



UMF
SELFOSS
1936

Fimleikadeild **Selfoss**

Vormót Fimleikasambands Íslands 2013

Velkomin á Vormót

Fimleikadeild Ungmennafélags Selfoss er sannur heiður í að fá að halda Vormót Fimleikasambands Íslands hér á Selfossi. Mikill hugur er í mönnum, vor í lofti og fuglasöngur og hvert sem lítið er sjást glæsileg ungmennti sem hlakka til að sýna afrakstur mikilla æfinga í vetur.

Þá vill svo skemmtilega til að þessa sömu helgi er hin árvissa hátíð Vor í Árborg haldin og hvetjum við gesti Vormótsins til að kynna sér dagskrá hátíðarinnar og sækja sem flesta viðburði sem þar bjóðast.

Það er ljóst að hóp fimleikar eru vaxandi íþróttagrein á Íslandi, tæplega 800 iðkendur eru skráðir til keppni á þessu þriggja daga móti. Vinsældirnar á greinin eflaust að rekja til þess að hún er fjölbreytt, glæsileiki, jafnvægi, hraði og snerpa einkenna hreyfingar keppenda og á mótum skapast skemmtilegur andi undir fjölbreyttri tónlist. Iðkendur æfa í liðum sem ein heild og



Þóra Þórarinsdóttir

milli þeirra skapast sterk vinabönd og samkennd sem ná langt út fyrir veggj íþróttahúsa.

Mikilvægi íþróttar verður seint ofmetið. Börnum er nauðsynlegt að hreyfa sig og þeim er mikilvægt að tilheyra ákveðnum hópi. Fimleikarnir sameina þetta tvennt mjög skemmtilega. Auk þessa læra börnin sjálfsgaga, markmiðsetningu og að hvetja hvert annað og styðja. Þau sjá að til að ná árangri þarf að leggja mikið af mörkum og æfa sig og æfa. Fimleikarnir ala af sér sterka einstaklinga, bæði líkamlega og andlega. Þeir ganga út í lífið með reisu og búa alla ævi að því sem fimleikarnir hafa kennt þeim.

Við hvetjum áhorfendur til að fagna öllum keppendum og styðja á allan hátt, sama hvaða liði þeir tilheyra. Þeir eru framtíð okkar.

Þóra Þórarinsdóttir, formaður fimleikadeildar Umf. Selfoss



Fimleikablað Selfoss

Útgefandi:

Fimleikadeild Umf. Selfoss, maí 2013.

Ábyrgðarmaður:

Þóra Þórarinsdóttir.

Ljósmyndir:

Inga Heiða Heimisdóttir og myndir í eigu félaganna.

Útlitshönnun, umbrot:

Örn Guðnason.

Prentun:

Prentmet Suðurlands.

Nú er hátíð á Selfossi

Vormót Fimleikasambands Íslands er haldið á Selfossi daganna 10.–12. maí, þar sem hundruð barna og ungmenna koma saman og taka þátt í skemmtilegri keppni. Á Selfoss kemur æskufólk að austan og vestan, sunnan og norðan, staðráðið í að sýna árangur góðrar þjálfunar; æskufólk búið bjartsýnisanda og í keppnisskapi. Fimleikamót eru hátíð, vitnisburður um öflugt starf í fimleikadeildum og félögum um allt land. Hátíð keppni og sigra, hátíð minninga en líka fyrirheita um framtíðina.

Fimleikar eru sannkölluð þjóðaríþrótt. Eftir frækna sigra á undanförunum árum, vilja börn og ungmenni stunda fimleika, fimleikadeildir og félög iða af lífi frá morgni til kvölds. Við fyllumst bjartsýni og erum staðráðin í að gefa ekki neitt eftir. Því miður



Þorgerður Laufey Diðriksdóttir

komast færri að en vilja og biðlistar eru í flestum félögum.

Fimleikahreyfingin okkar er stór á íslenskan mælikvarða. Fimleikar eru önnur stærsta íþróttagrein í landinu ef miðað er við börn og ungmenni undir 18 ára aldri. Þeir eiga þátt í uppeldi, menntun og þroska þúsunda ungmenna um allt land. Æskulýðsstarf, íþróttir og uppeldi, þjálfun og þroski unga fólksins eru fjárfesting til framtíðar, grundvöllur að forvörnum og heilbrigðu lífi, framlag sem kemur þjóðinni vel og ætti að launa ríkulega. Vormótið hér á Selfossi er glæsilegur vitnisburður um íþróttina.

Á dögnum var forseti evrópsku fimleikasamtakanna, UEG, hér í opinberri heimsókn í þeim tilgangi að skrifa undir samning þess efnis að á Íslandi

verði haldið Evrópumót í fimleikum 2014. Forsetanum, ásamt framkvæmdastjóra UEG og formanni evrópsku tækninefndarinnar í hóp fimleikum, var boðið að heimsækja fimleikadeildir og félög til að sjá það frábæra starf sem við getum svo sannarlega verið stolt af. Tilgangur okkar allra er sá hinn sami, að búa íslenskum fimleikamönnum góða aðstöðu til fimleikaíðkunar og stuðla að framförum í greininni.

Ég óska keppendum til hamingju með viðurkenninguna sem í því felst að hafa verið valin til þátttöku á vormóti FSI og vona að minningar héðan verði ykkur hvatning til góðra verka.

Þorgerður Laufey Diðriksdóttir, form. Fimleikasambands Íslands



Gufunesvegi, 112 Reykjavík, s. 577 5757



Eyravegi 2, 800 Selfoss, s. 480 2500



Austurvegi 22, 800 Selfoss, s. 482 3074



Fjölnisgötu 1b, 603 Akureyri, s. 460 7400



LANDSLAGSARKITEKTAR FÍLA
Austurvegur 6-800-Selfoss
tel. 482 4090 - fax. 482 3542 - landform@landform.is



Við Tryggvatorg, 800 Selfoss, s. 480 3300

Kveðja til þátttakenda

Fyrir hönd Sveitarfélagsins Árborgar býð ég þátttakendur á mótinu og aðra gesti velkomna í sveitarfélagið.

Fjölsótt íþróttamót af ýmsu tagi eru að verða fastir liðir í bæjarlífinu á Selfossi. Síðasta sumar var Unglingalandsmót UMFÍ, hið fjölsóttasta til þessa, haldið á Selfossi og heppnaðist það mjög vel. Í byrjun júlí nk. verður Landsmót UMFÍ haldið hér og er undirbúningur þess í fullum gangi. Árlega eru haldin mót í hinum ýmsu greinum, má þar t.d. nefna stórt mót fyrir yngri flokka í fótbolta, Olismótið, sem verður haldið í ágúst nk., og Landsbankamótið í handbolta sem haldið var í sl. mánuði fyrir yngri flokka, þar sem fjöldi þátttakenda nálgast eitt þúsund. Nýr og góður frjálsíþróttaleikvangur býð-



Ásta Stefánsdóttir

ur upp á mótahald í frjálsum íþróttum.

Fimleikar skipa stóran sess í íþróttalífinu í Árborg. Ungmennafélag Selfoss hefur haldið úti öflugum starfi fimleikadeildar í áraraðir og eru iðkendur þar í fremstu röð, m.a. átti deildin 12 fulltrúa í landsliði Íslands á síðasta starfsári.

Ungmennafélag Stokkseyrar starfrækir einnig fimleikadeild og urðu iðkendur þaðan bikarmeistarar í almennum fimleikum, flokki 15–16 ára B, á dögunum. Er það glæsilegur árangur hjá ungrri deild.

Sveitarfélagið Árborg styður við íþróttastarf með ýmsum hætti. Það á og rekur mörg íþróttamannvirki í sveitarfélaginu og styrkir ungmennafélögin með beinum fjárframlögum. Þá greiðir sveitarfélagið foreldrum barna

að 18 ára aldri svonefndar hvatagreiðslur, sem nýta má til að greiða niður æfinga- eða þátttökugjöld í íþrótt- og tólmundastarfi af ýmsu tagi. Með þessu stuðlar sveitarfélagið að þátttöku barna og ungmenna í fjölbreyttu og uppbyggilegu starfi sem hefur ótvírætt forvarnagildi.

Margt er í boði í sveitarfélaginu sem mótsgestir geta nýtt sér, ef tími gefst til, svo sem sundlaugar, veitingastaðir og verslanir. Gönguleiðir um Selfoss eru greiðar og stutt á milli staða.

Þátttakendum óska ég góðrar skemmtunar á mótinu.

Kær kveðja,

Ásta Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Sveitarfélagsins Árborgar

Fimleikar í stórsókn

Verið hjartanlega velkomin á Selfoss á Vormót Fimleikasambands Íslands.

Ég vil byrja á því að lýsa ánægju minni með þann fjölda keppenda sem mættur er til keppni hér á Selfoss.

Fyrir aðeins rúmu ári síðan héldum við unglíngamót sem var með um 600 keppendum og taldist það mjög svo fjölmennt hóp fimleikamót. Enn er múrinn rofinn og keppendur hér um helgina tæplega áttahundrað talsins. Eins verður það að teljast gleðiefni að þátttakendur hafa aldrei komið frá jafn mörgum félögum sem segir okkur að greinin er að breiðast út og starfið að verða markvissara í mörgum félögum. Mitt félag hefur alltaf lagt kapp á að senda sem flesta keppendur til að halda öllum við efnið og stuðla að því að iðkendur félagsins fái verkefni eftir protlausar æfingar í fimleikasalnum



Olga Bjarnadóttir

en fimleikadeild Umf. Selfoss á rúmlega 130 keppendum á þessu móti.

Vormótið hefur alltaf verið eitt af uppáhaldsmótunum þar sem uppskera vetrarins er sýnd frammi fyrir fullum sal af áhorfendum og gleðin skín úr andlitum barnanna.

