



# ÁRSSKÝRSLA 2023



## FRJÁLSÍÞRÓTTAÐEILD UMF.SELFOSS STOFNUÐ 1962



Guðmundur Tyrfingsson Grænnir & Góðir

## 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 keppnisvelliðum, sigrar á mótum og mikið af persónulegum bætingum.

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

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

Þorvaldur Gauti og Daníel Breki voru 2 fulltrúar af 3 fyrir Íslandshönd á Ólympíuhátíð æskunnar sem fram fór í Slóveníu síðasta sumar. Stóðu þeir sig með mikilli þryði.

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

Grýlupottahlaupið var á sínum stað í starfi deildarinnar sl. vor og var þátttaka með ágætum þrátt fyrir að ekki hafi alltaf viðrað vel. Fyrsta hlaupið á þessu ári verður 6.apríl og er þetta í 54.skipti sem hlaupið er haldið.

Deildin kom að því að halda MÍ 11-14 ára á Selfossvelli 23.-26 júní. Framkvæmd mótsins tókst mjög vel og var mótið valið Frjálsíþróttaviðburður ársins á lokahófi FRÍ sem fram fór í desember í fyrra.

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.

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

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

Fjármál deildarinnar standa áfram vel. Byggður hefur verið upp sjóður en halda verður áfram að hugsa vel um fjármálin. Líklega þarf að koma til hækkana á æfingagjöldum í haust og deildin mun líklega þurfa að fara í fjáröflun fyrir deildina sérstaklega til að reksturinn á þessu ári verði í jafnvægi.

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

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 2023 með undirritun sinni.

Selfossi 11.mars 2024

Stjórn;

Halti Jon Kjartansson  
Vagnfus Þór Hrabjartsson  
Helga S. Haraldsson  
Puntur Ingvardsson  
Einar Þ.

# Frjálsípróttadeild Umf. Selfoss

		Skýr.	2023	2022
<b>10000 REKSTRARTEKJUR</b>				
11000	Framlög og styrkir .....	1	7.938.345	7.794.060
22000	Félags- og æfingagjöld .....	2	7.913.146	7.468.233
22250	Aðrar tekjur .....	3	3.940.677	2.499.947
2999	Rekstrartekjur alls		<u>19.792.168</u>	<u>17.762.240</u>
<b>30000 REKSTRARGJÖLD</b>				
31000	Laun og verktakagreiðslur .....	4	17.253.148	15.399.550
36000	Félagaskipti og sala leikmanna .....	5	10.000	10.000
37000	Áhöld og tæki .....	6	319.078	299.175
40000	Þátttaka í mótum .....	7	936.285	1.241.093
45000	Kostnaður v/mótahalds .....	8	151.769	787.357
53000	Rekstur deildar/skrifstofu .....	9	288.598	500.175
56000	Kynning, fræðsla og útbreiðsla .....	10	716.875	206.655
60000	Kostnaður v/samkeppnisreksturs .....	11	541.821	462.258
65000	Önnur gjöld .....	12	0	28.235
72100	Afskriftir .....		122.185	0
74999	Rekstrargjöld alls		<u>20.339.759</u>	<u>18.934.498</u>
75000	Hagnaður (tap) án fjármagnsliða .....		<u>( 547.591 )</u>	<u>( 1.172.258 )</u>
<b>76000 FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD</b>				
76100	Vaxtatekjur .....		593.261	191.078
76200	Vaxtagjöld .....		( 8.963 )	( 3.105 )
76500	Þjónustugjöld banka .....		( 102.156 )	( 5.609 )
76700	Fjármagnstekjuskattur .....		( 25.538 )	( 42.037 )
78999	Fjármunatekjur og fjármagnsgjöld alls		<u>456.604</u>	<u>140.327</u>
79000	Hagnaður (tap) tímabilsins .....		<u>( 90.987 )</u>	<u>( 1.031.931 )</u>

# Frjálsípróttadeild Umf. Selfoss

	Skýr.	2023	2022
<b>80000 EIGNIR</b>			
<b>81000 FASTAFJÁRMUNIR</b>			
83200	Áhöld og tæki .....	1.182.288	347.405
83210	Tölvur og tímatökutæki .....	786.993	161.816
83250	Bingóspjöld .....	15.095	15.095
84999	Fastafjármunir alls	<u>1.984.376</u>	<u>524.316</u>
<b>85000 VELTUFJÁRMUNIR</b>			
87100	Viðskiptakröfur .....	84.000	2.490.180
88000	Handbært fé .....	14.758.248	12.342.461
89998	Veltufjármunir alls	<u>14.842.248</u>	<u>14.832.641</u>
89999	Eignir samtals .....	<u>16.826.624</u>	<u>15.356.957</u>
<b>90000 SKULDIR OG EIGIÐ FÉ</b>			
<b>91000 EIGIÐ FÉ</b>			
91100	Óráðstafað eigið fé .....	13.226.011	14.257.942
91300	Tekjuafgangur ársins .....	( 90.987 )	( 1.031.931 )
91999	Eigið fé alls	<u>13.135.024</u>	<u>13.226.011</u>
<b>94000 SKAMMTÍMASKULDIR</b>			
94001	Ógreidd launatengd gjöld .....	104.692	0
95700	Viðskiptaskuldir .....	3.586.908	2.130.946
99997	Skammtímaskuldir alls	<u>3.691.600</u>	<u>2.130.946</u>
99999	Skuldir og eigið fé samtals .....	<u>16.826.624</u>	<u>15.356.957</u>

# Frjálsípróttadeild Umf. Selfoss

	2023	2022
<b>11000 1. Framlög og styrkir</b>		
11100 Styrkir frá FRÍ .....	50.000	300.000
11120 Ferðastyrkur frá ÍSÍ .....	63.604	192.115
11200 Styrkir frá UMFÍ .....	61.585	0
11300 Lottó .....	810.910	828.070
11520 Styrkir Árborg .....	0	500.000
11522 Frjálsípróttakadema .....	2.566.982	2.476.215
11525 Styrkur v/fyrirmyndarfélag .....	500.000	500.000
11530 Styrkir frá opinberum aðilum .....	256.911	415.043
11630 Verkefnasjóður HSK .....	200.000	60.000
11650 Frjálsípróttaráð HSK .....	0	90.000
11710 Afreks- og styrktarsjóður UMFS/Árborgar .....	25.000	85.390
11735 Styrkur v/starfsmaður deilda .....	1.972.000	1.721.000
11745 Styrkir vegna reksturs mfl. ....	600.000	0
11750 Barna- og unglíngastyrkur UMFS .....	470.063	376.227
12100 Ýmis fyrirtæki .....	361.290	250.000
14999 Framlög og styrkir alls	7.938.345	7.794.060
<b>22000 2. Félags- og æfingagjöld</b>		
22200 Æfingagjöld .....	7.913.146	7.468.233
22249 Félags- og æfingagjöld samtals	7.913.146	7.468.233
<b>22250 3. Aðrar tekjur</b>		
23100 Sala búninga .....	0	184.051
23300 Brúarhlaup tekjur .....	1.526.100	1.367.430
23600 Aðrar fjáraflanir .....	2.414.577	948.466
29998 Aðrar tekjur samtals	3.940.677	2.499.947
<b>31000 4. Laun og verktakagreiðslur</b>		
32200 Laun þjálfara .....	5.177.084	0
32500 Tryggingagjald .....	453.135	0
32600 Lífeyrissj./endurmenntunarsj. ....	698.906	0
32700 Orlofs- og sjúkrasjóður .....	85.423	0
33200 Bifreiðastyrkir þjálfara .....	1.260.000	0
33500 Dagpeningar .....	780.000	0
34100 Laun starfsmanna .....	1.400.000	3.055.000
34200 Laun þjálfara meistaraflokks .....	2.897.500	4.761.000
34400 Laun þjálfara akademíu .....	0	2.400.000
34500 Laun þjálfara yngri flokka .....	4.501.100	5.183.550
34999 Laun og verktakagreiðslur alls	17.253.148	15.399.550
<b>36000 5. Félagaskipti og sala leikmanna</b>		
36200 Kostn. v/leikmannakaupa .....	0	5.000
36400 Félagaskipti .....	10.000	5.000
36499 Félagaskipti og sala leikmanna alls	10.000	10.000
<b>37000 6. Áhöld og tæki</b>		
37100 Búningar .....	0	180.584
37200 Íþróttaráhöld .....	68.182	99.331
38100 Önnur áhöld .....	250.896	19.260
39999 Áhöld og tæki alls	319.078	299.175
<b>40000 7. Þátttaka í mótum</b>		
41100 Rútur innanlands .....	0	100.000
42510 Annar kostn. erlendis .....	100.000	318.880
42520 Landsliðsverkefni, kostn.þátttaka .....	0	90.000
43000 Þátttökugjald .....	790.900	707.661
44200 Grýlupottahlaup .....	45.385	24.552
44999 Þátttaka í mótum alls	936.285	1.241.093

