



Efst á blaði að skapa framúrskarandi æfingakultúr

10



Ótrúlegt hvað maður getur lifað sig inn í þetta

12



Ungmennafélag Selfoss

Lokahófið

14



Handbolttablað **SELFOSS**

Tímarit handknattleiksdeildar Umf. Selfoss – desember 2022 – Upplag 4.000 – Frítt eintak



Janus Daði Smásson:
Ekki erfið ákvörðun að skipta yfir til Kolstad

Þórir Ólafsson:
Ætlum að berjast um alla titla sem í boði eru



GETRAUNANÚMER SELFOSS

8000



Nýir tímar

Á fyrri hluta ársins markaðist starf handknattleiksdeildarinnar áfram af Covid faraldrinum, leikir, mót og viðburðir féllu margir niður eða breyttust. Það var áskorun fyrir iðkendur, þjálfara og sjálfboðaliða að halda uppi krafti í iðkun og starfi en tókst að mínu mati vel. Mótum og keppnum var breytt en með jákvæðni allra tókst að ljúka tímabilinu með sóma. Yngri flokka starfið er áfram í föstum skorðum og ánægjulegt er að sjá góða aðsókn og mikla gleði í handboltaskólanum sem settur var á fót fyrir yngstu iðkendum.

Starf meistaraflokka markaðist af Covid á vormánuðum en hefur gengið eðlilega í haust. Meistaraflokkur kvenna gerði sér lítið fyrir og sigraði Grill 66 deildina undir stjórn Svavars Vignisson sem skilaði góðum hópi og vaxandi ungum leikmönnum. Þjálfari og leikmenn okkar fengu síðan fjölda verðskuld- aðra viðurkenninga á lokahófi HSÍ. Í vor tilkynnti Svavar að áframhaldandi starf kæm- ist ekki lengur fyrir hjá honum og var Eypór Lárusson ráðinn í hans stað. Við þökkum Svavari að sjálfsgöðu fyrir gott starf og bjóðum Eypór velkominn til starfa. Í sumar gengu öflugir leikmenn til liðs við okkur og leiða efnilegan hóp yngri leikmanna til að festa liðið í sessi í deild þeirra bestu. Stjórn og stuðningsmenn kvennalíðsins eru ein- huga um að standa bak við meistaraflokk kvenna því Selfoss getur og á að eiga kvennalið í fremstu röð, uppeldisstarf deild- arinnar mun skila því til framtíðar.

Þrátt fyrir mikil meiðsl náði meistaraflokkur karla 5. sæti í Íslandsmóti en féll úr úrslitakeppni í undanúrslitum, eins og í Bikarkeppninni, sem er frábær árangur. Halldóri Jóhanni bauðst í sumar tækifæri til að takast á við þjálfun í úrvalsdeild í Danmörku og varð að samkomulagi að hann hætti með liðið. Í hans stað tók heimamaðurinn Þórir Ólafsson við starfi þjálfara meistaraflokks og bjóðum við hann velkominn til leiks. Þökk- um við Halldóri gott starf og óskum honum góðs gengis á nýjum vettvangi. Öflugur hópur mætti til leiks í haust og fjöldi ungra leikmanna hafa fengið tækifæri í deild hinna bestu. Hinir tveir meistaraflokkar karla sem



Þórir Haraldsson.

skipa ungmenna- liðin hafa staðið sig mjög vel en nú í haust var ákveð- ið að halda ein- göngu úti einu liði í þeim flokki og spilar liðið í Grill 66 deildinni. Þar fá efnilegir iðkend- ur þjálfun, tækifæri og reynslu sem er mikilvæg fyrir þá og deildina til framtíðar.

Þjálfarahóparnir tóku nokkrum breyting- um milli ára en það er ánægjulegt að upp- aldir heimamenn skipa þar allar stöður með þryði. Þá hefur tekist að stækka nokkuð hóp sjálfboðaliða í starfinu en áfram er þörf fyrir vinnufúsar hendur í margskonar störf. Starf deildarinnar hefur á árinu áfram notið öflug- stuðnings samfélagsins, fjölmargra einstak- lings og fyrirtækja sem styðja starfið hver á þann hátt sem hann getur.

Áfram nýtur uppeldisstarf okkar, fagleg nálgun, þjálfun, áherslur í yngri flokkum og akademíustarfi, mikillar virðingar og viður- kenningar bæði innanlands og utan og áfram á fjöldi landsliðsmanna í nær öllum landslið- um Íslands, bæði yngri og fullorðins, sinn grunn og þjálfun á Selfossi. Þar má nefna að sjö Selfyssingar eru í 35 manna A-landsliðs- hóp sem valinn var nú undir lok nóvember.

Verkefnum okkar lýkur aldrei en nú eru þrengsl í íþróttahúsum farin að standa starfi okkar fyrir þrifum og mjög brýnt að bæta þar úr. Þá vonum við auðvitað að íþróttahú- sið lða sé orðið vatnshelt eftir síðustu við- gerðir þannig að ekki þurfi að fella niður æfingar og mót vegna vatnsleka.

Í árslok vil ég þakka traustum stuðnings- aðilum deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu, stjórnarfólki, iðkendum og þjálfurum fyrir gott samstarf. Sérstakar þakkir fá sjálfboða- liðarnir sem enn sem fyrr bera starfið uppi.

Gleðileg jól, með von um farsæld á nýju ári.

Þórir Haraldsson, formaður.
handknattleiksdeildar Umf. Selfoss

Efnisyfirlit



6 VIÐ ÆTLUM OKKUR Í ÚRSLITAKEPPNINA OG BERJAST UM ÞÁ TITLA SEM ERU Í BOÐI

Viðtal við Þóri Ólafsson, þjálfara meistaraflokks karla

2 NÝIR TÍMAR

Leiðari formanns deildarinnar

12 ÓTRÚLEGT HVAD MAÐ- UR GETUR LIFAÐ SIG INN Í ÞETTA

Guðfinna Tryggvadóttir sjálfboðaliði

14 LOKAHÓF HANDKNATT- LEIKSDEILDAR

18 NÝIR LEIKMENN SELFOSS

Hulda Dís, Ásdís Þóra, Katla María, Cornelia og Arna Kristín

20 BÓNUSMÓTIÐ OG LANDSBANKAMÓTIÐ

36 HANDBOLTA- AKADEMÍAN Á SELFOSSI

24 MEISTARAFLOKKUR KVENNA 2022-2023

Myndir af leikmönnum og liðinu

28 MEISTARAFLOKKUR KARLA 2022-2022

Myndir af leikmönnum og liðinu

30 LANDSLIÐSFÓLK FRÁ SELFOSSI



4 JANUS DAÐI

Selfyssingur í atvinnumennsku

32 LOKAHÓF YNGRI FLOKKA

34 RAGNARSMÓTIÐ 2022

38 ÆFINGAR OG ÞJÁLFA- ARAR YNGRI FLOKKA

40 DRAUMALIÐIÐ

42 SOFTBALLMÓT 2022

46 JÁKVÆÐ LIÐSHEILD SKIPTIR ÖLLU MÁLI

Einar Sverrisson og Set



10 EFST Á BLAÐI AÐ SKAPA FRAMÚRSKARANDI ÆFINGAKÚLTÚR

Viðtal við Eypór Lárusson, þjálfara meistaraflokks kvenna

Handboltaþlað SELFOSS

Útgefandi:

Handknattleiksdeild Selfoss, desember 2022.

Ábyrgðarmaður:

Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson.

Ritstjórn: Einar Sindri Ólafsson, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, Örn Guðnason og Gísli Guðjónsson.



Myndir: Árni Þór Grétarsson, Einar Sindri Ólafsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson o.fl.

Forsíðumynd: Árni Þór Grétarsson.

Meistaraflokkur kvenna fagnar deildar- meistaratitli í Grill 66 deild kvenna vorið 2022 eftir sigur á ungmennaliði Vals.

Prentun: Litlaprent. Upplag: 4.000 eintök.



SELFOSS TV



lindex.is





Ekki erfið ákvörðun að skipta yfir til Kolstad

JANUS DAÐI SMÁRASON

Selfyssingur Í ATVINNU MENNSKU

Janus Daði Smáráson þekkja flestir ef ekki allir handboltaunnendur. Hann er einn af fjölmörgum afreksíþróttamönnum frá Selfossi sem hafa náð langt í sinni íþrótt.



araflokki sem munu standa með þeim seinna í vetur og í framtíðinni. Ég ber sterkar taugar til Selfoss og finn það þegar ég horfi á leiki að ég æsi mig yfir því sem gerist inn á vellinum. Þegar við vinnum góða sigra finn ég fyrir miklu stolti.“

Lífið gott í Noregi

Janus Daði ólst upp á Selfossi, fór á sautjándi ári í unglíngakademíu Aarhus í Danmörku áður en hann gekk til liðs við Hauka. Þaðan fór hann til Álaborgar í Danmörku þar sem hann lék í þrjú ár. Hann lék síðan með liði Göppingen í Þýskalandi í tvö ár og hafði svo vistaskipti til Kolstad í Þrándheimi í Noregi síðasta sumar.

Hvernig lýst honum á lífið þar?

„Ég er ánægður hér, mér líður eins og ég sé kominn heim til Íslands, skammdegið er tekið við og dagarnir stuttir og kaldir. Ég er nýbúinn að klára að koma mér fyrir í nýrri íbúð og var að enda við að skrúfa síðustu skrúfurnar í hillur og koma öllu í gott horf. Liðsfélagar mínir eru toppdrengrir og Sigvaldi Björn Guðjónsson er í næsta nágrenni. Við eyðum ansi miklum tíma saman og förum reglulega í golfherminn hér í bæ. Auk þess spila ég, þegar tími gefst, tölvuleiki við félagamína frá Selfossi og held þannig tengslunum við þá og fæ fréttir af því sem er að gerast heima.“

Janus reynir að fylgjast með því sem fram fer í Ólísdeildinni og er dyggur stuðningsmaður Selfoss.

„Ég er jákvæður fyrir tímabilinu, horfi reglulega á leiki og svo heldur Sverrir Pálsson mér alltaf upplýstum um það sem er að gerast. Við eigum mikið af mjög ungum strákum sem lofa góðu. Selfoss hefur það fram yfir önnur lið á Íslandi að handbolta- og æfingamenningin þar skilar alltaf góðum leikmönnum. Ungu strákarnir fá blóð á tennurnar núna í vetur og ná sér í mikilvægar mínútur í meist-

Stemningin á Selfossi er engu lík

Ekki er hægt að taka viðtal við mann sem spilar í hæsta gæðaflokki öðruvísi en að spyrja hann út í þær fyrirmyndir sem hann hafði sem ungur leikmaður.

„Á þeim tíma sem ég var að mótast sem handboltamaður var landslið Íslands í hæsta gæðaflokki og ég horfði mikið til þeirra leikmanna sem léku með því. Má þar nefna þá Ólaf Stefánsson og Aron Pálmarsson. Að sama skapi voru leikmenn meistaraflokks Selfoss á þeim tíma miklar fyrirmyndir og það að mæta í geðveikina á troðfulla pallana í íþróttahúsi Vallaskóla gaf mér mikið. Andrúmsloftið í húsinu var algjörlega geggjað, mikil læti og fáir betri en Selfyssingar í því að styðja sitt lið. Við félagahópurinn vorum lítið í skemmtanálifinu og fengum því okkar útrás við það að styðja Selfoss og ég man hvað mér fannst leikmenn þess töff og flottir.“

En hvað lærði hann í yngri flokkum Selfoss sem gerði hann að þeim leikmanni sem hann er í dag?

„Ég var mjög heppinn með þjálfara og má þar nefna Arnar Gunnarsson, Stefán Árnason og Sebastian Alexandersson. Þeir opnuðu augu mín fyrir því hvað handbolta skipti mig miklu máli og að þessi íþrótt er það skemmtilegasta sem maður gerir. Það hugarfar eitt og sér skilar manni langt og svo einnig það að taka ábyrgð á sjálfum sér, sem er mjög mikilvægt, ætli maður að ná alla leið. Ég spilaði mikið upp fyrir mig og fékk strax mikla



ábyrgð. Ég nærast enn þann dag í dag best í þannig umhverfi og blómstra best að mínu mati þegar pressan er hvað mest. Það sem mér þykir einna vænst um á mínum ferli hingað til er að hafa orðið Íslandsmeistari í 3. flokki Selfoss með gaurum sem eru bestu vinir mínir í dag.“

Kolstad stefnir hátt

Janus náði góðum árangri með liði Göppingen í Þýskalandi á síðasta tímabili þar sem þeir enduðu í 5. sæti og komust með því í Evrópu-deildina. En af hverju fór hann þaðan til Noregs?

„Það var ekki erfið ákvörðun að skipta yfir til Kolstad þó ég hafi að sjálfsgöðu velt öllum steinum við áður en ég gekk til liðs við þá. Minn metnaður liggur í því að spila með bestu liðum sem í boði eru og það sem er í gangi hér er ansi spennandi. Ég var nýbúinn í axlaraðgerð og hér gefst mér tækifæri á að ná mér að fullu af þeim meiðslum í toppaðstæðum, ná í titla í Noregi, byggja mig upp fyrir landsliðið og ná svo alla leið í Meistaradeildinni á næstu árum.“

Lið Kolstad vann sér sæti í efstu deildi í Noregi árið 2015 og nú nýlega var metnaðarfullt átak sett í gang um að koma klúbbum í fremstu röð í heiminum. Þegar þetta er ritað eru þeir taplausir á toppnum í efstu deild í Noregi.

Hver eru markmið liðsins?

„Liðið hefur hægt og rólega verið að vinna sig á toppinn og nú erum við fimm atvinnumenn sem leikum með liðinu og markmið sett á það í vetur að vinna alla titla sem í boði eru í Noregi. Á næsta ári munu svo fleiri sterkir leikmenn ganga til liðs við okkur líkt og Sander Sagosen, en þetta er hans heimalið. Langtímamarkmiðið er því að komast alla leið í Meistaradeildinni og festa okkur í sessi sem eitt af sterkustu liðum í Evrópu.“

HM fram undan

Í janúar mun íslenska landsliðið taka þátt á Heimsmeistaramótinu sem fram fer í Svíþjóð og Póllandi. Janus ætlar sér að sjálfsgöðu að vera þar á meðal leikmanna.

„Ég er mjög spenntur fyrir mótinu og hugurinn leikar ansi oft til þess. Ég, ásamt mörgum leikmönnum sem eru í hópnun núna, komum inn í landsliðið fyrir nokkrum árum þegar kynslóðaskipti urðu og síðan þá hafa verið að tynast inn fleiri og fleiri leikmenn. Ég er því búinn að taka þátt í því ferli og upplifa það að taka smá niðursveiflu með landsliðinu og vera núna kominn í fremstu röð á ný. Ég tel að við séum komnir í stöðu til að ná langt á þessu móti og mig kitlar orðið í puttana að fá að taka þátt og negla þetta mót.“

Ætlar sér alla leið

Hvernig horfir framtíðin við þessum geðprúða afreksmanni og er einhver möguleiki á að hann muni spila í Selfosstreyjunni vinnrauðu á nýjan leik?

„Ég á mér markmið og draum um að sigra Meistaradeildina í handbolta og að sjálfsgöðu væri skemmtilegast ef það væri raunhæfur möguleiki með Selfoss. Ég ætla mér að ná alla leið með landsliði og félagsliði og vonandi á ég glæstan feril fram undan sem atvinnumaður í handbolta og enda ferilinn í góðu liði erlendis. En maður á aldrei að segja aldrei og hver veit nema ég klæðist Selfosstreyju að nýju.“

Handboltaþlað Selfoss þakkar Janusi fyrir áhugavert spjall og óskar honum velgengni áfram í skemmtilegustu íþrótt í heimi, handbolta.



