



Handboltaþlað **SELFLOSS**

Tímarit handknattleiksdeildar Umf. Selfoss – desember 2021 – Upplag 4.000 – Frítt eintak

**Evrópubíkar-
keppnin 2021**

Svavar Vignisson:
**Ef þær mæta vel á
æfingar og forgangs-
raða hlutunum rétt
getur allt gerst**

Haukur Prastarson:
**Tilfinningin frábær að
stíga aftur á parketið**



GETRAUNANÚMER SELFLOSS

8000



1X2
GETRAUNIR.IS

Handboltaþlað SELFOSS

Útgefandi:
Handknattleiksdeild
Selfoss, desember 2021.

Ábyrgðarmaður:
Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson.

Ritstjórn: Einar Sindri Ólafsson, Örn Guðna-
son og Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson.

Ljósmyndir: Sigurður Ástgeirsson, Árni Þór
Grétarsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson
Einar Sindri Ólafsson o.fl.

Forsíðumynd: Aleš Cipot / úr Evrópubik-
arleik RK Jeruzalem Ormoz og Selfoss.

Prentun: Litlaprent.



Saman út úr fárinu

af covid, miklar trufl-
anir á leikjum á vor-
mánuðum en hefur
gengið sæmilega að
halda dagskrá í haust.
Þrátt fyrir mikil og
alvarleg meiðsli náði
meistaraflokkur karla
4. sæti í Íslandsmóti
og þar með bæði
markmiðum sínum
og sæti í Evrópu-
keppni. Þar fengu
leikmenn dýrmæta reynslu, unnu sig inn í aðra
umferð en féllu þar úr leik. Góð frammistaða
þar sem þroskar leikmenn og deildina. Hinir
tveir meistaraflokkar karla sem skipa Ungmenn-
lið 1 og 2 hafa staðið sig mjög vel og þar fá efni-
legir iðkendur þjálfun, tækifæri og reynslu sem
er mikilvæg fyrir þá og deildina til framtíðar.

Meistaraflokkur kvenna náði ekki að vinna
sér sæti í efstu deild í vor, aðallega er þar um að
kenna miklum meiðslum sem hrjáðu lykilmenn.
Í haust fékk liðið talsverða endurnýjun og öflug-
ur þjálfari; Svavar Vignisson, bættist í hópinn og
leiðir gott starf í vetur. Markmiðið er að tryggja
sér aftur sæti í efstu deild. Stjórn og stuðnings-



Þórir Haraldsson.

menn kvennaliðsins eru einhuga um að standa
bak við meistaraflokk kvenna því Selfoss getur
og á að eiga kvennalið í fremstu röð, uppeldis-
starf deildarinnar mun skila því þó nú séu
nokkur ár sem þarf að brúa.

Nú í sumar tók Örn Þrastarson við nýju starfi
sem íþröttastjóri deildarinnar sem hefur umsjón
með handknattleiksakademíu, unglingsstarfi,
skipulagi faglegs starfs og gæðamálum, auk
þess að sinna þjálfun. Við bjóðum hann auðvitað
velkominn til nýrra starfa. Þá hurfu Rúnar Hjálmar-
sson og Einar Guðmundsson til annarra starfa,
auk þess sem nokkrar breytingar urðu á þjálfara-
hópnum milli ára.

Áfram nýtur starf okkar virðingar og viður-
kenningar bæði innanlands og utan og fjöldi
landslíðsmanna í nær öllum landsliðum Íslands,
bæði yngri og fullorðins, eiga sinn grunn og
þjálfun á Selfossi.

Heimsfaraldur covid heldur áfram að trufla
starfið í handboltanum. Enn eru svo stífar tak-
markanir að nánast engir áhorfendur mega
fylgjast með iðkendum, hvorki yngri flokka né
meistaraflokka. Það veldur miklu tjóni, auðvit-
að fjárhagslega, þegar nær engar tekjur koma
inn af leikjum en einnig tapa iðkendur og for-
eldrar af mikilvægum hluta í þroska, gleði og

samveru. Til viðbótar missum við öll af ánægju-
unni sem þessu fylgir. Já, leiðinda ástand!

Covid kvikindið hefur komið illa við fjár-
hag deildarinnar þar sem við höfum misst
af okkar stærstu tekjuöflunartímabilum, á
vorin, tvö ár í röð. Opinber stuðningur hefur
komið nokkuð til hjálpar en ekki nægilega
hratt og nú hafa nær engar tekjur komið af
áhorfendum allt þetta ár og margir stuð-
ningsaðilar eiga í vandræðum. Stuðnings-
menn hafa lagt sitt af mörkum en við mun-
um á næstunni leita í auknum mæli til
stuðningsaðila og almennings að hjálpa okk-
ur yfir þann erfiða hjalla sem við nú glímum
við. Við förum bjartsýn inn í nýtt ár, einhver
erfið verkefni fram undan en vonandi fáum
við fljótlega að hittast og gleðjast saman á
handboltaleikjum yngri og eldri aldurshópa.

Í árslok vil ég þakka traustum stuðnings-
aðilum deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu,
stjórnarfélagi, iðkendum og þjálfurum fyrir
gott samstarf en sérstakar þakkir fá sjálfböð-
liðarnir sem enn sem fyrr bera starfið uppi.
Gleðileg jól, með von um farsæld á nýju ári.

Þórir Haraldsson, formaður.
handknattleiksdeildar UMF Selfoss

Efnisyfirlit



**8 ÞURFUM AÐ VITA HVERJIR STYRKLEIKAR
OKKAR ERU OG FINNA AÐ ÞEIR HJÁLPI OKKUR**
Viðtal við Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfara meistaraflokks karla

2 SAMAN ÚT ÚR FÁRINU
Leiðari formanns deildarinnar

**6 ÞAÐ SKIPTIR MÁLI AÐ
BÆJARFÉLAGIÐ SÉ
JÁKVÆTT Í GARÐ HAND-
BOLTANS**
Sjálfböðaliðarnir Gugga og Þröstur

**14 SET HÖLLIN HEIMILI
HANDBOLTANS**

**16 LOKAHÓF HANDKNATT-
LEIKSDEILDAR**

19 NÝIR LEIKMENN SELFOSS
Mina, Roberta, Karolis, Raket, Tinna
Soffía og Ragnar

**24 MEISTARAFLOKKUR
KVENNA 2021–2022**
Myndir af leikmönnum og liðinu



4 HAUKUR ÞRASTAR
Selfyssingur í atvinnumennsku

**28 MEISTARAFLOKKUR
KARLA 2021–2022**
Myndir af leikmönnum og liðinu

**34 LOKAHÓF HANDBOLTA-
AKADEMÍUNNAR OG
3. FLOKKS**



**32 ÞÁTTTAKA KARLALIÐS SELFOSS Í EVRÓPUBIKAR-
KEPPNINI 2021**
Umfjöllun um leikina fjóra

**36 HANDBOLTA-
AKADEMÍAN Á SELFOSSI**

38 RAGNARSMÓTIÐ 2021

40 HANDBOLTINN LIFIR
Grein eftir Hall Halldórsson,
fyrirverandi formann deildarinnar

42 DRAUMALIÐIÐ

**45 LANDSLÍÐSFÓLK
SELFOSS**

**46 ÆFINGAR - ÞJÁLFAVARAR
YNGRI FLOKKA HAND-
KNATTLEIKSDEILDAR**

**47 ÍSLANDSMÓT Í
5. FLOKKI KVENNA**

**50 TÖLFRÆÐI ÚR HAND-
BOLTANUM Á SELFOSSI**
Myndir af leikmönnum og liðinu.



**12 EF ÞÆR MÆTA VEL Á
ÆFINGAR OG FOR-
GANGSRÁÐA HLUT-
UNUM RÉTT GETUR
ALLT GERST**
Viðtal við Svavar Vignisson,
þjálfara meistaraflokks kvenna

Pitayaskál

ÞÚ VERÐUR AÐ PRUFA

1.299 kr.

Tilboð gildir desember, janúar og febrúar.



Skalli

Sá svalasti í bænum

Skalli Austurvegur 46, 800 Selfoss



Tilfinningin frábær að stíga aftur á parketið

HAUKUR ÞRASTARSON

Selfyssingur Í ATVINNU MENNSKU

Eftir frábæran árangur hér heima með liði Selfoss hélt Haukur Þrastarson út í atvinnu-mennskuna. Hann samdi við pólska stórlíðið Kielce til fimm ára og hélt þangað út eftir tímabilið 2019–20.

Haukur varð fyrir því óláni að meiðast fyrir tímabilið og lék því ekki með liðinu fyrst um sinn, en vann sig hægt og rólega til baka. Það var því gríðarlegt áfall þegar hann sleit krossband í leik gegn Elverum í Meistaradeild Evrópu fyrir rétt rúmu ári.

Haukur hefur verið í endurhæfingu, bæði í Póllandi og hér heima og er loks farinn að spila aftur. Hann hefur skorað 23 mörk í þeim leikjum sem hann hefur náð að spila það sem af er tímabili og er með yfir 20 stoðsendingar. Hann segir að það taki sinn tíma að koma sér aftur að fullu, en það komi vonandi fljótlega.

Við ræddum við Hauk um tímamið í Kielce, meiðslin og framtíðina.

Hvernig er Kielce, félagið og bærinn?
Kielce er frábær klúbbur, einn af þeim bestu í Evrópu. Umgjörðin í kringum allt er mjög góð. Það er ekki yfir neinu að kvarta. Liðið er mjög gott, sérstaklega þetta tímabil. Við höf-



um við verið að spila mjög vel. Það er mikill stuðningur og áhugi í bænum í kringum liðið og maður finnur það vel. Mér líður vel hérna, með allt til alls, góðan þjálfara og umgjörð, þannig að þetta gerist ekki betra.

Nú tókst þú þátt í nokkrum leikjum á undirbúningstímabilinu, en komst svo að fullum þunga inn í liðið í lok september, eftir 11 mánuðaða fjarveru. Hvernig tilfinning var það að stíga loksins aftur inn á parketið?
Tilfinningin var frábær og að byrja aftur eftir svona langan tíma í burtu var mjög ljúft. Ég hef hægt og rólega verið að koma til baka og ég á enn mjög langt í land með að ná fyrsta formi og fullri heilsu. En það er yndislegt að vera kominn aftur á völlinn.

Haukur var í endurhæfingu í Póllandi og einnig hér á Íslandi hjá Jónða.

Já það passar, ég fór í aðgerðina á Íslandi og var fyrstu mánuðina eftir aðgerð hér heima áður en ég fór aftur til Póllands í lok síðasta tímabils. Þannig að ég var stóran hluta af endurhæfingunni heima á Íslandi með Jónða, sem var frábært. Hefði ekki getað verið í betri höndum með það.



Ertu kominn í sama form og þú varst í fyrir aðgerð?

Hnéð er ágætt núna en hefur verið svolítið bras að komast í gang eftir þetta. Það hefur

tekið svolitinn tíma að verða góður eftir meiðslin, en það fer vonandi að koma fljótlega. Ég er búinn að vera mikið frá eftir að ég kom aftur á völlinn og þetta tímabil hefur verið erfitt hvað það varðar. Ég er ekki farinn að beita mér á fullu en það kemur vonandi fljótlega.

Haukur er ekki eini Íslendingurinn í liði Kielce, en örvhenti hornamaðurinn Sigvaldi Björn Guðjónsson spilar einnig með liðinu. Við Sigvaldi náum vel saman og það er búið að vera frábært að hafa hann með mér hérna

Aðeins að landsliðinu. Hvernig leist þér á Hauka-laust liðið á HM í janúar síðastliðinn? Var erfitt að horfa á þetta mót úr sófanum?
Já ég get alveg viðurkennt það að það var mjög erfitt að horfa á mótið heima, maður vill alltaf vera með.

Nú er EM í janúar. Hvernig meturðu íslenska landsliðið núna fyrir þetta mót? Hvar gætu tækifæri íslenska landsliðsins legið?
Við erum að mínu mati með mjög gott lið sem getur gert góða hluti. Við erum með menn sem spila mjög vel út um allan heim, í toppliðum, og ef allt gengur upp þá getur liðið gert flotta hluti á EM.

En framtíðin hjá þér. Hvar sérðu þig eftir 1 ár? En eftir 5 ár?

Það er ómögulegt að segja. Fókusinn núna er bara að ná mér góðum eftir meiðslin og komast í mitt gamla form og byrja spila almennilega. Ég er með samning hér í Kielce í fjögur ár í viðbót og er ánægður hér eins og er. *Viðtal: ESÓ*



Selfoss
2013–2020



Kielce
2021–



SELFOSS

MIÐBÆR

JÓLANNNA



SÍGILD JÓL Í NÝJU UMHVERFI

VIÐBURÐIR, GLEÐI OG GÓÐUR MATUR ALLA AÐVENTUNA

Þú finnur sannan anda jóla í sögulegu umhverfi miðbæjar Selfoss. Notalegt andrúmsloft í töfrandi umhverfi og skemmtilegar upptakur fyrir alla fjölskylduna. Í nýjum og notalegum miðbæ er tilvalið að kaupa gjafir, njóta góðra veitinga og upplifa sigilda jólastemningu fyrir austan fjall. Búum til fallegar jólamínningar saman og hittumst í miðbæ jólanna.



Það skiptir máli að bæjarfélagið sé jákvætt í garð handboltans

Hjónin Þröstur Ingvarsson og Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir, eða einfaldlega Þröstur og Gugga, þekkja flestir þeir sem hafa mætt á handboltaleiki á Selfossi. Þau hafa starfað í kringum handboltann í fjölda ára og sjaldan er langt í þau ef þarf að leggja á plóg. Öll börn þeirra hafa ratað í meistaraflokka Selfoss, þau Örn, Hrafnhildur Hanna, Hulda Dís og Haukur. Þau hafa því bæði skilað frábæru starfi í þágu deildarinnar og að sjálfsögðu frábæru fólki. Þröstur og Gugga voru spurð aðeins út í þeirra sjálfbodaliðastarf.

Í hverju hefur starf ykkar sem sjálfbodaliðar fyrir handboltann á Selfossi aðallega verið fólgið?

G: Við höfum fylgt börnunum okkar eftir og tekið þátt í öllu sem hefur þurft að hjálpa til með s.s. akstur og fjáröflunum, eins gróðursetningu og vinnu í kringum leiki hjá bæði meistaraflokki kvenna og karla. Við göngum bara í öll sjálfbodaliðastörf.

Þ: Starfið felst helst í því að vinna í kringum heimaleiki Selfoss og í fjáröflunum.

G: Við tókum til dæmis þátt í því að rífa upp parketið í lðu á sínum tíma og taka niður stúkuna.

Hver voru ykkar fyrstu kynni af handbolta?

G: Ég kynntist handbolta þegar nýja íþróttahúsið í Sólvallaskóla opnaði, það var 1978. Þá fór ég að æfa handbolta og mig minnir að Kristín Steinþórsdóttir hafi verið fyrsti þjálfarinn. Ég æfði upp alla yngri flokkana ásamt því að æfa sund og frjálssar íþróttir líka. Síðan hætti ég í handbolta þegar ég einbeitti mér að sundinu og byrjaði svo aftur í handbolta

þegar ég kom úr námi, í kringum 1989, þegar Kristjana Aradóttir var að þjálfra meistaraflokk kvenna. Svo spilaði ég líka með meistaraflokki þegar Hermundur Sigurmundsson þjálfaði. Það hefur verið 1992 eða 1993.

Þ: Ég var ekkert í handbolta, ekki nema í leikfimitíma hjá Gylfa Gísla í Gaggó. Svo kynnist ég bara handbolta í gegnum krakkana smátt og smátt.

En öðrum íþróttum?

Þ: Ég æfði Sund og frjálssar, jú og fimleika sem polli.

G: Við vorum náttúrulega mest í sundi, bæði tvö, í mörg ár. Æfðum og kepptum í sundi.

Hafið þið verið í stjórn handboltans eða öðrum íþróttum og þá hvenær?

Þ: Ég hef aldrei verið í stjórn handknattleiksdeildar, en ég hef verið í stjórn sunddeildar Umf. Selfoss. Síðan hef ég verið í jólasveinanevndinni í þónokkuð mörg ár, hátt í 40 ár.

G: Ég hef ekki verið í stjórn, en ég hef verið



F.v.: Þröstur, Hrafnhildur Hanna Prastardóttir, Perla Ruth Albertsdóttir, Maron Blær Arnarson, Haukur Prastarson, Örn Prastarson, Gugga, Hulda Dís Prastardóttir og Agnes Sigurðardóttir.

þjálfari öll árin. Þjálfaði sund til margra ára og síðan þjálfaði ég handbolta í skamman tíma. Nú eigið þið fjögur börn og öll hafa þau lagt stund á handbolta af miklu kappi, verið lykilmenn í sínum liðum, spilað með landsliðinu o.s.frv. Er þetta einhver töfragen eða fengu þau öll svona mikið handboltauppeldi?