# Frjálsípróttadeild Umf. Selfoss

---

	2023	2022
<b>45000 8. Kostnaður v/mótahalds</b>		
45100 Verðlaunapeningar/bikarar .....	52.080	104.780
46100 Annar mótahaldskostnaður .....	99.689	682.577
47999 Kostnaður v/mótahalds alls	<u>151.769</u>	<u>787.357</u>

# Frjálsípróttadeild Umf. Selfoss

	2023	2022
<b>53000 9. Rekstur deildar/skrifstofu</b>		
53100 Sími .....	66.508	64.308
53400 Prentkostnaður .....	22.568	54.560
54100 Annar skrifstofukostnaður .....	179.198	375.263
54200 Flutningskostnaður .....	20.324	6.044
55999 Rekstur deildar/skrifstofu alls	288.598	500.175
<b>56000 10. Kynning, fræðsla og útbreiðsla</b>		
56100 Námskeiðsgjöld .....	0	87.780
56300 Styrkir til afreksmanna .....	350.000	0
56600 Árgjöld til sersambanda .....	216.875	118.875
59100 Annar fræðslu og útbreiðslukostnaður .....	150.000	0
59999 Kynning, fræðsla og útbreiðsla alls	716.875	206.655
<b>60000 11. Kostnaður v/samkeppnisreksturs</b>		
62050 Kostnaður v/fjáraflana .....	0	87.807
62200 Kostnaður v/Brúarhlaups .....	541.821	374.451
64999 Kostnaður v/samkeppnisreksturs alls	541.821	462.258
<b>65000 12. Önnur gjöld</b>		
65100 (Þjónustugjöld VISA/EURO) .....	0	3.235
71000 Blóm og gjafir .....	0	25.000
71100 Önnur gjöld alls	0	28.235
<b>83000 12. Varanlegir rekstrarfjármunir</b>		
83200 Áhöld og tæki .....	1.182.288	347.405
83210 Tölvur og tímátökutæki .....	786.993	161.816
83250 Bingóspjöld .....	15.095	15.095
83999 Varanlegir rekstrarfjármunir alls	1.984.376	524.316
<b>88000 13. Handbært fé</b>		
88100 152-26-14540 Lí .....	3.828.915	2.169.735
88200 152-05-262814 Fjáröflun 9-11 ára .....	29.917	29.285
88400 152-05-75245 Fjáröflun meistarafll. ....	1.813.257	963.283
88500 0152-05-260118 Fjáröflun 12-14 ára .....	1.665.754	1.138.378
88550 0152-15-381183 .....	7.420.405	8.041.780
88997 Handbært fé alls	14.758.248	12.342.461
<b>94001 14. Ógreidd launatengd gjöld</b>		
94100 Ógreidd laun .....	( 93.900 )	0
94120 Ógreitt í lífeyrissjóð .....	83.692	0
94140 Ógreidd félagsgjöld .....	10.889	0
94300 Ógreidd staðgreiðsla .....	66.569	0
94500 Ógreitt tryggingagjald .....	37.442	0
94997 Ógreidd launatengd gjöld alls	104.692	0

# Meistaraflokkur Umf.Selfoss



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

## Helstu mót ársins 2023

### Janúar – maí

#### Meistaramót Íslands í fjölþrautum 14.-15.janúar

Selfoss sendi 7 keppendur til leiks og vannst einn fjölþrautartitill í flokki 15 ára pilta

#### Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára 28.-29. janúar

Lið HSK/Selfoss sigraði stigakeppnina með 390,5 stigum og urðu Íslandsmeistarar innanhúss. Fjórir flokkar unnust, 15 ára flokkar pilta og stúlkna og 16-17 ára flokkar pilta og stúlkna. Selfosskeppendur unnu til 15 gullverðlauna, 14 silfurverðlauna og 7 bronsverðlauna.

## **Meistaramót Íslands 18.-19. febrúar**

14 keppendur frá Selfossi tóku þátt í mótinu sem haldið var í Reykjavík. Kristinn Þór Kristinsson varð tvöfaldur Íslandsmeistari, í 800m og 1500m hlaupi. Daníel Breki Elvarsson vann til silfurverðlauna í langstökki og þau Þorvaldur Gauti Hafsteinsson, Hjálmar Vilhelm Rúnarsson, Ísold Assa Guðmundsdóttir og Hugrún Birna Hjaltadóttir unnu síðan öll til bronsverðlauna.

## **Unglingamót HSK 5.mars**

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

## **HSK mót 12.mars**

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

## **17.Bikarkeppni FRÍ 18.mars**

17. Bikarkeppni FRÍ var haldin 18.mars í Hafnarfirði og varð Kristinn Þór Kristinsson Bikarmeistari í 1500m hlaupi.

**Bikarkeppni 15 ára og yngri** var í Kaplakrika 18.mars. Þar sigraði lið HSK/SELFOSS með 3 stiga mun í gríðarlega jafnri keppni. Selfosskeppendur voru 7 sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, 3 sinnum í fyrsta sæti, 3 sinnum í öðru sæti og einu sinni í þriðja sæti.

## **Vormót HSK 17.maí**

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

# **Júní - september**

## **Smáþjóðaleikar 3.júní**

Örn Davíðsson var valinn fyrir hönd Íslands til að keppa á Smáþjóðaleikunum. Hann náði þeim frábæra árangri að vinna einu gullverðlaun Íslendinga í frjálsíþróttahlutanum þegar hann sigraði í spjótkesti með 71,69m löngu kasti.

### **Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára 9.-11. júní**

Lið HSK/Selfoss sigraði stigakeppnina með glæsibrag og hlaut liðið 459 stig og urðu Íslandsmeistarar utanhúss. Þrír flokkar unnust, piltar 15 ára og stúlkur 15 ára og 16-17 ára. Alls unnu Selfosskeppendur 20 Íslandsmeistaratitla í einstaklingsgreinum auk þess sem þeir unnu til 16 silfurverðlauna og 14 bronsverðlauna.

### **Meistaramót Íslands 28.-30.júní**

97.Meistaramót Íslands í Reykjavík

Selfoss átti 13 keppendur á mótinu sem stóðu sig mjög vel og unnu til þriggja verðlauna. Örn Davíðsson og Bryndís Embla Einarsdóttir unnu til silfurverðlauna í spjótkesti og Anna Metta Óskarsdóttir vann bronsverðlaun í þristökki.

### **Unglingamót HSK 4. júlí**

Unglingamót HSK fór fram 4.júlí á Selfossvelli, 40 keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss helming keppenda eða 20 keppendur. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur.

### **Unglingalandsmót UMFÍ á Sauðárkróki 4.-6.ágúst**

24.Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Sauðárkróki dagana 4.-6. 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. Bryndís Embla Einarsdóttir og Daníel Breki Elvarsson náðu þeim frábæra árangri að verða þrefaldir Landsmótsmeistarar.

### **Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri 12.ágúst**

Lið HSK/Selfoss sigraði heildarstigakeppnina með 6 stiga mun. Liðsfélagar Selfoss urðu 6x í efsta sæti, 1x í öðru sæti og 2x í þriðja sæti. Bryndís Embla Einarsdóttir varð tvöfaldur Bikarmeistari.

### **56. Bikarkeppni 12.ágúst**

55.bikarkeppni FRI fór fram í Reykjavík 12.ágúst. Lið HSK/Selfoss hafnaði í 5.sæti með 63 stig í heildarstigakeppninni sem er góður árangur hjá okkar unga keppnisliði. Selfosskeppendur hlutu 6 verðlaun. Örn Davíðsson varð Bikarmeistari í sleggjukasti og þriðji í kúluvarpi. Eva María Baldursdóttir vann til silfurverðlauna í hástökki og Bryndís Embla Einarsdóttir vann til silfurverðlauna í spjótkesti. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson hlaut bronsverðlaun í 1500m hlaupi og Eydís Arna Birgisdóttir vann til bronsverðlauna í 400m grindahlaupi.

## Héraðsmót HSK 16.ágúst

Héraðsmót HSK fór fram á Selfossvelli 16.ágúst, góð þátttaka og flottur andi ríkti á mótinu, sigraði Selfoss heildarstigakeppnina með 303 stig.