Selfoss
2011–2012



Aarhus
2012–2014



Haukar
2014–2017



Aalborg Handbold
2017–2020



Frisch Auf Göppingen
2020–2022



Kolstad Handbold
2022–



Gjafakort Landsbankans

Með gjafakortinu er ekkert mál að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upphæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafakort í næsta útibúi eða á **landsbankinn.is**.





Við ætlum okkur í úrslitakeppnina og að berjast um þá titla sem í boði eru

Þórir Ólafsson tók við þjálfun meistaraflokks karla um mitt síðasta sumar. Hann hafði þá verið aðstoðarþjálfari í tvö tímabil eftir að atvinnumannsferlinum lauk.

Kona Þóris er Margrét Elín Ólafsdóttir, þýskukennari í Menntaskólunum að Laugarvatni. Þau eiga synina Jason Dag 17 ára og Óskar Braga 11 ára sem báðir eru í handbolta. Þá hafa foreldrar Þóris og tengdaforeldrar unnið mikið sjálfbæðaliðastarf í kringum handboltann.

Byrjaði að æfa handbolta 18 ára

„Ég byrjaði í íþróttum á Selfossi 11–12 ára og æfði fótbolta alveg upp 3. flokkinn eða þangað til að ég var 16 ára. Þá var ekki 2. flokkur í boði þannig að ég neyddist til að hætta og æfði ekki í tvö ár. Ég var svo plataður inn á handboltaæfingu þegar ég var 18 ára af vinnum mínum sem voru þá að æfa með meistaraflokkum sem Sigurjón Bjarnason þjálfaði. Ég fékk síðan að æfa með meistaraflokknum. Þetta var í kringum 1998 eða eitthvað svolítið. Einar Guðmundsson tók svo við 1999 og þá fór þetta aðeins á flug hjá mér. Ég var þarna 18 ára í ágúst mánuði og ekkert að spá í að eiga einhvern feril í handbolta þannig séð. Mér fannst það einhvern veginn ekki í boði fyrst ég hafði ekki verið að æfa í tvö ár. Eftir að hafa verið plataður inn á æfingu hef ég svo sem ekkert litið til baka. Sigurjón var með þéttan hóp þann vetur þannig að ég

spilaði bara 3–4 síðustu leikina þegar við vorum í raun fallnir. Við fallið fór svo til allur hópurinn nema við ungu strákarnir sem vorum skildir eftir. Þegar Einar tók við byrjuðum við eiginlega uppbyggingu. Ég tók svo þrjú tímabil hér, frá 1999 til 2002, með Einar sem þjálfara. Þann tíma vorum við svolítið að fara upp úr 2. deildinni og niður aftur,“ segir Þórir

Fyrsti landsleikurinn var á Selfossi 2001

Þórir var valinn í landsliðshóp um áramótin 2000–2001. Þá var Selfoss að spila í 2. deildinni og líklega í fyrsta ef ekki eina skipti sem leikmaður úr 2. deildinni á Íslandi hefur verið valinn í æfingahóp. Fyrsti landsleikur Þóris var æfingaleikur við Bandaríkjamenn 19. janúar 2001 í Vallaskóla. „Það var skemmtilegt að fá að taka það héra, segir Þórir.“

Gluggi í atvinnumenskuna

Tímabilið 2002 fór Þórir í Haukana og spilaði með þeim til 2005. Hann sleit reyndar krossbönd strax þegar hann kom þangað og fór í aðgerð þannig að fyrsta árið fór í endurhæfingu. „Við vorum með svolítið dómínerandi lið á þessum tíma og unnum í raun allt, bæði deild og Íslandsmeistararitil. Við spiluðum líka í meistaradeildinni öll árin og það var eiginlega gluggi sem kom manni út í atvinnumenskuna. Þessi handboltaheimur er lítill og það var gott tækifæri fyrir mig og fleiri í Haukaliðinu.“

Sex ár með Lübbecke

Þórir fór út til Þýskalands 2005 til TuS Nettelstedt-Lübbecke, sem er gamall og rötgróinn

klúbbur. Þar spiluðu meðal annars Siggi Sveins og Duranona á sínum tíma en þá hét hann Tus Nettelstedt.

„Ég spilaði með því liði í sex ár, þar af fimm ár í efstu deild. Við fórum eitt árið niður en komum svo strax upp aftur. Samningurinn minn í Þýskalandi rann svo út 2011. Eftir hann kom í raun ekkert spennandi upp, en þegar mér var boðinn samningur aftur í Þýskalandi kom boð frá pólska liðinu Kielce. Hægri hornamaðurinn þeirra ákvað að hætta eða leggja skóna á hilluna og það kom svolítið flatt upp á þá. Þeir þurftu því að bregðast við því og buðu mér samning. Ég var ekki búinn að semja í Þýskalandi og því opnaðist gluggi fyrir mig og við ákváðum að breyta til.“

Mikið ævintýri í Póllandi

Það var mikið ævintýri fyrir Þóri og fjölskyldu hans að fara til Póllands, en Kielce er stórtíð í Evrópu í dag og búið að vera síðustu tíu ár.

„Ég var hjá þeim í þrjú ár þ.e. frá 2011 til 2014. Á þeim tímamótum var maður að komast á aldur í handbolta og kannski ekki mikið spennandi í boði sem réttlætti að fara á milli landa með fjölskyldu og tvö börn. Við ákváðum þá að halda til Íslands aftur eftir þessi þrjú ár og 9 ár í atvinnumenskuna.“

Stjarnan og síðan Selfoss

Þegar heim kom var Þórir eitt tímabil spilandi aðstoðarþjálfari hjá Stjórnunni með Skúla Gunnsteinssyni og fékk góðan skóla hjá honum. Stjarnan féll niður um deild og eftir það ákvað Þórir að þetta væri bara orðið gott. Hann fór í aðgerð eftir tímabilið og ætlaði að hætta en það var ekki alveg komið að því.

„Ég tók nokkra leiki með liði Selfoss veturinn 2015–2016 eftir áramót. Það var minn mig bara í umspilinu á móti Fjölni, en þá fórum við upp um deild. Eftir það ákvað ég að þetta væri orðið gott og setti keppnisskóna á hilluna. Ég reyndar spríklaði smá með Mílnunni í bikarkeppninni en ekkert eftir það.“

Keppnisskórinn lagðir á hilluna

Þórir og fjölskylda fluttu á Selfoss 2015 í íbúð sem þau áttu og keyrði hann á milli þegar hann var hjá Stjórnunni. Þjálfaraferill Þóris hélt síðan áfram þegar hann flutti alveg á Selfoss 2016.

„Ég var svo sem búinn að pikka ýmislegt upp hjá þeim þjálfurum sem ég var með úti en fór svo að koma inn í teymið hjá Stefáni Árnasyni og síðan hjá Patreki Jóhannessyni þegar hann byrjaði. Þá vorum við Grímur Hergeirs Patreki til halds og trausts þ.e. þessi tvö ár sem hann var héra. Með þessu var ég líka að þjálfa 5. flokk karla í tvö ár. Á þeim tímamótum var ég kominn með svolítið mikið á mína könnu, var aðstoðarþjálfari karla og kvenna og með 5. flokkinn líka, þannig að ég ákvað að minnka við mig. Ég var líka í fullri vinnu annars staðar og ákvað að taka pásu í eitt tímabil 2019–2020. Ég kom svo aftur 2020 inn í þjálfunina og var þá með 3. flokk og U-liðið með Erni Þrastarsyni. Svo endaði það með því að ég tók við þjálfun meistaraflokksins í sumar.“

Í tívoli þegar síminn hringdi

Þórir var spurður hvernig það hefði komið til að hann var ráðinn þjálfari Selfoss.

„Það bar frekar fljótt að. Við vorum að klára



Milljóna
LEIKUR

24 spilarar vinna heila
milljón hver

DREGIÐ 24. DESEMBER

Milljónaleikurinn hringir inn jólin á aðfangadag. 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. 24 heppnir spilarar fá svo heila milljón með jólapökkunum!
Nánar á lotto.is

**EURO
JACKPOT**

**viking
lotto**



síðasta verkefnið með 3. flokki í Partille Cup í sumar. Við vorum á leið heim úr Skara Sommerland, skemmtigarði í Svíðþjóð, þegar síminn hringdi. Þá var Halldór búinn að semja um að hætta með liðið vegna þess að honum bauðst að þjálfari lið í Danmörku. Ég var búinn að hugsa mér að taka því bara rólega og jafnvel að þjálfari ekki neitt.

Ég fékk síðan mikinn stuðning, bæði frá Jónða og Erni Prastar, og tók mér bara mánuðag og þriðjudag til að hugsa þetta. Við vorum úti fjölskyldan og ræddum þetta aðeins saman. Við ákváðum að þetta væri skemmtilegt skref að prufa á þessum þjálfaraferli, það er að taka við þessu meistaraflokksliði í efstu deild og prufa þær áskoranir sem því fylgja. Ég hringdi líka í Guðna Ingvars og bauð honum að koma inn í teymið með mér, sem hann þáði.“

Undirbúningurinn stærri

Fyrstu skrefin í þjálfuninni hjá Þóri voru að heyra í lykilleikmönnum. Hann þekkti þá flesta vel og ekki síst ungu strákana sem voru að koma upp úr 3. flokki og U-liðinu.

„Ég setti mig aðeins betur inn í hvað ég var með í höndunum og fór svo að spá í hvernig ég myndi leggja þetta upp. Ég hitti strákana aðeins fyrir verslunarmannahelgi. Það var komin ákveðin rúttína í þetta hvað varðar æfingaleiki og lyftingaæfingar. Þetta er aðeins öðruvísi en að vera með 3. flokk þar sem maður er með 25–30 stráka. Þarna er maður bara með 18–20 manna kjarna sem er að æfa. Undirbúningur fyrir leiki er aðeins stærri ef svo má að orði komast. Það er aðeins meira í kringum þetta í meistaraflokki. Svo var bara að spila þessa æfingaleiki og sjá hvernig standi menn væru í.“



Þórir lætur heyra í sér í leik gegn FH.

Nýta styrkleika hvers leikmanns sem best

Þórir var spurður hvað hann hafi lagt upp með í upphafi

„Ég var svo sem ekki með neina sérstaka línu í byrjun, vildi bara nota það sem fyrir var. Við vorum með flott lið því Dóri var búinn að gera marga góða hluti. Hann var búinn að drilla ýmsum hlutum í gegn. Ég vildi kannski

aðeins betrubæta sóknarleikinn. Mér fannst hann ekki alveg vera eins og ég myndi vilja spila hann. Ég var samt með það í huga að nýta styrkleika leikmanna, vera ekki að þvinga menn í eitthvað sem menn ráða ekki við, frekar að sjá hvað menn ráða við og nýta styrkleika hvers leikmanns sem best, hafa ekki allt niður nörvað heldur leyfa mönnum að vera „kreativir“ í sókn og vörn. Búa til svolítið léttleikandi, hraðan og skemmtilegan handbolta.

Undirbúningurinn fram að tímabili gekk bara furðu vel. Það gekk margt vel í æfingaleikjunum og við náðum að rótera mikið og láta menn spila. Þetta gekk svolítið út á að fá traust og fá að spila þessa æfingaleiki. Auðvitað voru einhver meiddli og ekki allir klárir eins og gengur í þessu.“

Sáttir með byrjunina

Þórir var spurður hvernig undirbúningstímabilið hafi gengið.

„Við erum ekki búnir að vera með fullan hóp frá því að við byrjuðum. Það hafa alltaf einhverjir 2–3 verið meiddir, en við vorum alveg sáttir með byrjunina.“

Nokkrar breytingar urðu á leikmannahópnum í vor. Alexander Már Egan fór í Fram og Hergeir Grímsson í Stjórnuna. Tryggvi Þórisson fór um sumarið til Sävehof og Sölvi Ólafsson hætti. „Við misstum þessa leikmenn úr hópnum, en í staðinn bættust við yngri leikmenn frá okkur, sem er bara plús. Það var líka erfitt um mitt sumar að ætla sér að fara að finna einhverja leikmenn sem væru tilbúnir að koma yfir heiðina. Þeir kosta líka sitt og þurfa að vera það góðir að það sé réttlætlegt að kaupa þá. Ég var bara spenntur fyrir því að fara að vinna með ungu strákunum. Þeir fá líka fyrir vikið að spila fleiri mínútur.“

Það vilja allir stöðugleika

Þegar Þórir er spurður út í gengið í vetur segir hann það búið að vera upp og niður. Það hafi komið góðir leikir og slæmir leikir eins og gengur í þessu. „Við erum með blöndu af leikmönnum, nokkrum 18–21 ára og svo eldri leikmönnum sem eru komnir yfir þrítugt. Það er svolítið bil á milli þeirra þannig að það er alveg sveifla í leikjunum hjá okkur. Það

vilja auðvitað allir vera með stöðugleika í sínum leik í vörn og sókn. Það hefur ekki gengið í öllum leikjunum okkar en alveg einhverja leiki. Við höfum alveg átt fína spretti. Það eru einhverjir tveir þrír leikir sem maður er ósáttur með. Við töpum einhverjum leikjum en förum auðvitað í alla leiki til að vinna. Það er líka spurning hvernig maður tapar. Stundum eru sum töpin verri en önnur, eitthvert vonleysi eða baráttuleysi sem maður vill ekki sjá. Við höfum í gegnum tíðina verið baráttuhundar og ekkert verið að gefast upp. Það er mikilvægt að halda góðum anda inn í hópnum. Ef mönnum líður vel þá verða æfingarnar betri.“

Getum unnið hvaða lið sem er

En hvernig hefur gengið verið hingað til?

„Það sem af er vetri er bara punktastöfnun. Ég hef þá trú að með góðum leik getum við unnið hvaða lið sem er í deildinni. Það hefur líka sýnt sig að þetta er jöfn deild. Breytingar hjá liðum á milli leikja eru oft ótrúlegar. Fyrir fram byrjar þetta alltaf 0:0 og við ætlum að sækja til sigurs. Ég geri mér alveg grein fyrir því að við erum með ungan hóp og einhverjir eru meiddir. Raggi t.d. er ekki búinn að spila nema einn leik og Atli Ævar er búinn að spila lítið, en þeir eru tveir af okkar reyndlumestu mönnum. Að sama skapi fá þeir yngri fleiri mínútur sem að nýtist okkur til lengri tíma. Við ætlum okkur í úrslitakeppnina og að berjast um þá titla sem í boði eru. Fyrsti leikur í bikarkeppninni er í desember í 16-liða úrslitum. Markmið okkar þar er að komast í 4-liða úrslitin. Það eru bara tveir sigurleikir í það.“

Lítill munur á topp tíu liðunum

Þórir var spurður hvernig um deildina í dag.