Sem meðlimur tækninefndar FSÍ í hóp fimleikum til margra ára vona ég að nú fari loksins uppbyggingarstarf undanfarinna ára að skila sér og þá á ég við að börnin sem keppa hér um helgina skili sér inn á gólf eldri flokka í framtíðinni. Undanfarin ár hafa aðeins fjögur félög sent inn keppendur á stóru Íslandsmótin okkar samanber það sem haldið var í Versölum helgina 26. og 27. apríl s.l. Þetta er og hefur verið okkur í tækninefndinni áhyggjuefni og er það okkur ofarlega í huga eftir tímabilið.

Nú þegar starfsárið er að klárast og nýjir og spennandi tímar eru framundan með Evrópumóti í hóp fimleikum á Íslandi 2014 vonumst við til að fleiri félög innan FSÍ stefni á að senda þátttakendur til keppni í 1. flokk og meistaraflokk á komandi tímabili.

Ég óska ykkur öllum til hamingju með glæsilegan árangur og gott starf en það voru án efa margir sigrar unnir með þátttökunni hér um helgina sem og ný og stærri markmið sett.

Að lokum þakka ég ykkur kærlega fyrir samveruna og hlakka til að sjá ykkur á fimleikakeppninni á Landsmóti UMFÍ 4.-7. júlí á Selfossi í sumar.

Olga Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri og yfirþjálfari fimleikadeildar Selfoss



HS VEITUR HF

Austurvegi 67, 800 Selfoss, s. 422 5200



Austurvegi 10, 800 Selfoss, s. 560 5010

Toppmálun

málningarverktakar

☎ 893 8318 & 848 0808

Prastarima 25, 800 Selfoss,
toppmalun@internet.is



Fossnesi C, 800 Selfoss, s. 482 1210

ÞÁ bílar

Austurvegi 69, 800 Selfoss, s. 458 8820

SAMSKIP

Austurvegi 69, 800 Selfoss, s. 458 8820

Fimleikafélag Akureyrar



Fimleikafélag Akureyrar var stofnað árið 2004. Undanfari félagsins var Fimleikaráð Akureyrar sem stofnað var árið 1977. Iðkendur í dag eru rúmlega 800 talsins en félagið hefur stækkað um helming síðan ný aðstaða var tekin í notkun.

Hjá FIMAK er boðið upp á æfingar í áhaldafimleikum, hópimleikum, almennum fimleikum (þó ekki sem

keppnisgrein) og parkour. Rétt rúmlega 100 iðkendur stunda hópimleika hjá félaginu. Besti árangur félagsins náðist á síðasta ári þegar 3. og 5. flokkur í landsreglum urðu Íslands- og deildarameistarar. Í áhaldafimleikum eru iðkendur einnig um 100 talsins. Í báðum þessum keppnisgreinum fer iðkendum fjölgandi.

Félagið reynir að sækja flest FSÍ mót

sem haldin eru og sýnir árangurinn undanfarið hve mikilvægt það er að hafa góða aðstöðu til að stunda fimleika, því árangurinn fer sífellt upp á við.

Nokkrar hefðir hafa skapast í starfsemi félagsins á undanförunum árum. Árlega er haldið innanfélagsmót, Akureyrarfjör, þar sem öllum iðkendum frá 6 ára aldri er boðið að taka þátt. Það ríkir mikil stemning og tilhlökkun fyrir

þetta mót þar sem margir iðkendur stíga sín fyrstu skref í keppni. Jafnframt er árlega haldin stór og vegleg vörðsýning. Svo stór er þessi viðburður orðinn að við skiptum honum upp í fjórar sýningar og hefur verið nánast fullt á allar sýningar fram til þessa.

*Inga Stella Pétursdóttir,
formaður Fimleikafélags Akureyrar*

Fimleikafélag Akraness



Fimleikafélag Akranes eða FIMA var stofnað 1992. Aðsetur félagsins er í íþróttahúsinu á Vesturgötu á Akranesi.

Félagið hefur vaxið mjög mikið síðustu ár og náði hámarki á síðasta ári. Í dag æfa um það bil 300 manns með félaginu, þar af eru ca. 100 2–6 ára krakkar í íþróttaskóla, 43 æfa parkour og um það bil 150 æfa fimleika.

Starf íþróttaskólans er öflugt og vinsælt hjá yngstu krökkunum og er góður grunnur fyrir félagið. Parkour hefur verið mjög vinsælt hjá strákum og önnum við varla eftirspurn í þeirri grein. Áskókn í fimleika er mikil en þar er aðstöðuleysi farið að há okkur mjög mikið.

Hjá FIMA höfum við lagt áherslu á

að byggja upp keppnishópa og fer árangur félagsins stöðugt batnandi en félagið á mjög efnilegan hóp á aldrinum 11–13 ára.

Undanfarin ár hefur hópur frá FIMA farið á EuroGym að undaskildu síðasta ári og hefur verið mikil stemning í kringum þær ferðir hjá eldri krökkum félagsins á hverjum tíma. Í stað ferðar

á EuroGym 2012 í Portugal verður farið í æfingabúðir í Helsingborg þar sem að yfirþjálfari félagsins þekkir vel til.

*Hjörtur Hróðm arsson,
formaður FIMA.*

Fimleikadeild Ármanns



Á vormót FSÍ 2013 mæta 7 lið frá fimleikadeild Ármanns til keppni, sem er peföldun frá því í fyrra. Það eru tvö kvenna lið í 2. flokki, tvö kvenna lið í 3. flokki, eitt karlalið í báðum flokkum og eitt kvinnalið í opnum flokki. Margir þessara keppenda hafa æft hjá félaginu frá unga aldri, bæði í áhald- og hóp fimleikum.

Hóp fimleikar eru í stöðugri sókn hjá fimleikadeild Ármanns þó þeir eigi

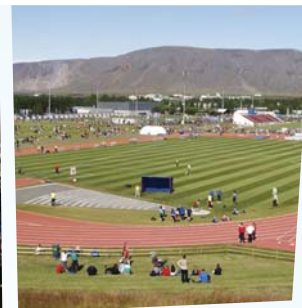
sér ekki eins langa sögu og áhaldafimleikar innan félagsins. Þá má segja að hóp fimleikar henti breiðum hópi iðkenda og hafi opnað fimleikaþróttina fyrir nýjum hópi fimleikafólks. Fimleikar hafa verið stundaðir hjá Ármanni í yfir 90 ár sem gerir félagið að einu elsta fimleikafélagi á landinu og auk þess hefur deildin verið leiðandi afli í fimleikalífi á Íslandi og getið af sér marga landsliðsmenn. Við getum með stolti

sagt frá því að meistaraflokkur mix hefur unnið sér inn þátttökurétt á Norðurlandamótinu í hóp fimleikum á komandi hausti.

Fimleikadeild Ármanns er ein af tíu deildum Glímufélagsins Ármanns og hefur aðsetur í Laugardalnum í glæsilegu fimleikahúsi sem reist var árið 2006. Hjá deildinni æfa hátt í 1000 iðkendur og þjálfarar eru um 50 talsins. Boðið er upp á hóp fimleika fyrir

bæði kynin, áhaldafimleika kvenna og karla, fullorðinsfimleika og krílafeikfimi svo eitthvað sé nefnt. Við hjá Fimleikadeild Ármanns erum stolt af ríki hefð, góðum anda og vináttu.

Vilborg Ævarsdóttir, formaður fimleikadeildar Ármanns



Lifandi samfélag

Selfoss
Eyrarbakki
Stokkseyri

í alfaraleið



Sveitarfélagið
ARBORG
www.arborg.is



DAVIDTHOR.ORG

Fimleikafélagið Björk



Fimleikafélagið Björk var stofnað í Hafnarfirði 1. júlí árið 1951. Tildrög stofnunarinnar var að hópur stúlkna á táningsaldri hóf að æfa fimleika undir leiðsögn Þorgerðar M. Gísladóttur íþróttakennara haustið 1949. Þorgerður var jafnframt fyrsti formaður félagsins. Fyrstu árin var helsta viðfangsefni félagsins að skipuleggja fimleikasýningar á hátíðarhöldunum þann 17. júní. Í dag er félagið orðið fjölgreinafélag með um 770 iðkendur þar sem æfir eru fimleikar, klifur, taekwondo og fitkid.

Hópurinn V Hóp 1 er meistarahópur Fimleikafélagsins Bjarkar. Hann saman-



stendur af 10 stúlkum á aldrinum 11–14 ára og einum stráki sem er 14 ára. Hópurinn hefur æft saman í nokkur ár en tók breytingum fyrr í vetur þegar nokkrar vaskar stúlkur komu inn í hópinn ásamt því að strákur byrjaði að æfa með hópnum. Hópurinn í heild sinni er mjög metnaðarfullur og gerir mjög miklar kröfur á sjálfan sig og jafnframt á þjálfarana, enda stefnir hann hátt. Þessi hópur er elsti hópfimleikahópurinn í Björkunum og er gott fyrir félagið að eiga svona frábæra krakka sem fyrirmyndir fyrir yngri hópfimleika hópa. Hópurinn er mjög duglegur og

hress á æfingum og aldrei er róleg stund í kringum hann, nema í teygjum.

Fyrir áramót kepptu stelpurnar á Haustmóti í þriðja flokki en eftir áramót færðist hópurinn upp í annan flokk og tók þátt í sínu fyrsta móti sem annar flokkur á Íslandsmóti unglinga. Þar voru þær í öðru sæti á dýnu og í fjórða sæti á trampólíni en það kom þeim skemmtilega á óvart. Þær stefna á að bæta stökkin sín og fá aukin gildi ásamt því að finnúsa nýja dansinn sinn.

Í sumar verður farið í æfingabúðir til Akureyrar og við taka svo sumar-

æfingar þar sem vel verður tekið á og margt nýtt og skemmtilegt prófað.