## Verðlaun hjá meistaraflokknum á stórmótum 2023

### Unglingameistaramót Íslands innanhúss

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	300 metra hlaup pilta 15 ára	40,06
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	hástökk pilta 15 ára	1,75
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Stangarstökk pilta 15 ára	2,50
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	þrístökk pilta 15 ára	12,08
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp pilta 15 ára	14,64
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Hástökk pilta 16-17 ára	1,67
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Langstökk pilta 16-17 ára	6,21
Gull	Arna Hrönn Grétarsdóttir	stangarstökk stúlkna 15 ára	1,65
Gull	Arna Hrönn Grétarsdóttir	hástökk stúlkna 15 ára	1,49
Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup pilta 16-17 ára	2:03,08
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300m hlaup stúlkna 15 ára	43,87
Gull	Eydís Arna Birgisdóttir	400m hlaup stúlkna 16-17 ára	62,34
Gull	Þórhildur Lilja Hafsteinsd.	800m hlaup stúlkna 16-7 ára	2:35,74
Gull	Hjördís Katla Jónasdóttir	3000m hlaup stúlkna 16-17 ára	17:52,33
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	þrístökk stúlkna 16-17 ára	10,29
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	60m hlaup pilta 15 ára	7,85

Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	60m grind pílta 15 ára	9,86
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	langstökk pílta 15 ára	5,57
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	800m hlaup stúlkna 15 ára	2:39,77
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	langstökk stúlkna 15 ára	4,93
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	þrístökk stúlkna 15 ára	10,51
Silfur	Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	400m hlaup stúlkna 16-17 ára	65,47
Silfur	Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	3000m hlaup stúlkna 16-17 ára	17:53,02
Silfur	Eydís Arna Birgisdóttir	200m hlaup stúlkna 16-17 ára	27,71
Silfur	Eydís Arna Birgisdóttir	þrístökk stúlkna 16 -17 ára	27,71
Silfur	Oliver Jan Tomczyk	langstökk pílta 16-17 ára	5,88
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	2000m hlaup stúlkna 15 ára	9:06,15
Silfur	Rebekka Georgsdóttir	þrístökk stúlkna 15 ára	9,47
Brons	Vésteinn Loftsson	60m grind pílta 15 ára	10,37
Brons	Vésteinn Loftsson	langstökk pílta 15 ára	5,03
Brons	Vésteinn Loftsson	kúluvarp pílta 15 ára	11,46
Brons	Baltasar Breki Matthíasson	Stangarstökk pílta 15 ára	2,30ís
Brons	Oliver Jan Tomczyk	Kúluvarp pílta 16-17 ára	11,64
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	60m grind stúlkna 15 ára	10,45
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	stangarstökk stúlkna 15 ára	2,30

### Unglingameistaramót Íslands, utanhúss

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	300 metra grind pílta 15 ára	43,93
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	stangarstökk pílta 15 ára	2,50
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	þrístökk pílta 15 ára	12,19
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	sleggjukast pílta 15 ára	40,60
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	spjótkastr pílta 15 ára	5D1,06
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Hástökk pílta 16-17 ára	1,83
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Spjótkastr pílta 16-17 ára	54,12
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300m grind stúlkna 15 ára	49,53

Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	langstökk stúlkna 15 ára	4,94
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	þrístökk stúlkna 15 ára	10,24
Gull	Arna Hrönn Grétarsdóttir	hástökk stúlkna 15 ára	1,44
Gull	Arna Hrönn Grétarsdóttir	stangarstökk stúlkna 15 ára	1,70
Gull	Arna Hrönn Grétarsdóttir	sleggjukast stúlkna 15 ára	29,77
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	kúluvarp stúlkna 16-17 ára	11,29
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	þrístökk stúlkna 16-17 ára	10,11
Gull	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	400m grind stúlkna 16-17 ára	83,82
Gull	Eva María Baldursdóttir	hástökk stúlkna 20-22 ára	1,71
Gull	Eydís Arna Birgisdóttir	400m hlaup stúlkna 16-17 ára	60,55
Gull	Hildur Helga Einarsdóttir	sleggjukast stúlkna 20-22 ára	29,40
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	80m hlaup pilta 15 ára	10,08
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	80m grind pilta 15 ára	13,62
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	hástökk pilta 15 ára	1,78
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Langstökk 15 ára pilta	5,95
Silfur	Vésteinn Loftsson	þrístökk pilta 15 ára	11,76
Silfur	Vésteinn Loftsson	sleggjukast pilta 15 ára	32,90
Silfur	Hildur Helga Einarsdóttir	kúluvarp stúlkna 20-22 ára	10,3524,89
Silfur	Hildur Helga Einarsdóttir	spjót kast stúlkna 20-22 ára	31,92
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	spjót kast stúlkna 15 ára	24,89
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	sleggjukast stúlkna 15 ára	23,69
Silfur	Eydís Arna Birgisdóttir	200m hlaup stúlkna 16-17 ára	28,93
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	80m grind stúlkna 15 ára	14,28
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	stangarstökk stúlkna 16-17 ára	2,30
Silfur	Dagmar Sif Morthens	Spjót kast stúlkna 16-17 ára	33,55
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	langstökk 16-17 ára pilta	6,13
Silfur	Álfrún Diljá Kristínardóttir	sleggjukast stúlkna 16-17 ára	45,04
Brons	Vésteinn Loftsson	80m hlaup pilta 15 ára	10,15
Brons	Vésteinn Loftsson	80m grind pilta 15 ára	13,75

Brons	Vésteinn Loftsson	langstökk pilta 15 ára	5,82
Brons	Eydis Arna Birgisdóttir	100m hlaup stúlkna 16-17 ára	13,47
Brons	Eydis Arna Birgisdóttir	Þrístökk stúlkna 16-17 ára	9,38
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	hástökk stúlkna 16-17 ára	1,54
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	spjótkast stúlkna 16-17 ára	31,44
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	100m grind stúlkna 16-17 ára	17,91
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	sleggjukast 16-17 ára	28,62
Brons	Máni Arnórsson	kúluvarp pilta 16-17 ára	9,79
Brons	Brynjar Jón Brynjarsson	Kúluvarp pilta 20-22 ára	9,58
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300m hlaup stúlkna 15 ára	44,47
Brons	Erlín Katla Hansdóttir	langstökk stúlkna 18-19 ára	4,63
Brons	Lilja Björk Sæland	kringlukast stúlkna 16-17 ára	22,86

#### **Meistaramót Íslands, innanhúss**

Gull	Kristinn Þór Kristinsson	800m hlaup karla	1:56,14
Gull	Kristinn Þór Kristinsson	1500m hlaup karla	4:07,61
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Langstökk karla	6,53
Brons	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup karla	2:02,14
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk karla	1,72
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk kvenna	1,57
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Þrístökk kvenna	10,72

#### **Meistaramót Íslands, utanhúss**

Silfur	Örn Davíðsson	Spjótkast karla	64,73
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast kvenna	41,20
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk kvenna	10,97

#### **Bikarkeppni FRÍ, innanhúss**

Gull	Kristinn Þór Kristinsson	1500m hlaup karla	4:00,70
------	--------------------------	-------------------	---------

#### **Bikarkeppni FRÍ, utanhúss**

Gull	Örn Davíðsson	Sleggjukast karla	46,49
Silfur	Eva María Baldursdóttir	Hástökk kvenna	1,69

Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkest kvenna	38,74
Brons	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	1500m hlaup karla	4:27,00
Brons	Örn Davíðsson	Kúluvarp karla	14,08
Brons	Eydís Arna Birgisdóttir	400m grind kvenna	70,19

#### **Bikarkeppni FRÍ, 15 ára og yngri, innanhúss**

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	hástökk pilta	1,75
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp pilta	14,86
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp stúlkna	11,42
Silfur	Vésteinn Loftsson	Langstökk pilta	5,54
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300m hlaup stúlkna	43,90
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Langstökk stúlkna	5,18
Brons	Vésteinn Loftsson	60m hlaup pilta	7,96

#### **Bikarkeppni FRÍ, 15 ára og yngri, utanhúss**

Gull	Vésteinn Loftsson	Kringlukast pilta	52,52
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkest pilta	49,53
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300m hlaup stúlkna	43,08
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk stúlkna	1,55
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	kúluvarp stúlkna	10,88
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkest stúlkna	43,68
Silfur	Vésteinn Loftsson	Langstökk pilta	5,32
Brons	Marteinn Maríus Marinósson	100m hlaup pilta	13,36
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	100m hlaup stúlkna	13,44

