



Handboltaþlað **SELFOSS**

Tímarit handknattleiksdeildar Umf. Selfoss – desember 2024 – Upplag 4.200 – Frítt eintak



Eypór Lárusson:
Markmiðið að festa okkur í sessi

Ómar Ingi Magnússon:
Fylgist vel með boltanum á Selfossi



GETRAUNANÚMER SELFOSS

800




Uppbygging og árangur

Viðurkennt er að þátttaka barna og unglinga í heilbrigðu æskulýðs- og íþróttastarfi er áhrifaríkasta forvörn gegn ofneyslu áfengis og annarra vímuefna og gefur mikilvægt veganesti út í lífið. Uppeldisgildi þess að stunda íþróttir er mikið og ábyrgð þeirra sem stjórna því mikil. Við sem samfélag leggjum metnað í að halda úti faglegu og öflugu starfi fyrir alla aldursflokka og í sem flestum íþróttum. Íþróttahreyfingin er byggð á sjálfbærni og samfélagslegan ávinning. Við sem vinnum í stjórnun ráðum fagfólk til starfa í þjálfun og leiðsögn og reynum að skapa umgjörð sem styður vel við starfið og eflir einstaklingana til árangurs og þroska. Auðvitað má alltaf gera betur. Við verðum ávallt að stefna að því að bæta starfið í öllum aldursflokkum og á öllum getustigum. Þar er þátttaka foreldra mikils virði, að þeir aðstoði og taki þátt, en fylgist líka með og vinni að því að auka gæði og halda stöðugleika.

Við í handboltadeildinni eigum öflugan hóp þjálfara sem sinna störfum sínum af áhuga og krafti og hafa náð mjög góðum árangri. Í þeim hópi eigum við sanna leiðtoga. Til þess að ná lengra sárvarntar okkur fleiri íþróttatíma. Það er auðvitað óþolandi að þurfa ár eftir ár að fækka æfingartímum í flokkum en verða samt að hafa æfingar alla virka daga til kl. 22–23 á kvöldin. Samfélag okkar hefur stækkað mikið og við þurfum að geta vaxið með, boðið upp á hæfilegt æfingarmagn við boðlegar aðstæður. Því miður hefur staðan versnað hjá handboltanum núna ár frá ári. Þrátt fyrir þetta er árangur góður og framtíðin björt. En við viljum gera betur.

Starf yngri flokkanna gekk vel á árinu og var uppskeran góð – okkar fólk vann sigra og hampaði titlum, bæði hér heima og erlendis. Lesa má um það hér í blaðinu.

Meistaraflokkur kvenna var á miklu flugi í vor og kláraði tímabilið með því að vinna alla leiki í venjulegum leiktíma. Það þurfti síðan framlengingu til að knýja fram úrslit í undanúrslitaleik í bikarnum. Frábær árangur hjá stelpunum að komast í undanúrslit í bikarnum í Laugardalshöll og vinna Grill66 deildina með yfirburðum sem ekki hafa sést áður. Undirbúningstímabilið fyrir Ólís deildina var langt og nokkrar mannabreytingar í liðinu. Eftir eilítið bröðótta upphaf tímabilsins er liðið á góðri siglingu og stendur vel að vígi með heimaleikjarétt í úrslitakeppni þegar deildin er hálfnuð – sem er frábær árangur hjá ungu og upprennandi liði. Þjálfarateymið er óbreytt frá fyrra ári með Eypór Lárusson sem þjálfara og Jónu Margréti Ragnarsdóttur honum til aðstoðar.

Gengi meistaraflokks karla var erfiðara og settu meiðsli talsverð strík í reikninginn, en nánast aldrei var hægt að stilla upp í fullmannað lið. Svo fór að liðið féll í Grill deildina og nokkrir leikmenn leituðu annað, flestir sem eru í námi í Reykjavík. Góður kjarni ungra leikmanna stendur eftir sem hefur tekið Grill66 deildina föstum tókum, eru að þroskast og verða betri. Þórir Ólafsson kaus að stíga til hliðar sem þjálfari en Carlos Martin Santos tók við sem þjálfari og reynsluboltinn



Þórir Haraldsson.