Í byrjun árs tóku nýjir þjálfarar við hópnum en það eru Brynhildur Hlín Eggerstöðttir, Þórhildur Ólöf Sveinbjörnsdóttir, Hildur Ketilsdóttir og Eva Rós Sverrisdóttir dansþjálfari en þær eru allar með mikla keppnis- og þjálfarareynslu. Hópurinn samanstendur af Anítu, Adam, Óldu, Elsu, Guðrúnu Lilju, Helgu, Hildu, Sigrúnu, Snæðísi, Unni og Yrsu.

*Brynhildur Hlín Eggertsdóttir,
yfirþjálfari Bjarkar*

Fimleikadeild Fjölnis



Fimleikadeild Fjölnis var formlega stofnuð í maí 2002 en hafði starfað undir Almenningsdeild Fjölnis frá haustinu 2001.

Iðkendur eru þetta árið u.þ.b. 320 talsins auk 74 barna í krílahópum og um 40 fullorðinna í fullorðinsfimleikum. Um 50 iðkendur hjá fimleikadeildinni æfa hópfimleika og vonast deildin eftir því að fjölga í þessum hópi næstu árin enda stækkandi íþrótt í fimleikaheiminum.



Það er fjögur og skemmtilegur hópur af 20 stelpum sem æfir í hópnum TK-1 hjá Fimleikadeild Fjölnis í Grafarvoginum. Þetta er hópur sem var samsettur haustið 2012 og því eru þær nýbyrjaðar að æfa saman sem ein

heild. Það hefur gengið vel að stilla liðið saman og æfa ný stökk. Stelpurnar eru einnig búnar að vera að æfa nýjan dans en það er mikil vinna á bak við það að æfa munstur og læra að fylgja hverri annarri. Stelpurnar eru á aldrinum

um 12–16 ára og æfa þrisvar sinnum í viku í Eglshöll þar sem fimleikadeildin er með æfingaaðstöðu.

*Hanna Jóhannsdóttir,
formaður fimleikadeildar Fjölnis.*

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE

ALVÖRU SPORT

Fjölbreytt úrval af vörum frá þekktustu íþróttavörumerkjum heims.



Þú getur verslað heima á
INTERSPORT.IS
Frí póstsending um allt land

Flottir fimleikabolir frá Carite, Henson og Röhnish

Íþróttafélagið Gerpla



Íþróttafélagið Gerpla sendir rúmlega 100 keppendur á Vormót Fimleikasambands Íslands að þessu sinni. Það er ávallt mikil tilhlökkun fyrir því að taka þátt á Vormótinu enda endapunktur á keppnistímabili iðkendanna hjá Gerplu sem og öðrum félögum. Undanfarin ár hefur skapast sú hefð að gera meira úr viðburðinum heldur en eingöngu sjálfa keppnina og fagna ég þeirri framþróun. Hópfimleikar eru í örum vexti og því er mótið veglegt að þessu sinni, eins og við er að búast.

Gerpla er stærsta fimleikadeild landsins með rúmlega 1.500 iðkendur. Hjá félaginu starfa yfir 130 þjálfarar og starfsmenn og eru um 30 starfsmenn í fullri stöðu hjá félaginu. Félagið býður upp á æfingar fyrir börn, unglinga og fullorðna í eftirfarandi deildum: almenn



deild, fimleikadeild, áhaldafimleikadeild, hópfimleikadeild og parkourdeild. Æfingar fara fram í Versöllum og er líf og fjör í húsinu frá morgni til kvölds en starfsfólk Gerplu hefur leitast við að setja ekki fleiri en 250 iðkendur inn í salinn í einu.

Hápunkturinn í starfi Gerplu verður 7.–8. júní næstkomandi þegar vorsýning félagsins fer fram. Að þessu sinni undir forskriftinni: Draumaland. Mikil eftirvænting er fyrir þessum viðburði og er mikil tilhlökkun og spenna nú þegar farin að byggjast upp.

Við í Gerplu sendum fimleikadeild Selfoss okkar bestu kveðjur ásamt því að óska iðkendum, þjálfurum og dómurum góðs gengis á vormótinu 2013.

Jón Finnbogason,
formaður Íþróttafélagsins Gerplu



Austurvegi 13–15, 800 Selfoss, s. 482 1660



Austurvegi 11, 800 Selfoss, s. 482 1433



Austurvegi 31b, 800 Selfoss, s. 482 1755



Eyravegi 23, 860 Selfoss, s. 555 1314



Eyravegi 25, 800 Selfoss, s. 482 1944

Skinney-Þinganes hf.
Útgerð og fiskvinnsla

Krossey, 780 Höfn í Hornafirði, s. 470 8100



Brekkustíg 36, 230 Reykjanesbæ,
s. 422 5200



Austurvegi 20, 860 Selfoss, s. 410 4152



Gagnheiði 72, 800 Selfoss, s. 482 4100



Austurvegi 10, 800 Selfoss, s. 422 8000



Gagnheiði 65, 800 Selfoss, s. 480 6400



Austurvegi 38, 800 Selfoss, s. 440 2470

Fimleikadeild Gróttu



Fimleikadeild Gróttu er með aðstöðu í íþróttamiðstöð Seltjarnarness. Alls æfa um 480 börn á aldrinum 4–20 ára hjá deildinni. Boðið er upp á þjálfun í áhald- og hópfimleikum.

Kynjaskiptingin er þannig að stúlkur eru 360 en drengir 120. Lang flestir eru í grunn- og áhaldafimleikum, en þegar iðkendur eru á níunda ári geta þeir valið að fara í hópfimleika.

Hjá félaginu eru nú fimm hópfimleikahópar stúlkna með samtals 65

iðkendur. Í deildinni starfa 20 þjálfarar auk aðstoðarþjálfara, þar af eru fjórir þjálfarar í fullu starfi. Þess má geta að Gróttu vantar hópfimleikþjálfara í fulla stöðu frá 1. ágúst 2013. Við hvetjum alla áhugasama að sækja um og senda umsókn á fimleikar@grottasport.is.

Góður árangur hefur náðst í vetur og hafa iðkendur deildarinnar unnið til fjölmargra verðlauna á mótum vetrarins. Ber þar helst að nefna 3. sæti í 2.

flokki á Haustmóti FSÍ í hópfimleikum. Þá varð félagið bikarmeistari í 2. þrepi í áhaldafimleikum og í flokki 11–12 ára stúlkna í almennum fimleikum. Dominiqua Alma Belányi varð í 2. sæti í fjölþraut á Íslandsmótinu í áhaldafimleikum og varð Íslandsmeistari á tvislá. Félagið á einnig þrjár stúlkur í landsliðum Íslands í áhaldafimleikum. Í landsliði fullorðinna eru þær Dominiqua Alma og Embla Jóhannsdóttir og í unglingalandsliðinu er Nanna Guð-

mundsdóttir. Fleiri fréttir af starfi fimleikadeildar Gróttu er að finna á heimasíðu félagsins, www.grottasport.is.

Ásókn í fimleika hjá félaginu hefur aukist mikið undanfarin ár og nú er svo komið að það komast ekki allir að sem vilja. Fimleikasalurinn er löngu sprunginn og ekki hægt að stækka deildina í óbreyttu húsnæði. Auk þess er fimleikasalurinn ekki nógu langur til þess að hægt sé að æfa stökk og fiber með fullu tilhlaupi inni í fimleikasalnum. Það er því mikið kappsmál fyrir deildina að fá stærra húsnæði með bættri aðstöðu fyrir iðkendur deildarinnar.

Sesselja Jarvela, framkvæmdastjóri fimleikadeildar Gróttu.

PAPCO

Bestir á bossann!

Papco hefur verið leiðandi í styrktarsölu til íþróttafélaga og félagasamtaka um árabil.

Papco býður upp á mikið úrval af pappír, harðfisk, lakkrís, heimilspökkum og fleiri vörum.

Hafið samband í síma **587-7788** og fáið frekari upplýsingar.

Fimleikadeild Hattar



Fimleikadeild Hattar var stofnuð 1986 og er í dag fjölmennasta deildin innan Hattar með um 250 iðkendur á aldrinum 2–22 ára. Iðkendur koma flestir frá Egilsstöðum en þeir koma einnig frá Seyðisfirði, Reyðarfirði, Fáskrúðsfirði og Fljótsdal. Hjá fimleikadeildinni starfa 16 þjálfarar og aðstoðarþjálfarar. Yfirþjálfari er Auður Vala Gunnarsdóttir.

Fimleikadeildin býr við þróngan húsakost. Æfingar eru stundaðar í íþróttahúsinu á Egilsstöðum fjórum sinnum í viku og byggja þarf upp salinn með áhöldum fyrir hvern æfingadag og ganga frá eftir æfingar. Um uppbyggingu sjá þjálfarar og áhugasamir foreldrar. Það er von okkar að fá bættu aðstöðu til fimleikaiðkunar sem fyrst.

Síðastliðið haust skrifuðu fimleika-



deild Hattar, Ungmennta- og íþróttasamband Austurlands og Menntaskólinn á Egilsstöðum undir samstarfs-samning vegna afreksþóps fimleika á Austurlandi. Markmiðið með hópnum er að stöðja við þá sem vilja ná lengra í íþróttinni en jafnframt búa lengur í heimabyggð.

Afrekshópurinn samanstendur af tíu stúlkum á aldrinum 15–20 ára. Hluti af hópnum hefur farið fjórum sinnum sl. vetur til æfinga hjá fimleika-

deild Stjórnunnar í Garðabæ og á eina ferð eftir sem verður nú í lok maí.

Það er markmið deildarinnar að halda iðkendum sem lengst í íþróttinni þótt það þýði að fara yfir landið þvert til að sækja æfingar í fimleikahús nokkrum sinnum á ári.

Stjórn fimleikadeildarinnar hefur séð um framkvæmd 17. júní hátíðahalda á Fljótsdalshéraði frá árinu 2008 og er með samning til ársins 2014. Mikil ánægja hefur verið hjá íbúum

sveitarfélagsins með framkvæmdina og hefur deildin fengið mikið lof fyrir frábær hátíðarhöld.