# HSK met á árinu 2023

## Innanhúss

### Kvennaflokkur

100m hlaup 14,57s Anna Metta Óskarsdóttir Akureyri 11/3/2023

### Stúlkur 20-22 ára

100m hlaup 14,57s Anna Metta Óskarsdóttir Akureyri 11/3/2023

### Piltar 18-19 ára

800m hlaup 2:01,55m Þorvaldur Gauti Hafsteinsson Hafnarfjörður 12/1/2023

### Stúlkur 18-19 ára

100m hlaup 14,57s Anna Metta Óskarsdóttir Akureyri 11/3/2023

### Piltar 16-17 ára

800m hlaup 2:01,55m Þorvaldur Gauti Hafsteinsson Hafnarfjörður 12/1/2023

Langstökk 6,67m Daníel Breki Elvarsson Reykjavík 28/12/2023

### Stúlkur 16-17 ára

100m hlaup 14,57s Anna Metta Óskarsdóttir Akureyri 11/3/2023

### Piltar 15 ára

Fimmtarprauf(4kg kúla) 2.892 stig Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Reykjavík 14/1/2023

Kúluvarp (7,26kg) 10,98m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Hafnarfjörður 18/3/2023

3000m hlaup 12:00,76 m Andri Már Óskarsson Reykjavík 28/12/2023

Kúluvarp (7,26kg) 11,36m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Selfoss 28/12/2023

### Stúlkur 15 ára

Langstökk 5,22m Hugrún Birna Hjaltadóttir Reykjavík 19/2/2023

100m hlaup 14,57s Anna Metta Óskarsdóttir Akureyri 11/3/2023

### Piltar 14 ára

3000m hlaup 12:00,76 m Andri Már Óskarsson Reykjavík 28/12/2023

### Stúlkur 14 ára

100m hlaup 14,57s Anna Metta Óskarsdóttir Akureyri 11/3/2023

### Piltar 13 ára

3000m hlaup 12:00,76 m Andri Már Óskarsson Reykjavík 28/12/2023

### Stúlkur 13 ára

Prístökk	10,66m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 22/1/2023
Prístökk	10,73m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 11/2/2023
100m hlaup	14,57s	Anna Metta Óskarsdóttir	Akureyri 11/3/2023
300m hlaup	46,28s	Adda Sóley Sæland	Hafnarfjörður 18/3/2023
Prístökk	11,24m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 18/11/2023
Langstökk	5,05m	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjavík 16/12/2023

### Piltar 12 ára

3000m hlaup	12:00,76 m	Andri Már Óskarsson	Reykjavík 28/12/2023
-------------	------------	---------------------	----------------------

### Piltar 11 ára

60m grindahlaup (50cm)	12,72s	Andri Már Óskarsson	Akureyri 2/12/2023
3000m hlaup	12:00,76 m	Andri Már Óskarsson	Reykjavík 28/12/2023

## HSK met á árinu 2023

### Utanhúss

#### Karlar

Spjótkast	71,43m	Örn Davíðsson	Reykjavík 17/5/2023
Spjótkast	71,69m	Örn Davíðsson	Malta 3/6/2023
Bláskógaskokk (5mí)	29;58m	Sigursveinn Sigurðsson	Laugarvatn 18/6/2023

#### Stúlkur 20-22 ára

Bláskógaskokk (5mí)	44:27m	Anna Metta Óskarsdóttir	Laugarvatn 18/6/2023
Spjótkast (600gr)	41,20m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Reykjavík 28/7/2023

#### Stúlkur 18-19 ára

Bláskógaskokk (5mí)	44:27m	Anna Metta Óskarsdóttir	Laugarvatn 18/6/2023
Spjótkast (600gr)	41,20m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Reykjavík 28/7/2023

#### Stúlkur 16-17 ára

Bláskógaskokk (5mí)	44:27m	Anna Metta Óskarsdóttir	Laugarvatn 18/6/2023
Spjótkast (600gr)	41,20m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Reykjavík 28/7/2023

**Piltar 16-17 ára**

800m hlaup 2:02,73m Þorvaldur Gauti Hafsteinsson Selfossi 17/5/2023

800m hlaup 2:00,06m Þorvaldur Gauti Hafsteinsson Maribor 24/7/2023

**Piltar 15 ára**

Sleggjukast 4kg 40,60m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Kópavogur 9/6/2023

**Stúlkur 15 ára**

Spjótkast (400gr) 44,76m Bryndís Embla Einarsdóttir Selfossi 13/6/2023

Bláskógaskokk (5mí) 44:27m Anna Metta Óskarsdóttir Laugarvatn 18/6/2023

Spjótkast (400gr) 45,36m Bryndís Embla Einarsdóttir Selfossi 25/6/2023

Spjótkast(600gr) 41,20m Bryndís Embla Einarsdóttir Reykjavík 28/7/2023

Spjótkast (400gr) 45,54m Bryndís Embla Einarsdóttir Sauðárkrókur 5/8/2023

**Piltar 14 ára**

Bláskógaskokk (5mí) 38:36m Andri Már Óskarsson Laugarvatn 18/6/2023

**Stúlkur 14 ára**

Spjótkast (600gr) 36,08m Bryndís Embla Einarsdóttir Selfossi 17/5/2023

Spjótkast (400gr) 44,76m Bryndís Embla Einarsdóttir Selfossi 13/6/2023

Bláskógaskokk (5mí) 44:27m Anna Metta Óskarsdóttir Laugarvatn 18/6/2023

Spjótkast (400gr) 45,36m Bryndís Embla Einarsdóttir Selfossi 25/6/2023

Spjótkast (600gr) 41,20m Bryndís Embla Einarsdóttir Reykjavík 28/7/2023

Spjótkast (400gr) 45,54m Bryndís Embla Einarsdóttir Sauðárkrókur 5/8/2023

**Piltar 13 ára**

Bláskógaskokk (5mí) 38:36m Andri Már Óskarsson Laugarvatn 18/6/2023

**Stúlkur 13 ára**

400m grindahlaup 80,14s Anna Metta Óskarsdóttir Reykjavík 1/6/2023

Bláskógaskokk (5mí) 44:27m Anna Metta Óskarsdóttir Laugarvatn 18/6/2023

Þrístökk 10,59m Anna Metta Óskarsdóttir Selfossi 24/6/2023

100m grindahlaup 19,84s Anna Metta Óskarsdóttir Selfossi 17/7/2023

1000m hlaup 3:47,46m Anna Metta Óskarsdóttir Hafnarfjörður 21/7/2023

Þrístökk 10,60m Anna Metta Óskarsdóttir Selfossi 25/7/2023

Þrístökk 10,97m Anna Metta Óskarsdóttir Reykjavík 30/7/2023

**Piltar 12 ára**

Bláskógaskokk (5mí)	38:36m	Andri Már Óskarsson	Laugarvatn 18/6/2023
1000m hlaup	3:49,52m	Andri Már Óskarsson	Hafnarfjörður 21/7/2023
5 km götuhlaup	21:54m	Andri Már Óskarsson	Selfossi 13/8/2023

**Piltar 11 ára**

Bláskógaskokk (5mí)	38:36m	Andri Már Óskarsson	Laugarvatn 18/6/2023
10km götuhlaup	48:03m	Andri Már Óskarsson	Reykjavík 28/6/2023
1000m hlaup	3:49,52m	Andri Már Óskarsson	Hafnarfjörður 21/7/2023
5 km götuhlaup	21:54m	Andri Már Óskarsson	Selfossi 13/8/2023
80m grindahlaup	20,28s	Andri Már Óskarsson	Akureyrir 19/8/2023



### Frjálsíþróttarárið hjá 11-14 ára

Á nýju ári 2023 hélt starfið áfram af fullum krafti. Þessi hópur er samsettur úr tveimur hópum. '11-'12 módelin æfðu 3x í viku fram á vor og í sumar. '09-'10 æfðu 5x í viku í nýju höllinni fram á vorið og í sumar æfðu þau 4x í viku. Á haustin færast iðkendur upp um flokka og þá gildi það sama um um yngri hópinn að æfa 3x í viku og svo hins vegar eldri hópinn að æfa 5x í viku.

Að þjálfun hópsins komu nokkrir aðilar. Þuríður Ingvarsdóttir er aðalþjálfari og Hildur Helga Einarsdóttir er henni til aðstoðar. Ólafur Guðmundsson sá um stangarstökk einu sinni í viku allt árið og Rúnar Hjálmarsson var með 1-2 styrktaræfingar fyrir eldri hópinn. Á haustmánuðum urðu svo þjálfaraskipti hjá krökkunum og Ágústa Tryggvadóttir tók við hópnum ásamt Hildi Helgu, Ólafi og Rúnari.

### Janúar-maí

Árið byrjaði af fullum krafti.

**Aldursflokkamót HSK** var haldið í annað sinn í Selfosshöllinni 8.janúar. Selfoss vann til 41 verðlauna á mótinu, 13 gull, 14 silfur og 14 brons og sigruðum stigakeppnina með glæsibrag.

**Meistaramót Íslands í fjölþrautum** var 14.janúar. Þar áttum við tvo keppendur hjá 15 ára og yngri. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson sigraði fimmtarþraut pilta U16 á nýju HSK meti með 2892 stig og Bryndís Embla Einarsdóttir varð önnur í fimmtarþraut stúlkna U16 með 2747 stig.