„Þetta er búið að vera ótrúlega jafnt síðustu tvö til þrjú ár og því erfitt að spá um úrslitakeppnina. Það er ótrúlega lítill munur á topp tíu liðunum í deildinni. Tvö til þrjú lið hafa verið veikari en fylgt fast á eftir. Samt hafa þau verið að ná stigum af liðum í efri hlutanum. Valsararnir eru kannski fyrir fram sigurstranglegastir, en liðin þar á eftir FH, Fram, Stjarnan og ÍBV eru allt flott lið. Svo má ekki vanmeta lið eins og KA og Gróttu. Við erum búnir að eiga tvo hörkuleiki við Gróttu sem

Það er gaman í handbolta

NÝJIR ÍÐKENDUR ÆFA FRÍTT Í JANÚAR

Æfingartímar

Lið	Stað	Dagur	Tími
A.Í. Akureyri 2001-2002	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2003-2004	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2005-2006	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2007-2008	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2009-2010	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2011-2012	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2013-2014	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2015-2016	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2017-2018	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2019-2020	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00
A.Í. Akureyri 2021-2022	Handboltsdeildin	Þriðjudagur	19.00-20.00

enduðu með naumum sigri okkar. Það eru líka svo margar breytur í þessu sem að geta haft áhrif á gengi liðanna. Það eru ekki öll lið með neitt rosalega mikla breidd í sínum hópum, þannig af að einhverjir tveir lykilleikmenn meiðast á sama tíma rétt fyrir úrslitakeppni þá getur það alveg haft gríðarleg áhrif á það hvort þau lið enda í 2. eða 3. sæti í deildinni og spila við lið sem eru í 5. eða 6. sæti.“

Einstök nánd í félaginu

Hvað er það sem skapar Selfossi sérstöðu í handboltanum?

„Það eru margir sem eru að vinna gott starf hjá félaginu. Svo er það, eins og maður þekkir, þessi góða samvinna og nánd sem er í félaginu. Maður hittir svo marga bæði á leikjum og í kringum liðið. Maður heyrir það líka út undan sér frá öðrum liðum að það er svo mikið af fólki hérna í húsinu þegar fólk kemur. Það er vel tekið á mótum þeim. Hjá sumum liðum vantar meira líf. Maður er þakklátur fyrir hvað það er mikið og gott starf unnið hérna. Það er einnig mikið talað um unglingastarfið okkar.“

Íþróttabærinn Selfoss

Þórir hefur unnið sem fasteignasali á Selfossi í sex ár og vinnur núna hjá Árborgum fasteignasölu. Hann hittir því mikið af fólki sem er að flytja á Selfoss. Hvernig tengir hann það við íþróttirnar?

„Íþróttirnar eru oft stór umræðupunktur þegar fólk kemur til mín. Það kannski kannast eitthvað við mann og maður fer að benda á þetta líka. Þetta á ekki síst við um fólk sem er með börn. Þegar maður fer að nefna aka-



Þórir útskýrir hlutina í einum leikja meistaraflokks Selfoss.

demiurnar og yngri flokkana þá er fólk oft búið að heyra af því og hrósar því og nefnir að Selfoss sé íþróttabær. Það talar um hvað mikið sé í boði fyrir krakka sem koma hingað. Akademiurnar í framhaldsskólanum sem eru sex eða sjö eru alveg tvímælalaust að draga

að. Maður heyrir að fólk metur þetta þegar það kemur úr bænum eða að norðan. Um daginn var fólk að koma bara út af því að strákurinn þeirra vildi koma í körfuboltaakademíuna. Þetta er stór þáttur í vinnunni minni þ.e. að ræða þessi íþróttatengsl. Þetta

hefur verið mikið til umræðu síðustu ár eða alveg frá því að ég kom heim. Maður minnst líka stundum þess að við eigum 5–6 landsliðsmenn sem eru í landliðshóp í handboltanum sem koma frá Selfossi. Maður er gríðarlega stoltur af því,” segir Þórir að lokum.

Skoðun dagsins:

[Maður segir
pylsa ekki pulsa]



Ef þig vantar óumdeildari skoðun geturðu fengið eina hjá okkur

Komdu með bílinn og fáðu skoðun sem gildir í ár eða lengur



Sími 570 9090 • www.frumherji.is



Efst á blaði að skapa framúrskarandi æfingakúltúr

Eybór Lárusson, þjálfari meistaraflokks kvenna, er fæddur og uppalinn á Selfossi. Hann hefur alla sína tíð búið á Selfossi ef frá er talið eitt og hálf ár er hann var í Háskólanum í Reykjavík. Utan þess hefur hann búið á Selfossi og býr þar í dag ásamt konu sinni Gerði Ósk Guðmundsdóttur. Þau eiga tvo syni Ísak Henry og Erik Atla, fædda 2017 og 2020.

Eybór lærði lögræði í Háskólanum í Reykjavík og útskrifaðist 2019. Hann þjálfaði á Selfossi með skólanum og keyrði á milli. Hann byrjaði fyrst að vinna í höfuðstöðvum Íslandsbanka í Reykjavík en hefur unnið hjá bankanum á Selfossi frá því í janúar 2021.

Byrjaði snemma í íþróttum

Eybór var fyrst spurður hvenær hann hafi byrjað í íþróttum.

„Ég byrjaði snemma í íþróttum. Eldri bróðir minn Jón Kristinn

dró mig snemma á fótballaæfingar hjá Tóta Ingólfs, en þá var hann að passa mig. Ég byrjaði því snemma í fótballanum. Í handboltnum byrjaði ég í 5. flokki sem þá var í gömlu Gagnheiðinni hjá Jóa Guðmunds og Sigurjóni Hafsteins, en þeir þjálfuðu þá. Kveikjan að því var að bekkurinn minn í Vallaskóla eða Sólvallaskóla var meira í handboltnum. Fótballastrákarnir voru allir í Sandvíkurskóla. Þannig að eftir því sem leið á grunnskólann tók handboltinn alveg yfir hjá mér. Ég var samt í fótballanum líka alveg þangað til í 3. flokki held ég. Í handboltnum spilaði ég upp alla yngri flokkana þ.e. 5. flokk, 4. flokk og 3. flokk og upp í meistaraflokk.

Ég hætti í handboltnum 23–24 ára eftir eitt tímabil í efstu deild. Ég lagði skóna á hilluna út af meiðslum en spilaði svo nokkra leiki, sem varla er orð á gerandi, með Fylki. Það voru bara einhverjir 2–3 mánuðir minnir mig.“

Þjálfaraferillinn hófst með því að þjálfra „gullkynslóðina“

Hvernig hófst þjálfaraferillinn hjá Eybóri?

„Einar Guðmundsson tók mig inn í þjálfun þegar strákarnir sem eru fæddir 1997 og 1998, þ.e. „gullkynslóðin okkar“, voru í 6. flokki. Þá var ég aðstoðarþjálfari hjá honum. Það var byrjunin í þjálfuninni. Það má eiginlega segja að þjálfunin hafi verið nær óslitin síðan þó eitt og eitt tímabil hafi dottið út.

Gat ekki sagt nei

Hvernig kom það til að þú varst ráðinn þjálfari meistaraflokks kvenna?

„Selfoss var í þeirri stöðu, fljótlega eftir áramótin í fyrra, þegar ljóst var að Svavar Vignisson ætlaði ekki að halda áfram með liðið, að þurfa að leita að nýjum þjálfara. Ég held að sú leit hafi hafist fljótlega. Hún dróst eitthvað á langinn, hverju sem er um að kenna. Ég veit það ekki.

Ég fékk símtal í lok júní minnir mig. Ég átti ekkert von á því og var ekkert að bíða eftir því eða gefa mig fram í það. Þegar símtalið kom tók ég það til umhugsunar að sjálfsgöðu. Ég tók einhverja viku í að funda með þeim og sjá hvernig dæmið liti út. Síðan var það eiginlega bara þannig að ég gat ekki sagt nei.“

Arið verkefni að halda sér uppi

Það fyrsta sem Eybór gerði eftir að hann var ráðinn var að funda með liðinu.

„Þegar ég fór að spá betur í þetta, eftir að búið var að bjóða mér starfið, fór ég að hugsa hvernig við færum að þessu. Verkefnið sem beið okkar og við erum í, þ.e. að spila í Olísdeildinni, hefur verið ærið. Það hefur eiginlega verið óyfirstíganlegt fyrir nýliða í deildinni undanfarin ár að halda sér uppi. Nýliðar í deildinni undanfarin tvö eða þrjú ár hafa samtals unnið einn leik. Þannig að þeir hafa farið rակleitt niður aftur. Ég var að reyna að ná utan um lykilatriðið sem er að reyna að halda okkur uppi. Þar var efst á blaði að skapa framúrskarandi æfingakúltúr þ.e. breyta því og að ná góðum æfingahópi með öllum á sömu blaðsíðunni. Ég byrjaði strax á því að leggja það fyrir, en það er verkefni sem vinnst ekki á einni nóttu. Það er eiginlega verkefni vetrarins, þ.e. að við séum alltaf að bæta það. Ég byrjaði s.s. með að leggja línurnar þar og tala við leikmennina. Og skoða hvort við hefðum einhverja möguleika á að styrkja okkur á einhverjum stöðum. Þetta voru svona fyrstu skrefin.“

Byrjuðum snemma að æfa

Eybór segir að þau hafi síðan byrjað mjög snemma að æfa eða um leið og hann var ráðinn eða fyrstu vikuna í júlí. Nokkrar breytingar hafa orðið á leikmannahópnum frá síðasta tímabili. Nokkrar hafa hætt og nýjar komið inn. Nýr sænskur markmaður, Cornelia Hermansson, kom til liðsins í stað Minu Mandic sem fór til Aftureldingar. Katla María Magnúsdóttir kom til baka frá Stjórnunni og Hulda Dís Prastardóttir frá Val. Hulda meiddist fyrstu vikuna í ágúst og hefur því ekkert verið með í vetur. Síðan kom Ásdís Þóra Ágústsdóttir frá Val inn í hópinn rétt fyrir mót. Þrjár stelpur úr 3. flokki eru einnig komnar inn í liðið, en það var ekki í fyrra. Það eru þær Hulda Hrönn



Eybór gefur fyrirskipanir í leik Selfoss gegn FH.

Bragadóttir og síðan systur, Adela og Tanja Jóhannsdætur sem komu úr HK er þær fluttu á Selfoss. Svo kom Arna Kristín Einarisdóttir fyrir stuttu inn í hópinn er hún flutti heim á Selfoss. Einnig Dagný Huld Birgisdóttir, sem var með í fyrri, en hún flutti á Selfoss nýverið. Hún hefur verið í barneignarleyfi og er að koma inni þetta aftur. Annað hefur í rauninni ekki breyst að sögn Eyþórs. Kjarninn í liðinu er sá sami.

Æfingahópurinn hefur stækkað

Talið berst að helstu áherslum liðsins frá því að æfingar hófust og inn í tímabilið.

„Þær voru ekki margar fyrst, sex held ég á fyrstu æfingunum. Áherslurnar voru eins og ég nefndi, að búa til góðan æfingahóp og ná öllum inn. Síðan að búa til dínamik innan hópsins – að koma á æfingar og leggja sig fram og kannski aðeins að hækka tempóið, sem að sjálfkrafa þarf þegar lið fer upp um deild. Það tók tíma að innleiða það. Það voru ansi margar æfingar þar sem við þurftum að fá yngri strákana til þess að hjálpa okkur við það. Það voru strákarnir í 3. og 4. flokki. Í dag erum við komin á þann stað að æfingahópurinn er að slaga í tuttugu. Þar af eru fjórir markmenn. Við eru orðin ótrúlega sáttt við það. Þetta eru stelpur sem leggja mikið í þetta.“

Góð umgjörð í kringum liðið

Hvað með umgjörðina, hefur hún fylgt með?

„Umgjörðin var mjög góð í fyrri og er það líka núna. Það er ótrúlega góður hópur sem starfar í kringum liðið. Þar eru bæði stjórn og sjálfbóðaliðar sem starfa í kringum leikna. Síðan eru einstaklingar eins og Árni Þór og fleiri sem eru að hjálpa okkur í tæknihlíðinni. Ég held að umgjörðin sé eins og best gerist.“

Gangurinn er frekar upp á við

Eyþór er spurður hvernig gengi liðsins hafi verið í vetur?

„Gengið hefur verið upp og ofan. Við vissum fyrir fram að verkefnið yrði alltaf mjög flókið og erfitt. Liðið okkar er þannig samsett að þær eru náttúrulega mjög ungar heilt yfir, flestar fæddar eftir 2000. Samsetningin er allt niður í 2007. Síðan erum við með einhverja fjóra leikmenn sem eru fæddar fyrir. Við erum líka með leikmenn sem hafa ekki spilað í þessari deild áður eða fæstar þeirra. Ef þær hafa spilað þar hafa þær ekki haft stórt hlutverk.“

Við vissum alltaf að það tæki tíma að byggja upp og fá stöðugleika í frammistöðuna. Við byrjuðum tímabilið vel með því að vinna gríðarlega mikilvægan leik á móti HK. Síðan spiluðum við sex leiki þar til að við mættum HK aftur 26. nóvember sl. hér á Selfossi. Frammistöðurnar í þessum sex leikjum hafa verið upp og ofan. Við höfum spilað leiki þar sem við höfum verið vel inn í leikjunum og gert vel. Síðan hafa komið leikir þar sem við höfum dottið aðeins niður sem er líka eðlilegt. Síðan unnum við leikinn á móti HK, en það er eiginlega besti leikurinn okkar í vetur. Það eru ákveðin jákvæð merki fyrir mig, þ.e. að gangurinn er frekar upp á við.“

Við höfum lent í alls konar. Tinna Soffía hefur verið aðeins meidd og Roberta er búin að vera mikið meidd. Hún hefur spilað svona helming leikjanna og það munar um það. Tinna Sigurrós er búin að vera mikið frá eftir höfuðhöggið sem hún fékk í ágúst með landsliðinu, en hún er að koma gríðarlega sterk inn. Síðan finnur maður bara að hinar eru að þéttast og eru alltaf að spila betur og betur. Þannig að ég held að gangurinn í gengi liðsins sé góður þó að við viljum alltaf vera með fleiri stig. Við erum komin með þessa tvo sigra sem munu hjálpa okkur í framhaldinu.“

Viljum náttúrulega fara að kroppa í liðin fyrir ofan okkur

Hvernig sérðu fyrir þér næstu mánuði út tímabilið?

„Ef við ætlum að stíga næsta skref þá þurfum við að horfa ofar en bara að vera að þæla í neðstu tveimur sætum. Við viljum náttúrulega fara að kroppa í liðin fyrir ofan okkur í þessum leikjum sem fram undan eru. Allir leikir í þessari deild eru erfiðir. En ef við ætlum að taka næsta skref verðum við klárlega að halda áfram að bæta okkur og stefna að því að fara að kroppa í fleiri stig. Grunnmarkmiðið er samt alltaf að halda sæti sínu í deildinni. Þegar ég tók við hugsaði ég að það væri svolítið skammsýnt að hugsa þetta til eins árs. Við þurftum einhvern veginn að hugsa þetta lengra. Það er stutt á milli í þessu, en ef við myndum hugsa þetta út frá þriggja ára plani þá væri fyrsta tímabilið samt sem áður alltaf erfiðasta



Eyþór í leik gegn Haukum í Ólísdeildinni. Mynd: Hulda Margrét.

tímabilið. Það hefur reynst mjög erfitt að koma inn í deildina sem nýliði og halda sér uppi.“

Fyrirmyndir eru mikilvægar

Hefur ekki oft verið vandamál á Selfossi að það hefur vantað fleiri stelpur héðan inn í handboltann?