Á hverju ári stendur deildin fyrir ný-árssýningu þar sem allir iðkendur deildarinnar taka þátt. Sýningin er vel sótt af foreldrum og öðrum gestum. Eins er árlegt innanfélagsmót á sínum stað í mars ár hvert.

*Anna Dís Jónsdóttir,
formaður fimleikadeildar Hattar.*

Fimleikadeild Keflavíkur



Fimleikadeild Keflavíkur er með um 370 iðkendur. Fimleikadeildin flutti í nýtt húsnæði janúar 2010. Fyrir það höfðu iðkendur þurft að bera áhöldin út og inn eftir æfingar. Með tilkomu nýs húsnæðis gátum við boðið upp á fleiri námskeið og biðlistum fækkaði. Hjá deildinni æfa börn frá aldrinum 2 ára og upp úr.

Fimleikadeild Keflavíkur býður upp á áhaldafimleika og hóp fimleika. Hóp-fimleikadeildin er frekar lítil hjá okkur en þar æfa einungis um 40–50 börn en bundnar eru vonir við að hún muni bara stækka. Fimleikadeild Keflavíkur hefur verið með áhaldafimleika frá upphafi.

Nú í ár eignaðist deildin sinn fyrsta Íslandsmeistara í áhaldafimleikum. Það er Lilja Björk Ólafsdóttir, en hún keppti í 2. þrepi, 13 ára og eldri.

Fimleikadeild Keflavíkur hefur ekki



verið mikið með fimleika fyrir stráka fyrr en starfsemin fékk nýtt húsnæði. Í ár áttum við keppendur í áhaldafimleikum stráka í fyrsta skiptið á FSÍ mót og stóðu þeir sig þar með ágætum. Fyrir utan áhald- og hóp fimleika býður deildin upp á eftirfarandi námskeið: krakkafimleikar, parkour og fimleika fyrir fullorðna. Deildin hefur verið með parkour síðan flutt var í nýja húsnæðið. Hafa börn og unglingar sótt námskeiðin vel og næstum alltaf hafa myndast biðlistar og færri komist að en vilja.

Iðkendum og þjálfurum líður mjög vel í nýja húsnæðinu og er fimleikadeild Keflavíkur með eina bestu aðstöðu á landinu. Í salnum er fiber dýna, tvö stór trampólín sem snúa í svampagryfju og upphækkanleg mjúkk gryfja. Einnig er þar dansgólf fyrir áhaldafimleika, fjórar jafnvægisslár, þrjár tvíslár, ein svífrá, lítil trampólín og fleira. Aðstaðan hefur verið vinsæl meðal annarra fimleikafélaga en fimleikadeild Keflavíkur leigir salinn út um helgar ef félög vilja koma og vera

með æfingabúðir fyrir sína hópa.

Fimleikadeild Keflavíkur reynir að bjóða iðkendum sínum upp á námskeið og hópa sem henta þeim og vinnur að því að góður andi sé í salnum bæði fyrir iðkendur og þjálfara. Við viljum hjálpa iðkendum okkar að ná árangri, þeim líði vel og að þeir hafi gaman af fimleikum.

*Eva Berglind Magnúsdóttir,
framkvæmdastjóri fimleikadeildar
Keflavíkur*

Fimleikadeild Selfoss



Fimleikadeild Ungmennafélags Selfoss var stofnuð árið 1987 og voru stofnfélagar 37. Fyrstu árin var boðið upp á æfingar í áhaldafimleikum en iðkendum fjölgaði ört og smátt og smátt færðist áherslan alveg yfir á hópfimleika. Árið 2008 fékk deildin sér aðstoðu í íþróttahúsinu Baulu og þó að það hús sé ekki hannað með þarfir fimleika í huga þá hefur það að hafa fasta aðstoðu gjörbreytt aðbúnaði til æfinga. Sveitarfélagið Árborg hefur staðið mjög myndarlega að uppbyggingu íþróttamannvirkja undanfarin ár og nú bindum við miklar vonir við að styttest í að fimleikahús risi.

Iðkendum hefur fjölgað gífurlega og í dag æfa 490 ungmenni á aldrinum 6–28 ára hjá deildinni. Fimleikadeildin er í nánu samstarfi við Fjölbrotaskóla Suðurlands þar sem boðið er upp á nám í fimleikaakademíu og æfa þeir nemendur á vegum deildarinnar einnig eru nokkrir iðkendur komnir af framhaldsskólaaldri sem halda áfram að æfa með deildinni. Parkour æfingar hafa verið í boði í nokkur ár og njóta mikilla vinsælda, sérstaklega hjá drengjum og fullorðnir skemmta sér

við fimleikaæfingar tvisvar í viku. Deildin býður einnig upp á íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri og nýtur hann gífurlegra vinsælda. Þegar allir eru taldir eru iðkendur deildarinnar vel á sjöunda hundrað. Olga Bjarnadóttir er yfirþjálfari deildarinnar og með henni starfa 27 þjálfarar og aðstoðaðþjálfarar.

Fimleikadeild Umf Selfoss hefur frá upphafi náð gífurlega góðum árangri og unnið til fjölda verðlauna. Á síðasta ári voru 12 ungmenni frá deildinni valinn í landslið Íslands sem fór á Evrópumót í Danmörku og hlutu þrjú þeirra Evrópumeistaratil en hin hömpuðu fjórða sæti sem er frábær árangur á sterku móti. Deildin kom líka sterk inn á Íslandsmótið í vor og hlaut mix-lið deildarinnar gullverðlaun fyrir gólfæfingar. Þá hlaut Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir, iðkandi í meistaraflokki, titilinn íþróttakona ársins hjá Ungmennafélagi Selfoss sem og hjá Héraðs-sambandinu Skarphéðni nú í vor.

Einn stærsti viðburður deildarinnar er jólasýning hennar sem allir iðkendumir taka þátt í. Þetta er metnaðarfull sýning þar sem unnið er út frá ákveðinni sögu eða leikriti ásamt tónlist. Sýn-

ingin nýtur gífurlegra vinsælda og er alltaf húsfyllir á þær þrjár sýningar sem eru í boði. Annar fastur atburður er Minningarmót sem haldið er í maí til minningar um einn fyrsta þjálfara deildarinnar, Magnús Arnar Garðarsson. Í dag starfar systir hans sem þjálfari hjá deildinni og frænkur hans og frændur æfa af miklum krafti. Allir iðkendur deildarinnar taka þátt í því móti sem er eins konar uppskeruhátíð deildarinnar. Lögð er áhersla á að fara reglu-

lega með iðkendur í æfingabúðir, bæði innanlands og erlendis og iðkendur hafa verið duglegir að sækja EuroGym hátíðir eða allt frá árinu 2004.

Mikill áhugi, metnaður og gleði ein-kennir fimleikadeildina og allt starf hennar. Deildin á sér marga velunnara sem ávallt eru reiðubúnir til að greiða götu deildarinnar og aðstoða á margan hátt hvort sem er vinna við mót, sýningar, ferðir eða fjáraflanir og þjálfarar og iðkendur láta aldrei sitt eftir liggja. Það eru margir efnilegir fimleikamenn innan deildarinnar og starf deildarinnar er skemmtilegt. Þannig er framtíðin björt.

Þóra Þórarinsdóttir, formaður fimleikadeildar Umf. Selfoss.



Brautarholti 24, 105 Reykjavík, s. 562 6464



Eyrangei 32 · Sími 480 1160 · Neyðarnúmer 660 1160



Eyrangei 59, 800 Selfossi, s. 482 2509

Grænmetismarkaðurinn á Leikhúsplaninu í Hveragerði

Opinn allar helgar til klukkan 18.00

Nýtt íslenskt grænmeti uppskerið og pakkað daglega!

Við hlíðina á gamla Eðen

Opnar 1. júlí

27. LANDSMÓT UMFÍ

Selfossi 4.-7. júlí 2013



Austurvegi 21, 800 Selfoss, s. 482 3211

Fimleikadeild Sindra



Ungmennafélagið Sindri var stofnað á Höfn í Hornafirði 1. desember 1934. Sem venjan var á þeim tíma tóku félagsmenn upp á ýmsu og var þetta aðal félagskapur yngra fólks í þorpinu frá stofnun og fram til 1965. Upp frá því tóku ungir menn við félaginu og eftir það varð félagið nær eingöngu íþróttafélag.

Í dag er reynt að bjóða upp á eins fjölbreytt íþróttalíf og hægt er og eru deildirnar innan Sindra fjölmargar: badmintondeild, blakdeild, fimleikadeild, frjálsíþróttadeild, knattspyrnu-deild, körfuboltadeild, skíðadeild og sunddeild

Fimleikadeild Sindra var svo stofnuð af Alberti Eymundssyni 1986–87. Fékk hann í lið með sér tvo íþróttakennara, þær Ágústínu Halldórsdóttur og Jóhönnu Stefánsdóttur og voru þær því fyrstu þjálfarar fimleikadeildarinnar. Strax var ágætis áhugi á fimleikunum og þó nokkrir iðkendur byrjuðu að æfa. Eftir fyrsta árið var því ákveðið að boða til foreldrafundar þar sem fyrsta stjórn deildarinnar var stofnuð.

Í byrjun var boðið upp á almenna fimleika en seinna var valin sú leið



vegna ýmissa aðstæðna að bjóða einungis upp á hóp fimleika og höfum við keppt í þeim síðustu ár. Fyrstu árin var tækjabúnaður af skornum skammti en með tímanum hefur deildin bætt nokkuð við sig af tækjum og í dag á hún dýnu svo eitthvað sé nefnt og gætum í raun haldið mót í hóp fimleikum. Fyrstu árin var tækjabúnaður af skornum skammti en með tímanum hefur deildin bætt nokkuð við sig af tækjum og í dag eigum við t.d. dansgölf og fiberdýnu svo eitthvað sé nefnt og gætum í raun haldið mót í hóp fimleikum.