G: Þau fengu öll alhliða hreyfiuppeldi, alveg frá byrjun. Til að byrja með voru þau mikið í s undi, þau voru í ungbarnasundi frá 6 vikna aldri og hafa farið í sund á hverjum einasta degi, ásamt því að fara í fótbolta og handbolta. Sem dæmi þá var teipaður teigur á gólfið og mark á vegginn í stofunni heima. Það héngu kaðlar úr loftinu og rimlar á veggjunum þannig að krakkarnir hreyfðu sig þar, alla daga, allan daginn. Auðvitað ásamt því að leika sér úti, æfa fótbolta, fimleika, fara í fjallgöngur og margt annað.

Þ: En svarið liggur svolítið í spurningunni, þau æfðu af kappi. Síðan er þetta náttúrulega genatískt... Svo snýst þetta bara um að fara í sund, drekka lýsi og hollan og góðan mat.

G: Það sem einkennir krakkana alla að þau hafa alla tíð verið geysilega dugleg að æfa, og sá sem leggur sig fram og æfir vel, uppsker eftir því.

Hvað er svona skemmtilegt við þessa íþrótt?

G: Það sem mér finnst skemmtilegast er að það er alltaf eitthvað að gerast, það eru átök og hraði. Þetta er ofboðslega skemmtileg íþrótt.

Þ: Ég bara veit það ekki.

G: Mér finnst bara svakalega gaman að fylgjast með handbolta. Ekki bara með mínum börnum, heldur bara öllum handbolta. Sérstaklega skemmtilegt.

Hvað finnst ykkur vera stærsta augnablikið í kringum handboltann hér á Selfossi og af hverju?

G: Stærsta augnablikið var náttúrulega þegar að Selfoss varð Íslandsmeistari. Þar uppskár- um við eftir margra ára vinnu, bæði þeir sem voru í liðinu, þjálfararnir og stjórnarfolk í kringum þetta sem voru búin að leggja mikið á sig í langan tíma. Það var sérstaklega eftir- minnilegt hvað bæjarbúar voru áhugasamir og hvað þetta hafði góð áhrif á bæjarandann.

Þ: Sammála.

Hvernig var upplifunin í lðu þegar Selfoss vann Íslandsmeistaratið 2019?

G: Það var náttúrulega meiriháttar skemmtileg upplifun og ég var stolt af liðinu. Mér fannst þetta mikið afrek og ég er ekki viss um að allir geri sér grein fyrir því hvað þetta var mikið afrek af því að þurfa svo margir hlutir að ganga upp til þess að komast alla leið, og það gerði það þarna.

Hvernig sjáið þið framtíð handboltans á Selfossi á næstu árum?

Þ: Ég sé það nú bara svipað og hefur verið. Á meðan það er góð stjórn við stjórnvöllinn og góðir þjálfarar, eins og er núna, þá er framtíðin björt.

G: Lykilatriði er alltaf að hafa góða yngri flokka þjálfara. Síðan er að ráða flotta þjálfara í meistaraflokkana. Ef við gerum það þá höldum við leikmönnum heima og það er bara lykila- triði fyrir lítið bæjarfélag eins og Selfoss að halda okkar bestu mönnum heima, eins lengi og hægt er. Einnig er mikilvægt að hafa góða stjórn og góða stuðningsmenn sem leggja hönd á plóg. Allt skiptir þetta máli.

Þ: Góð stjórn, góðir þjálfarar og góðir sjálfbodaliðar.

G: Og ef ég má bæta við, það skiptir líka máli að bæjarfélagið sé jákvætt í garð handboltans. Það skiptir miklu máli, þannig að hlutirnir gangi upp.

TRS

Ein heild í þína þágu

LÁTTU OKKUR SJÁ UM HÝSINGU
OG REKSTUR TÖLVUKERFA
FYRIR ÞITT FYRIRTÆKI

www.trs.is | 480-3300

VIÐ SELJUM FASTEIGNIR

Sími 483-5800

byr@byrfasteign.is

www.byrfasteign.is



Elín Kára,
löggiltur fasteignasali



byr

fasteignasala



Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfari karlalíðs Selfoss

ÞURFUM AÐ VITA HVERJIR STYRKLEIKAR OKKAR ERU OG FINNA AÐ ÞEIR HJÁLPI OKKUR

Keppnistímabilið 2020–2021 var fyrsta tímabilið sem Halldór Jóhann Sigfússon þjálfaði Selfossliðið. Liðið endaði deildina í fjórða sæti síðastliðið í vor með 26 stig, vann tólf leiki, gerði tvö jafntefli og tapaði átta leikjum. Í 8-liða úrslitunum mætti liðið Stjórnunni. Fyrri leikurinn sem var útileikur vannst með tveimur mörkum en seinni leikurinn heima tapaðist með tveimur. Liðið féll úr leik á markahlutfalli. Í CocaCola-bikarnum féll liðið úr leik í fyrsta leik sem var gegn Haukum. Halldór Jóhann var tekinn tali í byrjun nóvember sl. og fyrst beðinn að taka saman í stuttu máli síðasta tímabil.

Vorum með aðra bestu vörnina í deildinni á síðasta tímabili

„Undirbúningur tímabilsins gekk vel að mörgu leyti. Það var kannski smá skellur fyrir okkur að Sverrir Páls skyldi meiðast í lok undirbúningstímabilsins þegar hann sleit krossband aftur, ekki síst í ljósi þess að á þessum tíma þegar hann var að koma inn var Tryggvi með höfuðáverka og misst í úr smá tíma. Tryggvi kom svo sterkur inn aftur. Einnig

höfðum við væntingar þegar Guðmundur Hólmar kom þarna inn mjög sterkur.“

Halldór bætir svo við: „Mér fannst við helst vera aðeins brokkgengir því það voru smá sveiflur í okkar leik. Vilius kom auðvitað líka mjög sterkur inn í liðið og við spiluðum líka fantagóðan varnarleik. Ég sagði í viðtali fyrir ári að aðalatriðið hjá okkur væri að við þyrftum að laga varnarleikinn og fækka mörkum sem við fengjum á okkur. Við gerðum það líka, vorum með aðra bestu vörnina í deildinni á síðasta tímabili sem var í raun og veru frábært. Við vorum síðan með besta markmanninn eins og sást þegar mótið var tekið saman.“

Landsliðsverkefni í Bahrain í covid-stoppi

Síðasta keppnistímabil var mjög sérstakt eins og flestir þekkja með stoppum nokkrum sinnum. Í lengsta stoppinu, sem var í kringum jólin, fór Halldór líka í tvo mánuði í burtu til Bahrain og tók við landsliðinu þar. Þar var hann í undirbúningi fyrir HM og svo á HM. „Bahrain það lausnar fyrir mig hérna fyrir þennan tíma. Þetta var verkefni sem ég hefði

aldrei tekið að mér nema vegna þess að þetta var möguleiki vegna covid-faraldursins á Íslandi.“

Ótrúlegt að við skyldum hafa náð fjórða sætinu

Í þessu stoppi gekk Ragnar Jóhannsson til liðs við Selfoss sem styrkti liðið gríðarlega. Halldór segir að þeir hafi verið á finu róli þegar þetta byrjaði aftur og verið mjög flottir í byrjun febrúar. Þá hafi allt verið í blóma í raun og veru. Hann bætir við að þegar tímabilið sé eins og það var í fyrria komi niðursveiflur. Á sama tíma lenti liðið í því að fá nokkur alvarleg meiðsli. „Hannes sleit krossband, Sveinn Aron sleit krossband og Guðmundur Hólmar sleit hásin. Þar fyrir utan voru önnur smá meiðsli og annað, t.d. var Atli Ævar á öðrum fætinum. Miðað við leikjaálagið sem var þarna, sem var bara ómanneskjulegt, finnst mér ótrúlegt að við skyldum hafa náð fjórða sætinu sem skilaði okkur Evrópusæti. Ég var mjög stoltur af því þó svo að ég hefði auðvitað viljað fara áfram í gegnum 8-liða úrslitin í 4-liða úrslit og á móti Haukum. Það má kannski orða það þannig að það var bara

ekki meira loft til staðar í liðinu, hvorki líkamlegt né andlegt. Ég fann það svolítið á strárunum í lok tímabils í fyrria að menn voru gjörsamlega búnir á því að öllu leyti. Ég fann það líka sem þjálfari liðsins að ég var bara algjörlega „punkteraður“ eftir langt og strangt tímabil. Það var mjög erfitt í öllum þessum stoppum. Fólk held ég geri sér ekki grein fyrir því hversu erfitt það er fyrir leikmenn að byrja og stoppa, aftur og aftur, mega t.d. fara inn í sal en ekki kasta á mark. Það er í raun magnað að við skyldum hafa klárað síðasta tímabil miðað við allar reglurnar í kringum covid,“ segir Halldór.

Undirbúningurinn gekk ágætlega

Halldór var spurður hvernig undirbúningurinn fyrir núverandi tímabil hafi verið settur upp og hvernig hann gekk hann fyrir sig. „Við vorum með nánast sama lið og í lokin í fyrria. Fengum reyndar Karolus Stropus til liðs við okkur. Við sáum, þar sem Roberta konan hans kom til kvennaliðsins, möguleika á að styrkja breiddina í hópnum, ekki síst í ljósi þess að við vorum með Tryggva meiddan, en hann

var okkar aðal varnarmaður í fyrra. Hann bættist við meiðslalistann og Atli Ævar var líka meiddur. Það var svo spurning hvort hann þyrfti að fara í aðgerð sem hann svo fór í.“

Undirbúningurinn gekk ágætlega að sögn Halldórs, lið var í góðu standi og allt í lagi með það. „Ég fann samt fyrir ákveðinni andlegri þreytu frá síðasta tímabili hjá þeim leikmönnum sem voru búnir að spila flestar mínútur. Ég vissi að þetta yrði svoltíð erfitt þar til við fengjum ákveðna leikmenn inn í þetta. Undirbúningurinn gekk samt ágætlega þó undirbúningsleikirnir hafi ekki verið neitt sérstakir. Evrópukeppnisleikirnir voru góðir á móti Tékkunum og leikurinn hérna heima á móti Slóvenunum var ágætur. Fjörutíu mínútur voru frábærar út í Slóveníu en við töpuðum eiginlega á fyrstu tuttugu mínútunum þar.“

Við höfum verið í alls konar vandamálum

Stigasöfnunin í upphafi móts hefur ekki verið ásættanleg að mati Halldórs. Hann segir að þeir hafi svo sem vítað að það hefði að vissu leyti gert liðinu erfiðara fyrir að hafa tekið þátt í Evrópukeppninni með svona fáa leikmenn til staðar. „Við höfum verið í alls konar vandamálum. Atli datt síðan út og fór í aðgerð og Stropus gat ekkert spilað í þrjár vikur þegar mesta álagið var.“ Í byrjun nóvember (þegar þetta viðtal var tekið) segir hann að þeir séu að safna vopnum sínum og það sé auðvitað gott að liðið sé í góðu líkamlegu standi. Núna þegar farið sé að líða aðeins á tímabilið og æfingarnar farnar að vera betri og fleiri leikmenn að koma inn finni hann að léttleikinn sé orðinn meiri, sem sé bara gott, því stundum hafi þetta verið þungt og menn kannski að spila allt of margar mínútur. Hann bæti við

að mjög ungir strákar hafi verið þar fyrir aftan með afskaplega litla reynslu og að það hafi verið erfitt að setja þá út í djúpu laugina í svona stórt hlutverk.

Við þurfum að ná vopnum okkar

En hvernig sér Halldór fyrir sér næstu vikur fram undir og yfir áramót? „Mér finnst núna gríðarlega mikilvægar vikur vera fram undan (í nóvember og byrjun desember). Þá eru leikir sem ættu að vera skyldusigrar en eru gríðarlega erfiðir. Líka af því að við þurfum að vera svoltíð auðmjúk út af stöðu okkar þar sem við erum frekar neðarlega í deildinni. (Tvö stig eftir fimm leiki í byrjun nóvember). Mennt verða að bera virðingu fyrir því að þeir geta ekki mætt bara og sagst ætla að vinna alla leiki eða þetta og þetta lið. Við þurfum fyrst og fremst að ná vopnum okkar aftur og fá þessa sigurtilfinningu til þess að virka aftur, að maður hafi þessa öryggisfinningu þegar maður kemur til hvaða leiks sem er. Við þurfum að vita hverjir styrkleikar okkar eru og finna að þeir hjálpi okkur. Liðið er ekki alveg þar núna. Það kemur alltaf upp óöryggi í liðum þegar gengur illa. Þessir þættir sem voru frábærir hjá okkur í fyrra hafa ekki verið að skila eins miklu núna. Það er m.a. út af því að það hefur vantað aðeins inn í og svo hefur gengið ekki verið nógu gott.“

Gríðarlega öflugt lið þegar á veturinn líður

Halldór leggur áherslu á að þeir þurfi að vera mjög beittir fram að síðast leik fyrir jól. „Við þurfum að safna eins mörgum stigum og við mögulega getum. Við höfum verið að fá leikmenn inn og gerum ákveðna kröfu á það.

KAFFI KRÚS
CAFE • BISTRO • PIZZERIA

10.000 KR. GJAFABRÉF TIL SÖLU HJÁ
HANDKNATTLEIKSDEILD SELFÓSS

ÖLL INNKOMA RENNUR TIL HANDKNATTLEIKS-
DEILDARINNAR Í BÓÐI KAFFI KRÚSAR

GJAFABRÉFIN FÁST Á
SELFÓSS.FELOG.IS/VERSLUN
STYRKJÓÐ OG NJÓTIÐ!

UMF
SELFÓSS
1936

ALARK
arkitektar ehf.

Dalvegur 18, 201 Kópavogur S. 534-8800, 534-8818
Jakob Línal og Kristján Ásgeirsson, Arkitektar FAÍ

Svo þegar liður á verðum við komnir með gríðarlega öflugt lið, en við þurfum samt að safna stigum. Við þurfum að koma okkur á þann stað sem við erum sáttir við þegar kemur að úrslitakeppninni þó það sé langt í hana. Vonandi fáum við leikmenn inn á þeim kafla frekar en að missa. Það er það sem maður óskar auðvitað," segir Halldór.

Mikil samkeppni um stöður

Talið berst að síðustu landsliðsþáðu sem var í byrjun nóvember. Hann segir að hún hafi gefist ágætlega þó smávegis covidbrasi hafi verið í kringum smitin á Selfossi. „Það var svo sem ágætt. Þá gátu leikmenn fengið fimm daga frí, aðeins til að hreinsa hausinn. Ég hef líka fundið það á æfingunum. Menn eru sprækari og það er komin mikil samkeppni um stöður sem er gríðarlega mikilvægt. Það ýtir mönnum aðeins lengra. Menn gera sér allir grein fyrir því að til að breyta stöðu liðsins þarf mikla vinnu.“

Getum orðið ógnarsterkir

Hvað framhaldið efir áramót varðar segist Halldór vera meira fyrir að horfa styttra fram í tímann heldur en lengra, deildin sé gríðarlega jöfn og að liðið geti í raun unnið alla og tapað fyrir öllum. „Við auðvitað fáum fleiri leikmenn inn um áramót. Ef við missum engan getum við orðið ógnarsterkir eftir áramót. Vonandi náum við að enda þetta tímabil á þessu almanaksári vel fyrir þá. Það er alltaf betra en að taka með sér vonda kafla.“

Það eru mörg lið sterk núna

Halldór er spurður hvaða lið hann sjái fyrir sér að berjast um titilinn í vor.