Atli Kristinsson kom inn sem aðstoðarþjálfari. Að öðru leyti er þjálfarateymið óbreytt nema nú í haust kom Rúnar Hjálmarsson aftur inn í styrktarþjálfun og bjóðum við hann velkominn.

Þorsteinn Rúnar heldur áfram sem framkvæmdastjóri og er í nógu að snúast, sem og hjá Erni Prastarsyni sem er íþróttastjóri, yfirmaður handboltaakademíunnar og yfirþjálfari unglingsráðs, auk þjálfunar. Verkefni þeirra á íþróttasviðinu eru stöðugt að aukast, til viðbótar við utanumhald, rekstur og fjáraflani.

Árangur uppbyggingastarfs félagsins sést hvað skýrast í fjölda landsliðsfólks okkar í yngri landsliðum og í landsliðum fullorðinna. Við áttum á árinu þrjá landsliðsmenn kvennamingin og fimm uppvalda leikmenn karlamingin sem öll stóðu sig með þryði. Auk þess hafa uppaldir Selfyssingar verið í aðalhlutverkum á alþjóðlegum vettvangi á árinu og unnið fjölda titla.

Ég vil leyfa mér að fullyrða að árangur okkar, staðfesti að þjálfarateymi okkar, umgjörð æfinga og keppni hjá Selfossi, í öllum flokkum karla og kvenna, stenst fyllilega samanburð við það besta sem þekkest hérlandis. Okkar markmið er að halda áfram uppí faglegum metnaði, uppeldi og þjálfun, þannig að iðkendur fái tækifæri til að þroskast og þróa sína hæfileika. Við viljum alltaf gera betur, en til þess þarf samstöðu, stuðning og vinnu.

Alþjóðlegur dagur sjálfbærni var 5. desember síðastliðinn. Þann dag er vakinn athygli á starfi sjálfbærni um heim allan. Stjórn hefur unnið að því að fjölga í hópi sjálfbærni liða í starfinu og áfram er þörf fyrir fleiri vinnufúsar hendur í margskonar störf. Vil ég hvetja áhugasama til að gefa sig fram. Starf sjálfbærni liðsins er bæði gefandi og skemmtilegt og alltaf hægt að finna verk við allra hæfi.

Starf deildarinnar hefur á árinu notið öflugstu stuðnings samfélagsins, margra einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið, hver á sinn hátt. Fjáraflani taka áfram mikinn tíma stjórnar og sjálfbærni liða. Verkefnum okkar lýkur aldrei. Nú eru þrjú íþróttahúsum farin að standa starfi okkar fyrir þrífum og því mjög þrytt að bæta þar úr. Áfram nýtur uppeldisstarf okkar, fagleg nálgun, þjálfun, áherslur í yngri flokkum og akademíustarfi, mikillar virðingar og viðurkenningar jafnt innanlands sem utan.

Í árslok vil ég þakka traustum stuðningsaðilum deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu, stjórnarfólki, iðkendum og þjálfurum fyrir gott samstarf, en sérstakar þakkir fá sjálfbærni liðarnir sem, eins og ávallt, bera starfið uppí. Gleðileg jól, með von um farsæld á nýju ári.