**Stórmót ÍR** var 21.-22.janúar. Selfoss vann samtals í öllum flokkum, 13-17 ára, til 43 verðlauna á mótinu, 17 gull, 17 silfur, 9 brons og fullt af persónulegum sigrum.

**Meistaramót Íslands 11-14 ára** var í Laugardalshöllinni 11.-12.febrúar. HSK/SELFOSS sigraði stigakeppni félaga með 4,5 stigi eftir gríðarlega spennandi boðhlaup Hópurinn, HSK/Selfoss vann til 25 verðlauna samtals, 6 gull, 12 silfur og 7 brons. Samheldni krakkanna í keppninni er aðdáunarverð og margir voru meðal 10 efstu sem gefa félaginu stig. Í einstaka flokkum sigruðu, S11 og S13 og S14 urðu í öðru sæti. Eftir keppni á laugardeginum fórum við í sund, borðuðum saman og gistum svo í Laugalækjarskóla.

**Bikarkeppni 15 ára og yngri** var í Kaplakrika 18.mars. Þar sigraði A-lið HSK/SELFOSS með 3 stigum í gríðarlega jafnri keppni og B-liðið var í 8.sæti. Við vorum 14 sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, 7 sinnum í fyrsta, 4 sinnum í öðru og þrisvar í þriðja sæti.

## Júní-september

**Aldursflokkamót HSK** var haldið á Selfossvelli 13.júní. Selfoss vann til 65 verðlauna á mótinu, 25 gull, 17 silfur og 23 brons og sigraði einnig stigakeppnina.

**Meistaramót Íslands 11-14 ára** var á Selfossvelli 23.-26.júní. Ekki var langt að fara í þetta sinn en við tókum þetta alla leið og gistum í Vallaskóla og tókum þátt í allri afþreyingu, bingó, sundlaugarpartý, morgun og kvöldverði. Ótrúlega skemmtileg „ferð“ og sýnir að ekki þarf alltaf að fara langt til að þjappa hópnum saman og hafa gaman.

Á mótinu unnu krakkarnir til 53 verðlauna, 10 gull, 18 silfur og 25 brons. Heildarstigakeppnina unnum við með töluverðum mun og sigruðum einnig S11, S13 og S14 og S12 urðu í öðru sæti. Til að toppa svo helgina fékk mótið svo viðurkenningu frá FRÍ sem viðburður ársins.

**Unglingalandsmót UMFÍ** var á Sauðárkróki um Verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar krakkar og stóðu sig mjög vel, fullt af bætingum og verðlaunum. 11 greinum, urðum 5x í öðru sæti og 4x í þriðja sæti.

**Bikarkeppni 15 ára og yngri** var á ÍR vellinum þann 12.ágúst. A-lið HSK/SELFOSS sigraði heildarkeppnina og stúlknakeppnina en piltaliðið var í öðru sæti.

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

Yfir sumartímann og fram í september héldum við svo nokkur skemmtileg mót á Selfossvelli í greinum eins og sleggjukasti, kringlukasti, stöng og fleiri greinum sem sjaldan er keppt í. Krökkunum finnst alltaf frábært að fá að keppa í þessum greinum líka og eignast árangur í þeim.

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

## Október-desember

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

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

## Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14, innanhúss

Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg) stúlkna 14 ára	10,47 m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Langstökk stúlkna 14 ára	5,04 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Prístökk Stúlkna 13 ára	10,73 m
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Hástökk stúlkna 14 ára	1,46 m
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	60 m grind stúlkna 14 ára	10,17 sek
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Hástökk stúlkna 14 ára	1,46 m
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 13 ára	9,90 m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	60 m grind stúlkna 13 ára	10,92 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk stúlkna 13 ára	1,44 m
Silfur	Sveit HSK/Selfoss	4x200 metra boðhl pilta 13 ára	2:23,04 mín
Silfur	Sveit HSK/Selfoss	4x200 m boðhl stúlkna 13 ára	2:02,90 mín
Silfur	Sveit HSK/Selfoss	4x200 m boðhl stúlkna 11 ára	2:29,63 mín
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	600 metra hlaup stúlkna 14 ára	1:52,67 mín
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna 13 ára	4,77m
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	60 metra hlaup stúlkna 13 ára	8,85 sek

## Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14, utanhúss

Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkest (400 gr) st 14 ára	45,36 m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg) st 14 ára	11,28 m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Hástökk stúlkna 14 ára	1,51 m
Gull	Adda Sóley Sæland	Spjótkest (400 gr) st 13 ára	27,59 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Prístökk stúlkna 13 ára	10,59 m
Gull	A-Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl stúlkna 13 ára	59,36 sek
Silfur	Aldís Fönn Benediktsdóttir	2000 m hlaup stúlkna 14 ára	8:57,95 mín
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg) st 14 ára	10,11 m
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	80 m grind stúlkna 14 ára	13,38 sek
Silfur	Kári Sigurbjörn Tómasson	300 m grind pilta 13 ára	72,38 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	80 m grind stúlkna 13 ára	14,87 sek
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	80 metra hlaup stúlkna 13 ára	11,28 m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna 13 ára	4,70 m
Silfur	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Kúluvarp (2,0 kg) st 12 ára	6,73 m
Silfur	A-Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl. stúlkna 14 ára	56,24 sek
Silfur	B-sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl. stúlkna 13 ára	65,27 sek
Brons	Aldís Fönn Benediktsdóttir	800 metra hlaup stúlkna 14 ára	3:03,53 mín
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Langstökk stúlkna 14 ára	4,72 m
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	80 metra hlaup stúlkna 14 ára	10,87 m
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	2000 m hlaup stúlkna 14 ára	9:19,03 mín
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	300 m grind stúlkna 14 ára	53,03 sek
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Prístökk stúlkna 14 ára	10,38 m

Brons	Stormur Leó Guðmundsson	300 m grind pilta 13 ára	84,12 sek
Brons	Kári Sigurbjörn Tómasson	Spjótkast (400 gr) pilta 13 ára	22,37 m
Brons	Adda Sóley Sæland	Hástökk stúlkna 13 ára	1,36 m
Brons	Adda Sóley Sæland	300 metra hlaup stúlkna 13 ára	48,31 sek
Brons	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp (2,0 kg) st 13 ára	10,08 m
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	300 m grind stúlkna 13 ára	56,48 sek
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Spjótkast (400 gr) st 13 ára	21,49 m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Spjótkast (400 gr) pilta 12 ára	23,93 m
Brons	Elísabet Freyja Elvarsdóttir	Kúluvarp (2,0 kg) st 12 ára	5,80 m
Brons	A-Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl bæði kyn 12 ára	66,02 m

### Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp (4 kg) pilta	14,86 m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk pilta	1,75 m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg) stúlkna	11,42 m
Gull	Sveit HSK/Selfoss A	4x200 metra boðhlaup pilta	1:49,54 mín
Silfur	Vésteinn Loftsson	Langstökk pilta	5,54 m
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300 metra hlaup stúlkna	43,90 sek
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Langstökk stúlkna	5,18 m
Brons	Vésteinn Loftsson	60 metra hlaup pilta	7,96 sek

### Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300 metra hlaup	43,08 sek
Gull	Sveit HSK/Selfoss	1000 metra boðhlaup	2:30,91 mín
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk	1,55m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg)	10,88 m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast (400 gr)	43,68 m
Gull	Vésteinn Loftsson	Kringlukast (1,0 kg)	52,52 m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkast (600 gr)	49,53 m
Silfur	Vésteinn Loftsson	Langstökk pilta 15 ára	5,32 m
Brons	Marteinn Maríus Marínósson	100 metra hlaup pilta 15 ára	13,36 sek
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	100 metra hlaup	13,44 sek

## Afreksmenn Yngri flokka

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

Í stúlknaflökki er **Bryndís Embla Einarsdóttir** afreksmaður yngri flokka árið 2023. Hún sló 9x HSK met á árinu í sínum flokki og einnig 9xí eldri flokkum upp í 22 ára, þessi met eru ýmist með 400g og 600g spjóti. Bryndís Embla vann til fimm Íslandsmeistararitla á árinu og einn bikarmeistaratitil auk fjölda silfur og bronsverðlauna og í stigasöfnun fyrir félagið var hún mjög öflug á mótum ársins.

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

## Framfarabikar yngri flokka

Í ár eru tvær stúlkur sem fá viðurkenningu fyrir miklar framfarir á árinu.

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

**Anna Metta Óskarsdóttir** hefur einnig bætt sig mikið milli ára og er einnig mjög dugleg að æfa og mætir vel. Anna Metta er liðtæk í öllum greinum og er áhugasöm að fara út um allt og keppa. Anna Metta styður féлага sína vel og er mikil stemmningsmanneskja á mótum. Mestu framfarir hennar eru í stökkgreinum og stendur upp úr hjá henni 1.10m bæting í þrístökki.