„Jú algerlega. Það er líka hluti af þessari stóru mynd sem ég var að hugsa í sumar ef maður horfir á þetta til lengri tíma. Það er ekki ásætlanlegt fyrir okkur hvað það er mikið af götum kvennamegin.“

Það hjálpaði okkur að við fórum upp. Það er mjög mikilvægt fyrir okkur að það séu fyrirmyndir, að það sé gott gengi, til þess að halda stelpunum inni. Við sjáum það núna að við eigum ótrúlega fjölmenna yngstu hópa þ.e. 7. og 6. flokk. Þær hafa náð mjög góðum árangri, urðu m.a. Íslandsmeistarar í vor. Þar eru stórir hópar en það mun taka tíma að byggja brú þar á milli. Það er samt stóra markmiðið í þessu hjá okkur. Það er framtíðin. Við erum háð því hér á Selfossi að byggja upp okkar eigin leikmenn. Það verður alltaf að vera takmarkið. Vonandi komumst við bara á þann stað innan fárra ára.“

Góðir leikmenn sem koma frá okkur er algjört lyklatríði. Það var svo sannarlega þannig fyrir ekki svo mörgum árum. Við eigum marga ótrúlega góða leikmenn í öðrum liðum. Á þessum tíma sem er liðinn síðan við fórum niður um deild hafa t.d. Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir farið út í atvinnumennsku og er í ÍBV núna, Perla Ruth Albertsdóttir og Kristrún Steinþórsdóttir eru í Fram og síðan Elena Birgisdóttir sem er í Stjörnunni. Hulda Dís Þrastardóttir og Katla María Magnúsdóttir eru komnar heim. Þetta eru allt leikmenn sem fóru í gegnum yngri flokka starfið hjá okkur sem var einu sinni með mikinn fjölda og náði góðum árangri. Þetta er eitthvað sem þarf að snúa við eða laga og byggja undir. Vonandi tekst okkur það.“

Purfum að búa til sambærilegt starf og er unnið karlamegin

„Mér finnst margt mjög spennandi vera að gerast hér á Selfossi. Ég held að það séu mörg tækifæri til að búa til sambærilegt starf og hefur verið unnið karlamegin í mörg ár. Og eiginlega engar aðrar forsendur en að það eigi að geta gengið,“ segir Eyþór að lokum.

Ein heild í þína þágu

LÁTTU OKKUR SJÁ UM HÝSINGU
OG REKSTUR TÖLVUKERFA
FYRIR ÞITT FYRIRTÆKI

www.tris.is | 480-3300

Það er eiginlega ótrúlegt hvað maður getur lifað sig inn í þetta

Flestir þeir sem mætt hafa á handboltaleiki undanfarin ár þekkja **Guðfinnu Tryggvadóttur**. Hún hefur starfað mikið í kringum handboltann og þá sérstaklega kvinnaliðið. Þrjú af börnum hennar leika í Ólisdeildinni. Tinna Sigurrós Traustadóttir er lykilmáður í meistaraflokki Selfoss og Tryggvi Sigurberg Traustason er að stíga sín fyrstu skref með meistaraflokki karla. Þá er Elena Birgisdóttir lykilmáður í liði Stjörnunnar. Guðfinna var útnefnd félagi ársins á lokahófi handknattleiksdeildar fyrir störf sín í þágu deildarinnar. Hún er svo sannarlega vel að því komin og ekki skemmir það fyrir að meistaraflokkur kvenna vann Grill 66 deild kvenna í vor og tryggði sér þannig veru í deild þeirra bestu á þessu tímabili. Við tókum Guðfinnu tali.

Í hverju hefur starf þitt sem sjálfbodaliði fyrir handboltann á Selfossi aðallega verið fólgið og eru einhver störf skemmtilegri en önnur?

„Ég er eiginlega sú manneskja sem hefur aldrei verið í stjórn en ég þarf alltaf að skipta mér af öllu. Það getur alveg verið kostur því þá tekur maður að sér verkefni sem manni finnst nauðsynleg og kannski einhverju sinni ábótavant. En þannig fór ég af stað að vinna með meistaraflokki kvenna. Mér fannst þær aðeins út undan, fannst þurfa að rífa upp umgjörðina í kringum þær og þannig byrjaði þetta. Starf mitt hefur einna helst verið að sjá um heimaleikina hjá þeim. Þar erum við með facebook síðu sem heldur utan um þetta allt. En við þurfum að manna ýmis störf fyrir leikina. Þá er gott að fjöldi sjálfbodaliða og

velunnarar stelpnanna eru tilbúnir að koma og hjálpa til. Hingað til hefur þetta nú mest verið foreldrahópur í kringum stelpurnar en sem betur fer er hópurinn ört stækkandi. Það er aldrei of oft sagt að margar hendur vinna létt verk og við höfum verið nokkuð góð í því.

Fyrir leikina þarf að fá fólk til að undirbúa og græja salinn fyrir keppni, einnig þarf 6–8 manns í gæslu, 2–4 á kústa, starfsfólk í sjoppu, miðasölu o.fl. Við höfum svo alltaf leikmannakaffi fyrir okkar fólk, dómara og aðkomulið sem er orðið landsfrægt! Við höfum fengið góðan styrk frá bakariunum hér á Selfossi, en þau hafa séð okkur fyrir bakkelsi og brauði eftir leiki. Allir sem geta, mæta svo með eitt-hvað meira góðgæti sem við deilum á hlaðborðið okkar. Þetta er góð hefð sem þjappar



Guðfinna að ganga frá eftir leik í Sethöllinni.

öllum saman og hefur líka jákvæð áhrif út í handboltasamfélagið. Það er því í ýmsu að snúast fyrir leiki en sem betur fer eru allir í þessu saman. Nú í vetur höfum við svo líka sameinað krafta okkar í m.fl. karla og kvenna

og vinnum að þessu saman. Þannig hefur myndast öflugur hópur fólks sem kemur að heimaleikjum liðanna okkar.

Eins og flestir vita að þá koma upp ýmis verkefni sem deildin tekur að sér sem þarf að leysa. Það höfum við fjölskyldan reynt að gera alltaf þegar við getum. Handboltadeildin eins og aðrar íþróttgreinar eru reknar þannig að sjálfbodaliðar eru mikilvægir og það veit ég bæði sem foreldri og líka sem íþróttakona hér áður fyrir.“

Hvernig nennir þú að standa í þessu og hvað er það sem dregur þig að handboltanum?

„Það er einfalt svar, þetta er svo gaman! Þarna tvinnast saman áhugamál mitt, barnanna minna og svo síðast en ekki síst að kynnast og vera með frábæru fólki í kringum þetta. Handbolti er bara svo skemmtilegur, mikill hasar og hraði og það er einhvern veginn alltaf eitthvað að gerast á vellinum. Svo er bara svo magnað að vera í allri stemmningunni sem myndast á pöllum. Það er eiginlega ótrúlegt hvað maður getur lifað sig inn í þetta.“

Hefur þú verið í stjórn handboltans eða öðrum íþróttum og þá hvenær?

„Ég hef ekki verið í stjórn handknattleiksdeildar, en var í stjórn fimleikadeildarinnar í nokkur ár. Éf g hef þó verið virk í foreldrarstarfi og ýmsum nefndum og störfum í kringum íþróttirnar hér á Selfossi, hvort sem það hafi verið kringum handboltann, fótboltann eða fimleikana.“



Guðfinna ásamt góðum konum sem spiluðu með meistaraflokki kvenna á Selfossi seint á síðustu öld. Myndin var tekin þegar Selfoss varð Íslandsmeistari í karlaflokki í maí 2019. F.v.: Hulda Bjarnadóttir, Kristjana Aradóttir, Lísá Björg Ingvarsdóttir, Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir, Inga Friða Tryggvadóttir, Guðfinna, Guðrún Herborg Hergeirsdóttir og Guðrún Hrafnhildur Klemenzdóttir.



Guðfinna Tryggvadóttir var útnefnd félagi ársins á lokahófi handknattleiksdeildarinnar 2022. Hér er hún ásamt börnum sínum, þeim Tinna Sigurrós og Tryggva Sigurberg. Tinna var valin efnilegasti leikmaður ársins og sóknarmaður ársins ásamt því að vera markadrottning. Tryggvi var valinn besti leikmaður U-liðsins ásamt því að vera markakóngur.



Guðfinna (lengst til hægr) á Softballmóti Selfoss 2022 ásamt liði sínu Sleggjunum.

Hver voru þín fyrstu kynni af handbolta?

„Mín fyrstu kynni af handbolta voru þegar ég var 11 eða 12 ára og fór þá á mína fyrstu æfingu. Ég hafði nú bara kynnst handbolta fyrst í íþróttatímum. Ég var mikil boltastelpa og var í fótbolta og handbolta á mínum yngri árum. Ég spilaði með Selfossi, fór einn vetur til Eyja og spilaði með ÍBV og var líka einn vetur í Gróttu. Slæm meiðsli í öxl urðu til þess að ég hætti í boltanum. Þá var ekki svona vel hugsað um mann eins og í dag þar sem íþróttafólkið okkar hefur góðan aðgang að sjúkrahjálfurum og öðru fagfólki.“

Þú átt nokkur börn sem stunda handbolta. Þar af tvö í Selfossliðunum, af hverju þessi miklu handboltagen?

„Ég á jú nokkur börn og þrjú af þeim eru í handbolta, held að það sé nú fyrst og fremst þeirra áhugi á boltanum sem hefur stýrt því að þau séu þar. Hins vegar hefur maður sem foreldri kannski haft einhver áhrif út af áhuga fyrir handbolta almennt. Hvað varðar íþróttagenin að þá hefur verið mikil íþróttahéð hjá okkur foreldrunum, höfum bæði þjálfað ymsar greinar og verið sjálf í íþróttum alla tíð. Hvaða grein krakkarnir myndu velja var svo bara þeirra en þau æfðu fleiri greinar þegar þau voru yngri. Einnig var nú líka afi þeirra mikill íþróttakappi. Svo var nú systir mín, Inga Fríða mikil fyrirmynd í boltanum og var lengi að, bæði með félagsliði, landsliðinu og atvinnu-mennsku. Tala nú ekki um mágkonu mína Hönnu Guðrúnu sem er magnað eintak og er enn á fullu.“

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

„Það var auðvitað stærsta augnablikið og mögnuð stund þegar við unnum Íslands-meistaratitilinn 2019. Þá féllu nú alveg tárin

og allskonar tilfinningar flæddu um mann.

Annars fannst mér líka alveg mögnuð stund þegar stelpurnar okkar rústuðu Grill 66 deildinni í fyrra og unnu sér sæti í Ólísdeildinni. Það er bara svo gott að vinna, það er svo geggjuð tilfinning, eins og það er líka ömurlegt að tapa.“

Hvernig sérð þú framtíð handboltans á Selfossi á næstu árum? Þá sérstaklega kvannahandboltans.

„Framtíðin í handboltanum hér á Selfossi er björt. Við þurfum að halda áfram okkar frábæra starfi sem við erum nú þegar að gera. Halda áfram að vera með metnað í öllu uppeldi og uppbyggingarstarfi. Halda áfram að efla og stækka handboltasamfélagið, halda umgjörðinni og aðstæðum í toppklassa fyrir handboltafólkið okkar. Ala krakkana upp með sterkt Selfosshjarta þannig að þau vilji og langi að æfa og keppa undir merki Selfoss. Það gerum við með því að láta okkur alla varða, sýna öllum áhuga, gefa öllum jöfn tækifæri, hrósa, brosa og klappa hvert öðru. Það er þannig sem við verðum bara sterkari og öflugri bæði inn á vellinum sem utan.

Hvað kvannahandboltann varðar að þá sé ég bara bjarta framtíð, við erum nú þegar að byggja upp ungt og efnilegt lið sem mun bara eflast þegar líður á veturinn. Tala nú ekki um þegar við fáum allt liðið heilt inn. Svo er mín ósk að fá fleiri Selfoss stelpur heim. Við eigum því líkt góðar handboltakonur í öðrum liðum sem eru að sjálfsögðu velkomnar heim. Ég held að með þeirri hugmyndafræði og hugsun sem Eypór þjálfari og teymið í kringum hann er með að þá eru spennandi tímar fram undan, við erum rétt að rúlla af stað. Við eigum bara eftir að bæta okkur og verða enn betra lið. Framtíðin er svo sannarlega björt.

ÁFRAM SELFOSSI!



BLIKK EHF

ÞEKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 2040

GARPAR EHF

GARÐYRKJA



VÉLALEIGA

Þorsteinn Hannibalsson · Skrúðgarðyrkjumeistari · 8940444

Lokahóf

HANDKNATTLEIKSDEILDAR



Viðurkenningar á lokahófi handknattleiksdeildar. F.v.: Hergeir Grímsson, Einar Sverrisson, Guðfinna Tryggvadóttir, Atli Ævar Ingólfsson, Tinna Soffía Traustadóttir, Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Inga Guðlaug Jónsdóttir, Tryggvi Sigurberg Traustason og Ísak Gústafsson. Á myndina vantar Robertu Stropé

Lokahóf handknattleiksdeildar Selfoss fór fram í sumarblíðu á Hótel Selfoss þann 11. júní. Mikið var um dýrðir, góður matur og Ingvar Örn Ákason sá um að halda veislunni gangandi. Alexander Freyr Olgeirsson lokaði síðan kvöldinu með ljúfum tónum.

Roberta Stropé var valin besti leikmaður meistaraflokks kvenna og **Hergeir Grímsson** var valinn besti leikmaður meistaraflokks karla. Þá var **Tryggvi Sigurberg Traustason** valinn besti leikmaður U-liðsins auk þess að vera markakóngur liðsins.

Tinna Sigurrós Traustadóttir var valin efnilegasti leikmaðururinn, einnig markadrottning og sóknarmaður ársins, en **Ísak Gústafsson** var valinn efnilegastur karlamegin. **Einar Sverrisson** var valinn varnarmaður ársins ásamt því að vera markakóngur. Þá var **Tinna Soffía Traustadóttir** valin varnarmaður ársins kvennamegin. **Atli Ævar Ingólfsson** var sóknarmaður ársins og baráttubíkarinn fengu þau **Richard Sæþór Sigurðsson** og **Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir**.

Guðfinna félagi ársins

Ein stærsta viðurkenning sem veitt er ár hvert er félagi ársins. Að þessu sinni var það Guðfinna Tryggvadóttir sem var valin félagi ársins en Guðfinna hefur verið mjög öflug í kringum meistaraflokk kvenna og haldið utan um framkvæmd heima-leikja liðsins ásamt því að hugsa vel um stelpurnar. Einnig hefur unnið sjálfbóðaliðastörf í kringum leiki hjá U-liði karla og hjá meistaraflokki karla. Guðfinna er gríðarlega vel að þessu komin.

Að lokum voru veittar viðurkenningar fyrir leikjafjölda. Viðurkenningu fyrir 100 leiki fengu þau Atli Ævar Ingólfsson, Ragnar Jóhannsson, Tryggvi Þórisson, Alexander Hrafnkels-son, Katla Björg Ómarsdóttir, Jósef Geir Guðmundsson (liðs-stjóri) og Þórir Ólafsson (þjálfari). Fyrir 200 leiki spilaða fyrir Selfoss fengu viðurkenningar þeir Hergeir Grímsson, Einar Sverrisson, Jón Birgir Guðmundsson (sjúkrapjálfi) og Örn Þrastarson (þjálfari).



Hergeir Grímsson, besti leikmaður meistaraflokks karla, og Tinna Sigurrós Traustadóttir, efnilegasti leikmaðurinn, markadrottning og besti sóknarmaðurinn í meistaraflokki kvenna.



Guðfinna Tryggvadóttir, félagi ársins.





F.v.: Hannes Höskuldsson, Sölvi Svavarsson og Alexander Hrafnkelsson.