Í dag er iðkendafjöldinn enn að aukast og eru um 100 iðkendur í fimleikadeildinni sem er nokkuð mikið í litlu

bæjarfélagi. Einnig er gaman að segja frá því að nú starfa 6 þjálfarar að jafnaði við deildina og hafa náð góðum árangri í starfinu. Farið hefur verið á mörg mót og Sindra krakkarnir unnið til fjölda verðlauna og má nefna að núna í vor urðu drengir í flokki 11–12 ára bikarmeistarar á móti í Keflavík. Einnig höfum við átt Íslandsmeistara sem við erum mjög stolt af.

Stefna deildarinnar er að eldri flokkarnir fái að fara á tvö mót á ári ásamt einni ferð í æfingabúðir. Vegna staðsetningar okkar á Höfn er oft erfitt að fylgja þessu eftir en okkur tókst það í ár. Einnig endurvöktum við innanfélagsmót sem haldið var núna í apríl

og tókst með eindæmum vel. Er stefnt að því að gera það að árlegum viðburði.

Reglulega er reynt að gera eitthvað skemmtilegt með krökkunum, sem dæmi má nefna að um daginn var foreldradagur hjá okkur. Þá komu foreldrar á æfingu og krakkarnir fengu að láta þá púla svolítið og sprella. Okkur þykir mikilvægt að eitthvað slíkt sé gert bæði á haustönn og vorönn því félagslegi þátturinn skiptir okkur miklu máli. Börnin verða fyrst og fremst að hafa gaman af að æfa því þá lætur árangurinn ekki á sér standa.

*Hulda Björk Svansdóttir,
formaður fimleikadeildar Sindra*



+Leitaðu ekki langt yfir skammt við erum ávallt nærri

Lyfja Selfossi
Austurvegi 44
Sími 482 3000

Afgreiðslutími:
mánud.–föstud. **9.00–18.30**
laugard. **10.00–14.00**



www.lyfja.is

Fimleikadeild Stjörnunnar



Fimleikadeild Stjörnunnar varð 30 ára árið 2012 og hélt deildin upp á afmælið með glæsilegri afmælissýningu í Ásgarði, nýju fimleikahúsi Garðbæinga sem opnað var árið 2010.

Með tilkomu fimleikahússins hefur aðstaða til æfinga fyrir iðkendur fimleikadeildar batnað stórlega og hefur fjöldi iðkenda aukist mikið í kjölfarið en nú eru vel yfir 600 iðkendur í fimleikadeildinni. Iðkendur fimleikadeildar Stjörnunnar hafa með mikilli vinnu og aga náð frábærum árangri síðastliðin ár, með stuðningi, metnaði og

hæfileikum þjálfara deildarinnar sem bæði eru innlendir og erlendir.

Í Stjörninni æfa 16 hóp fimleikahópar, þar af 6 strákahópar. Tólf stelpur úr Stjörninni voru valdar í landsliði Íslands sem fór á Evrópumót í hóp fimleikum sl. haust, af þeim voru 8 stelpur í unglingaliði kvenna sem urðu Evrópumeistarar. Auk þess var meistaraflokkur kvenna í hóp fimleikum að vinna sér inn þátttökurétt á Norðurlandamótinu sem fram fer í Danmörku í haust, annað tveggja liða frá Íslandi.

Árið 2012 var ein af fimleikastjör-

um deildarinnar, Andrea Sif Pétursdóttir, Evrópumeistari í hóp fimleikum, útnefnd íþróttakona Garðbæjar.

Í Stjörninni er einnig boðið upp á áhaldafimleika kvenna og hefur mikil framfarir orðið hjá iðkendum í áhaldafimleikum á síðustu árum, til dæmis fékk Stjarnan samtals 29 verðlaun á haustmóti 2012. Stjarnan átti svo einn fulltrúa í landsliði unglinga á Evrópumóti í áhaldafimleikum. Auk hóp- og áhaldafimleika býður Stjarnan upp á kennslu í krílahópum, þar sem börn 4-5 ára hamast í fimleikasalnum einu



sinni í viku. Einnig er danshópur þar sem stundaðir eru fimleikar með áherslu á dans og Halastjörnurnar eru eldri hópur iðkenda sem nota fimleika sem líkamsrækt.

Foreldrafélag fimleikadeildar er einstaklega öflugt og er framlag þess til starfs deildarinnar ómetanlegt, m.a. við undirbúning móta og sýninga á vegum deildarinnar sem alltaf eru félaginu til mikils sóma. Ótal aðrir sjálfboðaliðar koma að starfi deildarinnar sem í samvinnu við þjálfara gera fimleikadeild Stjörnunnar að þeirri sterku og framsæknu heild sem hún er. Með framúrskarandi aðstöðu, metnaðarfulla iðkendur og þjálfara og stuðning foreldra er framtíð deildarinnar björt.

*Ágústa Jóhanna Jóhannesdóttir,
formaður fimleikadeildar
Stjörnunnar*

Fimleikadeild Stokkseyrar



Fimleikadeild Ungmennafélags Stokkseyrar var stofnuð árið 2007. Félagið er með aðstöðu í íþróttahúsinu á Stokkseyri og eru um 50 iðkendur að æfa í þremur hópum, auk þess sem deildin býður upp á íþróttaskóla fyrir börn á leikskólaaldri.

Aðstaða félagsins er heldur dræm, en það eru aðallega stærð og ástand íþróttahússins sem er ábótavant. Áhöldin eru samtíningur af notuðum áhöldum frá hinum og þessum stærri fimleikfélögum á landinu en þau duga þó til að geta stundað íþróttina. Hjá

félaginu starfa 3 þjálfarar auk tveggja aðstoðarþjálfara.

Félagið hefur aðallega einbeitt sér að almennum fimleikum auk smærri hóp móta og er gaman að segja frá því að nú á dögum urðu stúlkur í elsta hópi félagsins bikarmeistarar í flokki



15-16 ára B á Bikarmóti FSÍ í almennum fimleikum, auk þess sem annar hópur frá félaginu lenti í 3 sæti í sama flokki.

Mikill áhugi er fyrir starfinu sem félagið hefur upp á að bjóða og er aðalmarkmið þess að hver og einn iðkandi fái notið sín og fari glaður heim af æfingum. Árlega heldur félagið jólasýningu, innanfélagsmót og fimleikamaraþon, auk þess sem félagið hefur ýmist farið í æfingarferðir á Akranes, í Kópavog eða á Selfoss.

*Tinna Björg Kristinsdóttir, yfirþjálfari
fimleikadeildar Umf. Stokkseyrar.*

Fimleikadeild Þórs



Fimleikadeild Þórs var stofnuð árið 1991 og hefur starfað óslitið síðan. Deildin hefur notið mikilla vinsælda þó einkum hjá stúlkum en alltaf eru þónokkrir strákar að æfa. Um er að ræða þjálfun í svokölluðum tropfimleikum.

Hópar frá Þór keppa einkum á hópamótum en þó er um stöku einstaklingsmót að ræða. Undanfarin ár hafa iðk-

endur verið 90–100 talsins á aldrinum 5–18 ára sem skipt er í 8 hópa eftir aldri. Iðkenda fjöldi hefur verið vaxandi og ljóst að hátt hlutfall barna í Þorlákshöfn leggur stund á fimleika. Þetta er ánægjuleg staðreynd og í takt við auknar vinsældir fimleikanna á landsvísi. Við deildina er einnig starfræktur íþróttaskóli fyrir yngstu börnin þ.e. 2ja-4ra

ára og hefur hann verið mjög vinsæll.

Aðstaða deildarinnar hefur verið í Íþróttamiðstöðinni í Þorlákshöfn og hefur markvisst verið unnið að því á undanförunum árum að bæta við áhöldum þannig að aðstaðan og tækjakostur sé sem bestur.

Yfirþjálfri deildarinnar er Linda Ósk Þorvaldsdóttir en auk hennar starfa 8

þjálfarar og aðstoðarþjálfarar við deildina. Yngstu iðkendurnir fara gjarnan á byrjendamót til þess að þjálfa þá í að taka þátt í keppni. Eldri iðkendur taka þátt í mótum á vegum HSK og mótum á vegum FSÍ.

*Elsa Þorgilsdóttir,
formaður fimleikadeildar Þórs*

Dansað í kórnum



„Þetta trúir ég að sé heimssögulegur atburður,“ sagði séra Óskar H. Óskars-son, sóknarprestur þegar fimleikadeild Ungmennafélags Selfoss og Selfosskirkja tóku höndum saman og fögnuðu sumarkomu með fimleikamessu á Sumardaginn fyrsta.

Fullyrða má að stundin verði öllum sem sóttu hana eftirminnleg. Rauð dýna lá eftir endilöngu kirkjugólfi og



athöfnin hófst á því að ungar stúlkur fóru á handahlaupum inn endilangt gólfíð sposkar á svip.

Ritningarorð voru öll flutt á táknmáli fimleika og höfðu ekki síður þannig til viðstaddir. Það er óneitanlega óvenjulegt að sjá ungt fólk í jafnvægisæfingum inni í kór kirkjunnar, en jafnframt tígulegt og fallgett.

Olga Bjarnadóttir, yfirþjálfari deild-

arinnar flutti hugvekju dagsins og lagði út frá mikilvægi þess að hver og einn setji sér markmið og vinni ótull að því að ná þeim.

Hjartnæm ræða Evu Grímsdóttur, Evrópumeistarar í fimleikum, lét engan ósnortinn og ljóst að fimleikamenn leggja mikið á sig til að ná settum markmiðum.

Kirkjan ómaði af söng og viðstaddir



fengu líka að hreyfa sig með söngnum á milli þess sem hver fimleikahópurinn á færur öðrum sýndi listir sínar.