„Það eru mörg sterk lið í deildinni núna. Þau munu alltaf eiga sína kafla, góða og slæma. Ef við leyfum okkur að vona að okkar vondi kafli sé liðinn þá sætti ég mig alveg við það og get horft björtum augum á framhaldið. Ég sé auðvitað Hauka og Val gríðarlega sterka. Valsarar eiga auðvitað eftir að fá sína sterkustu leikmann inn en eru samt búnir að safna þessum stigum. Haukar eru ógnarsterkir með gríðarlega reynslu í liðinu og í raun tvo góða í hverri stöðu. Stjarnan hefur ekki komið á óvart beint. Þeir hafa verið frábærir. Hlutirnir hafa svolítið verið að falla með þeim. Þar sem þeir voru að tapa með einu marki í fyrri hafa þeir verið að vinna með einu núna. Þeir hafa verið á góðu „run-i“ og eru bara með mjög góðan leikmannahóp. Þeir hafa náð að safna vel í sinn leikmannahóp. Afturelding er líka með gríðarlega gott lið og eru kannski búnir að spila aðeins undir pari. Þeir eru mjög sterkir. Svo eru þarna lið sem hafa verið að spila vel eins og Fram og ÍBV. Þetta eru svo mörg lið. Það verður ekkert auðvelt fyrir þau að komast í 8-liða úrslit. Menn hafa verið að gagnrýna KA og okkur en það er fullt inni hjá þessum liðum. Ef við náum að vera með allan okkar hóp, tvo leikmenn í



hverja einustu stöðu, verður miklu meiri breyting í okkar leik. Ef einhver á „off“ leik getum við bara verið með annan klárann sem kemur í staðinn. Við höfum ekki haft það undanfarið því það hafa svo margir verið meiddir. Við höfum því þurft að nota óreynda stráka í það. Um tíma voru níu leikmenn meiddir sem hafa einhver tíma á síðustu árum verið byrjunarliðsleikmenn. Það er eitthvað sem menn hafa aldrei heyrt um áður. Mörg af þessum meiðslum hafa verið mjög óheppileg. Það voru m.a. krossbandaslit, hásnaslit, alvarleg axlarmeisli, hnémeisli, handarbrot og ymsrar aðgerðir, svo eitthvað sé nefnt.“

Ungu leikmennirnir læra mikið af þessu

Vegna meiðsla lykilleikmanna hefur Halldór þurft að nota yngri leikmenn meira en áður. Hann er spurður hvernig það hafi komið út. „Ég get nefnt sem dæmi að Elfar Elí kom óvænt sterkur inn og vann sér í framhaldinu sæti í U20 ára landsliðinu, út af því að hann fékk tækifæri og stóð sig vel. Ísak fékk auðvitað stærra hlutverk líka og spilaði frábæra leiki. Það er eðlilegt þegar maður er 17–18 ára að það komi einhver niðursveifla líka, einhverjir slakir leikir. Ísak var búinn að vera frábær allt undirbúningstímabilið og þegar hann kom úr landsliðsferðinni. Það er alltaf plús þegar maður kemur í manns stað. Að vera ungur er eitt en að hafa ekki náð að spila einhverja unglíngalandsliðsleiki áður

en komið er í meistaraflokk er bara of stórt stökk fyrir flesta. Oft er því erfiðara fyrir þessa stráka sem ekki hafa spilað unglíngalandsleiki að vera allt í einu komnir í það að þurfa að spila marga leiki í meistaraflokki. Þeir læra mikið af þessu og þetta á klárlega eftir að koma okkur til góða síðar,” segir Halldór

Grill66-deildin er gluggi fyrir þessa stráka

Hann bætir við: „Við erum með gríðarlega öflugan hóp ungra leikmanna. Við erum með tvo U-lið sem dæmi. Þegar við förum að fá þessa eldri inn geta fleiri að þessum strákum tekið þátt í U-liðs leikjunum. Vandamálið hjá okkur voru á tímabili þau að við gátu ekki fyllt liðin okkar, þ.e. 16 á meistaraflokkskýrslu, af því við vorum í vandræðum að fara eftir reglunum varðandi U-liðin. Það mega bara fjórir taka þátt sem voru á skýrslu hjá meistaraflokki. Við þurftum því að velja vel þannig að við gætum nýtt styrkleikana í U-deildinni. Þar er frábær möguleiki fyrir þessa stráka að sanna sig. Grill-66-deildin hefur sennilega aldrei verið jafn sterk og hún er núna. Þar er alltaf glugginn fyrir þessa stráka. Það er að sýna sig vel þarna. Strákarnir fá svo tækifæri til að vera inn á æfingum hjá okkur og geta síðan í framhaldinu taðið undir því að spila með meistaraflokki. Það er svolítið annað að spila í Ólís-deildinni en Grill-66-deildinni.“

Mikilvægt að styðja vel við bakið á liðinu

Þegar Halldór var beðinn um nokkur loka-orð svarar hann: „Ég biðla til fólks að koma og styðja við bakið á okkur. Þetta eru búnir að vera gríðarlega erfiðir mánuðir sem við erum búnir að vera í starfinu hérna. Ég veit að fólk þarf núna að koma með grímu aftur en vonandi verður það ekki lengi. Vonandi verður þetta líka einfaldara. Maður fann styrkinn á Evrópuleiknum hér heima, en þá mætti hvað mestur fjöldinn, og hvað húsið býr til mikla pressu á mótherjana. Þetta var í fyrsta skipti síðan ég kom sem að við höfum haft þennan stuðning. Ég er búinn að vera með liðið þennan tíma nánast áhorfendalaust. Ég sá hvað strákarnir fá mikið út úr því að fá stuðningsmennina alla og hvað þeir elska að spila fyrir framan allt þetta fólk. Því biðla ég bara til Selfyssinga að mæta á leiki þegar möguleiki er á því. Það er frábært fyrir strákana og auðvitað bara gott fyrir budduna okkar. Það er dýrt að reka lið og það hafa verið erfiðir tímar. Nú þurfum við að standa svolítið saman þegar covid fer að gefa eftir og fara að fylla húsið. Ég vil fara að fá fullt hús hérna. Ég hef bara komið hingað sem þjálfari annars liðs og fengið fullt hús. Nú vil ég sem þjálfari Selfoss fara að fá fullt hús hér í Sethöllina,” segir Halldór að lokum

Viðtal: ÖG

 **VERKVANGUR**
TÆKNIPJÓNUSTA
Erling: 8212929



Mundu eftir Aukakrónunum um jólin

Þú getur keypt næstum hvað sem er fyrir Aukakrónur hjá yfir 200 samstarfsaðilum okkar um allt land. Þú sérð stöðuna á krónunum þínum í appinu.

—
**Kynntu þér Aukakrónur
á landsbankinn.is**



*Svavar Vignisson,
þjálfari kvennaliðs Selfoss*

EF ÞÆR MÆTA VEL Á ÆFINGAR OG FORGANGS- RAÐA HLUTUNUM RÉTT GETUR ALLT GERST

J byrjun júní var Svavar Vignisson ráðinn þjálfari meistaraflokks kvenna á Selfossi. Svavar er Eyjapeyi í húð og hár og spilaði allan sinn feril hjá ÍBV fyrir utan tvö ár er hann var í námi í Reykjavík en þá spilaði hann með FH.

Svavar byrjaði að leika með meistaraflokki ÍBV 1991, þá 17 ára gamall. Hann spilaði sem línumaður þó ekki væri hann mjög hávaxinn. Svavar tók við þjálfun meistaraflokks karla hjá ÍBV 2010 og var með liðið til 2012 er hann tók við þjálfun meistaraflokks kvenna en þær þjálfaði hann til 2016.

Svavar er giftur Ester Garðarsdóttur og eiga þau tvö börn, þau Vígðisi fædda 1993 og Bjarka fæddan 1999.

Seldu mér þá hugmynd að þetta gæti vel gengið

Svavar var fyrst spurður hver hefðu verið tildrög þess að hann var ráðinn þjálfari meistaraflokks kvenna á Selfossi. „Það var hvorki á dag-skránni að flytja frá Vestmannaeyjum eða að byrja að þjálfra aftur. En Ester fékk vinnu á Selfossi og við vorum að græja flutning frá Vestmannaeyjum. Þá heyrði Andri Hallsson í mér og spurði hvort ég hefði einhvern áhuga á að byrja að þjálfra aftur. Ég sagði honum að mér þætti það ólíklegt þar sem ég yrði í vaktavinnu og svoleiðis vinna væri ekki hentug með þjálfun. Andri sagði mér að prufa að heyra í Þóri formanni áður en ég tæki lokaákvörðun. Ég fór á fund með Þóri og Steina framkvæmdastjóra og þeir seldu mér þá hugmynd að þetta gæti vel gengið. Öll umgjörð í kringum liðið er eins og best verður á kosíð.“

Byrjaði á að hengja mig á Rúnar

Hvað var það fyrsta sem þú gerðir í þjálfara-starfinu?

„Líklega var það að hengja mig á Rúnar sem þekkir þessar stelpur út og inn og gat sagt mér allt um þær. Rúnar sá einnig um æfingarnar í sumar, auk þess sem hann sá um styrktarþjálfun. Það hefur verið mjög vel haldið utan um þessar stelpur. Við erum með mjög ungt lið og í raun enginn munur á liði Selfoss og þessum ungmennaliðum sem við erum að mæta. Uppistaðan í liðinu eru 17–19 ára stelpur sem koma úr akademíu félagsins. Svo ég hef bara reynt að halda áfram með þá vinnu sem aðrir eru búnir að leggja,“ segir Svavar.

Sömu áherslur og hjá öllum þjálfurum alls staðar

Svavar er spurður hverjar séu helstu áherslur hans með meistaraflokk Selfoss. „Hjá mér eru sömu áherslur og hjá öllum þjálfurum alls staðar, þ.e. að spila góða vörn og agaða sókn. Ég vil hjálpa þeim stelpum, sem langar að ná langt í sportinu, að verða betri. Einnig að búa til skemmtilegt umhverfi fyrir þær sem eru í þessu, með góðum félagsskap og hreyfingu, þannig að þær geti líka fundið sig í þessu með okkur.“

Munar mikið um að fá Tinnu Soffíu og Rakel Hlyns

Hvaða breytingar hafa orðið í leikmannamálum síðan þú varst ráðinn?

„Einhverjar sem voru í fyrra hafa farið og einhverjar hafa hætt. Við vorum svo lánsöm að fá þær Tinnu Soffíu og Rakel Hlyns, en þær

fundu gömlu handboltaskóna sem þær voru búnar að setja upp í hillu. Það munar mjög mikið um þær. Thelma Dís kom svo líka inn í þetta en hún flutti frá höfuðborginni núna í vetur. Svo komu Róberta og Mína Mandic inn í þetta. Elín Krista reyndi að fara í höfuðborgina en áttaði sig sem betur fer á því að á Selfossi er best að vera. Við erum svo enn með Rakel Guðjóns, Hólmfríði og Ragnheiði Gríms meiddar. Stóra vandamálið hjá okkur er að ná að vera fleiri en 14 á æfingum, en það vonandi kemur fljótlega um áramótin.“

Við æfðum vel og notuðum tímann vel

Svavar var spurður hvernig hafi gengið á undirbúningstímabilinu.

„Undirbúningstímabilið gekk vel. Við vorum þó án Tinnu Sigrúrosar og Elínborgar, sem voru með landsliðinu úti, og Rakel og Tinna voru ekki komnar á fullt. Eins var Mína Mandic ekki komin. Við æfðum vel og notuðum tímann vel. Við unnum ekki leik á undirbúningstímabilinu en hverjum er ekki sama hvernig þeir leikir fóru. Okkur hefur farið mikið fram síðan við byrjuðum og út á það gengur þetta þ.e. að verða betri í dag en í gær.“

Við eigum mikið inni finnst mér

Hann var einnig spurður hvernig hafi gengið eftir að Íslandsmótið byrjaði. „Okkur hefur gengið ágætlega. Eftir sex leiki höfum við unnið fjóra, gert eitt jafntefli og tapað einum. Við eigum mikið inni enn finnst mér. Ef við næðum oftast að vera fjórtán á æfingum þá held ég að við gætum unnið betur í því sem þarf að vinna í. Okkur hlakkar mikið til að fá

þær Rakel, Hólmfríði og Ragnheiði aftur inn á æfingar hjá okkur. Svo eigum við mjög erfiða leiki fram undan þar sem reynir mikið á liðið. En það er bara einn leikur í einu og svo sjáum við til hvernig þetta endar,“ segir Svavar.

Markmiðið að verða betri í dag en í gær

Svavar er spurður hvaða markmið hann hafi sett sér sem þjálfari. Hann segir að þau hafi sett sér það markmið að verða betri í vetur en þau vorum í fyrra. Verða betri í desember en þau voru í nóvember o.s.frv. Hann bæti jafnframt við: „Eins og áður sagði erum við með ungar stelpur sem bera liðið uppi og þessi vetur er alls ekkert „make or brake“ fyrir þær. En ef þær mæta vel á æfingar og forgangsraða hlutunum rétt getur allt gerst.“

Stjórn félagsins á mikið hrós skilið fyrir umhverfið

Þegar Svavar er spurður hvernig sé að starfa við handboltann á Selfossi svarar hann með einu orði: „Forréttindi.“

Í framhaldinu er hann spurður hvað sé gott við starfið á Selfossi og hvort eitthvað megi betur fara. „Stjórn félagsins á mikið hrós skilið fyrir það umhverfi sem þeir hafa búið til fyrir leikmenn og þjálfara félagsins. Allir í kringum liðið, stjórn, sjúkrapjálfarar, styrktarþjálfarar, starfsfólk löu o.fl. eiga mikið hrós skilið fyrir það umhverfi sem íþróttamenn Selfoss æfa við. En það eru erfiðir tímar núna vegna Covid. Okkur vantar áhorfendur og um leið pening í kassann til að halda áfram að gera vel,“ segir Svavar að lokum.

Viðtal: ÖG



RIVERSIDE
RESTAURANT

RIVERSIDE RESTAURANT

VERIÐ VELKOMIN



Vélaverkstæði
PÓRIS

GLEÐILEG JÓL
OG FARSÆLT KOMANDI ÁR
ÞÖKKUM ÁNÆGJULEG VIÐSKIPTI

SET-HÖLLIN

HEIMILI HANDBOLTANS

Fyrr í haust skrifuðu þeir Bergsteinn Einarsson, forstjóri Set ehf., og Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildar Selfoss, undir fimm ára samning um að íþróttahúsið lða beri nafnið „SET-höllin“. Handknattleiksdeildin er gríðarlega ánægð með þennan samning og er ljóst að SET-höllin verður heimili handboltans á Selfossi næstu árin og þar munu draumar geta ræst.

Bergsteinn Einarsson, forstjóri Set, var spurður út í samstarfið og stuðning við starfið.

Skemmtilegt framhald að nefna íþróttahús eftir fyrirtækinu

Hvað kom til að þið ákváðuð að styrkja handknattleiksdeildina og hvaða gildi hefur það fyrir fyrirtækið og samfélagið?

Set hefur komið sterkt inn í stuðning við íþrótt-, menningar- og velferðarmál í nær-samfélaginu og stutt vel við handknattleiksdeildina um árabíl. Þarna opnaðist gluggi sem forráðamenn deildarinnar buðu okkur að fylla upp í næstu fimm árin a.m.k. Það þótti nýlunda þegar við auglýstum með Set merk-

inu og textanum RÖR á buxum leikmanna við upphaf tíunda áratugarins. Mér hefði aldrei dottið í hug að merki okkar myndi prýða afturenda íþróttafólks, þegar ég teiknaði það á rúðustrikað blað í stærðfræðitíma í gamla lðnskólanum veturinn 1977-1978. Það er því skemmtilegt framhald á því að nefna íþróttahús eftir fyrirtækinu og merkja það. Merkið hefur raunar lengi verið áberandi í íþróttahúsum bæjarins, á íþróttavellinum, sundhöllinni og á fatnaði þátttakenda.

Mikilvægt að læra að vera þátttakendur í liðsheild

Hvað getur SET-höllin boðið upp á?

Það er með íþróttimmar eins og rekstur fyrir-tækja að þar skiptast á skin og skúrir og mikilvægt er að komast yfir erfða tíma með jafnaðargeði og sóknarhug að leiðarljósi. Ekkert er liðsheildinni jafn mikilvægt og þrautseigja og jákvæðni þegar ná þarf upp góðri stöðu. Það er svo enn vandasamara að stjórna á góðum tímum þegar allir eru tilbúnir að fylgja liðsheildinni. Einfaldleikinn getur horfið og kostnaðarmynstrið breyst og stórhugur kann að leiða til ofmats á eigin getu, sem gerist líka oft í fyrirtækjarekstri á góðum tímum. Þá þarf að vinna ofan af eins og sagt er.

Ég hef aldrei haft mikinn áhuga á íþróttum og tók aldrei þátt í þeim. Mikilvægi þeirra sé ég samt nú helst í að efla og rækta félagsþroska og baráttuvilja ungra krakka og að byggja upp sjálfstraust með þeim. Ekki veitir af í flóknu stafrænu samfélagi að læra að vera þátttakendur í liðsheild. Það er alveg ljóst að það getur komið sér vel á lífsleiðinni.

Munum fylgjast betur með og hvetja okkar fólk til að mæta

Nú er sterk handboltatenging innan fyrirtækisins, segðu okkur aðeins frá því.

Einar Sværissón frændi okkar hefur verið öflugur leikmaður Selfoss liðsins í áramóðir og við frændfólkið og samstarfsfólk hans erum auðvitað afskaplega stolt af honum. Hjá Einari í vöruhúsi okkar starfar nú annar öflugur leikmaður aðalliðsins, Guðjón Baldur Ómarsson. Fleiri hafa verið hjá okkur í gegnum tíðina og minnisstæður er Villimas sem kom frá Litháen á tíunda áratugnum, öflugur starfsmaður í röraeinangrun Set.

Nú þegar þessi samningur hefur tekið gildi viljum við eigendur og starfsfólk Set óska handknattleiksdeildinni og þeim sem að henni koma farsældar og góðum sigrum á komandi árum, við munum fylgjast betur með og hvetja okkar fólk til að mæta á viðburði í Set-Höllinni.

Þórir Haraldsson

– formaður handknattleiksdeildar

„Það er ómetanlegt fyrir deildina að eiga stuðning frá rötgrónu og öflugum heima-fyrirtæki eins og SET sem verið hefur einn af burðarásunum í atvinnulífinu á Selfossi í áratugi. SET sem verið hefur einn öflugasti stuðningsaðili deildarinnar mörg undanfarin ár stígur hér enn sterkar inn með aukna samfélagslega ábyrgð og það er mikilvæg viðurkenning fyrir okkar starf. Það er ánægjulegt fyrir deildina að geta stutt við ímynd og álit fyrirtækisins á landsvísi og við hlökkum mjög til samstarfsins á komandi árum.“



Bergsteinn Einarsson, forstjóri Set ehf. og Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar.