F.v.: Kjartan Björnsson, Jón Ólafur Óskarsson, Hallur Halldórsson, Jóhannes Óli Kjartansson og Gunnar Jón Yngvason.



F.v.: Jason Dagur Þórisson, Einar Sindri Ólafsson, Jón Ólafur Óskarsson og Þórir Ólafsson.



Ester Garðarsdóttir, Svavar Vignisson, Tinna Soffía Traustadóttir, Hólmar Höskuldsson, Halldór Jóhann Sigfússon, Lena Rut Guðmundsdóttir, Hergeir Grímsson, Dominiqua Alma Belányi, Atli Ævar Ingólfsson og Herdís María Sigurðardóttir.



Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Emilía Ýr Kjartansdóttir, Inga Sól Björnsdóttir, Þrúður Sóley Guðnadóttir, Dröfn Sveinsdóttir, Elin Krista Sigurðardóttir, Katla Björg Ómarsdóttir, Rakel Guðjónsdóttir, Áslaug Ýr Bragadóttir og Tinna Sigurrós Traustadóttir.



Jóhann Guðjónsson, Þórir Haraldsson, Guðrún Tryggvadóttir, Fjóra Steindóra Kristinsdóttir, Snorri Sigurðarson, Sigurður Ágúst Pétursson, Baldvin Árnason, Auður Guðmundsdóttir og Bryndís Ósk Sævarsdóttir.



Einar Sverrisson við afhendingu viðurkenninga.



Alexander Freyr Olgeirsson spilaði og söng nokkur lög.



Árni Þór Grétarsson, með Björns Blöndal-bikarinn, og Þórir Haraldsson, formaður deildarinnar.

Vélaverkstæði PÓRIS

GLEÐILEG JÓL
OG FARSÆLT KOMANDI ÁR
 ÞÖKKUM ÁNÆGJULEG VIÐSKIPTI



Tinna Sigurrós Traustadóttir, afrek ársins í handboltaakademíunni.



Jón Þórarinn Þorsteinsson, afreksmaður ársins í handboltaakademíunni.



Gunnar Kári Bragason, mestu framfarir í lyftingum í handboltaakademíunni.

Lokahólf **HANDBOLTA AKADEMÍUNNAR OG 3. FLOKKS**



Sameiginlegt lokahólf handboltaakademíunnar og 3. flokks fór fram í sumar í félagsheimilinu Tíbrá. Boðið var upp á góðan mat að vanda og einstaklingsverðlaun veitt fyrir góðan árangur. Þá voru níu nemendur útskrifaðir úr akademíunni. Það er ávallt ánægjulegt að fylgjast með þessu unga og efnilega íþróttafólki sem stunda sína íþrótt af miklum eldmóð og rækta bæði líkama og sál.

3. flokkur karla

Leikmaður ársins: Jón Þórarinn Þorsteinsson
Markakóngur: Sigurður Snær Sigurjónsson
Varnarmaður ársins: Hans Jörgen Ólafsson
Framfarir og ástundun: Árni Ísleifsson

3. flokkur kvenna

Leikmaður ársins: Tinna Sigurrós Traustadóttir
Markadrottning: Tinna Sigurrós Traustadóttir
Varnarmaður ársins: Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir
Framfarir og ástundun: Prúður Sóley Guðnadóttir

Handboltaakademían

Afrik ársins: Tinna Sigurrós Traustadóttir
Afreksmaður ársins: Jón Þórarinn Þorsteinsson
Mestu framfarir í lyftingum: Gunnar Kári Bragason

Útskriftarnemar:

Amar Daði Brynjarsson, Árni Ísleifsson, Elvar Elí Hallgrímsson, Hólmfríður Arna Steinsdóttir, Inga Sól Björnsdóttir, Ísak Gústafsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Ólafur Áki Andrésson og Prúður Sóley Guðnadóttir.



Hluti útskriftarneema. F.v.: Ísak Gústafsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Ólafur Áki Andrésson, Árni Ísleifsson, Elvar Elí Hallgrímsson, Inga Sól Björnsdóttir og Prúður Sóley Guðnadóttir.



Árni Ísleifsson, framfarir og ástundun í 3. flokki.



Hans Jörgen Ólafsson, varnarmaður ársins í 3. flokki.



Prúður Sóley Guðnadóttir, framfarir og ástundun í 3. flokki.



Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir, varnarmaður ársins í 3. flokki.



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



Alhliða verktakþjónusta

Sími: 486 6716

Hörður: 893 5457

Þórarinn: 893 5456

Netfang: gt@stedji.is

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
Jarðytur
Niðurdráttarplógur
fyrir vatnslagnir
Efnisflutningar
Vélaflutningar
Framraesla



Gröfutaekni ehf.

Iðjuhlóð 1 - 845 Flúðir

**NÁÐU Í APPIÐ
OG BYRJAÐU
AÐ SPARA**



samkaup
VERSLUN VIÐ HENDINA



50.000 kr.
Inneign

Afsláttur í
formi inneignar
í hverri ferð

MEIRI
AFSLÁTTUR
OG FRÁBÆR
TILBOÐ!

GILDIR
Í YFIR 60
VERSLUNUM
UM LAND
ALLT



Áfram Selfoss!



FYRIR FLEIRI EN
HESTAMENN

Hestavöruverslun og söðlasmíðaverkstæði
Háheiði 2 • 800 Selfossi • 482 1900

KOMDU Í HANDBOLTA

Enginn er eins í handbolta - það er fjölbreytileikinn sem býr til gott lið!

Vertu með á næstu æfingu,
maður er aldrei of gamall til að byrja.

Finndu æfingátímana á
<https://www.selfoss.net/handbolti/aeefingatimar>

Komdu og prófaðu æfingu,
það verður tekið vel á móti þér!

Perla Rut Albertsdóttir
Uppeldisfélag: Selfoss
Landsleikur: 27
Byrjaði að æfa: 16 ára

nettó



NÝIR LEIKMENN SELFOSS

ARNA KRISTÍN EINARSDÓTTIR

Arna Kristín er fjölhæfur leikmaður og getur leyst af flestar stöður á vellinum. Hún lék með Selfoss á árunum 2016–2018 en kom aftur til liðsins í haust eftir pásu frá handbolta. Hún er uppalin hjá ÍR en spilaði með KA/Þór frá 10 ára aldri.

Hvað varð til þess að þú komst aftur í Selfoss? Við fjölskyldan vorum að flytja aftur heim frá Danmörku. Eftir þá ákvörðun og stutt spjall við Eyþór og aðra sem koma að liðinu, fann ég fyrir mikilli löngun að taka þátt í þessu spennandi verkefni.

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvaða væntingar gerir þú til þess? Hópurinn er mjög flottur, það er mikill metnaður og vilji í hópnum til að gera vel og ég held það muni skila okkur árangri í vetur. Þrátt fyrir ungt og efnilegt lið tel ég okkur hafa gæðin sem þarf til að halda okkur uppi í deildinni.



Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?

Mér finnst uppbyggingin á liðinu mjög spennandi. Það er gaman að sjá ungu leikmennina stíga upp og gera flotta hluti. Ég er mjög bjartsýn fyrir framtíðinni. Með rétttri umgjörð og þeim metnaði sem er til staðar núna í kringum liðið tel ég góða möguleika á að liðið verði farið að berjast um titla eftir nokkur ár.

KATLA MARÍA MAGNÚSDÓTTIR

Hin öfluga réttthenta skytta og Selfyssingurinn Katla María gekk aftur í raðir Selfoss eftir tveggja ára veru í Stjörnunni. Það er mikill fengur að fá Kötlu aftur heim enda frábær skytta og liðsfélagi.

Hvað varð til þess að þú komst aftur í Selfoss? Selfoss er minn heimabær og mig langaði að spila fyrir mitt fólk og í umhverfi sem mér líður vel í. Það að æfa og spila með stelpum sem ég þekki mjög vel og þjálfara sem er metnaðarfullur.

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvaða væntingar gerir þú til þess? Mér líst ótrúlega vel á liðið, við vissum alltaf að baráttan yrði töluverð að halda liðinu meðal þeirra bestu. Fæstar okkar hafa spilað í efstu deild en hópurinn er magnaður og vill berjast.



Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?

Liðið á bjarta framtíð, það er búið að taka fyrstu skrefin og við verðum að vera dugleg að styðja við stelpurnar og leggja rækt við yngri flokkana. Þá eru okkur allir vegir færir.

ÁSDÍS ÞÓRA ÁGÚSTSDÓTTIR

Ásdís Þóra gekk í raðir Selfoss á láni í haust frá uppeldisfélagi sínu Val, en síðasta vetur var hún á mála hjá sænska úrvalsdeildarliðinu Lugí í Lundi. Þessi ungi en öflugi leikstjórnandi kemur með reynslu úr Olísdeildinni, en Ásdís var komin með töluvert hlutverk í sterku liði Vals áður en hún hélt til Svíþjóðar. Þá hefur Ásdís leikið stórt hlutverk með yngri landsliðum Íslands.

Hvað varð til þess að þú komst í Selfoss? Mér hefur alltaf fundist Selfoss vera með spennandi handboltaumhverfi og verið að skila frábæru handboltafólki. Þegar ég kom óvænt heim frá Svíþjóð og bauðst að koma í Selfoss fannst mér það vera tækifæri sem ég ætти ekki að hafna.

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvaða væntingar gerir þú til þess?



Mér líst mjög vel á liðið núna og finnst vera mikill stígandi í liðinu. Mínar væntingar eru að sjálfsögðu að halda okkur uppi í efstu deild.

Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?

Við erum ungt og efnilegt lið. Ef við höldum áfram að æfa vel og spila okkur saman eru okkur allir vegir færir.

HULDA DÍS ÞRASTARDÓTTIR

L eikstjórnandinn og Selfyssingurinn Hulda Dís sneri aftur heim á Selfoss eftir tveggja ára veru í Val. Hún kemur þaðan með mikla reynslu og er mikilvægur liðsauki í baráttunni í Olísdeildinni. Hún varð fyrir því óláni að meiddast í upphafi tímabils en mun að sjálfsgöðu koma sterk til baka frá því.

Hvað varð til þess að þú komst aftur í Selfoss?
Ég var búin að sakna þess mikið að spila á Selfossi og þegar stelpurnar komust upp í vor var það í rauninni ekki spurning fyrir mig að koma aftur heim. Ég er mjög ánægð með þá ákvörðun og hlakka mikið til að geta byrjað að spila aftur og reyna að hjálpa til.

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvaða væntingar gerir þú til þess?
Mér líst mjög vel á liðið en við erum með mikið af flottum leikmönnum sem ég hef mikla trú á. Við höfum verið óheppnar með meiddslí og fleira í upphafi tímabils en liðið er að þéttast og mér finnst við á réttri leið. Ég hef fulla trú á því að við náum að safna fleiri stigum eftir áramót.



Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?
Ég held að það séu bjartir tímar framundan í kvannahandboltanum á Selfossi. Það er metnaðarfullt starf í gangi að búa til lið sem getur barist um titla og ég trúi því að það takist. Í liðinu núna eru margar ungar og efnilegar stelpur sem eiga bara eftir að verða betri á næstu árum og bæta liðið mikið. Það eru líka margar ótrúlega flottar stelpur í yngri flokkunum sem ég vona að haldi áfram að vera duglegar að æfa og geti komið inn í meistaraflokkinn eftir nokkur ár. Svo vona ég auðvitað að að fleiri Selfossstelpur sem eru að spila í öðrum liðum komi aftur heim.

CORNELIA HERMANSSON

H in sænska Cornelia Hermansson kom til liðsins í sumar og mun standa á milli stanganna í marki Selfoss í vetur. Cornelia kom til liðsins frá Kärna HF í Svíþjóð en hún hefur einnig leikið með Önnareds HK.

Hvað varð til þess að þú komst í Selfoss?
Ég ákvað að koma á Selfoss vegna þess að mig langaði að prufa eitthvað nýtt og ég hafði heyrt góða hluti um Olísdeildina. Selfoss er metnaðarfullt félag og horfir til framtíðar. Ég var mjög spennt að koma í Selfoss, félagið er lítið og samheldið. Ég kys að spila fyrir þannig félag.

Hvernig líst þér á liðið núna í ár og hvaða væntingar gerir þú til þess?
Liðsfélagar mínir eru mjög vingjarnlegir og hjálpsamir með allt og ég nýt þess að vera hluti af liðinu. Fólkið í kringum félagið lætur manni líða eins og heima hjá sér. Væntingarnar fyrir þetta tímabil eru auðvitað að halda okkur uppi í Olísdeildinni. En



markmiðið er einnig að verða betri sem lið, hver og ein vaxi sem handboltaleikmaður og að bæta æfingaumhverfið.

Hvernig er lífið á Selfossi?
Selfoss er mjög lítill og kósi bær, sem er eitthvað sem ég er ekki vön heima en mér líður mjög vel hérna. Það er allt til alls hér og stutt í flest sem maður þarf. Bærinn er mjög vinalegur og fallegur, sérstaklega nú um jólin þegar fólk er búð að skreyta húsin sín eins og brjálæðingar.

TRS

Ein heild í þína þágu

TRS er löggiltur rafverktaki, tökum að okkur allar almennar raflagnir

www.trs.is | 480-3300



Bónusmót 2022



Landsbankamót 2022



Bónusmótið

Loksins var hægt að halda gistimót aftur á Selfossi fyrir 7. flokk stráka og stelpna, en ekki hafði verið hægt að halda venjulegt mót síðustu tvö ár vegna veirunnar sem geisaði. Bónusmótið 2022 fór fram helgina 6.–8. maí 2022. Leikið var í Vallaskóla og Sethöllinni. Gist var í Vallaskóla og í lðu og mótuneytið var í Fjölbautaskóla Suðurlands.

Á þessum mótum er keppt í mjúkbolta þar sem aðalmarkmiðið er jákvæðni og skemmtun, mörk eru ekki talin og að loknu móti fá allir viðurkenningu fyrir þátttökuna.

Bónusmótið er stærsta handboltamót sem fram fer hér á landi á hverju ári. Að jafnaði er beðið eftir því með mikilli eftirvæntingu enda er þetta fyrsta gistimótið sem er haldið fyrir þennan aldersflokk á vegum HSÍ.

Bónusmótið hófst föstudaginn 6. maí er stelpurnar mættu til leiks. Hvert lið lék þrjá leiki og síðar um kvöldið var haldin kvöldvaka þar sem stelpurnar skemmtu sér. Á laugardeginum var svo haldið áfram að spila þar sem hvert lið lék aftur þrjá leiki áður en farið var í pylsupartý og svo haldið heim á leið að því loknu.

Eftir hádegið á laugardeginum mættu svo strákar til leiks og var sama fyrirkomulag hjá þeim, leiknir þrjú leikir á laugardeginum og endað með kvöldvöku um kvöldið. Á sunnudeginum voru svo spilaðir þrjú leikir og að þeim loknum haldið pylsupartý áður en farið var heim. Allir þátttakendur fengu frítt í sund og vill deildin nota tækifærið og þakka Sundhöll Selfoss fyrir góða samvinnu.

Landsbankamótið

Landsbankamótið fyrir 8. flokk var haldið sunnudaginn 15. maí. Mótið var allt leikið á einum degi þar sem hvert lið lék fjóra leiki. Líkt og í 7. flokki voru mörk og stig ekki talin og allir fengu þátttökuvíðurkenningu. Gleðin var aðallega við völdin á mótinu og fóru krakkarnir heim með jákvæðar og skemmtilegar minningar inn í sumarið.