Að messu lokinni fóru fimleikastúlkur út með blöðrum sem hver um sig táknaði bænir okkar, vonir og þrág og slepptu þeim til himins. Safnaðarstjórn bauð svo upp á pylsur og safa og viðstaddir óskuðu hverjir öðrum gleðilegs sumars með björtu brosi.

Íþróttaskólinn er æðislegur



Það er oft gott að ræða einslega við pabba sinn

Það er mikið líf og fjör þegar börnin í íþróttaskólanum á Selfossi mæta til leiks. Steinunn H. Eggertsdóttir, þjálfari hefur yfirumsjón með skólanum og sinnir honum af miklum metnaði. Börnin mæta í fylgd fullorðinna inn í sal þar sem búið er að leggja margar litríkar stöðvar sem reyna á margs konar færni þeirra.

Það fer ekki milli mála að þeim finnst ótrúlega gaman og fæst vilja þau fara þegar tímanum lýkur. Það er börnum ómetanlegt að fá að efla hreyfiproska sinn á þennan hátt og kynnast íþróttum í gegnum leik.



Það er gaman að dansa í tjullpíli



Alexander Máni er hvergi banginn á tvíslánni



1 AF HVERJUM 5 HEFUR SAFNAÐ FYRIR HÚSGÖGNUM

HVERJU LANGAR ÞIG AÐ SAFNA FYRIR?

Einfaldasta leiðin til að safna fyrir því sem þig langar í er að setja þér markmið og leggja fyrir.

Þú getur nýtt þér fjölbreyttar sparnaðarleiðir Arion banka í ýmsum tilgangi, til lengri eða skemmri tíma, með stór eða smá markmið.

Reglulegur sparnaður í sjóðum og sparnaðarreikningum Arion banka er einföld og áhrifarík leið að settu marki.

Farðu inn á arionbanki.is/sparnaður og skoðaðu hvernig þú nærð þínum markmiðum eða hafðu samband við næsta útibú Arion banka.



Kjartan Ægir tekur dýfu undir styrki stjórn Grétars föður síns



Traust vin-kona aðstoðar Evu við erfiða æfingu



Vart má á milli sjá hvort skemmtir sér betur amma Margrét eða Kári



Samkvæmt sparnaðarkönnun Capacent og Arion banka

Tveggja landsliða kona

Hún er Evrópumeistari í hóp fimleikum og var í vor bæði kjörin ípróttakona ársins hjá Ungmennafélagi Selfoss og ípróttakona ársins hjá Héraðssambandinu Skarphéðni. Hrafnhildur Hanna Prastardóttir er rétt að verða 18 ára og ljóst að hér er mikill ípróttamaður á ferð.

Það má segja að hún hafi stundað ípróttir allt sitt líf, foreldrar hennar eru báðir miklir sundmenn og Hrafnhildur Hanna var snemma tekin með. „Ég byrjaði á sundnámskeiði hjá mömmu þegar ég var aðeins 7 vikna og fór eftir það í sund nánast á hverjum degi. Í framhaldi fór ég í ípróttaskólann hjá fimleikadeildinni og líka handbolta-skóla.“

Fimleikar eru ekki eina ípróttin sem hún stundar í dag, hún hefur líka náð einstökum árangri í handbolta. Hún keppti í fyrra með landsliði unglinga á opnu Evrópumóti, var markahæst í meistaraflokkssliði Umf. Selfoss í handbolta og var einnig valin leikmaður ársins. Í handboltaakademíunni fékk hún svo meðal annars verðlaun fyrir afrek ársins. „Ég hef alla tíð haft mikinn áhuga á ípróttum og um tíma æfði ég líka fótbolta. Svo varð ég að velja á milli og í dag æfi ég handbolta og fimleika.“

Í dag stundar Hrafnhildur Hanna nám við Fjölbautaskóla Suðurlands. „Ég var bæði í handboltaakademíunni og fimleikaakademíunni fyrir áramót, en ákvað svo að minnka aðeins við mig og vera bara í handboltaakademíunni á vorönn. Ég held samt áfram að æfa fimleika með mínu félagi.“



Hrafnhildur Hanna Prastardóttir

Leikmann hlýtur að undra hvernig það sé hægt að vera afreksmaður í tveimur ípróttagreinum á sama tíma. Hrafnhildur Hanna segir lykilinn felast í því að stunda æfingar vel og hún mætir yfirleitt á tvær æfingar á hverjum degi. „Maður uppsker eins og maður sáir, ég stunda æfingarnar vel. Mér finnast báðar þessar greinar mjög skemmtilegar eins ólíkar og þær eru. Ég get eiginlega ekki gert upp á milli þeirra.“ Óneitanlega stangast æfingar og mót oft á og hún verður þá að vegna og meta hvor greinin vegi þyngra hverju sinni. „Þetta hefur gengið hingað til og ég vona að það geri það áfram.“

Hrafnhildur Hanna hefur þegar náð því að keppa í tvígang á Evrópumeistaratóti í hóp fimleikum. Hún segir það

vera mikla reynslu og „ekkert smá gaman!“. Það sé alveg einstök tilfinning að keppa á þannig stórmóti. „Ég keppti fyrst árið 2010 í Svíþjóð, þá urðum við í þriðja sæti. Svo keppti ég aftur 2012 í Danmörku og þá sigruðum við!“ Sigurinn hafi þó ekki verið vís. „Ég vonaði og sigur var það sem við stefndum að en það voru margir góðir að keppa og við einbeittum okkur að því að gera okkar besta. Við sáum ekki hin liðin og vissum ekkert hvernig þeim gekk. Við gerðum allt sem að við gátum til að eiga okkar besta mót, æfðum vel og vorum tilbúnar í mótið. Það heppnaðist og við uppskárum eftir því. Það var ótrúleg tilfinning að verða Evrópumeistari. Ég held ég gleymi því aldrei!“

Landsliðshópurinn er skemmtilegur hópur segir Hrafnhildur Hanna, hún eignaðist marga félagar þar árið 2010 og margir þeirra kepptu líka árið 2012 þó auðvitað hafi verið einhver endurnýjun. „Landsliðið í hóp fimleikum er góður hópur og allir eru góðir vinir. Okkur finnst alltaf gaman að hittast á mótum og reynnum að hittast dálítið utan móta líka.“

Framtíðin er enn svolítið óráðin hjá Hrafnhildi Hönnu. „Ég veit að mig langar að halda áfram í ípróttum en geri mér ljóst að ég get ekki haldið áfram að æfa tvær keppnisgreinar alla ævi. Ég hef mikið hugsað um hvað ég ætli að verða þegar ég verð „stór“ en kemst ekki að niðurstöðu. Ég er eiginlega viss um að það hljóti þó að verða eitthvað ípróttatengt, þar liggur áhuginn.“



Landsliðsfólk fimleikadeildar Umf. Selfoss á Evrópumótinu 2012

Æfi fimleika eins lengi og ég get

Drengjum hefur fjölgað mjög í fimleikadeild Ungmennafélags Selfoss og er það mikið fagnaðarefni. Margir þeirra hafa sýnt góðan árangur í ípróttinni og framtíðin lofar góðu. Fimleikadeildin hefur á hverju ári tilnefnt fimleikamann ársins en á síðasta ári var ákveðið að tilnefna bæði karl og konu. Ægir Atlason er fystur til að hljóta titilinn fimleikakarls ársins.

Ægir er 14 ára gamall og hefur æft með Fimleikadeild Umf. Selfoss frá 9 ára aldri. „Mig langaði alltaf að æfa fimleika, en við bjuggum úti í Danmörku þegar ég var lítill og það var ekkert fimleikafélag að æfa nálægt okkur svo ég fór bara að æfa fótbolta.“ Þegar fjölskyldan flutti til Íslands var Ægir staðráðinn í að fara að æfa fimleika, enda á hann ekki langt að sækja áhugann, móðir hans er Bryndís Ólafsdóttir, margfaldur unglingsmeistari í áhaldafimleikum.

„Mig langaði að æfa áhaldafimleika en hér fyrir austan buðust bara hóp fimleikar svo ég ákvað að prófa og ég er mjög ánægður í þeim.“ Eins og mörgum drengjum finnst honum skemmtilegast að stökkva, „en það er erfitt að



Ægir Atlason

gera upp á milli, þetta er allt skemmtilegt.“

Ægir æfir fimm sinnum í viku og keppir ýmist með karlalíði eða í mixliði. Hann segir hvoru tveggja skemmtilegt. „Það er gott að fá tilbreytingu og eiga þetta val.“

Sumarið 2012 æfði hann fyrir lands-

liðsúrtoke. Hann segir það hafa verið erfitt en líka mjög lærdómsríkt. „Mér fannst erfitt að vera á þriggja tíma dansæfingum, það tók verulega á, en það hafðist. Ég var stressaður yfir hvort ég kæmist í landsliðið, ég lagði mikið á mig en það voru margir flottir fimleikamenn að vinna að því að fá sæti í liðinu.“ Ægir segir þetta þó ekki bara hafa verið erfitt, líka ótrúlega gaman. Hann hafi kynnst mörgum sem deila sama áhugamáli og hann og eignast góða vini og félagar sem hann haldi enn tengslum við. Það hafi verið mjög gagnlegt fyrir sig sem fimleikamann að æfa með landsliðinu, hann hafi fengið mikla hvatningu og tækifæri til að auka færni sína.

Það hafi verið ótrúlega stór stund að koma á Evrópumeistaratóti. „Þetta var allt svo stórt og glæsilegt og ég bara horfði!“ Góð liðsheild var og allir staðráðnir í að gera sitt allra besta. Hann keppti með mix-liði og varð liðið í fjórða sæti á mótinu sem er afar góður árangur. „Þetta er eitthvað sem ég gleymi aldrei“, segir Ægir glaðbeittur.