SET – Síðan 1968

Set er eitt af rötgrónu fyrirtækjunum hér á Selfossi og sannkallað fjölskyldufyrirtæki. Árið 1968 stofnaði Einar Eliasson Steypu-iðjuna, sem síðar varð að fyrirtækinu Set hf. Steypu-iðjan hóf framleiðslu á steinsteyptum fráveiturörum, og áratug síðar, einangruðum stálpípum fyrir hitaveitur.

Í framhaldi af þessu hafa bæst við ýmsar fleiri gerðir plaströra og rörakerfa, en öll framleiðsla fer fram í verksmiðjum Set á Selfossi og í Þýskalandi.

Viðskiptavinir Set eru aðallega veitustofnanir, sveitarfélög, og endursölu- og þjónustuaðilar á byggingasviði. Meðal

þeirra helstu eru því stærstu orku- og fjar-skiptafyrirtækin, byggingavörverslanir og verktakar. Allir þessir aðilar hafa tileinkað sér innkaupareglur um opin útboð og verðsamanburð í samræmi við milliríkja-samninga, og Set því orðið að mæta alþjóðlegum samanburði í verði, vöru- og þjónustugæðum.

Íslenski lagnamarkaðurinn hefur á undanföllum áratugum einnig lagt aukna áherslu á gæðamál og fræðslu og hefur Set verið í fararbroddi í þeim málum. Markmiðið hefur verið að auka endingartíma og draga úr viðhaldsþörf lagnakerfa sem sífellt verða stærri og margbrotnari. Mikil þekking og reynsla hefur skapast hjá fyrirtækinu.

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR

KYNNTU ÞÉR HELGARTILBOÐ NETTÓ - frá fimmtudegi til sunnudags



**FRÁBÆR
TILBOÐ Á KJÖTI,
GRÆNMETI OG
ÁVÖXTUM**



nettó
Lægra verð - léttari innkaup

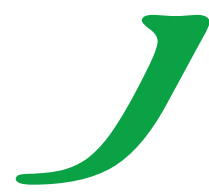


**NÝTTU ÞÉR
VEFVERSLUNINA**
ÖLL HELGARTILBOÐIN
MÁ FINNA Á NETTO.IS



NETTÓ SELFOSSI - OPIÐ ALLA DAGA 10 - 21

JÖRFI FLÚÐUM



2020 Framúrskarandi fyrirtæki



islenskt grænmeti
ÞÚ VEIST HVADAN ÞAD KEMUR

2018-2020 Óþolbert fyrirsýndar fyrirtæki
Válgæðskipti Menntan



FLÚÐA SVEPPIR

Lokahóf

HANDKNATTLEIKSDEILDAR



Verðlaunahafar kvöldsins. Frá vinstri: Katla Björg Ómarsdóttir, Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Hergeir Grímsson, Andri Dagur Ófeigsson, Ísak Gústafsson, Vilius Rasimas, Sverrir Pálsson (fyrir hönd Atla Ævars Ingólfssonar) og Tryggvi Þórisson.

Lokahóf handknattleiksdeildarinnar fór fram í sumarblíðu í Hótel Selfoss 26. júní, eftir langt og skrítið tímabil. Kátt var á hjalla og gleðin var ótakmörkuð af sóttvarnareglum, sem fengu frí í byrjun sumars. Dagskráin var með hefðbundnu sniði og var Gunnar Sigurðarson veislustjóri kvöldsins. Á hófinu voru veitt einstaklingsverðlaun fyrir meistaraflokka og U-liðið auk þess sem félagi ársins var valinn og aðrar viðurkenningar veittar.

SelfossTV var valið félagi ársins. Þeir Árni Þór Grétarsson og Brad Egan tóku við viðurkenningunni, enda hausinn og hjartað í SelfossTV. SelfossTV hefur verið öflugt í mörg ár, en í ástandinu í vetur, þegar íþróttahús landsins voru lokað áhorfendum, hefur mikilvægi SelfossTV aldrei verið meira. Strákarnir á SelfossTV öxluðu þá ábyrgð og sendu beint frá öllum heimaleikjum meistaraflokkanna sem ekki voru á Stöð 2 sport, U-liðanna ásamt flestum leikjum 3. og 4. flokks. Alls voru þetta 56 útsendingar og nú hafa fimmtíu þúsund manns horft á.

Tinna Sigurrós Traustadóttir var valin besti leikmaður meistaraflokks kvenna auk þess að vera markadrottning og sóknarmaður ársins. **Vilius Rasimas** var valinn besti leikmaður meistaraflokks karla. Þá var **Andri Dagur Ófeigsson** valinn besti leikmaður U-liðsins auk þess að vera markakóngur liðsins. **Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir** var valin efnilegasti leikmaður kvennaliðsins og varnarmaður ársins, en **Ísak Gústafsson** var valinn efnilegastur karlamegin og **Tryggvi Þórisson** varnarmaður ársins. **Hergeir Grímsson** var sóknarmaður ársins og baráttubíkarinn fengu þau **Atli Ævar Ingólfsson** og **Katla Björg Ómarsdóttir**. Einnig fékk **Sölvi Ólafsson** viðurkenningu fyrir 100 leiki spilaða fyrir félagið.



Bestu leikmenn meistaraflokks karla og kvenna 2021, Tinna Sigurrós Traustadóttir og Vilius Rasimas.



Sölvi Ólafsson með viðurkenningu fyrir 100 spilaða leiki fyrir Selfoss.





Árnir Þór Grétarsson og Brad Egan með viðurkenningu sem SelfossTV fékk sem félagi ársins..



Björn Ingi Gíslason kom upp í pontu og blés mönnum móð í brjóst.



Einar Sverrisson veitti nokkur verðlaun fyrir hönd meistaraflokks karla.



Kristín Ágústsdóttir og Brad Egan í góðum gir.

SÚPERBYGG ehf
Almenn byggingastarfsemi
superbygg@superbygg.is
s: 845 1500



Við styðjum handboltann á Selfossi

Bifreiðaverkstæðið Klettur

Bílakallinn ehf.

Bíliðjan ehf.

Bísel ehf.

Blómasetrið ehf.

Bókhaldsstofa Haraldar

Bombay Bazar ehf.

Borg fasteignasala

Eðalmálun Suðurlands

Einingaverksmiðjan ehf.

Fannberg fasteignasala ehf.

Fasteignasalan Bær

Fiskverslun Suðurlands

Fjarðaprif ehf.

Fögrusteinar ehf.

Fossdekk ehf.

GBS Gröfupjónustan ehf.

Gísli Ingvarsson húðsjúkdóma-
læknir, Lækning,

Lágmúla 5, Rvk.

Gluggatækni ehf.

Gunnar Jónsson ehf. krana-
og flutningaþjónusta

Hafnarsjóður Þorlákshafnar

Hjá Maddý ehf.

Hjortur O. Aðalsteinsson

Hróðgeir Spaki sf.

Koltinna ehf.

Málningaþjónustan ehf.

Mensý

Merkurbúið sf.

Moli - Tölvur og tækni

Múrþjónusta Helga Þorsteins

Pro Ark

Ræktunarmiðstöðin sf.

Reykás ehf.

Sigvaldi sf.

Smíða ehf.

Snæberg ehf.

Tjaldborg

Áfram Selfoss



MINA MANDIĆ

Markvörðurinn Mina Mandic kom til Selfoss fyrir tímabilið og hefur hún farið mjög vel af stað í vetur. Mina er 21 árs gömul frá Svartfjallalandi. Í heimalandinu lék hún í HC Levalea 2010.

„Ég gekk til liðs við Selfoss af því mér fannst það frábært tækifæri til að sýna hæfileika mína, bæði sem einstaklingur og hluti af liðs- heild. Selfoss er metnaðarfullt lið og umgjörðin hérna er frábær, bæði hvað varðar æfingar og leiki. Markmið mitt er að hjálpa liðinu að komast í efstu deild.“

Hvernig líkar þér við liðið og hvaða væntingar gerir þú til þess?

„Mér líður mjög vel með stelpunum, þær veita mér góðan stuðning og ég reyni að endurgjalda þeim með því að standa mig vel á æfingum. Að ógleymdum stuðningnum sem við fáum úr stúkunni. Það er það sem drifur



mann áfram. Ég er mjög þakklát fyrir það.“

Hvernig er lífið á Selfossi?

„Selfoss er fallegur bær og mér líður vel hér. Það myndi ekki skaða að hafa aðeins meira sólskin hérna, en veðrið hérna er eins og það er. Fólkið hérna er mjög almennilegt og jákvætt, sem er það mikilvægasta fyrir mér.“

ROBERTA STROPÉ

Roberta er 23 ára skytta frá Litháen. Hún spilaði með Aftureldingu í Olísdeildinni 2019–2020, en var frá á síðasta tímabili vegna meiðsla. Þar áður lék hún í þýsku 1. deildinni með liði Neckarsulmer SU og Dragunas í heimalandi sínu. Hún hefur einnig spilað fyrir landslið Litháen.

„Ég valdi Selfoss af því að liðið bauð bæði mér og manninum mínum [Karolis Stropus] samning. Það er gaman að geta spilað fyrir sama liðið.“

Hvernig líkar þér við liðið og hvaða væntingar gerir þú til þess?

„Stelpurnar hafa tekið mér opnum örmum, þetta er eins og lítil fjölskylda. Við smullum strax á fyrstu æfingunum. Liðið er mjög ungt og efnilegt.“



Hvernig er lífið á Selfossi?

„Selfoss er lítill og þægilegur bær og fólkið hérna er frábært. Mér líkar mjög vel hérna, það er stutt í allt og það er ekki sami asi á öllu eins og í Reykjavík.“

KAROLIS STROPUS

Litháinn Karolis Stropus er 30 ára rétt- hent skytta sem kom frá Þór Akureyri. Áður hefur hann leikið með Aftureldingu, Víking og Akureyri á Íslandi. Hann hefur einnig spilað með vinafélagi Selfoss, Dragunas, í heimalandi sínu og spilaði m.a. gegn Selfossi þegar liðin mættust árið 2018. Þá hefur hann einnig spilað fyrir landslið Litháen.

„Ég hafði margar ástæður fyrir því að velja Selfoss. Ein þeirra er að ég veit að Selfoss er með frábært lið með marga góða leikmenn, ríka handboltasögu og mikinn metnað. Að spila í Evrópukeppninni með Selfoss er líka mikill heiður. Einnig var hér fyrir einn félagi minn og landi, Vílius Rasimas. Það er alltaf gaman að geta spilað með félögum sínum. Að lokum sýna staðreynd að ég get spilað hér með konunni minni [Roberta Stropé].“

Hvernig líkar þér við liðið og hvaða væntingar gerir þú til þess?

„Liðið er mjög samheldið og allir mjög vinsamlegir hérna. Allir reyna að láta manni líða eins og heima. Leikmennirnir eru líka góðir og gefa allt í bæði æfingar og leiki. Ég hef ekki



sjálfur sett nein markmið, a.m.k. ekki á mínu fyrsta tímabili. En ég geri mitt besta á vellinum og á æfingum. Það var svekkjandi að ná ekki lengra í Evrópukeppninni, en ég vona að við munum enda í einu af toppsætunum í deildinni.“

Hvernig er lífið á Selfossi?

„Selfoss er lítill en fallegur bær, sérstaklega núna þegar fólk er að undirbúa jólin og búið að skreyta allan bæinn. Fólkið hérna er mjög vinalegt og rólegt og andrúmsloftið gott, sem mér finnst gott.“

RAKEL HLYNSDÓTTIR

Líkingarstjórnandinn Rakel Hlynsdóttir spilaði með sterku liði ÍBV til ársins 2013. Hún tók skóna aftur fram í haust, eftir 8 ára hlé, og hefur farið vel af stað með liði Selfoss það sem af er tímabili.

Hvað varð til þess að þú tókst upp skóna að nýju?

„Svavar hafði samband við mig í lok ágúst, en hann var þjálfarinn minn í ÍBV. Ég ákvað að prófa eina æfingu. Ég þurfti ekki nema eina æfingu til að átta mig á hvað ég saknaði þess mikið að vera hluti af liði. Ég ákvað því að slá til. Reyndar á fjórðu æfingunni reif ég kálfann og var frá í 4 vikur, en ég er orðin góð í dag.“

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvernig metur þú möguleika þess?

„Við erum með ungt og sterkt lið. Stelpurnar eru rosalega metnaðarfullar og áhugasamar. Ég hef fulla trú á að ef við höldum áfram og þéttum hópinn, sé allt mögulegt. Við förum í hvern leik til að vinna hann og sjáum bara hvert það leiðir okkur. Við erum með það gott



lið að við eigum að vera í topp 3 í deildinni.“

Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?

„Það er mjög góð umgjörð hér á Selfossi, svo það er allt opið. Kvennahandboltinn er á uppleið. Ég sé alveg fram á að meistaraflökkur kvenna verði í Olísdeildinni á næstu árum og ég sé alveg fyrir mér að vera partur af því. Það er mjög mikilvægt að stuðningsmenn Selfoss séu duglegir að mæta á leiki og styðja við bakið á okkur. Góður stuðningur er eins og auka leikmaður á vellinum“

HIÐ ÁRLEGA SOFTBALLMÓT SELFOSS 2022 15. JANÚAR

SAL ÖGG HÖLLIN

GÓÐU MÓTI
VERÐUR SVO FAGNAÐ
MEÐ HINU SÍGILDA
BJÓRKVÖLDI



FAGFORM





Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Pökkum viðskiptin á árinu.




Allir fá þar eitthvað fallett!



WWW.KALLIUR.IS




Hitaveiturör Stál

Hitaveiturör Pex flextra

Kaldavatnsrör

Ídráttarrör

Stál tengi

Pex tengi

Intakspéttingar

Lokar Tengir Mælar

Lokar

ÍSRRÖR Hringhella 12 221 Hafnarfjörður

565 1489 isror@isror.is

ISKÖÐAÐU ÚRVALIÐ OKKAR INN Á ISRRÖR.IS

TINNA SOFFÍA TRAUSTADÓTTIR

Tinna var einn af þeim leikmönnum sem endurvöktu meistaraflökkvenna á sínum tíma og spilaði með Selfossi allt til ársins 2015, þegar hún þurfti að láta skóna á hilluna vegna höfuðmeiðsla. Hún á að baki 54 leiki með Selfossi og skoraði í þeim 117 mörk ásamt því að hafa verið atkvæðamikil í vörninni. Hún tók upp skóna að nýju í haust og hefur farið vel af stað með liðinu í vetur og verið drjúg bæði sóknar- og varnarlega.



Hvað varð til þess að þú tókst upp skóna að nýju?

„Svavar hafði samband við mig og athugaði hvort ég hefði áhuga á að koma og æfa aðeins með þeim. Ég ákvað að prófa eina æfingu og ætlaði aðeins að sjá hvað ég myndi gera, en eftir fyrstu æfingu var ekki aftur snúið.“

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvernig metur þú möguleika þess?

„Mér þykir afskaplega vænt um liðið okkar. Þetta er fámennur hópur, flestar mjög ungar, en á sama tíma mjög efnilegar (og góðar). Ég held að það sé allt opið í þessu hjá okkur. Ef við leggjum okkur allar fram og skiljum allt

eftir í hverjum einasta leik, þá eigum við að geta unnið hvaða lið sem er í þessari deild. En hópurinn er fámennur og það má lítið út af bregða til þess að það vanti mikilvæga pósta og þá er róðurinn þungur. Ég sé hins vegar bara einn áfangastað og það er Olísdeildin.“

Hvernig sérðu framtíð liðsins eftir nokkur ár?

„Ég trúi því að uppöldum Selfyssingum langi heim, þær bíði bara eftir Olísdeildarsætinu. Þegar það er tryggt, þá koma þær allar á Selfoss. Stelpurnar sem eru í liðinu núna verða eldri og reynslumeiri með hverju árinu sem liður. Það mun skila okkur titli innan fárra ára.“

RAGNAR JÓHANNSSON

Selfyssingurinn Ragnar Jóhannsson kom heim til Selfoss í lok árs 2020 eftir rúmlega níu ára fjarveru. Ragnar, sem er uppalinn á Selfossi, spilaði með liðinu frá 2005 til 2011 og skoraði á þeim tíma 524 mörk. Ragnar spilaði með liði FH frá 2012 til 2014 áður en hann hélt út til Þýskalands. Þar spilaði hann fyrst með Hüttenberg og fór m.a. með þeim upp um deild. Síðan spilaði hann með Bergischer HC frá árinu 2019 fram í desember 2020 er hann fékk sig lausan og kom heim.



Hvað varð til þess að þú komst aftur á Selfoss?

„Það er í rauninni ósköp einfalt. Selfoss hafði samband við mig seinni part árs 2020 og þá hafði ég virkilegan áhuga að koma heim og spila handbolta á Íslandi. Selfoss var eina liðið á Íslandi sem ég hafði áhuga á að spila fyrir.“

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvernig metur þú möguleika liðsins?

„Mér líst mjög vel á liðið í ár. Liðið er blanda af ungum og efnilegum leikmönnum og

einnig leikmönnum sem eru með mikla reynslu. Ég tel að ef við náum að vinna áfram í þeim atriðum sem við viljum bæta okkur í eru okkur allir vegir færir í vetur.“

Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins og handboltans á Selfossi eftir nokkur ár?