Helstu framfarir Arndísar Evu milli ára eru:

Kringlukast	25,57 m - 33,33 m
Kúluvarp	9,98 m (2kg) - 10,29 m (3kg)
Spjótkest	20,21 m - 23,04 m
Langstökk	4,26 m - 4,55 m
Þrístökk	9,08 m - 9,55 m
100 m	15,36 sek - 14,36 sek

Helstu framfarir Önnu Mettu milli ára eru:

Þrístökk	10,15 m - 11,24 m
Langstökk	4,67 m - 5,05m
Hástökk	1,34 m - 1,55 m
Kúluvarp	6,45 m - 7,42 m
Spjótkest	21,49 m - 24,26 m
600 m	2:11,03 mín - 2:03,80 mín

Við óskum þessum krökkum innilega til hamingju með árangurinn.

## 2023

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 kynna öllum helstu frjálsíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins var Stórmót ÍR þann 21.janúar. Þar mættu 10 keppendur frá Selfossi til leiks og kepptu í fjölþraut. Héraðsleikar HSK voru þann 26.mars. Mótið var haldið í Selfosshöllinni og mættum við með 26 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.

Sumaræfingarnar hófust svo af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvellinum. Það var gaman að komast 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 13.júní. 9 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum 15 keppendur.

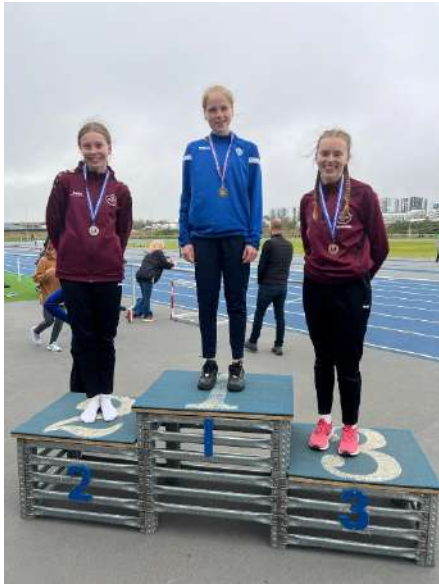
Slúttmót Selfoss var síðan haldið þann 18.ágúst á Selfossi. Keppt var í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og viðurkenningarskjál með árangri sínum. Í lokin voru grillaðar pylsur og sumarið kvatt með stæl.

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

Svo fór að hausta og byrjuðu inniæfingar í höllinni þann 4.september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Við fórum þrisvar sinnum yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili. Bronsleikar ÍR voru 7.október, þar var keppt í fjölþraut, og Silfurleikar ÍR þann 18.nóvember og voru þau bæði í Laugardalshöllinni. Gaflarinn var svo þann 4.nóvember í Kaplakrika, höll FH-inga. Þar kepptu þau í 60m, langstökki og 400m.

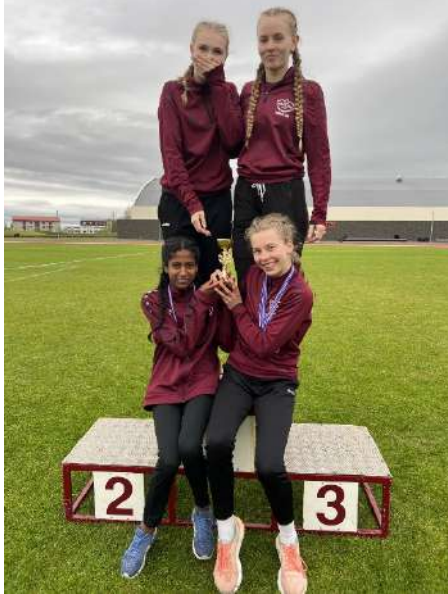
Við héldum líka jólamót í höllinni okkar þann 6.desember og enduðum svo árið á tarzan æfingu 18.des þar sem við fengum jólasveina í heimsókn og gæddum okkur á mandarínum saman.

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

















# Frjálsíþróttadeild Selfoss

## Framfarabikar

Þorvaldur Gauti Hafsteinsson



Þorvaldur Gauti Hafsteinsson hlýtur framfarabikar deildarinnar fyrir keppnistímabilið 2023.

Þorvaldur Gauti hefur náð góðum framförum í 800m hlaupi á árinu bæði innan og utanhúss hann er orðin einn af bestu 800m hlaupurum landsins þrátt fyrir að vera einungis 17 ára gamall.

Þorvaldur bætti bæði Hsk-metið innan og utanhúss í sínum aldursflokk 16-17 ára og í 18-19 ára aldursflokk þrátt fyrir að vera á yngra ári í 16 ára pilt floknum.

Þorvaldur er samviskusamur og leggur mikið á sig til að ná sem bestum árangri í sinni grein.

Besti timi Þorvaldar á innanhússtímabilinu 2023 var 2.01.55 mín þeim tíma náði hann á níkemótarið FH.

Á utanhússtímabilinu hljóp Þorvaldur best á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar sem haldin var í Maribor í Slóveníu þar hljóp hann á tímanum 2.00.06 mín.

Þorvaldur hefur farið gríðarlega vel afstað á innanhússtímabilinu 2024 á meistaramóti fullorðina stór bætti hann sinn besta árangur og þar af leiðandi hskmetin sín í 800m hlaupi innanhúss í 16-17 ára og 18-19 ára aldursflokkum er hann kom þriðji í mark á tímanum 1.58.45 mín.

Það er nokkuð ljóst að gaman verður að fylgjast með Þorvaldi í sumar og næstu árum.

# Frjálsíþróttakona Umf.Selfoss

**Nafn:** Eva María Baldursdóttir

**Félag:** Selfoss

**Deild:** Frjálsíþróttadeild



## Íþróttarárangur á árinu 2023:

Tímabilið hjá Evu Maríu byrjaði mjög vel og átti hún gott innanhússtímabil.

Besti árangur Evu Maríu á árinu var á Svæðismeistaramótinu innanhúss í USA þar sem hún varð í fjórða sæti þegar hún stökk 1,77m. Frábær árangur hjá henni.

Á háskólamóti í janúar stökk hún 1,75m.

Í Evrópukeppni landsliða stökk hún 1,73m og varð í 12.sæti en hún átti einnig mjög góðar tilraunir við 1,79m og var hársbreidd frá því að fara yfir þá hæð.

Hún varð Íslandsmeistari 20-22 ára í sumar þegar hún stökk 1,71m og hún stökk þá hæð einnig á svæðismeistaramótinu utanhúss og varð þar í 12-13. sæti.

## Landsliðsárangur á árinu 2022:

Eva María var í landsliði Íslands á árinu í Evrópukeppni landsliða. Þar stóð hún sig gríðarlega vel, varð í 12.sæti með 1,73m. Í Evrópukeppninni keppti hún við Úkraínsku stúlkuna sem varð heimsmeistari í ágúst og virkilega góð og skemmtileg reynsla fyrir Evu Maríu að fá að spreyta sig með þeim bestu í heiminum.

Eva María hefur verið mjög dugleg að sinna störfum fyrir frjálsíþróttadeildina sinnt þjálfun, starfað á mótum og setið í stjórn deildarinnar.

Eva María stundar nám við University of Pittsburg í Pennsylvania í Bandaríkunum og lauk á árinu sínu fyrsta skólaári. Samhliða náminu æfir hún og keppir í hástökki fyrir skólann. Árið gekk vel og mikið skrifað í reynslubankann ekki síst þar sem hún glímdi við erfið hnémeiðsli á árinu sem settu strik í reikninginn og höfðu áhrif á árangur hennar en þrátt fyrir það keppti hún á mörgum mótum. Vegna veru hennar erlendis missti hún af stærstu innanhússmótunum hér á landi og náði því ekki að verja titla sína þar.

Eva María er einn af fremstu hástökkvurum Íslands í kvennaflokki. Hún sýndi mikinn styrk á árinu að fara í gegnum sitt fyrsta háskólaár í Bandaríkjunum, keppa mikið, glíma við meiðsli og ná samt góðum árangri þar sem hún stökk hæst 1,77m.

# Frjálsíþróttamaður Umf.Selfoss

**Nafn:** Örn Davíðsson

**Félag:** Selfoss

**Deild:** Frjálsíþróttakarli



## Íþróttarárangur á árinu 2023:

Besti árangur Arnar á árinu var á Smáþjóðaleikunum sem haldnir voru á Möltu. Örn gerði sér lítið fyrir og sigraði spjótkestskeppnina með sínu lengsta kasti á árinu 71,69m.