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

Velkomin á Selfoss

Við höfum úrval af
samlökum, brauðum og bakkelsi.

Súpa í hádeginu og eðal kaffi.



Að vera hluti af akademíu er að vera hluti af heild

Handboltaakademían á Selfossi var stofnuð árið 2006 og frá þeim tíma hafa alls 231 krakkar reynt fyrir sér í þessu námi. Frá stofnun hafa alls 82 iðkendur klárað öll þrjú árin og útskrifast úr þessu námi en hinir 149 ýmist verið í eitt eða tvö ár af þeim þremur sem þarf til að klára námið.

Í meistaraflokkum félagsins eru margir leikmenn sem hafa farið í gegnum akademíustarfið. Í dag eru 34 leikmenn í æfingahópum meistaraflokks karla og kvenna sem hafa verið í handknattleiksakademíu FSu. Í dag hafa 11 leikmenn komist í atvinnumennsku úr akademíunni og 15 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 72 leikmenn verið valdir til æfinga hjá þeim landsliðum sem eru á framhaldsskólaaldri. Úr þessum hópi leikmanna eru a.m.k. 44 leikmenn sem hafa náð að spila opinberan landsleik 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 svo 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 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 þú þarft að læra á sjálfan sig og læra á aðra ásamt þeirra nánasta umhverfi. Að umgangast þessa þætti og annað fólk í þeirra umhverfi af skilningi, metnaði, skynsemi og ábyrgð. Iðkendur þurfa að læra að vera hluti af einhverju stærra og finna þeirra sess í því sem þeir taka þátt í.

Hvað fá iðkendur út úr því að vera í Handboltaakademíunni?

Þeir sem taka fullan þátt í því sem er verið að setja upp



Hluti nemenda í Handboltaakademíunni á Selfossi veturinn 2022–2023.



Frá æfingu í Handboltaakademíunni á Selfossi.



Hluti nemenda í Handboltaakademíunni á Selfossi.

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:

38 (haust 2022) – 27 strákar og 11 stelpur.

Fjöldi eininga:

Valáfangi, 6 annir (5 einingar á önn), alls 30 einingar.

Æfingaaðstaða:

Sethöllin (íþróttasalur) – Tækniæfingar.

Sethöllin (þreksalur) – Styrktaræfingar.



Elvar Örn Jónsson sem leikur með þýska liðinu Melsungen var gestaðbjálfari í Handboltaakademíunni í haust.

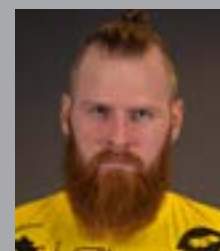
ÞJÁLFARAR HANDBOLTAAKADEMÍUNNAR:



Örn Prastarson, þjálfari.



Richard S. Sigurðsson, styrktarþjálfari.



Vilis Rasimas, markmannsþjálfari.



Örn Prastarson þjálfari stýrir æfingu.

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



GLEÐILEGA HÁTÍÐ

Við hjá Studio Sport óskum viðskiptavinum okkar gleðilegrar hátíðar og þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða.

STUDIO SPORT



Meistaraflokkur Selfoss – Olís deild kvenna 2022-2023

Selfoss – Meistaraflokkur kvenna 2022-2023



Cornelia Hermansson
markmaður - 22 ára



Ágústa Tanja Jóhannsdóttir
markmaður - 16 ára



Áslaug Ýr Bragadóttir
markmaður - 30 ára



Dröfn Sveinsdóttir
markmaður - 23 ára



Adela Eyrún Jóhannsd.
vinstri skytta - 15 ára



Tinna Sigurrós Traustad.
hægri skytta - 18 ára



Hulda Dís Þrastardóttir
leiktjórnandi - 25 ára



Rakei Guðjónsdóttir
vinstra horn - 21 árs



Emilía Ýr Kjartansdóttir
vinstra horn - 18 ára



Inga Sól Björnsdóttir
vinstri skytta - 19 ára



Arna Kristín Einarsdóttir
vinstra horn - 26 ára



Tinna Soffía Falkvard Traustad.
línumaður - 30 ára



Katla María Magnúsdóttir
vinstri skytta - 21 árs



Ásdís Þóra Ágústsdóttir
miðjumaður - 20 ára



Hafdís Alda Hafdal
línumaður - 18 ára



Elínborg Katla Þorbjörnsd.
vinstri skytta - 18 ára



Kristín Una Hólmarsdóttir
vinstra horn - 21 árs



Katla Björg Ómarsdóttir
línumaður - 24 ára



Hulda Hrönn Bragadóttir
vinstri skytta - 15 ára



Roberta Stropé
vinstri skytta - 24 ára



Eyþór Lárússon
þjálfari - 33 ára



Árni Geir Hilmarsson
aðstoðarþjálfari - 29 ára



Vilius Rasimas
markmannsþjálfari - 33 ára



Ketill Heiðar Hauksson
sjúkráþjálfari - 30 ára



Inga Guðlaug Jónsdóttir
liðsstjóri - 55 ára





ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM 3500



**VERÐ FRÁ 9.666.393 KR. ÁN VSK.
11.986.328 KR. M/VSK.**

EIGUM NOKKRA BÍLA TIL AFHENDINGAR Í DESEMBER

**ÖFLUG 6,7 LÍTRA CUMMINS DÍSELVÉL, 370/400* HESTÖFL
OG *AISIN SJÁLFSKIPTING. RAM 3500 ER MEÐ MESTA
INNRARÝMIÐ (MEGA CAB) Í SÍNUM FLOKKI.**

**ÞJÓNUSTUVERKSTÆÐI ÍSBAND, SMÍÐSHÖFÐA 5,
SÉRHÆFIR SIG Í BREYTINGUM Á RAM PALLBIFREIÐUM.**

BJÓÐUM UPP Á 35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKA.



**RAM 3500
LIMITED MEGA CAB**



**RAM 3500
37" BREYTTUR**



**RAM 3500
40" BREYTTUR**

**EVROPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBOÐI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í
ÁBYRGÐ FRAMLEIDANDA. VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR
SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU TILKYNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG
FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNAÐARLAUSU.**



**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**

COMPASS ER ÓMISSANDI HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

Jeep®



JEEP® COMPASS TRAILHAWK

EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!

ALVÖRU JEPPI MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep® 4xe Plug-In Hybrid jepparnir henta fjölskyldum við íslenskar aðstæður um allt land. Farðu hvert sem er á rafmagninu.

4xe
PLUG-IN HYBRID

RAFMAGNAÐUR WRANGLER TIL AFHENDINGAR STRAX!

Jeep®



JEEP® WRANGLER PLUG-IN HYBRID

35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKAR Í BODI

RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR JEEP®

Farðu yfir ár og vötn af festu og öryggi með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid. Rafmagnaður kraftur hvert sem leið þín liggur.

4xe
PLUG-IN HYBRID

ISBAND

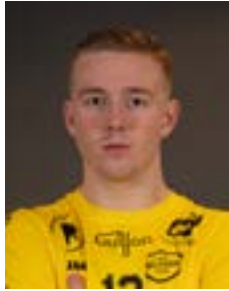
PVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep®

Selfoss – Meistaraflokkur karla 2022-2023



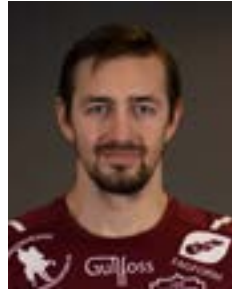
Vilius Rasimas
markmaður - 33 ára



Alexander Hrafnkelsson
markmaður - 21 árs



Jón Þórarinn Þorsteinsson
markmaður - 19 ára



Karólis Stropus
vinstri skytta - 32 ára



Elvar Elí Hallgrímsson
línumaður - 19 ára



Guðmundur H. Helgason
vinstri skytta - 30 ára



Sölvi Svavarsson
hægri skytta - 21 árs



Richard Sæþór Sigurðss.
vinstra horn - 25 ára



Ísak Gústafsson
hægri skytta - 19 ára



Sverrir Pálsson
leiktjórnandi - 28 ára



Atli Ævar Ingólfsson
línumaður - 34 ára



Ragnar Jóhannsson
hægri skytta - 32 ára



Hannes Höskuldsson
vinstra horn - 23 ára



Guðjón Baldur Ómarsson
hægra horn - 21 árs



Sæþór Atlason
hægra horn - 18 ára



Einar Sverrisson
Vinstri skytta - 30 ára



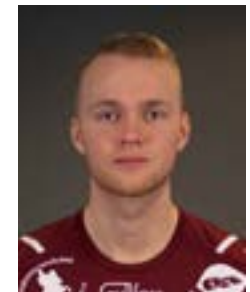
Sigurður Snær Sigurjónss.
vinstra horn - 18 ára



Tryggvi S. Traustason
leiktjórnandi - 20 ára



Haukur Páll Hallgrímsson
leiktjórnandi - 21 árs



Vilhelm F. Steindórsson
vinstri skytta - 20 ára



Þórir Ólafsson
þjálfari - 43 ára



Guðni Ingvarsson
aðstoðarþjálfari - 36 ára



Örn Þrastarson
aðstoðarþjálfari - 31 árs



Jón Birgir Guðmundsson
sjúkrapjálfari - 55 ára



Jósef Geir Guðmundsson
liðsstjóri - 44 ára



Jóhann Árnason
liðsstjóri - 49 ára



Sigurður Þór Ástráðsson
bílstjóri - 54 ára





Meistaraflokkur Selfoss – Olísdeild karla 2022-2023

Landliðsfólk Selfoss

Selfoss hefur í gegnum tíðina átt öflugt handknattleiksfólk sem leikið hefur með landliðum Íslands. Á listanum hér að neðan kemur fram hvaða stöðu þau léku, fjöldi leikja og skoruháttur. Flest hafa þau leikið með fleiri liðum en Selfossi, er þá bæði átt við íslensk lið og erlend lið. Samtals eiga Selfyssingar 993 landsleiki að baki og hafa skorað í þeim 1.806 mörk. Hjá körlunum eru Gústaf Bjarnason, Þórir Ólafsson og Einar Gunnar Sigurðsson leikjahæstir, en Inga Fríða Tryggvadóttir og Auður Ágústa Hermannsdóttir eru leikjahæstar hjá konunum. Á listanum eru tveir leikmenn sem leika með liði Selfoss á þessu tímabili, Atli Ævar Ingólfsson og Ragnar Jóhannsson. Þá er Þórir Ólafsson þjálfari meistaraflokks karla.



Gústaf Þ. Bjarnason



Þórir Ólafsson



Einar Gunnar Sigurðsson



Bjarki Már Elísson



Ómar Ingi Magnússon

Nafn	Staða	Leikir	Mörk
Gústaf Þórarinn Bjarnason	Vinstra horn	144	335
Þórir Ólafsson	Hægra horn	112	277
Einar Gunnar Sigurðsson	Vinstri skytta	109	98
Bjarki Már Elísson	Vinstra horn	91	291
Ómar Ingi Magnússon	Hægri skytta	66	216
Inga Fríða Tryggvadóttir	Línumaður	60	141
Janus Daði Smárason	Leikstjórnandi	58	83
Elvar Örn Jónsson	Leikstjórnandi	54	140
Auður Ágústa Hermannsdóttir	Vinstri skytta	45	42
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	Vinstri skytta	37	69
Hulda Bjarnadóttir	Línumaður	33	48
Teitur Örn Einarsson	Hægri skytta	31	30
Sebastian Alexandersson	Markmaður	31	0
Perla Ruth Albertsdóttir	Línumaður	27	39
Haukur Prastarson	Leikstjórnandi	21	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 Þórrson	Leikstjórnandi	6	0
Katrín Ósk Magnúsdóttir	Markmaður	5	0
Ragnar Jóhannsson	Hægri skytta	4	3
Sigurjón Bjarnason	Vinstra horn	4	1
Kristrún Steinþórsdóttir	Vinstri skytta	3	0
Elena Elísabet Birgisdóttir	Línumaður	2	0
Gísli Rúnar Guðmundsson	Markmaður	2	0

Tekið saman í nóvember 2022.

Við styðjum handboltann á Selfossi

Jarðverkjónustan ehf.
K.P. verktakar ehf.
Koltinna
Landhönnun
Moli - Tölvur og tækni
Mömmumatur
MT4 ehf.
Múrþjónuta Helga
Þorsteinssonar
Nonni litli

Öryggisgirðingar ehf.
Pro Ark
Ræktunarmiðstöðin sf.
Reykás ehf.
Tannlæknastofa
Suðurlands
Sendibílar
Snæberg ehf.
SSS ehf.

Áfram Selfoss



Munið jólatilboðin

Hlökkum til að sjá ykkur
Stelpurnar í Pylsuvagninum



HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

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

Veldu gæði - veldu Kjarnafæði



Guðmundur Tyrfingsson ehf.

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



gt@tyrfingsson.is
sími 482 1210

www.gtyrfingsson.is
Grænir & Góðir síðan 1969

Komdu með eignina þína í sölu til mín og fáðu
Vildarkort Lindar sem veitir **30% afslátt**
hjá eftirfarandi fyrirtækjum



Fáðu framúrskarandi
þjónustu og skráðu
eignina þína á
fastlind.is



S. 510 7900 - www.fastlind.is - nyjaribudir.is

Lokahóf yngri flokka



Iðkendur í 6. flokki karla.



Félagi ársins Jón Valgeir Guðmundsson.

Lokahóf yngri flokka var haldið þann 10. júní fyrir keppnistímabilið 2021/2022. Var þetta fyrsta lokahóf sem hægt var að halda fyrir yngri flokkana í þrjú ár. Gaman var að sjá hversu vel var mætt og mikil gleði var með uppskeru vetrarins. Allir iðkendur í 6., 7. og 8. flokki fengu viðurkenningu fyrir veturinn. Í 4. og 5. flokki voru svo veitt verðlaun fyrir mestu framfarir, bestu ástundun

og besta liðsfélagann. Einnig var félagi ársins í yngri flokkunum valinn. Stelpurnar í 6. flokki héldu sér lokahóf þar sem þær voru flestar farnar til Vestmannaeyja að keppa á Orkumótinu þegar lokahófið var haldið.

Starfið gekk vel fyrir sig síðastliðinn vetur. Iðkendum fjölgaði í öllum flokkum og tóku þeir miklum framförum. Síðast en ekki síst unnust tveir Íslandsmeistararitlar hjá 6. flokki kvenna eldra og yngra ári.

Félagi ársins

Félagi ársins í yngri flokkunum var Jón Valgeir Guðmundsson. Bikarinn hlýtur sá iðkandi í yngri flokkunum sem hefur verið sérstaklega duglegur að starfa fyrir félagið á ýmsum sviðum. Í ár er það einstaklingur sem hefur í mörg ár verið duglegur að hoppa í öll þau störf sem þarf að sinna, verið tímavörður og ritari hjá mörgum flokkum, meira að segja hjá meistaraflokki, hjálpað til við myndatökur á leikjum og verið mótsstjóri á stóru mótunum sem við höfum haldið og svona mætti lengi telja. Það er ómetanlegt þegar iðkendur eru tilbúnir að leggja til sjálfböðavinnu í félagið. Án þess væri þetta ekki hægt.