„Ég tel að framtíðin hjá handboltanum á Selfossi sé björt. Akademiustarfið er lykillinn að árangri Selfoss og mun vera áfram næstu árin. Ég sé Selfoss halda áfram að vera topplið á Íslandi næstu árin.“

Tannlæknaþjónustan.is



BÍLALEIGA
AKUREYRAR
Höldur

KPMG

Einblíndu á það sem skiptir máli

Við tökum að okkur færslu bókhalds, gerð ársreikninga og skattframtala fyrir einstaklinga, einstaklinga með rekstur og fyrirtæki af öllum stærðum og gerðum.

Hafðu samband við skrifstofu KPMG á Selfossi í síma 545 6000 eða með tölvupósti á selfoss@kpmg.is



kpmg.is



Óskum viðskiptavinum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári

Sigurður Bjarni Sveinsson og
Heimir Fannar Hallgrímsson ásamt
Hreinsitækni á toppi Mount
Everest 23. maí 2021



Með þökk fyrir viðskiptin á liðnum árum




TEMPRA
einangrun - umbúðir

*Óskum landsmönnum öllum gleðilegra jóla
og farsældar á nýju ári*

Þökkum samskiptin á árinu sem er að líða


TEMPRA
einangrun - umbúðir

TEMPRA EHF • Íshella 8 • 221 Hafnarfjörður • Sími: 520 5400 • tempra@tempra.is • www.tempra.is

A brand of **Berry**



Allir fá þar eitthvað fallegt



- * Blóm & skreytingar
 - * Ilmkerti
 - * Sælkeravörur
 - * Leikföng
 - * Borðbúnaður
 - * Kósýföt
 - * Barnavörur
- ... og margt, margt fleira



Litla garðbúðin

Austurvegi 21 / 800 Selfoss

www.litlagarbudin.is
s. 587 2222

 [litlagarbudin](https://www.facebook.com/litlagarbudin)

Sjafnarblóm

www.sjafnarblom.is
s. 482 3211

 [sjafnarblomsselfoss](https://www.facebook.com/sjafnarblomsselfoss)



Alhliða verktakþjónusta

Sími: 486 6716

Hörður: 893 5457

Þórarinn: 893 5456

Netfang: gt@stedji.is

Gröfutækni ehf.

Iðjuhlóð 1 - 845 Flúðir

Tökum að okkur alla alhliða gröfuvinnslu fyrir sumarbústaði, einbýlishús og sveitabæi. Athugið að við byggjum á áralangri reynslu í allri venjulegri og óvenjulegri jarðefnavinnslu.



Beltagröfur
Traktorsgröfur
Smágröfur
Jarðýtur
Niðurdráttarplógur
fyrir vatnslagnir
Efnisflutningar
Vélaflutningar
Framræsla



Meistaraflokkur Selfoss – Grill66 deild kvenna 2021-2022

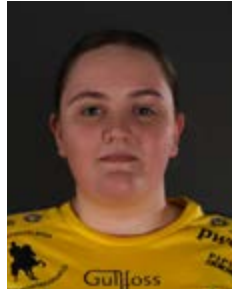
Selfoss – Meistaraflokkur kvenna 2021-2022



Mina Mandić
markmaður - 21 ára



Sesselía Sólveig Birgisdóttir
markmaður - 23 ára



Dröfn Sveinsdóttir
markmaður - 22 ára



Lena Ósk Jónsdóttir
vinstra horn - 17 ára



Hólmfríður Arna Steinsdóttir
leikstjórnandi - 18 ára



Tinna Sigurrós Traustad
hægri skytta - 17 ára



Rakel Hlynisdóttir
leikstjórnandi - 28 ára



Rakel Guðjónsdóttir
leikstjórnandi - 20 ára



Emilía Ýr Kjartansdóttir
vinstra horn - 17 ára



Hugrún Tinna Róbertsdóttir
línumaður - 16 ára



Inga Sól Björnsdóttir
vinstri skytta - 17 ára



Tinna Soffía Falkvard Traustad
línumaður - 29 ára



Elín Krista Sigurðardóttir
hægri skytta - 20 ára



Hafdís Alda Hafdal
línumaður - 17 ára



Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir
vinstri skytta - 17 ára



Kristín Una Hólmarsdóttir
vinstra horn - 20 ára



Þrúður Sóley Guðnadóttir
línumaður - 18 ára



Katla Björg Ómarsdóttir
línumaður - 22 ára



Roberta Stropé
vinstri skytta - 23 ára



Svavar Vignisson
þjálfari - 48 ára



Gintare Rašimienė
aðstoðarþjálfari - 37 ára



Ketill Heiðar Hauksson
sjúkráþjálfari - 29 ára





RAM

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM



**TRYGGÐU ÞÉR RAM Í FORSÖLU
TIL AFHENDINGAR EFTIR ÁRAMÓT**

 **ISBAND**

UMBOÐSAÐILI JEEP® OG RAM TRUCKS Á ÍSLANDI

ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR

S. 590 2300 • WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS

OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

TRYGGÐU ÞÉR JEEP Á LÆGRA VERÐI

ALVÖRU JEPPI. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

5

ÁRA ÁBYRGÐ

8

ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAFHLÖÐUNNI

PLUG-IN HYBRID

480.000 KR.
VSK verð-
hækkun um
áramótin*



4x4

JEEP WRANGLER RUBICON
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

4x4

JEEP COMPASS
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

4x4

JEEP RENEGADE TRAILHAWK
TORFÆRUÚTGÁFA

Nú er tilvalið að tryggja sér alvöru jeppa með alvöru fjórhjóladrifi í forsölu. Áætlað er að bílarnir verði tilbúnir til afhendingar í desember.

*Verð á Compass og Renegade hækkar um 480.000 KR. um áramótin, vegna VSK hækkana.

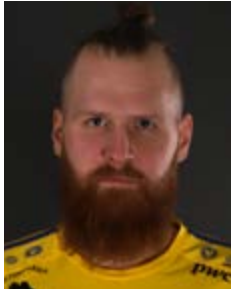
**Bjóðum upp á 35"-40" breytingapakka fyrir Wrangler.

 ISBAND

UMBODSADILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • JEEP.IS • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

 Jeep

Selfoss – Meistaraflokkur karla 2021-2022



Vilius Rasimas
markmaður - 32 ára



Sölvi Ólafsson
markmaður - 26 ára



Alexander Hrafnkelsson
markmaður - 20 ára



Hergeir Grímsson
vinstra horn - 24 ára



Ísak Gústafsson
hægri skytta - 18 ára



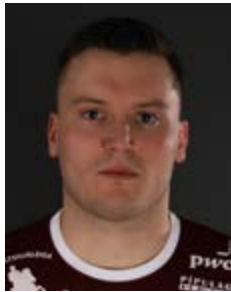
Sverrir Pálsson
leikstjórnandi - 27 ára



Árni Steinn Steinþórsson
hægri skytta - 30 ára



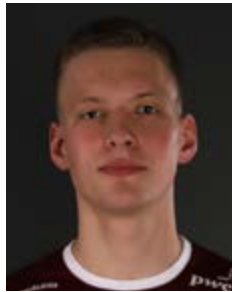
Atli Ævar Ingólfsson
línumaður - 33 ára



Magnús Öder Einarsson
leikstjórnandi - 24 ára



Elvar Elí Hallgrímsson
línumaður - 18 ára



Hannes Höskuldsson
vinstra horn - 22 ára



Guðjón Baldur Ómarsson
hægra horn - 21 árs



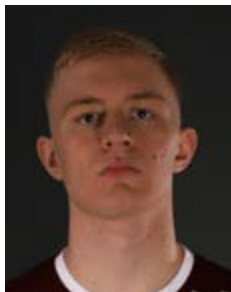
Daniel Karl Gunnarsson
vinstra horn - 20 ára



Einar Sverrisson
Vinstri skytta - 28 ára



Guðmundur H. Helgason
vinstri skytta - 29 ára



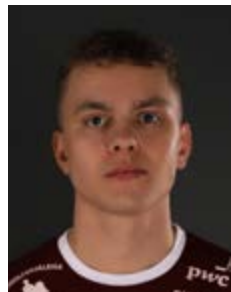
Tryggvi Þórisson
línumaður - 19 ára



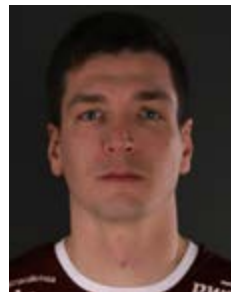
Alexander Már Egan
hægra horn - 24 ára



Karolis Stropus
vinstri skytta - 31 árs



Gunnar Flosi Grétarsson
vinstra horn - 20 ára



Ragnar Jóhannsson
hægri skytta - 31 árs



Richard Sæþór Sigurðsson
vinstra horn - 24 ára



Haukur Páll Hallgrímsson
leikstjórnandi - 20 ára



Halldór Jóhann Sigfússon
þjálfari - 43 ára



Örn Þrastarson
aðstoðarþjálfari - 30 ára



Jón Birgir Guðmundsson
sjúkrapjálfari - 54 ára



Jósef Geir Guðmundsson
liðsstjóri - 43 ára





Meistaraflokkur Selfoss – Olísdeild karla 2021-2022

**Sendum Sunnlendingum
okkar bestu óskir
um gleðileg jól
og farsælt komandi ár.**

- Múrverk •
- Flotgólf •
- Flísalagnir •
- Steypuvinna •
- Byggingastarfsemi •
- Viðgerðir og viðhald •
- Utanhússmúrklæðningar •

Múr- og byggingaþjónustan

VERKTAK^{EF}
S E L F O S S I

Berghólum 9, Selfossi, sími 892 8822

Stuðlum að sjálfbæru samfélagi



JAFNALEIÐGJÖF
2019 - 2022

Mannvit á Selfossi var með framkvæmdaefirlit á nýju fjölnota íþróttahúsi Selfyssinga og hannaði m.a. gervigrasvöll, aðal fótboltavöllinn og frjálsíþróttavöllinn. Mannvit rekur níu starfsstöðvar víðsvegar um landið og með öflugum hópi sérfræðinga bjóðum við verkfræðiráðgjöf og tækniþjónustu á öllum verkstígum.



MANNVIT

VÖNDUÐ ÍSLENSK HÖNNUN



BRANDSON



Skannaðu
með síma myndavél
og nýttu þér afsláttinn*
25% afsláttur



*gildir ekki með
öðrum tilboðum

BRANDSON.IS

EVROÞUBIKARKEPPNIN 2021



Úr leik Koprivnice og Selfoss í Tékklandi.

Meistaraflokkur karla tók þátt í Evrópubikarkeppni EHF í haust en liðið vann sér keppnisrétt í keppninni með því að verða í 4. sæti í Olís-deildinni keppnistímabilið 2020–2021.

Nokkur breyting var gerð á Evrópukeppnum hjá Evrópska handknattleikssambandinu og er Evrópubikarinn í raun arftaki Áskorendabikars Evrópu. Einnig varð til svokölluð Evrópudeild sem er arftaki EHF-keppinnar. Meistaradeild Evrópu er síðan á sínum stað.

Selfoss hefur töluverða reynslu af þátttöku í Evrópukeppnum en liðið tók þátt 2018 og 2019. Árangur liðsins árið 2018 var eftirtektarverður, en þá var liðið hársbreidd frá því að komast í riðlakeppni EHF-bikarsins. Sú þátttaka skilaði mikilli reynslu sem meðal annars nýttist hópnum í baráttunni við að landa Íslandsmeistararitlinum árið 2019.

Verkefnið í haust var stórt og krefjandi og því mikilvægt að góð samstaða væri hjá stuðningsmönnum liðsins, sem og samfélaginu á Selfossi. Auk Selfoss voru Haukar og FH á meðal þátttökuliða í Evrópubikarkeppni. Valsmenn tóku þátt í Evrópudeildinni.

Þátttaka Selfoss

Selfoss dróst gegn tékkneska liðinu KH ISMM Koprivnice í fyrstu umferð Evrópubikarsins (EHF European Cup), en dregið var í fyrstu tvær umferðir keppinnar í höfuðstöðvum EHF í Vínarborg í Austurríki. Koprivnice enduðu í fimmta sæti á síðasta tímabili í Tékklandi.

Báðir leiknir voru spilaðir í Tékklandi aðra

helgina í september. Selfoss var í efri styrkleikaflokki í 1. umferð en í neðri flokki í 2. umferð. Haukar hófu keppni í 2. umferð og léku við Parnassos Strovolu frá Kýpur. Þeir voru í efri styrkleikaflokki. FH-ingar hófu einnig keppni í 2. umferð og léku þar við SKA Minsk frá Hvíta-Rússlandi. Þeir voru í neðri styrkleikaflokki. FH tókst ekki að komast áfram. Valsmenn léku gegn króatíska liðinu RK Porec í fyrstu umferð og komust áfram. Þeir voru síðan slegnir út í 2. umferð af þýska liðinu TBV Lemgo Lippe.

Fyrsta umferð

Strákarnir hófu leik í EHF European Cup með tveimur leikjum gegn KH ISMM Koprivnice í Tékklandi 18. og 19. september.

KH ISMM Koprivnice – Selfoss 25-31 18. september

Fyrri leikurinn fór fram laugardaginn 18. september. Selfyssingar byrjuðu af miklum krafti og skoruðu fyrstu fjögur mörkin áður en Tékkarnir náðu að svara. Þessi munur hélst á liðunum þar til Selfyssingar gerðu sig líklega til að stinga endanlega af og voru komnir með sjö marka forystu í hálfleik, 12-19. Litlar sveiflur urðu í leiknum í síðari hálfleik þó Koprivnice hafi aðeins náð að minnka muninn, lokatölur urðu 25-31. Sex marka forysta þýddi að Selfyssingar gátu farið heldur afslappaðri inn í seinni leikinn.

Mörk Selfoss: Einar Sverrisson 7, Ragnar

Jóhannsson 6, Hergeir Grímsson 5/4, Atli Ævar Ingólfsson 4, Gunnar Flosi Grétarsson 3, Ísak Gústafsson 3, Alexander Már Egan 2, Richard Sæþór Sigurðsson 1.

Varin skot: Vilius Rašimas 12 (32%).

Selfoss – KH ISMM Koprivnice 28-28 19. september

Seinni leikurinn var leikinn sunnudaginn 19. september. Fyrri hálfleikur var í nokkuð góðu jafnvægi. Heimamenn höfðu frumkvæðið stóran hluta hálfleiksins, en Selfyssingar héldu þó alltaf í við þá og var staðan jöfn í hálfleik, 14-14. Aðeins hitnaði í kolunum í síðari hálfleik, meiri læti voru í áhorfendum og styttri þráðurinn á leikmönnum. Óhætt er að segja að það hafi verið erfður dagur á skrifstofunni hjá dómurum leiksins. Þrátt fyrir það var ekki mikill munur á liðunum þar til að Selfyssingar fengu þrjár brottvísanir á innan við einni mínútu. Á þeim kafla náðu Koprivnice þriggja marka forystu, 25-28. Þeir skoruðu ekki fleiri mörk síðustu 10 mínútur leiksins og Selfyssingar gerðu gott jafntefli, 28-28.

Mörk Selfoss: Ragnar Jóhannsson 7, Hergeir Grímsson 7/1, Atli Ævar Ingólfsson 5, Alexander Már Egan 3, Ísak Gústafsson 2, Richard Sæþór Sigurðsson 2, Einar Sverrisson 1, Haukur Páll Hallgrímsson 1.

Varin skot: Vilius Rašimas 12 (32%), Sölvi Ólafsson 2 (100%).

Samanlögð markatala var 59-53 og fór Selfoss því áfram í aðra umferð.

Önnur umferð

Strákarnir drógust gegn slóvenska liðinu Jeruzalem Ormož í annarri umferð. Fyrri leikurinn fór fram á Selfossi laugardaginn 16. október en sá síðari í Slóveníu laugardaginn 23. október. Jeruzalem Ormož endaði í fjórða sæti í slóvensku deildinni í fyrra.

Selfoss – Jeruzalem Ormož 31-31 18. október

Góð stemning var í Set-höllinni þegar liðin mættust í fyrri leiknum. Leikurinn fór rólega af stað en Selfyssingar náðu snemma forystu og voru þremur mörkum yfir um miðjan hálfleikinn. Slóvenarnir komu þá með áhlaup og náðu að breyta stöðunni sér í vil og voru yfir í hálfleik 14-16. Seinni hálfleikurinn var mun fjögurari og liðin keyrðu upp hraðann. Þegar



leið á seinni hálfleikinn náðu Slóvenarnir 3 marka forskoti sem þeir héldu allt þar til tvær mínútur voru eftir en þá var staðan 28-31. Þá kom ótrúlegur lokakaflí Selfyssinga sem spiluðu frábæra vörn út um allan völl, náðu boltanum ítrekað og skoruðu þrjú síðustu mörkin. Niðurstaðan því jafntefli 31-31. Selfyssingar voru vel studdir á heimavelli og áhorfendafjöldinn á Selfossi sá mesti síðan fyrir kófið.