Á Meistaramóti Íslands varð Örn í öðru sæti í spjótkesti með kast upp á 64,73m sem er glæsilegur árangur.

Örn keppti á nokkrum mótum til viðbótar á árinu hérlandis. Bestum árangri innanlands náði hann á vormóti HSK þar sem hann kastaði 71,43m.

## Landsliðsárangur á árinu 2023:

Örn var eins og áður sagði í landsliði Íslands á Smáþjóðaleikunum á Möltu þar sem hann spilaði stórt hlutverk og náldi sér í gullverðlaun sem voru einu gullverðlaunin sem íslenska frjálsíþróttafólkið náldi sér í á leikunum.

Örn er mikill félagi og hefur það verið mjög dýrmætt fyrir deildina að geta leitað til hans með þjálfun yngri iðkenda í spjótkesti á árinu. Örn er einnig gríðarlega góð fyrirmynd okkar ungu iðkenda enda alltaf boðinn og búinn að leggja hönd á plóg í starfi deildarinnar.

Örn er reynslumikill íþróttamaður sem gefur mikið af sér fyrir yngri iðkendur hvort sem það er í þjálfun eða sem liðsfélagi, hann er ennþá í hópi allra sterkustu spjótkastara Íslands og er til alls líklegur á næsta ári ef hann nær að sinna æfingum vel.

Spjótkastarinn Örn Davíðsson sýndi mikinn styrk á árinu eftir öflugna endurkomu á völlinn á síðasta ári. Annað sæti á Meistaramóti Íslands og svo gullverðlaun á Smáþjóðaleikunum í spjótkesti standa upp úr en þar kastaði hann 71,69m.

# AFREKSSKRÁ SELFOSS 2023

## KONUR

### 60m hlaup

1.	Eydís Arna Birgisdóttir	8,32s
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	8,47s
3.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	8,47s
4.	Anna Metta Óskarsdóttir	8,52s
5.	Adda Sóley Sæland	8,76s

### 100m hlaup

1.	Eydís Arna Birgisdóttir	13,20s
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	13,86s
3.	Erlín Katla Hansdóttir	14,18s
4.	Anna Metta Óskarsdóttir	14,57s
5.	Lilja Björk Sæland	14,77s

### 200m hlaup

1.	Eydís Arna Birgisdóttir	27,19s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	27,45s
3.	Pórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	28,63s
4.	Anna Metta Óskarsdóttir	28,68s
5.	Erlín Katla Hansdóttir	29,18s

### 300m hlaup

1.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	43,08s
2.	Eydís Arna Birgisdóttir	43,27s
3.	Adda Sóley Sæland	46,28s
4.	Bryndís Embla Einarsdóttir	49,77s
5.	Aldís Fönn Benediktsdóttir	51,98s

### 400m hlaup

1.	Eydís Arna Birgisdóttir	60,55s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	61,48s
3.	Pórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	65,47s
4.	Adda Sóley Sæland	69,24s
5.	Ásta Kristín Ólafsdóttir	74,66s

### 800m hlaup

1.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	2:35,16m
2.	Pórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	2:35,30m
3.	Ásta Dís Ingimarsdóttir	2:39,50 m
4.	Bryndís Embla Einarsdóttir	2:47,59m
5.	Aldís Fönn Benediktsdóttir	3:04,07m

### 1500m hlaup

- |                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| 1. Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir | 5:28,44m |
| 2. Sara Mist Sigurðardóttir        | 6:26,90m |

### 3000m hlaup

- |                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Hjördís Katla Jónasdóttir       | 17:52,33m |
| 2. Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir | 17:53,02m |

### 100m grindahlaup (84cm)

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| 1. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 17,22s |
| 2. Anna Metta Óskarsdóttir   | 19,84s |

### 400m grindahlaup (76,2cm)

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| 1. Eydís Arna Birgisdóttir   | 70,19s |
| 2. Anna Metta Óskarsdóttir   | 80,14s |
| 3. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 83,82s |

### Langstökk

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. Huguín Birna Hjaltadóttir  | 5,22m |
| 2. Anna Metta Óskarsdóttir    | 5,05m |
| 3. Bryndís Embla Einarsdóttir | 5,04m |
| 4. Ísold Assa Guðmundsdóttir  | 5,03m |
| 5. Eydís Arna Birgisdóttir    | 4,97m |

### Þrístökk

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 1. Anna Metta Óskarsdóttir    | 11,24m |
| 2. Huguín Birna Hjaltadóttir  | 10,72m |
| 3. Ísold Assa Guðmundsdóttir  | 10,67m |
| 4. Bryndís Embla Einarsdóttir | 10,38m |
| 5. Eydís Arna Birgisdóttir    | 10,25m |

### Hástökk

- |                              |       |
|------------------------------|-------|
| 1. Eva María Baldursdóttir   | 1,77m |
| 2. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 1,62m |
| 3. Anna Metta Óskarsdóttir   | 1,55m |
| 4. Arna Hrönn Grétarsdóttir  | 1,52m |
| 5. Arndís Eva Vigfúsdóttir   | 1,52m |

### Stangarstökk

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. Ísold Assa Guðmundsdóttir   | 2,73m |
| 2. Bryndís Embla Einarsdóttir  | 2,40m |
| 3. Hjördís Katla Jónasardóttir | 2,10m |
| 4. Anna Metta Óskarsdóttir     | 1,98m |
| 5. Adda Sóley Sæland           | 1,88m |

**Kúluvarp (4kg)**

1.	Ágústa Tryggvadóttir	10,90m
2.	Hildur Helga Einarsdóttir	10,67m
3.	Erlín Katla Hansdóttir	9,49m
4.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	8,88m
5.	Álfrún Diljá Kristínardóttir	8,79m

**Kringlukast (1kg)**

1.	Hildur Helga Einarsdóttir	30,08m
2.	Rebekka Georgsdóttir	27,25m
3.	Ágústa Tryggvadóttir	24,28m
4.	Helga Guðmundsdóttir	24,12m
5.	Lilja Björk Sæland	23,62m

**Spjótkast (600gr)**

1.	Bryndis Embla Einarsdóttir	41,20m
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	31,99m
3.	Hildur Helga Einarsdóttir	31,92m
4.	Dagmar Sif Morthens	30,45m
5.	Ágústa Tryggvadóttir	26,21m

**Sleggjukast (4kg)**

1.	Álfrún Diljá Kristínardóttir	40,52m
2.	Hildur Helga Einarsdóttir	29,40m
3.	Arna Hrönn Grétarsdóttir	23,71m
4.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	23,28m
5.	Ágústa Tryggvadóttir	20,83m

**Lóðkast (8kg)**

1.	Álfrún Diljá Kristínardóttir	12,13m
2.	Hildur Helga Einarsdóttir	10,82m
3.	Ágústa Tryggvadóttir	9,75m
4.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	8,44m

**Langstökk án atrennu**

1.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	2,37m
2.	Ágústa Tryggvadóttir	2,31m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	2,29m
4.	Fjóla Signý Hannesdóttir	2,27m
5.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	2,23m

**Þrístökk án atrennu**

1.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	6,98m
2.	Fjóla Signý Hannesdóttir	6,84m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	6,61m

- |    |                         |       |
|----|-------------------------|-------|
| 4. | Ágústa Tryggvadóttir    | 6,51m |
| 5. | Arndís Eva Vigfúsdóttir | 6,26m |

#### Hástökk án atrennu

- |    |                           |       |
|----|---------------------------|-------|
| 1. | Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 1,30m |
| 2. | Ísold Assa Guðmundsdóttir | 1,25m |
| 3. | Arndís Eva Vigfúsdóttir   | 1,25m |
| 4. | Þuríður Ingvarsdóttir     | 1,17m |
| 5. | Fjóla Signý Hannesdóttir  | 1,15m |

#### KARLAR

#### 60m hlaup

- |    |                              |       |
|----|------------------------------|-------|
| 1. | Daníel Breki Elvarsson       | 7,63s |
| 2. | Hjálmar Vilhelm Rúnarsson    | 7,64s |
| 3. | Vésteinn Loftsson            | 7,80s |
| 4. | Þorvaldur Gauti Hafsteinsson | 7,90s |
| 5. | Oliver Jan Tomczyk           | 7,93s |

#### 100m hlaup

- |    |                            |        |
|----|----------------------------|--------|
| 1. | Daníel Breki Elvarsson     | 12,14s |
| 2. | Máni Arnórsson             | 13,12s |
| 3. | Bjarni Harald Kristinsson  | 13,25s |
| 4. | Marteinn Maríus Marinósson | 13,36s |

