:19,6 mín	1999	HSK-met
3000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	8:50,1 mín	2000	
3000 m hindrunarhlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	9:17,07 mín	1998	HSK-met
5000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	15:41,7 mín	2001	
10000 m hlaup	Hafsteinn Sveinsson	33:59,6 mín	1958	
1/2 maraþon	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	73:00,0 mín	1998	HSK-met
Maraþon 42,2 km	Hafsteinn Sveinsson	3;01,02 klst.	1958	
110 m grindarhlaup	Ólafur Guðmundsson	14,61 sek	1997	HSK-met
400 m grindarhlaup	Þráinn Hafsteinsson	54,4 sek	1984	

4×100 m boðhlaup	Haukur, Jón B., Friðrik, Ólafur	44,19 sek	1991	
1000 m boðhlaup	Haukur, Ólafur, Jón B., Friðrik	2:04,2 mín	1988	
Langstökk	Ólafur Guðmundsson	7,35 m	1993	
Þrístökk	Karl Stefánsson	14,54 m	1964	HSK-met
Hástökk	Gunnlaugur Grettisson	2,06 m	1990	HSK-met
Stangarstökk	Ólafur Guðmundsson	4,40 m	1999	
Kúluvarp	Vésteinn Hafsteinsson	17,76 m	1987	
Kringlukast	Vésteinn Hafsteinsson	67,64 m	1989	HSK-met
Spjótkast	Örn Davíðsson	71,69 m	2023	HSK-met
Sleggjukast	Vésteinn Hafsteinsson	50,70 m	1987	
Lóðkast	Vésteinn Hafsteinsson	18,87 m	1987	HSK-met
Fimmtarþraut	Þráinn Hafsteinsson	3.400 stig	1982	HSK-met
Tugþraut	Þráinn Hafsteinsson	7.592 stig	1983	

Karlar innanhúss:

60 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	6,6 sek	1997	HSK-met
200m hlaup	Dagur Fannar Einarsson	22,80sek	2020	HSK-met
400 m hlaup	Kristinn Þór Kristinsson	49,78s	2015	

60 m grindarhlaup	Ólafur Guðmundsson	8,22 sek	1999	HSK-met
600 m hlaup	Sigurður Jónsson	1:26,6 mín	1969	
800 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	1:56,96 mín	1998	
1000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	2:29,12 mín	2000	HSK-met
1500 m hlaup	Kristinn Þór Kristinsson	3:56,97	2017	
1 míla	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	4:15,31 mín	1988	HSK-met
3000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	8:29,67 mín	2001	HSK-met
Langstökk án atrennu	Kári Jónsson	3,35 m	1983	
Þrístökk án atrennu	Ólafur Guðmundsson	9,94 m	1992	HSK-met
Hástökk án atrennu	Kári Jónsson	1,70 m	1981	
Langstökk	Ólafur Guðmundsson	7,39 m	1992	
Þrístökk	Ólafur Guðmundsson	14,29 m	1993	
Hástökk	Magnús Aron Hallgrímsson	2,03 m	1994	
Stangarstökk	Ólafur Guðmundsson	4,60 m	2000	HSK-met
Kúluvarp	Vésteinn Hafsteinsson	17,34 m	1984	
Sjöþraut	Ólafur Guðmundsson	5.527 stig	1997	

Konur utanhúss:

100 m hlaup	Þórdís Gísladóttir	12,56 sek	1993	HSK-met
200 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	25,51 sek	2012	HSK-met
300 m hlaup	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	42,54 sek	2011	
400 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	57,32 sek	2012	
800 m hlaup	Aðalbjörg Hafsteinsdóttir	2:15,4 mín	1982	
1500 m hlaup	Guðrún Erla Gísladóttir	4:47,6 mín	1987	
3000 m hlaup	Aðalbjörg Hafsteinsdóttir	10:43,26 mín	1982	
100 m grindahlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	14,41 sek	2013	HSK-met
400 m grindahlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	59,62 sek	2012	HSK-met
Langstökk	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	5,82 m	1997	
Þrístökk	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	13,18 m	1997	HSK-met
Hástökk	Þórdís Gísladóttir	1,88 m	1990	Íslandsmet
Stangarstökk	Gunnhildur Hinriksdóttir	3,15 m	1998	
Kúluvarp	Thelma Björk Einarsdóttir	13,08 m	2018	
Kringlukast	Thelma Björk Einarsdóttir	39,73m	2018	
Spjótkast	Bryndís Embla Einarsdóttir	42,03 m	2024	
Sjöþraut	Birgitta Guðjónsdóttir	5.204 stig	1985	HSK-met

Sleggjukast	Álfrún Diljá Kristínardóttir	44,94m	2022	HSK-met

Konur innanhúss:

60 m hlaup	Guðrún Heiða Bjarnadóttir	8,01 sek	2018	HSK-met
60 m grindahlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	9,00 sek	2012	HSK-met
200 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	26,13 sek	2012	HSK-met
400 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	57,21 sek	2012	HSK-met
800 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	2:18,74 mín	2012	
Langstökk án atrennu	Þuríður Ingvarsdóttir	2,68 m	1990	
Þrístökk án atrennu	Fjóla Signý Hannesdóttir	7,90 m	2009	
Hástökk án atrennu	Eva María Baldursdóttir	1,36 m	2017	
Langstökk	Guðrún Heiða Bjarnadóttir	5,77 m	2018	HSK-met
Hástökk	Þórdís Gísladóttir	1,87 m	1988	Íslandsmet
Þrístökk	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	12,82 m	1997	HSK-met
Stangarstökk	Gunnhildur Hinriksdóttir	2,65 m	1998	
Kúluvarp	Thelma Björk Einarsdóttir	13,18 m	2018	
Fimmtarþraut	Ágústa Tryggvadóttir	3809 stig	2009	HSK-met
Sexþraut	Ágústa Tryggvadóttir	4327 stig	2006	HSK-met