5. flokkur kvenna

Mestu framfarir: Aníta Ýrr Eypórsdóttir
Besta ástundun: Lilja Ósk Eiríksdóttir
Besti liðsfélaginn: Íris Arna Ólafsdóttir

5. flokkur karla

Mestu framfarir: Egill Eyvindur Þorsteinsson
Besta ástundun: Marteinn Maríus Marinósson
Besti liðsfélaginn: Þorleifur Tryggvi Ólafsson

4. flokkur kvenna

Mestu framfarir: Lilja Dögg Brynjarsdóttir
Besta ástundun: Hulda Hrönn Bragadóttir
Besti liðsfélaginn: Selma Axelsdóttir

4. flokkur karla

Mestu framfarir: Guðjón Óli Ósvaldsson
Besta ástundun: Garðar Freyr Bergsson
Besti liðsfélaginn: Skarphéðinn Steinn Sveinsson



Verðlaunahafar í 4. flokki kvenna. F.v.: Selma Axelsdóttir og Hulda Hrönn Bragadóttir. Á myndina vantar Lilju Dögg Brynjarsdóttir.



Verðlaunahafar í 5. flokki kvenna. F.v.: Lilja Ósk Eiríksdóttir, Aníta Ýrr Eypórsdóttir og Íris Arna Ólafsdóttir.



Verðlaunahafar í 5. flokki karla. F.v.: Þorleifur Tryggvi Ólafsson, Marteinn Maríus Marinósson og Egill Eyvindur Þorsteinsson.



Verðlaunahafar í 4. flokki karla. F.v.: Garðar Freyr Bergsson, Skarphéðinn Steinn Sveinsson og Guðjón Óli Ósvaldsson.



Mynd 4: Iðkendur í 7. og 8. flokki kvenna og karla.



Iðkendur í 6. flokki kvenna ásamt Elvari Erni Jónssyni landsliðsmanni.



Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Þökkum viðskiptin á árinu.




**Flott merki.
Nýjar umgjarðir.
Sjónmælingar á staðnum.**



**GLERAUGNA
GALLERÍ**

EYRAVEGUR 7, SELF OSS
www.gleraugnagalleri.is
Sími: 482-1144



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

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

Múr- og byggingaþjónustan



SELFOSSI
Berghólum 9, Selfossi, sími 892 8822

Ragnarsmótið 2022



Lið Fram – sigurvegarar í Ragnarsmóti kvenna 2022.



Lið ÍBV – sigurvegarar í Ragnarsmóti karla 2022.

Hið árlega Ragnarsmót karla og kvenna fór fram í Sethöllinni á Selfossi frá miðjum ágúst fram í byrjun september. Mótið fór nú fram í 34. skipti, en það er haldið til minningar um Ragnar Hjálmtýsson, sem var einn af efnilegri handboltamönnum Selfoss. Hann lést í bíslýsi 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 lið tóku þátt í Ragnarsmóti karla þetta árið líkt og venja er, en það voru ásamt Selfossi, ÍBV, Fram, Afturelding, KA og Hörður.

Það var því ákveðið landsbyggðarþema í mótinu í ár en þetta er í fyrsta sinn sem lið Harðar tók þátt í mótinu.

Ragnarsmót karla var leikið frá 15. til 20. ágúst. Selfoss lék í riðli með Aftureldingu og KA á meðan ÍBV, Fram og Hörður léku í hinum riðlinum. Eftir riðlakeppnina þá lá ljóst fyrir að Afturelding og ÍBV höfðu unnið sína riðla, Selfoss og Fram lentu í 2. sæti í sínum riðlum og KA og Hörður ráku lestina í riðlunum þannig að þessi lið mættust á laugardeginum þegar leikið var um sæti á mótinu.

Hörður vann leikinn um 5. sætið gegn KA 34-31. Selfyssingar unnu Fram í leiknum um 3. sæti 36-31. Í úrslitaleiknum hafði svo ÍBV betur gegn Aftureldingu og vann mótið með 35-22 sigri.

Að loknum úrslitaleiknum voru svo veittar einstaklingsviðurkenningar. Ísak Gústafsson, leikmaður Selfoss, var valinn leikmaður mótsins ásamt því að vera markahæstur. Petar Jokanovic, ÍBV, var valinn markmaður

mótsins, Arnór Viðarsson, ÍBV, var valinn varnarmaður mótsins og Árni Bragi Eyjólfsson, Aftureldingu, var valinn sóknarmaður mótsins.

1. sæti – ÍBV
2. sæti – Afturelding
3. sæti – Selfoss
4. sæti – Fram
5. sæti – Hörður
6. sæti – KA

KARLAR

Ragnarsmót kvenna

Fjögur lið tóku þátt í Ragnarsmóti kvenna en auk Selfoss voru það Fram, ÍBV og Stjarnan sem mættu til leiks og því ljóst að mótið yrði gífurlega sterkt í ár. Leikið er í einum riðli í Ragnarsmóti kvenna þar sem allir leika við alla.

Á fyrsta leikdegi hafði Selfoss betur gegn ÍBV nokkuð óvænt 33-27 og Fram valtaði yfir Stjörnuna 29-20. Á öðrum leikdegi sig-

aði Fram ÍBV 30-27 og Selfoss og Stjarnan gerðu jafntefli 22-22. Á lokadeginum mættust svo ÍBV og Stjarnan þar sem Eyjakonur höfðu betur 26-19. Selfoss mætti svo Fram þar sem Íslandsmeistararnir höfðu betur 37-22. Lokaúrslit mótsins voru því þau að Fram sigraði mótið, Selfoss lenti í 2. sæti, ÍBV var í 3. sæti og Stjarnan endaði í 4. sæti.

Að loknum síðasta leik mótsins voru veitt einstaklingsverðlaun þar sem Steinunn Björnsdóttir, Fram, var valinn leikmaður mótsins ásamt því að vera markahæst, Katla María Magnúsdóttir, Selfoss, var valin sóknarmaður mótsins, Perla Ruth Albertsdóttir, Fram, var valin varnarmaður mótsins og Darija Zecevic, Stjörnuni, var valin markmaður mótsins.

1. sæti – Fram
2. sæti – Selfoss
3. sæti – ÍBV
4. sæti – Stjarnan

KONUR



Leikmenn Selfoss við leiði Ragnars Hjálmtýssonar í kirkjugarði Selfosskirkju.



Ísak Gústafsson, Selfoss, markahæstur og leikmaður mótsins.



Steinunn Björnsdóttir, Fram, markahæst og leikmaður mótsins.



Katla María Magnúsdóttir, Selfoss, sóknarmaður mótsins.



Perla Ruth Albertsdóttir, Fram, varnarmaður mótsins.



Darija Zecevic, Stjörnuni, markmaður mótsins.



Árni Bragi Eyjólfsson, Aftureldingu, sóknarmaður mótsins.



Petar Jokanovic, ÍBV, markmaður mótsins.



Arnór Viðarsson, ÍBV, varnarmaður mótsins.



Stuðlum að sjálfbæru samfélagi

Sérfræðingar okkar búa að áratugalangri reynslu á öllum sviðum skipulags-, leyfis- og umhverfismála, húsbygginga, samgöngumannvirkja og rannsókna. Við bjóðum ráðgjöf á sviði sjálfbærni og innivistar og leitumst við að lágmarka áhrif á umhverfi og samfélag.



MANNVIT



Handboltakveðja
Starfsfólk Österby

Østerby Hár

Austurvegur 33-35
Sími 482 1455

Gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Þökkum viðskiptin á árinu.

Gullfoss

PANORAMA
RESTAURANT CAFÉ SHOP

Gullfossi
Blaskógabyggð
801 Selfoss

+354 486 6500
gullfoss@gullfoss.is
www.gullfoss.is

FLEIRI VÖRUR
INN Á ISRÖR.IS

KÆLIRÖR FYRIR LÉTTÖL ISRÖR.

1 Grefur 95 cm djúpa holu.

2 Kemur rörinu vel fyrir.

3 Alltaf til kaldur.

Hringhella 12
221 Hafnarfiörður

565 1489 isror@isror.is ISRÖR



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



ÞÚ FINNUR DRAUMAEIGNINA HJÁ OKKUR



SNORRI SIGURÐARSON
Löggiltur fasteignasali
snorri@heimalandfasteignir.is
Sími 897 7027

HEIMALAND
FASTEIGNASALA

Austurvegur 38 | 800 Selfoss

Gleðileg jól

Vertu tímanlega fyrir
jól og bókaðu á
Rakarastofan.is eða Noona



Austurvegur 4 - Selfoss - 4822244



Guðbjörg Hulda Albertsdóttir



Guðmundur Karl Sigurdórsson



Ánægðari viðskiptavinir

Við tökum vel á móti þér
í útibúinu okkar á Selfossi.

s. 440-2470 | sudurland@sjova.is



Guðjón Bjarni Hálfðánarson



SIÓVÁ



Íslandsmeistarar 2022 – 6. flokkur kvenna eldra ár

Efri röð f.v.: Guðmundur Garðar Sigfússon, Eva Sól Axelsdóttir, Marianna Ósk Atladóttir, Karítas Líf Róbertsdóttir, Hjördís Gauja Kjartansdóttir og Hildur Eva Bjarnadóttir. Neðri röð f.v.: Sara Rún Auðunsdóttir, Raket Ingibjörg Ívarsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.



Íslandsmeistarar 2022 – 6. flokkur kvenna yngri ár

Efri röð f.v.: Guðmundur Garðar Sigfússon, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Raket Ingibjörg Ívarsdóttir og Hildur Eva Bjarnadóttir. Neðri röð f.v.: Bergþóra Hauksdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.



Æfingatímar yngri flokka



handknattleiksdeildar 2022–2023

Æfingar fara fram í Set-höllinni (lðu) og Vallaskóla

4. flokkur karla (2007 & 2008)

Þjálfari: Hannes Höskuldsson s. 772 1058
 mánudaga 20:30–21:30
 þriðjudaga 20:30–21:30
 miðvikudaga 20:05–21:05
 sunnudaga 14:00–15:30
 styrktaræfing mán 19:30–20:30
 styrktaræfing mið 19:00–20:00

4. flokkur kvenna (2007 & 2008)

Þjálfari: Gintare Rašiminė s. 761 0257
 mánudaga 19:30–20:30
 miðvikudaga 16:05–17:05
 föstudaga 19:00–20:00
 laugardaga 13:00–14:30
 styrktaræfing mán 18:30–19:30
 styrktaræfing mið 15:00–16:00

5. flokkur karla (2009 & 2010)

Þjálfari: Richard S. Sigurðsson s. 864 3994
 þriðjudaga 18:00–19:00
 fimmtudaga 16:15–17:15
 föstudaga 16:30–17:30
 sunnudaga 12:00–13:00
 styrktaræfing fim 17:15–18:15

5. flokkur kvenna (2009 & 2010)

Þjálfarar: Hannes Höskuldsson s. 772 1058
 mánudaga 16:20–17:15
 miðvikudaga 14:30–15:30 (Vallaskóli)
 föstudaga 14:30–15:30
 sunnudaga 13:00–14:00
 styrktaræfing mið 15:45–16:45

6. flokkur karla (2011 & 2012)

Þjálfari: Richard S. Sigurðsson s. 864 3994
 þriðjudaga 15:30–16:30
 fimmtudaga 15:15–16:15
 sunnudaga 11:00–12:00

6. flokkur kvenna (2011 & 2012)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 mánudaga 15:25–16:20
 miðvikudaga 15:05–16:05
 fimmtudaga 14:20–15:20 (Vallaskóli)

7. flokkur karla (2013–2014)

Þjálfari: Hörður G. Bjarnarson 868 5611
 þriðjudaga 14:30–15:30
 fimmtudaga 14:20–15:15
 föstudaga 15:30–16:30

7. flokkur kvenna (2013–2014)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 mánudaga 14:30–15:25
 miðvikudaga 14:05–15:05
 fimmtudaga 13:30–14:20 (Vallaskóli)

8. flokkur karla (2015–2016)

Þjálfari: Hörður G. Bjarnarson 868 5611
 þriðjudaga 13:35–14:30
 fimmtudaga 13:40–14:30
 föstudaga 15:30–16:30

8. flokkur kvenna (2015–2016)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 mánudaga 14:30–15:25
 miðvikudaga 14:05–15:05
 fimmtudaga 13:30–14:20 (Vallaskóli)

Markmannspjálfun (2006–2015)

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

9. fl. karla & kvenna (2017/5 ára)

Þjálfari: Katla Björg Ómarsd. s. 862 8096
 mánudaga 17:15–18:00

Handknattleiksdeild UMF. Selfoss • Set höllinni • Engjavegi 50
 800 Selfoss • sími 482 4822 • 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
3. & 4. fl. kvenna



Karla Björg Ómarsd.
9. fl. karla & kvenna



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



Vilnius Rasimas
markmannspjálfun



Haukur Páll
Hallgrímsson
3. fl. karla



BIKARMEISTARAR - 3. flokkur karla urðu bikarmeistarar í Coca Cola bikarum í vor. Þar mættu strákarnir Fram í hörkuleik að Ásvöllum. Leiknum lauk með sex marka sigri Selfoss, 32-26.

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



Farmers Bistro - Flúðir

Við ræktum það sem við bjóðum uppá.

Hlökkum til að taka á móti ykkur í sumar á Farmers Bistro
Við erum staðsett í Flúðasveppum,
eina sveppabú Íslands

www.farmersbistro.is - sími: 5190808 - booking@farmersbistro.is

We serve what we grow



Opnunartími auglýstur síðar

Við styðjum handboltann á Selfossi

AB skálinn
Apótek Suðurlands
Bílakallinn ehf.
Bílaþjónusta Péturs
Bísel
Fannberg
fasteignasala ehf.
Ferðavagnar.is
Fossdekk
Gleipnir
Gluggatækni
Gröfupjónusta Steins

Gunnar Jónsson ehf.
Hjá Maddy
Hróðgeir spaki sf.
Hús fasteignasala
Ingimundur gamli ehf.
Smíða ehf
Skálinn Stokkseyri
Sport tæki ehf
Sportþjónustan
Toppmálun
Vélsmiðja Suðurlands
Verkís



Áfram Selfoss

DRAUMALIÐIÐ

Guðrún Hrafnhildur Klemenzdóttir og Atli Kristinsson eru flestum handboltaáhugamönnum á Selfossi kunn. Atli lék um árabíl með meistaraflokki Selfoss og er einn af leikjahæstu og markahæstu leikmönnum liðsins frá upphafi. Hin síðari ár hefur hann setið í stjórn handknattleiksdeildarinnar. Guðrún Hrafnhildur æfði og lék með meistaraflokki kvenna á sínum tíma. Hún hefur líka starfað sem sjálfbóaliði hjá deildinni.



BEKKURINN Perla Ruth Albertsdóttir (vinstra horn): Frábær bæði sóknarlega og varnarlega, getur leyst margar stöður. Handboltaástríðan skín af henni inn á vellinum. **Elvar Örn Jónsson** (vinstri skytta): Rosalega hæfileikaríkur, getur leyst margar stöður bæði varnar- og sóknarlega. **Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir** (miðja): Tekur gjarnan að sér að draga vagninn og er frábær í því. **Ómar Ingi Magnússon** (hægri skytta): Hvaða lið myndi ekki vilja hafa svona snilling á bekknum? **Carmen Palamaríu** (hægra horn): Yfirveguð og dugleg, með fjölbreytt og skemmtileg skot. **Atli Evar Ingólfsson** (lína): Ekkert grín fyrir andstæðingana að ætla að stöðva þennan frábæra leikmann. Flínkur að búa sér til pláss og klárar færin sín vel. **Fanney Rúnarsdóttir** (mark): Skemmtilegur heilsteypur markvörður sem smitaði liðsfélaga sína með jákvæðni og gleði. **Grímur Hergeirsson** (þjálfari): Það er ekkert eðlilega krefjandi að þjálfva svona blandað lið og ég treysti engum betur til þess en þessum alhliða snillingi.