Mörk Selfoss: Einar Sverrisson 8/2, Alexander Már Egan 8, Hergeir Grímsson 6, Ragnar Jóhannsson 4, Richard Sæþór Sigurðsson 1, Tryggvi Þórisson 1 og Árni Steinn Steinþórsson 1.

Varin skot: Vilius Rašimas 8, Sölvi Ólafsson 1.

Jeruzalem Ormož – Selfoss 28-23 23. október

Selfyssingar byrjuðu útileikinn illa og náðu Slóvenarnir mest 8 marka forystu í fyrri hálfleik, 16-8. Staðan í hálfleik var 18-13. Selfoss stóð sig betur í seinni hálfleik og fengu mörg tækifæri til að minnka muninn enn frekar. Það reyndist þó þrautin þyngri og sex marka tap, 28-22, varð niðurstaðan og Evrópuævintýrið úti.

Mörk Selfoss: Richard Sæþór Sigurðsson og Árni Steinn Steinþórsson voru markahæstir Selfyssinga, með 5 mörk hvor og Hergeir Grímsson skoraði 3. Þeir Ísak Gústafsson, Einar Sverrisson, Tryggvi Þórisson og Alexander Egan skoruðu allir 2 mörk hver og Karolis Stropus skoraði 1 mark.

Varin skot: Sölvi Ólafsson varði 9/1 skot (35%) í marki Selfoss og Vilius Rasimas varði 1 skot.

Jeruzalem Ormož vann einvígið samtals því 59-53 og Selfoss lauk keppni.



Árni Steinn Steinþórsson og Hergeir Grímsson í leik gegn slóvenska liðinu Jeruzalem Ormož.

DÝRMÆT KYNNING Á SELFOSSI

Handknattleiksdeildin stefnir á að vera ávallt í fremstu röð í meistaraflokki karla og kvenna. Hluti af því að ná árangri er að þora að takast á við ógrandi áskoranir. Þátttaka í Evrópukeppnum er sannarlega áskorun fyrir félag eins og Selfoss en þar er tekist á við nýjar áskoranir, nýja mótherja í framandi aðstæðum. Fyrir leikmenn



Þórir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildar Selfoss.

og lið er mjög þroskandi að takast á við það, enda er hver einasti leikur úrslitaleikur.

Leikmenn hafa sjálfir staðið straum af hluta kostnaðar við þátttökuna í Evrópu-

keppni og við venjulegar aðstæður standa tekjur af áhorfendum og sérstök tekjuöflun vegna heimaleiks undir öðrum kostnaði. Þannig hefur þátttakan staðið undir kostnaði, reyndar þangað til nú í ár þegar samkomutakmarkanir settu strik í okkar áætlanir. Þá hafa stuðningsmenn oftast slegist með í för sem hefur orðið til að þetta hópinn og styrkja starf deildarinnar.

Þátttaka í Evrópukeppninni 2018 og sú reynsla sem leikmenn fengu af henni var að mínu mati eitt þeirra atriða sem skilaði Íslandsmeistararitlinum 2019. Þá er þátttakan mjög góð kynning á Selfossi sem samfélagi og hefur víða vakið athygli hve margir góðir handboltamenn eiga hér rætur sínar. Slík kynning er dýrmæt fyrir samfélagið, félagið og leikmenn, eykur virðingu og kynningu á okkar góða starfi og samfélagi.

FERÐASÖGUR

Umferð 1: Ferðin hófst með flugi þriðjudaginn 12. september til Katowice í Póllandi þar sem lent var um kl. eitt að staðartíma á aðfarnótt miðvikudags. Átti tékkneska liðið að vera búíð að útvega rútu til að flytja okkur til Koprivnice. Þegar við lentum biðu okkar skilaboð um að rútan hefði bilað og þau yrðu ekki komin fyrr en milli kl. 4 og 5 að sækja okkur og við kæmumst ekki inn á hótelið fyrr en um hádegi. Var þá tekin ákvörðun um að breyta þessu plani þeirra og forum við inn á flugvallarhótel í Katowice og sögðum Tékkunum að sækja okkur kl. 9 daginn eftir. Náðum við því vel þeginni hvíld eftir ferðalagið.

Eftir góðan morgunmat var því komið að rútuferð til Koprivnice í Tékklandi. Tók rútuferðin um tvo tíma og fórum við beint á æfingu í keppnishöllinni þegar við mættum í Koprivnice. Keppnishöllin var gamaldags austurverópsk höll með sætum fyrir um 800 áhorfendur. Eftir æfingu fórum við svo á hótelið og tékkuðum okkur inn. Koprivnice er lítil bær í Tékklandi með um 20 þúsund íbúa og er aðallega þekkt fyrir að Tatra bílaframleiðandinn er þaðan.

Á fimmtudeginum var komið að því að skipta um hótél. Mikið vesen var hjá Tékkunum að koma okkur fyrir á hóteli þessa dagana þar sem haldnir eru NATO dagar á svæðinu þessa helgi ár hvert. Vanalega koma um 200 þúsund þátttakendur að þessum dögum en eitthvað færri komu núna vegna covid-19. Var okkur því komið fyrir á hóteli í Hranice sem er í um 30 mínútna akstursfjarlægð frá Koprivnice. Þegar þangað var komið var farið beint á æfingu í höllinni í Hranice. Eftir hana fórum

við á hótelið sem var fint. Hranice er einnig lítil bær en þó var meira að skoða þar heldur en í Koprivnice.

Á föstudeginum var farið eftir morgunmat á æfingu í keppnishöllinni í Koprivnice. Síðan eftir hádegismat var farið í skoðunarferð á tæknisafn Tatra í Koprivnice þar sem saga Tatra er rekin. Einnig er þar safn um ævi Emil Zatopek en hann vann til að mynda til þriggja gull verðlauna á Olympíuleikunum í Helsinki árið 1952. Um kvöldið var svo deginum lokað með æsispennandi Pub Quiz á hótelinu í Hranice.

Á laugardeginum var svo komið að fyrri leikdeginum. Morgunmat og hádegismat voru teknir á hótelinu í Hranice áður en farið var með rútu til Koprivnice í keppnishöllina. Eftir leik var farið aftur til Hranice þar sem menn tóku því rólega til að safna kröftum fyrir seinni leikinn.

Sunnudagurinn var seinni leikdagurinn. Menn tóku því rólega fyrirpart dags áður en farið var með rútu til Koprivnice í keppnishöllina. Eftir leik var farið í kvöldmat í Koprivnice áður en haldið var til baka á hótelið en við vorum komnir þangað um 11. Klukkan 01 eftir miðnætti var svo komið að því að fyrri hópurinn þyrfti að leggja af stað til Katowice til að ná flugi til London. Hópurinn þurfti að ferðast heim í tveimur hlutum þar sem takmarkað flugframboð var á þessum tíma. Fyrri hópurinn fór heim með flugi í gegnum London með stuttri millilendingu þar. Seinni hópurinn fór svo með beinu flugi frá Katowice til Íslands en lentu þó í seinkun á flugi og voru því ekki komnir fyrr en seint á mánudagskvöld heim.



Keppnislíð Selfoss, sem tók þátt í Evrópubíkarkeppninni 2021, ásamt liðsstjórum og þjálfurum.

Umferð 2: Ferðin til Slóveníu var styttri en ferðin til Tékklands þar sem einungis var einn leikur spilaður úti en fyrri leikurinn hafði verið spilaður heima. Var þessi ferð sannkölluð Evrópureisa.

Lagt var af stað frá Set-höllinni klukkan 07 að morgni fimmtudaginn 20. október. Var ferðinni fyrst heitið til London. Þar lentum við á Heathrow flugvelli en þurftum að taka rúmlega 2 tíma rútuferð yfir á Stansted flugvöll þar sem við fórum inn á hótél í nágrenninu.

Á föstudagsmorgni var svo förin heitið frá London til Zagreb í Króatíu þar sem rúta frá slóvenska liðinu sótti okkur og keyrði með okkur tveggja og hálf tíma leið til Ormoz í Slóveníu. Þar var gíst á hóteli í vínræktarhéraðinu Jeruzalem. Mjög fallegur staður og virkilega gaman að koma þangað. Tekin var æfing í keppnishöllinni í Ormoz en Ormoz er rúmlega tvö þúsund manna í austurhluta Slóveníu alveg við landamæri Króatíu.

Laugardagurinn var svo leikdagur. Menn tóku því rólega á hótelinu og fóru í stutta

göngu til að undirbúa sig fyrir leikinn. Áður en farið var í leikinn kláruðu allir að gera sig klára fyrir heimför því strax eftir leik hófst ferðalagið heim.

Eftir leikinn var förin heitið til Vínarborgar í Austurríki. Var það um fjögurra tíma rútuferð þar sem farið var beint inn á flugvallarhótel til hvílu fyrir áframhaldandi ferðalag morgundagsins.

Eldsnemma á sunnudagsmorgun var haldið af stað til Varsjár í Póllandi. Þegar þangað var komið fóru menn ýmist á hótél til að hvíla sig eða niður í miðbæ Varsjár til að skoða sig um. Eftir góðan kvöldverð var haldið af stað í síðasta legg ferðarinnar en það var flug frá Varsjá heim til Íslands. Vorum við lentir á Selfossi um 2 aðfarnótt mánudagsins eftir langt og strangt ferðalag.

Ljóst er að ferðalög á tímum covid-19 eru ekki einföld þar sem miklu minna er um flugframboð heldur en er í venjulegur árferði. Einnig er kostnaðurinn gríðarlega hár sem við fundum vel fyrir á þessum ferðalögum.

EVROÞUMARKIÐ 2021

Meistaraflokkur karla tók í haust þátt í Evrópubíkarkeppni EHF. Liðið lék við tékkneska liðið KH ISMM Koprivnice í fyrstu umferð og komst áfram en laut í lægra haldi fyrir slóvenska liðinu Jeruzalem Ormoz í annari umferð.

Við þökkum veittan stuðning!



Alma Anna Oddssóttir
Alvörumenn ehf.
Árvirkinn
Baldvin og Þorvaldur
Bílasala Selfoss
Cinema ehf.
Draupnir, lögmansþjónusta
Egill Guðjónsson ehf.
Fagform
Fasteignasalan Árborgir
Guðmundur Kr. Jónsson
Hársnyrtistofa Österby
Hekla
Helga Flosa
HS veitur
Húsasmiðjan
Jónði og Gagga

Klettur
Lindex
Lögmenn Suðurlandi
Messinn, Lækjargötu
Pípulagnir Helga
Rakarastofa Björns & Kjartans
SG hús
Smíðandi
Stúdíó S
Stúdíó Sport
Tannlæknaþjónustan.is
Tools.is
Toyota Selfossi
Vélaverkstæði Þóris
Vildís Ósk Harðardóttir
Þórdís Sigtryggisdóttir
Ökuskóli Suðurlands

Áfram Selfoss



**FYRIR FLEIRI EN
HESTAMENN**

Hestavöruverslun og söðlasmíðaverkstæði
Austurvegi 56 • 800 Selfossi • 482 1900



Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, varnarmaður ársins í 3. flokki og afreksmaður ársins.



Tryggvi Þórisson, afrek ársins í Akademiinni.



Tinna Sigurrós Traustadóttir, leikmaður ársins og markadrottning í 3. flokki.

LOKAHÓF HANDBOLTAAKADEMÍUNNAR OG 3. FLOKKS

Sameiginlegt lokahóf handknattleiksakademiunnar og 3. flokks Selfoss fór fram þann 15. júní í félagsheimilinu Tíbrá. Boðið var upp á góðan mat að vanda og einstaklingsverðlaun veitt fyrir góðan árangur. Þá voru fimm nemendur útskrifaðir úr akademiinni. Alltaf er gaman að fylgjast með unga og efnilega íþróttafólkinu sem við eigum. Þau leggja gríðarlega mikið inn í bankann, bæði líkamlega og andlega og uppskera eftir því.

3. flokkur karla

Leikmaður ársins: Jón Þórarinn Þorsteinsson.
Markakóngur: Tryggvi Sigurberg Traustason.
Varnarmaður ársins: Vilhelm Freyr Steindórsson.
Framför og ástundun: Elvar Elí Hallgrímsson.

3. flokkur kvenna

Leikmaður ársins: Tinna Sigurrós Traustadóttir.
Markadrottning: Tinna Sigurrós Traustadóttir.
Varnarmaður ársins: Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir.
Framför og ástundun: Emilía Yr Kjartansdóttir.

Handknattleiksakademían

Afrik ársins: Tryggvi Þórisson.
Afreksmaður ársins: Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir.
Mestu framfarir í lyftingum: Arnór Logi Hákonarson.

Útskriftarnemar:

Arnór Logi Hákonarson, Vilhelm Freyr Steindórsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Gabriel Bjarni Jónsson og Tryggvi Þórisson.



Útskriftanemendur í Akademiinni. Frá vinstri: Örn Þrastarson þjálfari, Arnór Logi Hákonarson, Vilhelm Freyr Steindórsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Gabriel Jónsson og Tryggvi Þórisson.



Arnór Logi Hákonarson, mestu framfarir í lyftingum.



Elvar Elí Hallgríms, framför og ástundun í 3. flokki.



Tryggvi Sigurberg Traustason, markakóngur í 3. flokki.



Emilía Yr Kjartansdóttir, framför og ástundun í 3. flokki.



Jón Þórarinn Þorsteinsson, framför og ástundun í 3. flokki.



Vilhelm Freyr Steindórsson, varnarmaður ársins í 3. flokki.

Gledilega hátíð

Við sendum okkar bestu óskir um gleðilega jólahátíð og þökkum árið sem er að líða

mila.is



Sendu tölvupóst á adalgler@adalgler.is með heimilisfangi og íbúðanúmeri og við sendum þér tilboð að **kostnaðarlausu.**

Vizyon
Aðalgler ehf

Skeiðará 8 | 210 Garabæ | Sími 888 9111 | www.adalgler.is | adalgler@adalgler.is

HANDBOLTAAKADEMÍAN Á SELFOSSI

Handboltaakademían á Selfossi var stofnuð árið 2006 og frá þeim tíma hafa alls 215 ungmenni reynt fyrir sér í þessu námi. Frá stofnun hafa alls 73 iðkendur klárað öll þrjú árin og útskrifast úr þessu námi en hinir 142 verið ýmist í eitt eða tvö ár af þeim þremur sem þarf til að klára námið.

Í meistaraflokkum félagsins í dag eru margir leikmenn sem hafa farið í gegnum akademíustarfið. Í dag eru 38 leikmenn í æfingahópum meistaraflökks karla og kvenna sem hafa verið í handknattleiksakademíu FSu. Í dag hafa 10 leikmenn komist í atvinnumennsku úr akademíunni og 14 leikmenn hafa verið valdir í æfingahóp hjá A-landsliði Íslands. Þar af hafa 13 þeirra spilað landsleik.

Þann tíma sem akademían hefur starfað hafa yfir 65 leikmenn verið valdir til æfinga hjá þeim landsliðum sem eru á framhaldsskólaaldri. Úr þessum hópi leikmanna eru a.m.k. 42 leikmenn sem hafa náð því að spila opinberan leik fyrir Ísland. Það er því með mikilli ánægju og stolti sem við vonumst til þess að halda áfram að stuðla að mótun framtíðarleikmanna fyrir íslenskan handknattleik um ókomin ár.

Í akademíunni undirrita allir iðkendur samning þar sem þeir skuldbinda sig til

þess að fylgja ákveðnum reglum. Þar er komið inn á ýmsa þætti eins og að sinna náminu, mæta á æfingar og verkefni sem tengd eru markmiðum og ýmsu í þá áttina. Mikilvægasti þáttur samningsins er forvarnargildi hans, en þeir krakkar sem eru í akademíu og undirrita samninginn skuldbinda sig til þess að neyta ekki neinna vímuefna, tóbaks eða áfengis á samningstímanum.

Hvað þýðir það að vera hluti af Handboltaakademíunni á Selfossi?

Að vera hluti af akademíu er að vera hluti af heild sem öll stefnir að sameiginlegum markmiðum. Það að vera í akademíu þýðir að iðkandi þarf að læra á sjálfan sig og læra á aðra ásamt þeirra nánasta umhverfi. Að umgang-

ast þessa hluti og annað fólk í þeirra umhverfi af skilningi, metnaði, skynsemi og



Vilhelm Freyr Steindórsson og Amar Daði Brynjarsson, nemendur í akademíunni.

ábyrgð. Iðkendur þurfa að læra að vera hluti af einhverju stærra og finna þeirra sess í því sem þeir taka þátt.

Hvað fá iðkendur út úr því að vera í akademíunni?

Þeir sem taka fullan þátt í því sem er verið að setja upp öðlast betri skilning á sjálfum sér sem einstaklingi og íþróttamanni. Iðkendur læra að nálgast verkefni af þolinmæði, ábyrgð og metnaði og finna vonandi sína hillu í því sem þeir taka sér fyrir hendur og bæta sig í kjölfarið.

Framtíðin

Vonandi verður framtíðin áfram jafn björt og frjó og hefur verið hingað til. Það er von okkar að skemmtilegir og áhugasamir krakkar haldi áfram að sækja í okkar prógram og við höldum áfram að standa undir þeim væntingum sem þessir krakkar gera til okkar.