„Svo fórum við vinirnir í sumarbúðir til Ollerup í eina viku. Það var ótrúlega

gaman. Það er gagnlegt að kynnst fleiri þjálfurum og fá fleiri sjónarmið. Danirnir voru alltaf svo glaðlyndir og duglegir að hrósa manni.“ Ægir mælir hiklaust með þessum sumarbúðum og segir að þeir félagarnir hafi allir sagt að þetta hafi verið „besta vika lífs þeirra“.

Ægir á sér enga sérstaka uppáhalds fimleikamenn en fyrirmyndirnar eru margar. „Við vinirnir skoðum mikið fimleikamyndbönd til dæmis á YouTube. Það eru ekkert mjög mörg myndbönd þar en samt alveg hellingur. Það er bæði gaman að horfa á þau og fróðlegt og maður getur lært heimikið af því.“

En hvert stefnir þessi efnilegi ungi maður í lífinu? „Ég veit það ekki“, segir hann hugsandi, „ég hef mikinn áhuga á alls kyns tækniþóti og fer líklegast að læra eitthvað tengt því. En fyrst ætla ég í Fjölbautaskóla Suðurlands. Það er eini skólinn sem býður upp á fimleikaakademíu og þangað ætla ég. Ef akademían væri ekki hefði ég líklegast skoðað aðra skóla.“ Eitt er þó alveg víst, „Ég ætla að stunda fimleika eins lengi og ég get.“

Meistaraflokkur Selfoss

Aníta Þorgerður Tryggvadóttir (21)

Foreldrar: Tryggvi Ingólfsson og Elísabet Andrésdóttir. Uppáhaldsáhalld: Trampólín. Byrjaði að æfa 6 ára á Hvolsvelli og síðan á Selfossi þegar ég var 10 ára. Make every step count!



Arna Hjartardóttir (28)

Foreldrar: Hjörtur Már Benediktsson og Signe Reidun Skarsbö. Hef æft fimleika frá því ég var um 6 ára. Æfði með Hamri þar til ég var 15 ára en þá dró vinkona mín mig með sér á æfingu á Selfossi. Þegar ég fór svo í háskólanám 20 ára gömul til Reykjavíkur fór ég í Gróttu. Með Gróttu fór ég á mitt fyrsta Evrópumót. Þegar ég var 23 ára snéri ég svo aftur á Selfossi. Uppáhaldsáhalld er trampólín.



Ástrós Hilmarsdóttir (15)

Foreldrar: Hilmar Björgvinsson og Sjöfn Marvinsdóttir. Ef ég þarf að velja uppáhaldsáhalld er það dýna en ég elska að dansa líka. Byrjaði að æfa 5 ára á Selfossi.



Eva Grímsdóttir (18)

Pabbi: Grímur Hergeirsson. Mamma: Björk Steindórsdóttir. Uppáhaldsáhalld: UFF uuuuu held ég veljiOlga ég get ekki valið milli tramp og dýnu!!! Bara tramp eins og stendur. (Finnst eins og ég sé að svíkja dýnuna). Byrjaði að æfa 5 ára á Selfossi, að sjálfsgöngu. Er Evrópumeistari.



Eyrún Halla Haraldsdóttir (23)

Foreldrar: Haraldur Sigurmundsson og Gunnhildur Þórarinsdóttir. Uppáhaldsáhalld: Erfitt að segja, sennilega dýna, sérstaklega framumferð. Byrjaði að æfa 5 og hálfis árs á Selfossi. Gleði og gaman.



Hanna Vilhjálmsdóttir (18)

Foreldrar mínir eru Vilhjálmur E. Eggertsson og Elísabet Herbertsdóttir. Uppáhaldsáhalld er trampólín. Ég byrjaði að æfa 12 ára og hef alltaf æft á Selfossi. Annað: Þessar stelpur eru ef til vill myndustu og frábærustu manneskjur sem ég þekki!



Hrafnhildur Hanna Þrastard. (17)

Foreldrar: Þröstur Ingvarsson og Guðbjörg Hrefna Bjarnadóttir. Uppáhaldsáhalld: Ég get bara varla valið á milli dýnu og tramp, en ég segi trampólín. Ég veit ekki nákvæmlega hvenær ég byrjaði að æfa fimleika, en ég veit að ég byrjaði í íþróttaskólanum og fór svo að æfa fimleika eftir það. Ætli ég hafi þá ekki verið um 5 ára og ég hef alltaf æft á Selfossi. Er Evrópumeistari.



Hugrún Hlín Gunnarsdóttir (18)

Foreldrar: Anna Pálína Guðmundsdóttir og Gunnar Sigurðsson. Uppáhaldsáhalld er dýna fram en mér finnst samt trampólín alveg jafn skemmtilegt. Ég var að verða 11 ára þegar ég byrjaði að æfa fimleika og hef alltaf æft með Selfossi.



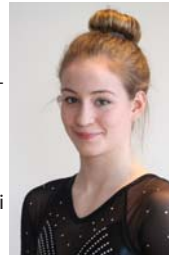
Margrét Lúðvigsdóttir (17)

Foreldrar: Silja Sigríður Þorsteinsdóttir og Lúðvíg Þorfinnsson. Uppáhaldsáhalld: Það er erfitt að gera upp á milli. Þetta er allt svo skemmtilegt! En ég held samt að ég velji trampólínið í augnablikinu! Ég byrjaði að æfa fimleika á Selfossi þegar ég var 5 ára. Er Evrópumeistari.



Margrét Thorarensen (17)

Foreldrar: Ari B. Thorarensen og Ingunn Gunnarsdóttir. Uppáhaldsáhalld: Trampólín er lang skemmtilegast. Annað: Enginn man hvenær ég byrjaði í fimleikum.



Nadía Björt Hafsteinsdóttir (16)

Foreldrar: Guðrún Ásta Garðarsdóttir og Hafsteinn Guðmundsson. Get ekki ákveðið hvaða áhalld er mitt uppáhalds... Allt jafn skemmtilegt! Ég byrjaði að æfa 6 ára í Danmörku, og á Selfossi 10 ára.



Rakel Nathalie Kristinsdóttir (20)

Er undan þeim Kristni Guðnasyni og Marjolijn Tiepen. Uppáhaldsáhalld er: ...*valkvíði* ...uuu...dýna (í augnablikinu allavega). Byrjaði að æfa 9 ára minnir mig á Hvolsvelli í eitt ár, og fór síðan á Selfoss og hef verið þar síðan! The end !)



Sigrún Jónsdóttir (17)

Foreldrar: Ástfríður Margrét Sigurðardóttir og Jón Gíslason. Uppáhaldsáhalldið mitt er trampólín en ég elska samt að dansa. Ég byrjaði að æfa fimleika úti í Belgíu, en byrjaði 11 ára með fimleikadeild Selfoss.



Unnur Þórisdóttir (21)

Foreldrar: Þórir Haraldsson og Guðrún Tryggvadóttir. Byrjaði í íþróttaskóla á Selfossi og hef ekki hætt síðan. Uppáhaldsáhalld er trampólín. Never give up!



Þyri Imsland (22)

Foreldrar: Sveinbjörn Imsland (Ragnhildur Magnúsdóttir) og Svava Bjarnadóttir (Sigurður Birgir Sæmundsson). Uppáhalds áhalld: Dýna, og þá sérstaklega fram RIP. Byrjaði 19 ára á Selfossi, annars eitthvað að fönndra við fimleika af og til frá barnæsku á Höfn í Hornafirði.



Föstudagur 10. maí 4. flokkur og 2. flokkur kk

Dagskrá:

Almenn upphitun	16:30-16:50
Upphitun á áhöldum	16:50-18:32
Dómarafundur	17:40
Innmars	18:40
Keppni hefst	18:45
Keppni lokið	20:55
Verðlaunaafhending	21:05
Mótslok	21:15

Þáttökulið:

4. flokkur	2.flokkur kk
FIMAK	FIMAK kk
FIMA A	FIMA kk
FIMA B	Ármann kk
Gerpla A	Gerpla kk
Gerpla B	Selfoss kk
Stjarnan A	
Stjarnan B	
Stjarnan C	
Stjarnan kk	
Selfoss A	
Selfoss B	
Selfoss C	

Gólf	Dýna	Tramp	Upphitun	Keppni
Stjarnan kk	Gerpla kk	FIMAK kk	16:50-16:57	18:45-18:54
Selfoss kk	Ármann kk		16:57-17:04	18:54-19:03
Selfoss B	Fima A	Stjarnan B	17:04-17:09	19:03-19:10
Stjarnan C	Fimak	Gerpla A	17:09-17:14	19:10-19:17
FIMA B	Stjarnan kk 4.fl.	Selfoss A	17:14-17:19	19:17-19:24
Stjarnan A	Selfoss C	Gerpla B	17:19-17:24	19:24-19:31
FIMAK kk	Stjarnan kk	Gerpla kk	17:24-17:31	19:31-19:40
	Selfoss kk	Ármann kk	17:31-17:38	19:40-19:46
Stjarnan B	Selfoss B	Fima A	17:38-17:43	19:46-19:52
Gerpla A	Stjarnan C	Fimak	17:43-17:48	19:52-19:59
Selfoss A	FIMA B	Stjarnan kk 4.fl.	17:48-17:53	19:59-20:06
Gerpla B	Stjarnan A	Selfoss C	17:53-17:58	20:06-20:12
Gerpla kk	FIMAK kk	Stjarnan kk	17:58-18:05	20:12-20:21
Ármann kk		Selfoss kk	18:05-18:12	20:21-20:26
Fima A	Stjarnan B	Selfoss B	18:12-18:17	20:26-20:34
Fimak	Gerpla A	Stjarnan C	18:17-18:22	20:34-20:40
Stjarnan kk 4.fl.	Selfoss A	FIMA B	18:22-18:27	20:40-20:47
Selfoss C	Gerpla B	Stjarnan A	18:27-18:32	20:47-20:54

ATH. 2. flokkur karla hefur 7 mín áhaldaupphitun vegna 3 umferða.
4. flokkur er með 5 mín áhaldaupphitun vegna tveggja umferða.