#### 200m hlaup

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| 1. | Daníel Breki Elvarsson       | 24,11s |
| 2. | Hjálmar Vilhelm Rúnarsson    | 24,71s |
| 3. | Þorvaldur Gauti Hafsteinsson | 25,00s |
| 4. | Máni Arnórsson               | 26,56s |
| 5. | Baltasar Breki Matthíasson   | 27,13s |

#### 300m hlaup

- |    |                           |        |
|----|---------------------------|--------|
| 1. | Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 40,06s |
| 2. | Oliver Jan Tomczyk        | 40,39s |
| 3. | Máni Arnórsson            | 41,84s |
| 4. | Bjarni Harald Kristinsson | 43,84s |
| 5. | Kári Sigurbjörn Tómasson  | 64,91s |

#### 400m hlaup

- |    |                              |        |
|----|------------------------------|--------|
| 1. | Þorvaldur Gauti Hafsteinsson | 53,76s |
| 2. | Daníel Breki Elvarsson       | 54,85s |
| 3. | Hjálmar Vilhelm Rúnarsson    | 57,33s |
| 4. | Máni Arnórsson               | 60,24s |

### 800m hlaup

1.	Kristinn Þór Kristinsson	1:56,14m
2.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	2:00,06m
3.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	2:15,44m
4.	Marteinn Maríus Marinósson	2:38,76m

### 1500m hlaup

1.	Kristinn Þór Kristinsson	4:00,70m
2.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	4:27,00m

### 3000m hlaup

1.	Andri Már Óskarsson	12:00,76m
----	---------------------	-----------

### 5000m hlaup

1.	Andri Már Óskarsson	21:51,40m
----	---------------------	-----------

### 400m grindahlaup (91,4cm)

1.	Daníel Breki Elvarsson	66,71m
----	------------------------	--------

### Langstökk

1.	Daníel Breki Elvarsson	6,67m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	6,04m
3.	Oliver Jan Tomczyk	5,88m
4.	Vésteinn Loftsson	5,82m
5.	Baltasar Breki Matthiasson	5,58m

### Þrístökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	13,27m
2.	Vésteinn Loftsson	11,76m
3.	Ólafur Guðmundsson	11,21m
4.	Gísli Viðar Oddsson	9,29m
5.	Magnús Tryggvi Birgisson	8,38m

### Hástökk

1.	Daníel Breki Elvarsson	1,86m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	1,83m
3.	Oliver Jan Tomczyk	1,68m
4.	Ólafur Guðmundsson	1,65m
5.	Vignir Steinarsson	1,50m

### Stangarstökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	3,00m
2.	Ólafur Guðmundsson	3,00m

3. Oliver Jan Tomczyk 2,90m
4. Tómas Grétar Gunnarsson 2,70m
5. Baltasar Breki Matthíasson 2,30m

#### **Kúluvarp (7,26kg)**

1. Örn Davíðsson 14,08m
2. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson 11,36m
3. Ólafur Guðmundsson 11,19m
4. Oliver Jan Tomczyk 9,99m
5. Hreimur Karlsson 8,70m

#### **Kringlukast (2kg)**

1. Ólafur Guðmundsson 34,95m
2. Örn Davíðsson 34,25m
3. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson 31,43m
4. Vésteinn Loftsson 30,82m
5. Daníel Breki Elvarsson 27,15m

#### **Spjótkest (800gr)**

1. Örn Davíðsson 71,69m
2. Daniel Breki Elvarsson 51,90m
3. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson 50,94m
4. Ólafur Guðmundsson 36,81m

#### **Sleggjukast (7,26kg)**

1. Örn Davíðsson 46,49m
2. Ólafur Guðmundsson 36,01m
3. Daníel Breki Elvarsson 17,93m
4. Vignir Steinarsson 14,41m

#### **Lóðkast (15kg)**

1. Örn Davíðsson 13,61m
2. Ólafur Guðmundsson 10,55m
3. Daníel Breki Elvarsson 6,51m

#### **Langstökk án atrennu**

1. Örn Davíðsson 3,01m
2. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson 2,80m
3. Ólafur Guðmundsson 2,68m
4. Guðjón Kristinn Ólafsson 2,61m
5. Gísli Viðar Oddsson 2,56m

#### **Þrístökk án atrennu**

1. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson 8,33m
2. Örn Davíðsson 8,31m
3. Ólafur Guðmundsson 7,91m
4. Vésteinn Loftsson 7,56m

5. Guðjón Kristinn Ólafsson 7,40m

**Hástökk án atrennu**

1. Örn Davíðsson 1,60m  
2. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson 1,45m  
3. Ólafur Guðmundsson 1,40m  
4. Guðjón Kristinn Ólafsson 1,35m  
5. Gísli Viðar Oddsson 1,30m

## Selfossmet í frjálsum íþróttum 1.janúar 2024

### 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
Fimmtarprauf	Þráinn Hafsteinsson	3.400 stig	1982	HSK-met
Tugprauf	Þráinn Hafsteinsson	7.592 stig	1983	
<b>Karlar innanhúss:</b>				
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	
Sjöpraut	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	41,20 m	2023	
Sjöprauf	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	
----------	---------------------------	---------	------	--

Fimmtarprauf	Ágústa Tryggvadóttir	3809 stig	2009	HSK-met
--------------	----------------------	-----------	------	---------

Sexprauf	Ágústa Tryggvadóttir	4327 stig	2006	HSK-met
----------	----------------------	-----------	------	---------



Fjárhagsáætlun Frjálsípróttadeildar UMF.Selfoss fyrir árið 2024.

Rekstrartekjur:	Áætlun	Raun	Raun
	2024	2023	2022
11100 Styrkir FRÍ	0	50.000	300.000
11120 Ferðastyrkir ÍSí	25.000	63.604	192.115
11200 Styrkir UMFÍ	50.000	61.585	0
11300 Lottó	850.000	810.910	828.070
11520 Árborg styrkir	0	0	500.000
11522 Frjálsípróttakadema	3.200.000	2.566.982	2.476.215
11525 Árborg fyrirmyndarfélag	500.000	500.000	500.000
11530 Opinberir styrkir	200.000	256.911	415.043
11630 Styrkir HSK	150.000	200.000	150.000
11710 Afreks- og styrktarsjóður UMFS/Árborgar	25.000	25.000	85.390
11735 Árborg v. Starfsmanna	1.972.000	1.972.000	1.721.000
11745 Styrkur v.reksturs meistaraflokks	600.000	600.000	0
11750 Barna- og unglíngastyrkur	500.000	470.063	376.227
11760 Aðalstjórn styrkir	0	0	0
12100 Ýmis fyrirtæki	200.000	361.290	0
22200 Æfingagjöld	9.500.000	7.913.146	7.468.233
23100 Sala búninga	0	0	184.051
23300 Brúarhlaup Selfoss	1.600.000	1.526.100	1.367.430
23600 Aðrar fjáraflanir	200.000	2.414.577	1.198.466

**Samtals: 19.572.000 19.792.168 17.762.240**

Rekstrargjöld:

31000 Laun og verktakgreiðslur	17.500.000	17253148	15.399.550
36400 Félagaskipti	10.000	10.000	10.000
37100 Búningar kaup	0	0	180.584
37200 Íþróttahöld	120.000	68.182	99.331
38100 Önnur áhöld	30.000	250.896	19.260
43000 Þátttaka í mótum	800.000	936.285	1.241.093
45100 Verðlaun/viðurkenningar	100.000	100.440	104.780
46100 Mótahaldskostnaður	120.000	99.689	682.577
53100 Sími/net	65.000	66.508	64.308
53400 Prentkostnaður	55.000	22.568	54.560
54100 Annar skrifstofukostnaður	100.000	179.198	375.263
54200 Flutningskostnaður	5.000	20.324	6.044
56100 Námskeiðskostnaður	80.000	0	87.780
56300 Styrkir til afreksfólks	200.000	350.000	0
56600 Árgjöld til sérsambanda	120.000	216.875	118.875
59100 Annar fræðslu og útbr.kostn.	0	150.000	0
62050 Kostnaður v. Fjáraflana	50.000	0	87.807
62200 Brúarhlaup Selfoss kostnaður	300.000	541.821	374.451
65100 Þjónustugjöld v. Visa/Euro	5.000	0	3.235
71000 Blóm og gjafir	25.000	0	25.000
72100 Afskriftir	0	366.553	0
73000 Akadema kostnaður	50.000	0	0

**Samtals: 19.735.000 20.632.487 18.934.498**

Fjármagnsliðir:

76100 Vaxtatekjur	250.000	593.261	191.078
76200 Vaxtagjöld	0	-8.963	-3.105
76500 Þjónustugjöld banka	-5000	-102.156	-5.609
76700 Fjármagnstekjuskattur	0	-25.538	-42.037

**Samtals: 245.000 456.604 140.327**

**Niðurstöðutölur 82.000 -383.715 -1.031.931**