Fjöldi iðkenda:

37 (haust 2021) – 26 strákar og 11 stelpur

Fjöldi eininga:

Valáfangi, 6 annir. Alls 30 einingar

Æfingaaðstaða:

- SET-höllin (íþróttasalur) – Tækniæfingar
- SET-höllin (þreksalur) – Styrktaræfingar

Þjálfarar Handboltaakademíu Umf. Selfoss 2021–2022:



Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfari



Örn Þrastarson, þjálfari



Richard S. Sigurðsson, styrktarþjálfari



Vilnius Rasimas, markmannsþjálfari

Konfekt



ÍSTERTA

12 MANNA



Skreytt með Nóa Sírius konfektmolum

NS
NÓI SÍRIUS

NÝIR TÍMAR Í TRYGGINGUM

Þú getur gengið frá tryggingunum á vefnum með rafrænum ráðgjafa okkar á fljótlegan og öruggan hátt. Engin símtöl, engin bið.

SJÁÐU ÞITT VERÐ Á TM.IS

TM



Gledileg jól

FARSÆLT KOMANDI ÁR.

Þökkum viðskiptin á árinu.

 - í verkið þitt
síðan 2001
SMÍÐANDI
V E R K T A K A R

RAGNARSMÓTIÐ 2021

Híð árlega Ragnarsmót karla og kvenna fór fram í Set-höllinni á Selfossi í lok ágúst. Mótið fór nú fram í 33. skipti, en það er haldið til minningar um Ragnar Hjálmtýsson, sem var einn af efnilegri handboltamönnum Selfoss. Hann lést í bílslysi árið 1988, langt fyrir aldur fram, aðeins 18 ára gamall.

Fyrir sigur í mótinu er veittur sérstakur farandbikar. Einnig eru veitt einstaklingsverðlaun fyrir besta leikmanninn, besta sóknarmanninn, besta varnarmanninn, besta markmanninn og markahæsta leikmanninn. Sérstök nefnd sér um valið. Mótið er eitt elsta æfingamót landsins í handknattleik og hefur löngum þótt eitt það skemmtilegasta.

Ragnarsmót karla

Sex liðu tóku þátt í Ragnarsmóti karla þetta árið, en það voru ásamt Selfossi, ÍBV, Stjarnan, Haukar, Fram og Afturelding.

Haukar stóðu uppi sem sigurvegarar Ragnarsmótsins eftir sjö marka sigur á Fram í úrslitaleik, 27-20. Þá tapaði Selfoss fyrir ÍBV í leik um þriðja sætið, 30-25. Stjarnan sigraði síðan Aftureldingu í leiknum um 5. sætið, 31-26.

Darri Aronsson úr Haukum var valinn besti leikmaður mótsins. Þá var Stefán Darri Þórsson úr Fram valinn besti varnarmaðurinn og Tjörvi Þorgeirsson úr Haukum besti sóknarmaðurinn. Petar Jokanovic úr ÍBV var valinn besti markmaðurinn. Ragnar Jóhannsson, leikmaður Selfoss, var markahæsti maður mótsins með 15 mörk.



Frá vinstri: Alexandra Líf Arnarsdóttir HK, besti varnarmaður mótsins, Margrét Ýr Björnsdóttir HK, markmaður mótsins, Jóhanna Margrét Sigurðardóttir HK, besti leikmaður mótsins og Tinna Sigurrós Traustadóttir, besti sóknarmaður mótsins og markahæsti leikmaður mótsins.



Darri Aronsson Haukum, besti leikmaðurinn.

Ragnarsmót kvenna

Fjögur lið tóku þátt í Ragnarsmóti kvenna, Selfoss og Grótta, auk Olísdeildarliðanna HK og Aftureldingar.

HK sigraði mótið örugglega, en liðið vann allar þrjár viðureignir sínar á mótinu. Afturelding varð í 2. sæti. Grótta náði 3. sæti með því að leggja Selfoss með fjögurra marka mun, 27-23. Heimakonur enduðu í 4. sæti.

Jóhanna Margrét Sigurðardóttir úr HK var valin besti leikmaður mótsins og Tinna Sigurrós Traustadóttir úr liði Selfoss besti sóknarmaður mótsins. Tinna var jafnframt langmarkahæst með 23 mörk. Varnarmaður mótsins var valin Alexandra Líf Arnarsdóttir úr HK og Margrét Ýr Björnsdóttir úr HK var valin markmaður mótsins.



Lið Selfoss minnst jafnan Ragnars við leiði hans í kirkjugarði Selfoss við upphaf Ragnarsmóts.



Lið Hauka, sigurvegarar Ragnarsmóts karla 2021.



Lið HK, sigurvegarar Ragnarsmóts kvenna 2021.

KOMDU Í HANDBOLTA ÞAÐ GÆTI SKILAD ÞÉR Í LANDSLIÐIÐ








ALMENNUR OPNUNARTÍMI

MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA: 10:00 - 17:00

MIDVIKUDAGA: 10:00 - 18:30

LAUGARDAGA: 10:00 - 17:00

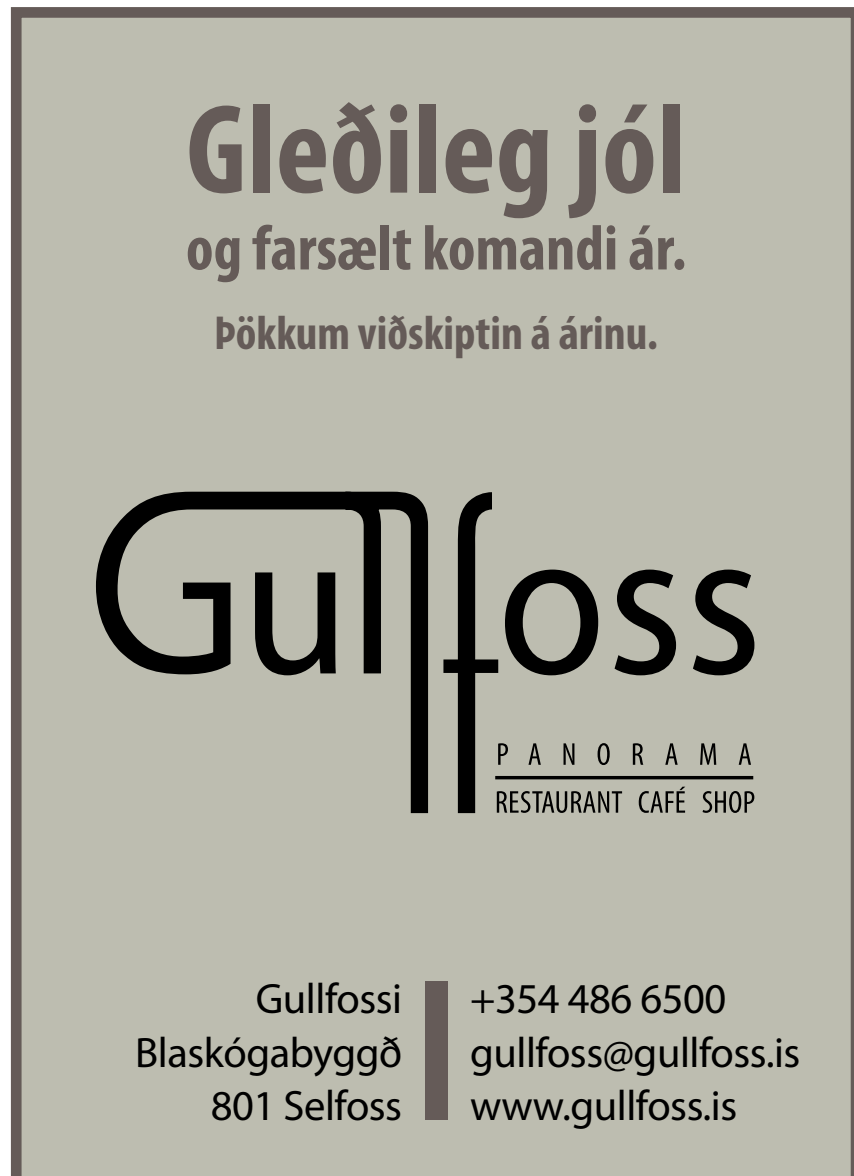
SUNNUDAGA: LOKAÐ

OPNUNARTÍMI YFIR JÓLAHÁTÍÐINA

24., 25., 26. & 31. DESEMBER: LOKAÐ

3. JANÚAR: 10:00 - 17:00

SÍMI: 482 2510 | WWW.ARBORG.IS



HANDBOLTINN LIFIR

Það vita það ekki margir að árið 1994 byrjaði hver einasti stjórnfundur handknattleiksdeildar á því að ræða hvernig hægt væri að leggja niður deildina með sem minnstum skaða. Ríkisskattstjóri var með áætlaðar skattaskuldir og aðrar útistandandi skuldir voru deildinni ofviða. Þetta tímabil stóð yfir í á annað ár. Ákveðið var að bjarga deildinni, en sett voru tvö markmið:



Hallur Halldórsson, fyrrverandi formaður handknattleiksdeildar Selfoss.

1. Fjöldi fólks sem hafði skrifað undir ábyrgðir á skuldum skyldi ekki þurfa að greiða þær
2. Handboltinn skal lifa

Þetta voru metnaðarfull markmið á þessum tíma, en með mikilli vinnu margra aðila, sölu flest allra leikmanna sem hægt var að koma í verð og lækkun skulda með eftirgjöf fjölmargra fyrirtækja og leikmanna, ásamt skuldaskilaverkefni sveitarfélagsins og Ungmennafélagsins, náðust þessi markmið.

Þetta tók nokkur ár. Við sem unnum fyrir deildina á þessum tíma stofnuðum Handboltaakademíuna árið 2006. Við vissum að hópíþrótt á Selfossi myndi aldrei geta keypt leikmenn til að halda úti heilu handboltaliði.

Árangur af uppbyggingu hér fyrir austan hefur vakið verðskuldaða athygli. Það skilur enginn hvers vegna Selfoss eigi núna sex leikmenn í A-landsliði karla. Við höfum einnig átt leikmenn í kvennalandsliðinu. Metnaður, skipulag, óeigingjarnt starf þjálfara og sjálfbóðaliða, allt hefur hjálpast að. Hápunktinn var náð þegar Selfoss varð Íslandsmeistari 2019, það hlaut að gerast!

Sett var fram sú hugsun að; *Það væri allt í lagi að vera bestur á Íslandi og ÞAÐ ER GAMAN Í HANDBOLTA*

Svona fyrirsnagnir hafa verið settar fram undanfarin ár: *Uppbyggingin á Selfossi algjörlega stórkostleg (Sunnlenka.is)* (sjá úrklippu hér til hliðar).

Hvers vegna er ég að rifja þetta upp? Jú, nú eru erfiðir tímar í rekstri deildarinnar, tekjur hafa dregist mikið saman og metnaðarfull markmið sem voru sett fyrir þetta leiktímabil sliga fjárhagslega stöðu deildarinnar. Erfiðlega gengur að greiða þjálfurum, leikmönnum og starfsfólki laun. Allir reikna með þeim tekjum sem samningar kveða á um. Hvað er til ráða? Hvernig er hægt að halda uppi metnaðarfullu starfi handknattleiksdeildarinnar og láta fjárhagslegu hliðina ganga upp? Við megum ekki glata þessum einstaka árangri á landsvísu. Ég veit að stjórnin og leikmenn



eru á fullu að finna fjáraflanir, nýja styrktaraðila og leita allra leiða til að fjármagna starfið. Því miður er það ekki nóg. Ég hvet alla íbúa sveitarfélagsins og alla velunnara handboltsins til að taka vel á móti hverskyns styrktarbeiðnum og leggja sitt af mörkum. Samfélagið allt hefur hagnast mikið á þeirri miklu auglýsingu sem handboltinn hefur skilað.

Margt smátt gerir eitt stórt!

Hallur Halldórsson, fyrrverandi formaður, stjórnarmaður og velunnari.

STYÐJUM HANDBOLTANN Á SELFOSSI



Hægt er að styrkja handknattleiksdeildina með því að kaupa árskort sem veita ýms fríðindi.

Platinumkort: Gildir fyrir einn á alla deildarleiki og leiki í úrslitakeppni og umspili meistaraflokks karla, kvenna og U-liða Selfoss á heimavelli. Forgangur í miðakaup fyrir bikarleiki. **35.000 kr.**

Gullkort: Gildir fyrir einn á alla deildarleiki meistaraflokks karla, kvenna og U-liða Selfoss á heimavelli. Gildir ekki á bikarleiki eða leiki í úrslitakeppni og umspili. **20.000 kr.**

Silfurkort karla: Gildir fyrir einn á alla deildarleiki meistaraflokks karla á heimavelli í Ólífsdeildinni. Gildir ekki á bikarleiki eða leiki í úrslitakeppni. **15.000 kr.**

Silfurkort kvenna: Gildir fyrir einn á alla deildarleiki meistaraflokks kvenna á heimavelli í Grill 66 deildinni. Gildir ekki á bikarleiki eða leiki í umspili. **7.500 kr.**

Árskortin eru m. a. fánlega í vefverslun Selfoss. Athugið að árskortshafar fá forgang á leiki á meðan fjöldatakmörkin gilda.

Ný og stærri

VERZLUN



Motivo

Brúarstræti 3 Selfossi Motivo.is

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL um jólin

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM



Danskt handverk
síðan 1939

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



Mikið úrval hægindasófa,
með og án rafstillinga



SITTING VISION
hvíldarstólar



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



JACOB stóll frá Calia Italia



LUR.IS

VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN
NÚM. 114 • 4. TBL. 2021 KR. 1.990.-

Fallegasti garðurinn 2021
Sigríður Ósk Jónsdóttir er handhöf. Rósalinnar

Boðtunna úr íslensku rauðgreni

Töfratré Petru Steins

Eru fuglar kuldaskr...

Hátíðarmatir og gómsætt...

Ahr... á...

NÁMSKEIÐ 2022
Auður allt árið

SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

Ræktaðu þitt eigið grænmeti
Kryddjurtarækt og kryddsmakk
Námskeið um ræktun berjarunnna
Lífraena leiðin - hrækubæði, bokashi og mottugerð
Tré og runnar í garðinum og sumarhúsalöndinu
Græn þök og löbréttir gróðurveggir
Pottaplöntur sem auka loftgæði og vellíðan
Náttúrulegar og töff blómaskrýtingar
3 tíma námskeið kr. 15.000.

Áskrift og námskeið í jólapakkann

Áskrift 2022, fjögur tölublöð + tvö eldri blöð fylgja með, kr. 7140.-



SUMARHÚSIÐ
& GARÐURINN

Tökum vel á móti ykkur í Fosshéiði 1 - 800 Selfossi

www.rit.is



Sérfræðingar í þína þágu

Starfsfólk Hagbókar býður upp á alhliða þjónustu er kemur að verkefnum á sviði reksturs, fjármála og bókhalds.

Hagbók ehf. bókhaldsstofa
Eyravegi 37, 800 Selfoss
www.hagbok.is – sími 480 3340

DRAUMALIÐIÐ

Guðfinna Tryggvadóttir og Jóhannes Óli Kjartansson eru flestum handboltaáhugamönnum á Selfossi kunn. Jói sat lengi í stjórn deildarinnar og sinni sjálfbóðaliðastarfi af mikilli elju um árabli. Guðfinna er af fyrstu kynslóð handboltakvenna á Selfossi og öflug handboltamma. Þau voru beðin að velja „Draumaliðið“ þ.e. bestu leikmennina að þeirra mati sem leikið hafa með liðum Selfoss. Guðfinna valdi lið sitt með stelpum sem eru enn að spila.



BEKKURINN Hildur Öder Einarsdóttir. Stemningstýpan og þrælgóð í marki. **Krístún Steinþórsdóttir.** Frábær varnarmaður og getur leyst af margar stöður í sókn. **Hulda Dís Þrastardóttir.** Mjög góður varnarmaður og getur líka leyst af margar stöður í sókn. **Tinna Soffía Traustadóttir.** Góður línumaður og líka í vörn. **Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir.** Efnilegur leikmaður bæði í vörn og sókn. **Emelía Ýr Kjartansdóttir.** Efnilegur leikmaður, eld-snögg og getur leyst af bæði hornin. **Rakel Guðjónsdóttir.** Efnilegur leikmaður, eld-snögg og líka með góðan leikskilning. Getur spilað bæði hornin og miðju. Þjálfarar: **Inga Friða Tryggvadóttir** og **Guðrún Herborg Hergeirsdóttir.** Draumaþjálfarateymi voru báðar góðar í handbolta og væru frábærir þjálfarar. Hafa mikið handboltavit og eru líka léttar og skemmtilegar. Myndi verða frekar flott teymi fyrir hvaða lið sem er.