Laugardagur 11. maí Opinn flokkur

Dagskrá:

Almenn upphitun	08:00-8:30
Upphitun á áhöldum	08:30-10:22
Dómarafundur	09:15
Innmars	10:30
Keppni hefst	10:30
Keppni lokið	13:00
Verðlaunaafhending	13:10
Mótslok	13:20

Þáttökulið:

FIMAK	FIMA mix
Ármann	Fjölínir B
Fjölínir A	Selfoss A
Gerpla	Selfoss B
Grótta	Stjarnan A
Höttur	Stjarnan B
Stokkseyri	Stjarnan C
Þór	Stjarnan kk

Gólf	Dýna	Tramp	Upphitun	Keppni
Stjarnan A	Fjölínir A	Grótta	8:30-8:37	10:30-10:39
Ármann	Gerpla	Höttur	8:37-8:44	10:39-10:48
FIMAK	Stjarnan B	Þór	8:44-8:51	10:48-10:57
Selfoss A	FIMA mix	Stokkseyri	8:51-8:58	10:57-11:06
Selfoss B	FIMAK	Stjarnan C	8:58-9:05	11:06-11:15
Fjölínir B	Stjarnan A	Fjölínir A	9:05-9:12	11:15-11:24
Grótta	Ármann	Gerpla	9:12-9:19	11:24-11:33
Höttur	FIMAK	Stjarnan B	9:19-9:26	11:33-11:42
Þór	Selfoss A	FIMA mix	9:26-9:33	11:42-11:51
Stokkseyri	Selfoss B	FIMAK	9:33-9:40	11:51-12:00
Stjarnan C	Fjölínir B	Stjarnan A	9:40-9:47	12:00-12:09
Fjölínir A	Grótta	Ármann	9:47-9:54	12:09-12:18
Gerpla	Höttur	FIMAK	9:54-10:01	12:18-12:27
Stjarnan B	Þór	Selfoss A	10:01-10:08	12:27-12:36
FIMA mix	Stokkseyri	Selfoss B	10:08-10:15	12:36-12:45
FIMAK	Stjarnan C	Fjölínir B	10:15-10:22	12:45-12:54

Laugardagur 11. maí 2. flokkur

Dagskrá: – Fyrri hluti

Almenn upphitun	13:40
Upphitun á áhöldum	14:00-14:56
Innmars	15:00
Keppni hefst	15:10
Keppni lokið	16:30
Mæting í verðlauna- afhendingu	19:15 *

* Sameiginleg verðlaunaafhending eftir seinni hluta.

Þáttökulið:

FIMAK B
Ármann B
Gerpla C
Gerpla D
Höttur mix
Keflavík
Selfoss B
Sindri

Gólf	Dýna	Tramp	Upphitun	Keppni
Fimak B	Höttur mix	Gerpla D	14:00-14:07	15:10-15:19
Ármann B	Keflavík	Gerpla C	14:07-14:14	15:19-15:28
Selfoss B	Sindri	Höttur mix	14:14-14:21	15:28-15:37
Gerpla D	Fimak B	Keflavík	14:21-14:28	15:37-15:46
Gerpla C	Ármann B	Sindri	14:28-14:35	15:46-15:55
Höttur mix	Selfoss B	Fimak B	14:35-14:42	15:55-16:04
Keflavík	Gerpla D	Ármann B	14:42-14:49	16:04-16:13
Sindri	Gerpla C	Selfoss B	14:49-15:06	16:13-16:22

Dagskrá: – Seinni hluti

Almenn upphitun	16:30-16:50
Upphitun á áhöldum	16:50-17:53
Innmars	18:00
Keppni hefst	18:05
Keppni lokið	19:25
Verðlaunaafhending	19:35
Mótslok	20:00

Þáttökulið:

FIMAK A
Ármann A
Björk
Gerpla A
Gerpla B
Höttur kvk
Selfoss A
Stjarnan

Gólf	Dýna	Tramp	Upphitun	Keppni
Björk	Stjarnan	Gerpla A	16:50-16:57	18:05-18:14
Höttur kvk	Selfoss A	Fimak A	16:57-17:04	18:14-18:23
Gerpla B	Ármann A	Stjarnan	17:04-17:11	18:23-18:32
Gerpla A	Björk	Selfoss A	17:11-17:18	18:32-18:41
Fimak A	Höttur kvk	Ármann A	17:18-17:25	18:41-18:50
Stjarnan	Gerpla B	Björk	17:25-17:32	18:50-18:59
Selfoss A	Gerpla A	Höttur kvk	17:32-17:39	18:59-19:08
Ármann A	Fimak A	Gerpla B	17:39-17:46	19:08-19:17

Mótsskipulag – Vormót FSÍ 2013



Sunnudagur 12. maí 3. flokkur

Dagskrá – Fyrri hluti:

Almenn upphitun	8:30-8:50
Upphitun á áhöldum	8:50-10:14
Innmars	10:20
Keppni hefst	10:25
Keppni lokið	12:15
Verðlaunaafhending	
mæting	16:15
Mótslok	16:50

Þátttökulið:

FIMAK
FIMA A
Ármann A
Gerpla A
Gerpla B
Höttur A
Höttur B
Selfoss A
Stokkseyri Mix
Stjarnan A
Stjarnan B
Þór

Gólf

Ármann kk
Höttur kk
Stjarnan kk
Selfoss kk
Sindri
Stjarnan C
Fima B
Ármann B
Gerpla C
Selfoss B
Selfoss C

Dýna

Ármann B
Gerpla C
Selfoss B
Selfoss C
Ármann kk
Höttur kk
Stjarnan kk
Selfoss kk
Sindri
Stjarnan C
Fima B

Tramp

Sindri
Stjarnan C
Fima B
Ármann B
Gerpla C
Selfoss B
Selfoss C
Ármann kk
Höttur kk
Stjarnan kk
Selfoss kk

Upphitun

8:50-8:57
8:57-9:04
9:04-9:11
9:11-9:18
9:18-9:25
9:25-9:32
9:32-9:39
9:39-9:46
9:46-9:53
9:53-10:00
10.00-10:07

Keppni

10:25-10:34
10:34-10:43
10:43-10:52
10:52-11:01
11:01-11:10
11:10-11:19
11:19-11:28
11:28-11:37
11:37-11:46
11:46-11:55
11:55-12:04

Dagskrá – Seinni hluti:

Almenn upphitun	12:30-12:50
Upphitun á áhöldum	12:50-14:14
Innmars	14:20
Keppni hefst	14:25
Keppni lokið	16:15
Verðlaunaafhending	16:30
Mótslok	16:50

Þátttökulið:

FIMAK
FIMA A
Ármann A
Gerpla A
Gerpla B
Höttur A
Höttur B
Selfoss A
Stokkseyri Mix
Stjarnan A
Stjarnan B
Þór

Gólf

FIMAK
Gerpla A
Selfoss A
Stokkseyri Mix
Höttur A
Ármann A
Stjarnan B
Fima A
Þór
Höttur B
Stjarnan A
Gerpla B

Dýna

Þór
Höttur B
Stjarnan A
Gerpla B
FIMAK
Gerpla A
Selfoss A
Stokkseyri Mix
Höttur A
Ármann A
Stjarnan B
Fima A

Tramp

Höttur A
Ármann A
Stjarnan B
Fima A
Þór
Höttur B
Stjarnan A
Gerpla B
FIMAK
Gerpla A
Selfoss A
Stokkseyri Mix

Upphitun

12:50-12:57
12:57-13:04
13:04-13:11
13:11-13:18
13:18-13:25
13:25-13:32
13:32-13:39
13:39-13:46
13:46-13:53
13:53-14:00
14:00-14:07
14:07-14:14

Keppni

14:25-14:34
14:34-14:43
14:43-14:52
14:52-15:01
15:01-15:10
15:10-15:19
15:19-15:28
15:28-15:37
15:37-15:46
15:46-15:55
15:55-16:04
16:04-16:13

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Nýr ŠKODA Octavia.
Hrífandi. Á hverjum degi.



Breiðari, lengri, léttari og hlaðinn búnaði

ŠKODA Octavia er nýr og glæsilega endurhannaður fjölskyldubíll frá ŠKODA sem nú er enn betur búinn staðalbúnaði. Má þar helst nefna nálgunarvara að aftan, 16" álfelgur, fjarstýringar í stýri fyrir útvarp og síma og Bluetooth búnað fyrir síma og tónlist, sem er allt staðalbúnaður í grunngerðinni, Ambition.



Umboðsaðili HEKLU á Suðurlandi
Hrísmýri 3 · Selfossi · Sími 480 4000 · bilasalaselfoss.is

Velkomin á frumsýningu hjá
Bílasölu Selfoss, laugardaginn 11. maí.

Millifærðu með hraðfærslum í Appinu



Veldu hraðfærslur á upphafsskjámynd og smelltu á þekkta viðtakanda



Veldu eða skráðu inn upphæð



Millifærsla framkvæmd!

Þarftu að millifæra fyrir þinn hlut í pizzunni?

Við einföldum millifærslur í snjallsímanum margfalt. Með nýja Íslandsbanka Appinu má nálgast stöðuna á reikningum og færa smærri fjárhæðir á vini og vandamenn með fáeinum smellum.

Kynntu þér nýja Appið betur á www.islandsbanki.is/farsiminn



Skannaðu kóðann til að sækja Appið.



Þjónusta í gegnum Appið:

- Hraðfærslur á þekktu viðtakendum
- Staða reikninga með einum smelli
- Myntbreyta og gengi gjaldmiðla
- Upplýsingar um útibú og hraðbanka
- Aðgengi að Netbanka o.fl. sem opnar á fleiri möguleika

Þjónustan er í boði fyrir fjárráða einstaklinga með aðgang að Netbanka Íslandsbanka.

Við bjóðum
góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000


Íslandsbanki