BEKKURINN Bjarki Már Elísson (vinstra horn): Óumdeilanlega góður. **Eypór Lárusson** (vinstri skytta): Með góðan leikskilning og því þjálfari í dag. **Ivar (grimmi) Grétarsson** (miðja): Stríðsmaður. **Ragnar Jóhannsson** (hægri skytta): Óstöðvandi mjólkurbíllinn. **Guðmundur Árni Ólafsson** (hægra horn): Ótrúlegt talent. **Ómar Vignir Helgasson** (Lína): Frábær varnarmaður. **Halldór Sævar Grímsson** (markmaður): Stuðbolti að spila með. **Sebastian Alexanderson** (þjálfari): Fróður og lifir fyrir íþróttina. **Arnar Gunnarsson** (aðstoðarþjálfari): Kann íþróttina upp á tíu. **Eypór Jónsson** (liðsstjóri): Sér alltaf eitthvað skemmtilegt í öllu. **Jón Birgir Guðmundsson** (sjúkrapþjálfari): Bestur í sinni grein.



Blikkmenn

S: 482 - 1775
blikkmenn@simnet.is

FAGMENN AÐ VERKI



KOMDU Í HANDBOLTA

Enginn er eins í handbolta -
það er fjölbreytileikinn sem býr til gott lið!
Vertu með á næstu æfingu,
maður er aldrei of gamall til að byrja.

Finndu æfingartímana á
<https://www.selfoss.net/handbolti/aefingatimar>

Komdu og prófaðu æfingu,
það verður tekið vel á móti þér!

Perla Rut Albertsdóttir
Uppeldisfélag: Selfoss
Landsleikir: 27
Byrjaði að æfa: 16 ára

nettó





SOFTBALLMÓT SELFOSS 2022



Kjartan Björnsson, bæjarfulltrúi í Árborg, fékk viðurkenningu sem elsti markaskorari mótsins.

Softballmót Selfoss var loksins haldið aftur laugardaginn 23. apríl 2022 en mótið hafði legið í dvala árið 2021 vegna veirunnar skæðu.



Í softball eða mjúkbolta er keppt á litlum völlum með minni mörk og mjúkan bolta. Þannig geta allir tekið þátt í softball. Leikið er á litlum völlum í 4 manna liðum, en þó mega að sjálfsgöðu vera fleiri saman í liði. Þannig hefur skapast sú skemmtilega hefð að vinahópar og árgangar smali saman í lið og taki þátt í mótinu, allir á sínum forsendum. Síðan hafa allir átt gott kvöld saman á bjórkvöldi deildarinnar.

Að venju voru gleði og góð tilbrif í fyrirrúmi á mótinu. Leikið var í fjórum riðlum þar sem úrslit réðust í hverjum riðli fyrir sig. Eftir daginn fengust því fjórir sigurvegarar.

Í riðli 1 var það liðið „Ofurhetjurnar“ sem hafði sigur eftir ævispennandi baráttu við lið Þóris Ólafs. Sigurinn réðst á betra markahlutfalli.

Í riðli 2 stóð liðið „Team Rambo“ uppi sem sigurvegari eftir að hafa betur í innbyrðis viðureign við liðið „Frón-family“.

Í riðli 3 var það „Seinasta bylgjan“ sem vann riðilinn.

Í riðli 4 var það „Framsókn“ sem stóð uppi sem sigurvegari, en þessi riðill var að mestu leyti skipaður framboðum úr sveitarstjórnarkosningum í Árborg.

Stórskemmtilegt lokahóf

Um kvöldið var svo haldið stórskemmtilegt lokahóf í Golf-skálanum á Selfossi þar sem veitt voru verðlaun fyrir mótið ásamt því að úrvalslið mótsins var útnefnt. Skemmtilegur dagur í alla staði og verður gaman að endurtaka hann nú í janúar á hefðbundnari tíma.



Team Rambo vann riðil 2. F.v.: Guðni Ingvarsson, Hörður Gunnar Bjarnarson, Gunnar Ingi Jónsson, Hörður Másson og Atli Evar Ingólfsson.

Úrslit mótsins og viðurkenningar:

Sigurvegarar riðlanna: Riðill 1: Ofurhetjurnar. Riðill 2: Team Rambo. Riðill 3: Seinasta bylgjan. Riðill 4: Framsókn.

Elsti markaskorari: Kjartan Björnsson
Úrvalslið mótsins: Arna Ír Gunnarsdóttir, Einar Þorgeirsson, Ernir Vignisson og Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir.



Seinasta bylgjan vann riðil 3. F.v.: Davíð Örn Guðmundsson, Birgir Aðalbjarnarson, Einar Þorgeirsson, Gísli Viðar Oddsson, Már Ingólfur Másson og Guðmundur Fannar Vigfússon.



Framsókn vann riðil 4. F.v.: Brynja Valgeirsdóttir, Gísli Guðjónsson, Guðbjörg Tryggvason, Matthías Bjarnason, Arnþór Tryggvason og Guðrún Rakel Svandísardóttir.



Ofurhetjurnar unnu riðil 1. F.v.: Tryggvi Sigurberg Traustason, Arnar Daði Brynjarsson, Reynir Freyr Sveinsson og Árni Ísleifsson.



Ýmis góð tilbrif sáust á Softballmótinu sem haldið var í Sethóllinni á Selfossi í apríl sl. Gleðin var höfð í fyrirrúmi og allir skemmtu sér vel.



Úrvalsliðið: F.v.: Einar Þorgeirsson úr Seinustu bylgjunni, Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir úr Saunni, Arna Ír Gunnarsdóttir úr Samfylkingunni og Ernir Vignisson úr Árvirkjanum.

HIÐ ÁRLEGA
SOFTBALLMÓT
SELFOSS
2023

GÓÐU MÓTI
VERÐUR SVO FAGNAD
MEÐ HINU SÍGILDA
BJÓRKVÖLDI

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM



um jólin



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



BUGATTI
ITALY



CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia



LUR.IS

VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRÁUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

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

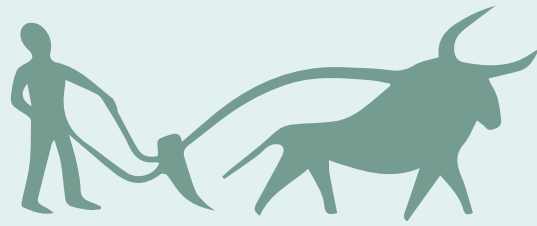
LUR
BETRI HVÍLD

Við tengjum þig við þína nánustu

Með ábyrgð að leiðarljósi tryggjum við íbúum Suðurlands
örugg samskipti við ættingja og vini allt árið um kring.

Gleðilega hátíð og farsælt komandi ár.

mila



RÆKTUNARSAMBAND FLÓA OG SKEIÐA

VÍKURHEIÐI 6 | 800 SELFÓSS | Símar 480-8500 & 891-7767

VERIÐ VELKOMIN TIL OKKAR AÐ AUSTURVEGI 6

ALLT AÐ 35% AFSLÁTTUR
MEÐ GULLKORTI DOMUSNOVA



Við kaup eða sölu fasteignar færð þú Gullkort Domusnova og nýtur sérkjara hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



Sverrir Sigurjónsson
Hdl., Löggiltur fasteignasali
sverrir@domusnova.is
Sími: 662 4422



Haukur Páll Ægisson
Löggiltur fasteignasali
hp@domusnova.is
Sími: 772 9970

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN
DOMUSNOVA
Fasteignasala

SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS



R A F V E R K T A K A R

Ö R Y G G I S , M Y N D A V É L A
& A Ð G A N G S S T Ý R I N G A R

V E R S L U N

G R Ó Ð U R H Ú S A Þ J Ó N U S T A



SÉRPEKKING &
GÓÐ
ÞJÓNUSTA

VANDAÐ
VÖRUÚRVAL OG
GÆÐA VÖRUMERKI

WWW.ARVIKINN.IS

480-1160

Eyrarvegi 32, Selfossi
arvirkinn@arvirkinn.is

Tannlæknaþjónustan.is



FAGFORM





Gámasvæði Árborgar

VÍKURHEIÐI 4, 800 SELFOSS

ALMENNUR OPNUNARTÍMI

MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA: 10:00 - 17:00

MÍÐVIKUDAGA: 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



Tölfræði úr handboltanum á Selfossi 1995–2022

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 2022.



Starfsmenn – flestir leikir:

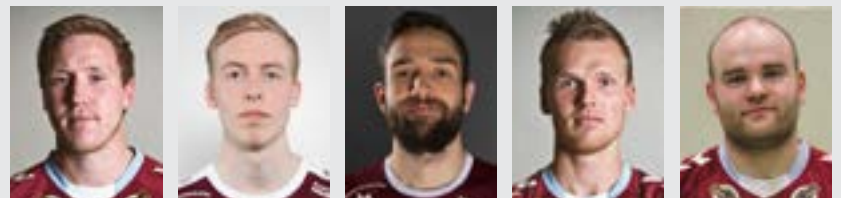
307 279 212 171 144



Sebastian Alexandersson Örn Prastarson Jón Birgir Guðmundsson Grímur Hergeirsson Þórir Ólafsson

Leikmenn meistaraflokks karla – flestir leikir:

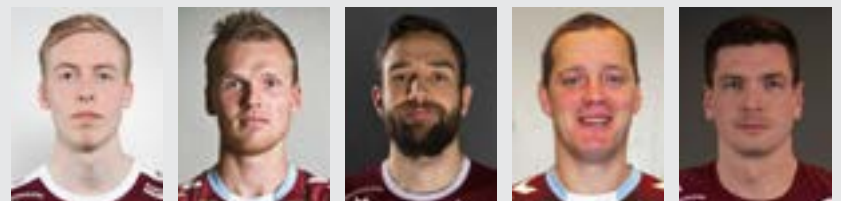
266 235 228 221 221



Hörður Gunnar Bjarnarson Einar Sverrisson Hergeir Grímsson Atli Kristinsson Ómar Vignir Helgason

Leikmenn meistaraflokks karla – flest mörk:

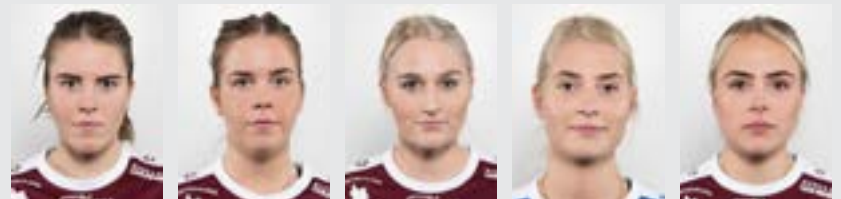
1.057 885 801 767 737



Einar Sverrisson Atli Kristinsson Hergeir Grímsson Ramunas Mikalonis Ragnar Jóhannsson

Leikmenn meistaraflokks kvenna – flestir leikir:

160 159 139 138 137



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

Leikmenn meistaraflokks kvenna – flest mörk:

1.184 457 402 401 302



Hrafnhildur Hanna Prastard. Perla Ruth Albertsdóttir Carmen Palamariu Krístrún Steinþórsdóttir Tinna Sigurrós Traustadóttir

Jákvæð liðsheild skiptir öllu máli

Einar Sverrisson leikmaður meistaraflokksliðs Selfoss hefur um árabíl verið einn traustasti leikmaður liðsins. Einar sem er þrítugur að aldri er í sambúð með Lenu Rut Guðmundsdóttur og eiga þau tvö börn, Elías Atla og Andreu Lillian.

Einar hóf að æfa handbolta ungur að árum upp úr aldamótum en foreldrar hans voru virk í uppbyggingu deildarinnar og faðir hans lék um tíma með Selfossliðinu. Einar hóf að leika með meistaraflokki Selfoss árið 2010 og hefur fylgt liðinu síðan utan þegar hann lék með Vestmanneyingum í tvö keppnistímabil 2014–2016, en þeir urðu bikarmeistarar fyrra tímabilið sem Einar var í Eyjum.

Selfossliðið náði síðan þeim sögulega árangri að landa Íslandsmeistaratitlinum í handknattleik 2019. Einar hefur í gegnum tíðina verið vinstri skytta Selfossliðsins og einnig leikið á miðjunni. Hann lék með unglíngalandsliði Íslands öll árin frá 16 til 21 árs aldurs og með B landsliði Íslands um tíma.

Leikstjórnandi hjá Set

Einar er dóttursonur Einars Elíassonar stofnanda Set ehf. og hefur hann starfað við fjölskyldufyrirtækið um árabíl, fyrst sem sumarmaður og síðar við sölu og vöruafgreiðslu sem hann stýrir í dag.

Fyrirtækið sem er eini röraframleiðandi landsins framleiðir lagnaefni fyrir veitu- og byggingamarkaðinn. Meðal viðskiptavina Set eru orkufyrirtæki landsins, vatnsveitur, fráveitur, fjar-skíptafyrirtækin, sveitarfélög og verktafar. Einar á í miklum samskiptum við þessa aðila í daglegum störfum sínum og hefur verið einksonar leikstjórnandi í að fylgja eftir afhendingu á vörum félagsins bæði á vörulager Set á Selfossi og í Reykjavík.

Virkur í innra starfi

Einar hefur verið virkur í innra starfi og stjórnun og verið öflugur í starfsmannafélagi Set, skipulagi og viðburðum. Þar er hann liðsheildarmaður og fátt kemur honum úr jafnvægi frekar en í baráttunni í handboltnum. Gott viðmót er það sem margir viðskiptavinir hafa metið hvað mest í fari hans og hversu lausnamiðaður hann er. Meðal samstarfsmanna í Set er Guðjón Baldur Ómarsson liðsfélagi hans í Selfossliðinu. Guðjón lætur vel af samstarfinu en segir Einar alveg geta sýnt á sér aðra hlið þegar það á við í boltnum enda baráttan alltaf hörð.

Traustur og öflugur liðsmaður

Því fylgir álag á leikmenn í efstu deild keppnisliða að stunda fulla vinnu meðfram æfingum og keppni og samþætta báða þætti fjölskyldulífi og uppeldi ungra barna. Einar Sverrisson er gott dæmi um árangur við þær aðstæður, traustur og öflugur liðsmaður um árabíl.



Veislustjórni með Jakobi Guðnasyni.



Einar Sverrisson (t.v.) ásamt liðsfélaga sínum Guðjóni Baldri Ómarssyni. Báðir vinna þeir hjá Set.



Einar og Guðjón Baldur á skrifstofu Set ásamt Jakobi Guðnasyni.



Guðjón Baldur og Einar ásamt Þórarni Mána Borgþórssyni.



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 uppákomur fyrir alla fjölskylduna. Í nýjum og notalegum miðbæ er tilvalið að kaupa gjafir, njóta góðra veitinga og upplifa sígilda jólastemningu fyrir austan fjall. Búum til fallegar jólamínningar saman og hittumst í miðbæ jólanna.



Skalli

Sá svalasti í bænum

Mánudagstilboð

Stór pizza með

2 áleggstegundum: **1.250 kr.**

3 áleggstegundum: **1.500 kr.**

gildir mánudaga og þriðjudaga!

það er ekki hægt að skipta til helminga.



KÍKTU Á
MATSEÐILINN
OKKAR!



skallisel.is



Skalli Austurvegur 46, 800 Selfoss



483-1111