BEKKURINN Sölvi Ólafsson. Uppáhalds markmaður hjá mér. **Hannes Höskuldsson.** Jákvæður framtíðarleikmaður í vinstra horninu. **Einar Sverrisson.** Vinstri skytta af guðs náð. **Tryggvi Þórisson.** Sterkur varnar- og línumaður. Framtíðarmaður. **Elvar Örn Jónsson.** Útsjónasamur miðjumaður. **Ragnar Jóhannsson.** Hægri skytta. Einstakur snúningurinn sem hann lærði hjá Basta. **Árni Steinn Steinþórsson.** Alhliða leikmaður sem getur tekið hvaða stöðu sem er. Þjálfarar: **Sebastian Alexandersson.** Skapmikill einstaklingur sem lét vel í sér heyra. Kenndi „strákunum okkar“ mikið. Aðstoðarþjálfari: **Patrekur Jóhannesson.** Góður með töflufundina.

Tímappantannir

Nú er hægt að panta tíma hjá okkur á RAKARASTOFAN.IS og á Rakarastofa Björns og Kjartans á facebook

Rakarastofa
Björns & Kjartans

Rakarastofan.is

Miðgarður - Austuvegur 4 - S: 482-2244



Dýralæknþjónusta, járningar og hófhirða

Guðríður Eva Þórarinsdóttir,
dýralæknir, s. 892 6442

Jón William Bjarkason,
járningamaður, s. 847 8130

GLEÐILEG JÓL OG FARSÆLT KOMANDI ÁR



SNORRI SIGURÐARSON
Löggiltur fasteignasali
Sími 897 7027

HEIMALAND
FASTEIGNASALA



Flott merki.
Nýjar umgjardir.
Sjónmælingar á staðnum.



EYRAVEGUR 7, SELFOSS

www.gleraugnagalleri.is

Sími: 482-1144



Munið jólatilboðin

*Hlökkum til að sjá ykkur
Stelpurnar í
Pylsuvagninum*

TRS

Ein heild í þína þágu



TRS er löggiltur rafverktaki, tökum að okkur allar almennar raflagnir



www.trs.is | 480-3300



Okkar allra bestu óskir um
Gleðilega Jólahátíð og
farsæld á nýju ári.

Þökkum viðskiptin á
árinu sem er að líða.



Gagnheiði 37 - Selfossi
S. 482 2218 - thblikk@thblikk.is



GERUM PETTA SAMAN



- ALLTAF BETRI
577-2111
Gagnheiði 34 Selfossi



Viðgerðir á rafbúnadi
farartækja & vinnuvéla
Raflækja ísetningar
s. 899-6924



Bónstöðin Hvolsvelli

Hlíðarvegi 2 Opið frá kl. 8 - 17
S: 895 7712 mánuð. til föstud.



Landsliðsfólk Selfoss

Selfoss hefur í gegnum tíðina átt öflugt handknattleiksfólk sem leikið hefur með karla- og kvennalandsliðum Íslands. Hér að neðan er samantekinn listi yfir þessa einstaklinga. Þar kemur fram hvaða stöðu þau léku, fjöldi landsleikja og skoruð mörk. Flest hafa þau leikið með fleiri liðum en Selfossi. Er þá bæði átt við íslensk lið og erlend lið. Samtals eiga Selfyssingar 893 landsleiki að baki og hafa skorað í þeim 1567 mörk! Hjá strákunum eru þeir Gústaf Bjarnason, Þórir Ólafsson og Einar Gunnar Sigurðsson lang leikjahæstir, en Inga Fríða Tryggvadóttir og Auður Ágústa Hermannsdóttir eru leikjahæstar hjá stelpunum. Á listanum eru tveir leikmenn sem leika með liði Selfoss á þessu tímabili, það eru þeir Atli Ævar Ingólfsson og Árni Steinn Steinþórsson.



Gústaf P. Bjarnason



Þórir Ólafsson



Einar Gunnar Sigurðsson



Bjarki Már Elísson



Inga Fríða Tryggvadóttir

Nafn	Staða	Leikir	Mörk
Gústaf Þóririnn Bjarnason	Vínstra horn	144	335
Þórir Ólafsson	Hægra horn	112	277
Einar Gunnar Sigurðsson	Vínstri skytta	109	98
Bjarki Már Elísson	Vínstra horn	82	230
Inga Fríða Tryggvadóttir	Línumaður	60	141
Ómar Ingi Magnússon	Hægri skytta	56	150
Janus Daði Smáráson	Leikstjórnandi	49	69
Elvar Örn Jónsson	Leikstjórnandi	46	120
Auður Ágústa Hermannsdóttir	Vínstri skytta	45	42
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	Vínstri skytta	37	69
Hulda Bjarnadóttir	Línumaður	33	48
Sebastian Alexandersson	Markmaður	31	0
Perla Ruth Albertsdóttir	Línumaður	24	30
Teitur Örn Einarsson	Hægri skytta	21	22
Haukur Prastarson	Leikstjórnandi	20	22
Gísli Felix Bjarnason	Markmaður	19	0
Guðmundur Árni Ólafsson	Hægra horn	13	25
Atli Ævar Ingólfsson	Línumaður	12	11
Árni Steinn Steinþórsson	Hægra horn	9	7
Valdimar Fannar Þórsson	Leikstjórnandi	6	0
Sigurjón Bjarnason	Vínstra horn	4	1
Kristrún Steinþórsdóttir	Vínstri skytta	3	0
Elena Elísabet Birgisdóttir	Línumaður	2	0
Gísli Rúnar Guðmundsson	Markmaður	2	0

Tekið saman í nóvember 2021.



Gleðileg jól og farsælt komandi ár. Þökkum viðskiptin á árinu.

Vörðufell
BYGGINGAVERKTAKAR
vordufell@vordufell.is • vordufell.is
898 1589 • 897 8960

Sendum okkar bestu óskir um gleðileg jól og farsældar á komandi ári.

Þökkum viðskiptin á árinu.

Árvirkinn



**Handboltakveðja
Starfsfólk Österby**

Österby Hár

Austurvegur 33-35
Sími 482 1455

Við styðjum handboltann á Selfossi

Flóahreppur
Fossmót ehf.
Fossvélar ehf.
Gísli Ingvarsson húð-
sjúkdómalæknir,
Lækning, Lágmúla 5,
Reykjavík
Gjögur ehf.
Gleipnir verktakar ehf.
Gluggaiðjan Ölfusi
Höfðakaffi
Indian Karry kofi ehf.
Landhönnun slf.
Mömmumatur

Nytjamarkaðurinn
Selfossi
Sport þjónustan ehf.
Grísinn ehf.
Tannlæknastofa
Suðurlands
Toppmálun ehf.
Vinnslustöðin
Veislubjónusa
Suðurlands
Öryggisgirðingar
MT4 ehf.
SSS ehf.

Áfram Selfoss



Æfingatímar yngri flokka



handknattleiksdeildar 2021–2022

Allar æfingar fara fram í Set höllinni (lðu)

4. flokkur karla (2006 & 2007)

Þjálfari: Hannes Höskuldsson s. 772 1058
mánudaga 20:30–21:30
miðvikudaga 15:30–17:00
fimmtudaga 20:30–21:30
sunnudaga 14:00–15:30
styrktaræfing mán 19:00–20:00
styrktaræfing fim 19:15–20:15

5. flokkur karla (2008 & 2009)

Þjálfari: Richard S. Sigurðsson s. 864 3994
mánudaga 15:30–16:30
miðvikudaga 14:30–15:30
föstudaga 14:30–15:30
sunnudaga 12:00–13:00
styrktaræfing mán 16:30–17:30

6. flokkur karla (2010 & 2011)

Þjálfari: Richard S. Sigurðsson s. 864 3994
mánudaga 14:30–15:30
föstudaga 15:30–16:30
laugardaga 11:00–12:00

7. flokkur karla (2012–2013)

Þjálfari: Hörður G. Bjarnason 868 5611
mánudaga 16:30–17:30
fimmtudaga 13:45–14:35
laugardaga 09:00–10:00

8. flokkur karla (2014–2015)

Þjálfari: Hörður G. Bjarnason 868 5611
mánudaga 16:30–17:30
fimmtudaga 13:45–14:35
laugardaga 09:00–10:00

Markmannsþjálfun (2006–2015)

Þjálfari: Vilius Rasimas s. 761 0147
miðvikudaga 16:00–17:00

4. flokkur kvenna (2006 & 2007)

Þjálfari: Gintare Rašiminė s. 761 0257
þriðjudaga 18:15–19:15
miðvikudaga 20:00–21:30
fimmtudaga 15:45–16:45
laugardaga 13:00–14:30
styrktaræfing þri 15:30–16:30
styrktaræfing fim 16:45–17:45

5. flokkur kvenna (2008 & 2009)

Þjálfarar: Hannes Höskuldsson s. 772 1058 og
Katla Björg Ómarsdóttir s. 862 8096
þriðjudaga 15:45–16:45
miðvikudaga 14:20–15:20 (Vallaskóli)
fimmtudaga 14:45–15:45
sunnudaga 13:00–14:00
styrktaræfing þri 16:45–17:45

6. flokkur kvenna (2010 & 2011)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
þriðjudaga 14:45–15:45
fimmtudaga 14:30–15:20 (Vallaskóli)
sunnudaga 10:00–11:00

7. flokkur kvenna (2012–2013)

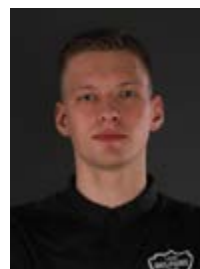
Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
þriðjudaga 13:55–14:45
fimmtudaga 13:40–14:30 (Vallaskóli)
laugardaga 09:00–10:00

8. flokkur kvenna (2014–2015)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
þriðjudaga 13:55–14:45
fimmtudaga 13:40–14:30 (Vallaskóli)
laugardaga 09:00–10:00

Handknattleiksdeild Umf. Selfoss • Set höllinni • Engjavegi 50
800 Selfoss • sími 482 2477 • handbolti@umfs.is • selfoss.net

ÞJÁLFAVARAR YNGRI FLOKKA HANDKNATTLEIKSDEILDAR



Hannes Höskuldss.
4. fl. karla, 5. fl. kvenna



Richard Sæþór
Sigurðsson
5. & 6. fl. karla



Hörður Gunnar
Bjarnarson
7. fl. og 8. fl. karla



Gintare Rašiminė
4. fl. kvenna



Karla Björk Ómarsd.
5. fl. kvenna



Guðmundur Garðar
Sigfússon
6., 7. & 8. fl. kvenna



Vilius Rasimas
markmannsþjálfun



Þórir Ólafsson
3. fl. karla



ÍSLANDSMÓT Í 5. FLOKKI KVENNA Í BOÐI BÓNUS OG LANDSBANKANS

Í byrjun sumars fór fram Íslandsmót í 5. flokki kvenna á Selfossi, en þetta var áður frestað mót. Þar var margt um manninn og mikið um góð tilprif. Deildar- og Íslandsmeistarar voru krýndir eftir flottan vetur hjá stelpunum. Á laugardagskvöldinu var blásið til stjórnmáls, þar sem landsliðið mætti pressuliðinu, sem bar sigur úr býtum.



GARPAR EHF.

GARÐYRKJA VÉLALEIGA

Þorsteinn Hannibalsson · Skrúðgarðyrkjumeistari · 8940444

Gíslaskáli

Árbúðir

Fremstaver

Skálinn

Áningastaðir á Kili



Gljasteinn Myrkholt · Bláskógarbyggð
Sími 486 8757
gljasteinn@gljasteinn.is · www.gljasteinn.is

Guðmundur Tyrfingsson ehf.

- Alferðir
- Sérferðir
- Dagsferðir
- 3 punkta belti
- Óvissuferðir
- Umhverfisstefna



gt@tyrfingsson.is
sími 482 1210

www.gtyrfingsson.is
Grænir & Góðir síðan 1969

Kauptu inneignarkort í Bónus og styrktu starf handknattleiksdeildarinnar

Veldu mánaðarlega upphæð og Bónus styrkir deildina með mótframlagi

Þú færð kröfu í heimabankann, þegar krafan hefur verið greidd er fyllt á kortið

Þú ferð í Bónus og kaupir vörur með bros á vör



BÓNUS



Hafðu samband og gerðu samning við handknattleiksdeildina og fáðu þitt Bónus inneignarkort

handbolti@umfs.is | Sími 694 1721



Blikkmenn

S: 482 - 1775
blikkmenn@simnet.is

FAGMENN AÐ VERKI



FLÓRUSPILID

Spilaðu veiðimann
með íslenskum blómum.

Fræðandi og falleg jólagjöf

WWW.HESPA.IS



HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

Dálæti sumra á Kofareykta hangikjötinu frá Kjarnafæði virðist engum takmörkunum háð, enda skapar það sannkallaða hátíðar- og jólastemningu.

Veldu gæði - veldu Kjarnafæði

KJARNAFÆÐI



*Gledileg jól og
farsælt komandi ár.
Þökkum viðskiptin
á árinu.*

**PÍPULAGNIR
HELGA**

Selfossi – Símar 699 1985 / 823 6656



**Sofðu betur
í vetur**

lopidraumur.is

Tölfræði úr handboltanum á Selfossi 1995–2021

Tölfræði sem tekin er saman hér nær aðeins aftur til ársins 1995. Tekið er tillit til allra keppnisleikja á vegum HSÍ og EHF; deildarleikja, bikarleikja, úrslitakeppna, umspils og Evrópuleikja.
Tölfræði tekin saman í lok nóvember 2021.



Starfsmenn – flestir leikir:

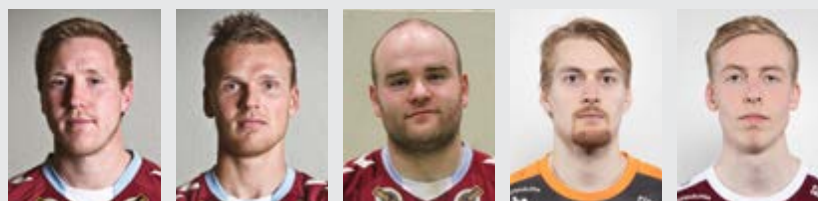
307 215 182 171 126



Sebastian Alexandersson Örn Prastarson Jón Birgir Guðmundsson Grímur Hergeirsson Þórir Ólafsson

Leikmenn meistaraflokks karla – flestir leikir:

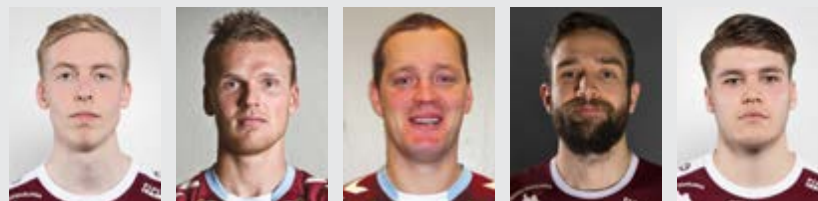
266 221 221 208 208



Hörður Gunnar Bjarnarson Atli Kristinsson Ómar Vignir Helgason Helgi Hlynsson Einar Sverrisson

Leikmenn meistaraflokks karla – flest mörk:

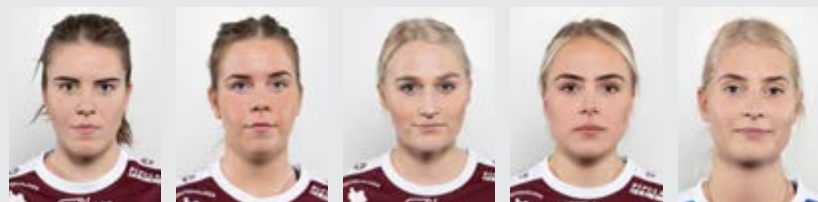
900 885 767 732 716



Einar Sverrisson Atli Kristinsson Ramunas Mikalonis Hergeir Grímsson Elvar Örn Jónsson

Leikmenn meistaraflokks kvenna – flestir leikir:

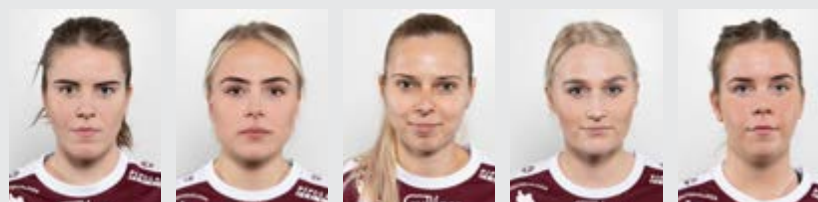
160 159 139 137 131



Hrafnhildur Hanna Prastard. Hulda Dís Prastardóttir Krístrún Steinþórsdóttir Perla Ruth Albertsdóttir Áslaug Ýr Bragadóttir

Leikmenn meistaraflokks kvenna – flest mörk:

1184 457 402 401 260



Hrafnhildur Hanna Prastard. Perla Ruth Albertsdóttir Carmen Palamariu (ROM) Krístrún Steinþórsdóttir Hulda Dís Prastardóttir

LINDEX

lindex.is





MILLJÓLA LEIKUR

25 spilarar vinna heila milljón hver

Vertu með í Milljólaleiknum. Það eina sem þú þarft að gera til að komast í pottinn er að vera með áskrift eða kaupa 10 raðir eða meira í Lottó, Vikinglotto eða Eurojackpot. Þannig gæti jóladagur orðið þinn milljóladagur því þá vinna 25 heppnir spilarar heila milljón hver!

Nánar á lotto.is

DREGIÐ
25. DES

EURO
JACKPOT

viking
lotto