Þórir Haraldsson, formaður.
handknattleiksdeildar Umf. Selfoss

Efnisyfirlit



18 MIKILVÆGT HLUTVERK AÐ VERA STUÐNINGSMÆÐUR OG MÆTA Á PALLANA

Sjálfbærni liðarnir Kristín og Bragi



4 ÓMAR INGI

Selfyssingur í atvinnumennsku

6 FRAMTÍÐIN ER BJÖRT Á SELFOSSI

Carlos Martin Santos, þjálfari meistaraflokks karla

8 MARKMIÐIÐ AÐ FESTA OKKUR Í SESSI

Eypór Lárusson, þjálfari meistaraflokks kvenna

10 ÁRANGURSRÍKT SAMSTARF KÓTELETTUNNAR OG HANDKNATTLEIKSDEILDAR SELFOSS

12 LOKAHÓF HANDKNATTLEIKSDEILDAR

14 MIKIÐ FJÖR OG GLÆSILEG TILÞRIF

Kaffi Krúsarmótið í softball

16 RAGNARSMÓTIÐ 2024

19 MEISTARAFLOKKUR KVENNA 2024–2025

Myndir af leikmönnum og liðinu

21 MEISTARAFLOKKUR KARLA 2024–2025

Myndir af leikmönnum og liðinu

24 LOKAHÓF 3. FLOKKS OG HANDBOLTAKADEMÍUNNAR Á SELFOSSI

25 HANDBOLTAKADEMÍAN Á SELFOSSI

26 SELFOSS Á NORDEN CUP

28 LOKAHÓF YNGRI FLOKKA

30 NÝR LEIKMAÐUR SELFOSS

Sara Dröfn Richardsdóttir

30 ÆFINGAR OG ÞJÁLFAVAR YNGRI FLOKKA

32 BÓNUSMÓTIÐ

33 LANDSLIÐSFÓLK SELFOSS

34 LIÐ FRÁ SELFOSSI Á PARTILLE CUP

35 SELFOSS U DEILDARMEISTARARAR Í 2. DEILD KARLA

35 FRÁBÆR ÁRANGUR HJÁ 5. FLOKKI KVENNA

36 DRAUMALIÐIÐ

37 LANDBANKAMÓT 2024



Handboltaþlað SELFOSS

Útgefandi: Handknattleiksdeild Selfoss, desember 2024.

Ábyrgðarmaður: Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson. Ritstjórn: Einar Sindri Ólafsson, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson og Örn Guðnason. Greinahöfundar: Hjörtur Leó Guðjónsson og Þorsteinn Haukur



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

Forsíðumynd: Meistaraflokkur kvenna eftir að hafa unnið Grill 66 deildina 2023/24. Prentun: Litlaprent. Upplag: 4.200 eintök.

LINDEX



hafðu það mjúkt
um jólin

lindex.is



Fylgist vel með boltanum á Selfossi

ÓMAR INGI MAGNÚSSON

SELFYSSINGUR í atvinnumennsku

Selfyssinginn Ómar Inga Magnússon þarf vart að kynna. Hann er einn besti handboltamaður heims í dag, hefur tvívegis verið valinn íþróttamaður ársins og unnið nær alla titla sem í boði eru.



æfa og spila topphandbolta allt árið um kring. Það má með sanni segja að þessi markmið hafi náðst hjá Ómari. Hann hefur unnið Evrópu-deildina, Meistaradeild Evrópu og þýska bikarinn, auk þess að hafa orðið landsmeistari með liði Magde-

burgar, sem er eitt sterkasta lið í heimi um þessar mundir.

Ómar var spurður hvort að hann fylgdist með handboltanum á Selfossi. Það stóð ekki á svarinu: „Ég fylgist vel með gangi mála í boltanum á Selfossi. Bæði karla- og kvennalið eru með mikla möguleika að gera góða hluti í framtíðinni þó það muni taka lengri tíma hjá karlaliðinu eftir að hafa fallið um deild. En það eru hæfileikar í báðum liðum og flottir þjálfarar. Mér finnst þetta spennandi næstu ár ef spilað er rétt úr þeim og ef allir eru hungraðir í árangur.“

Ómar Ingi hefur verið lykilmáður í íslenska landsliðinu undanfarin ár og er með 88 A-landsleiki á bakinu og vel yfir 300 mörk. Í janúar 2025 keppir íslenska landsliðið á HM í Króatíu og er tilhlökkun fyrir mótinu mikil og spennandi að sjá liðið spreyta sig á stærsta sviðinu.

Ómar Ingi er fæddur á því herrans ári 1997 og er sonur hjónanna Dóru Kristínar Hjalmarisdóttur og Magnúsar Hafsteinssonar. Ómar Ingi á tvö börn með konu sinni Hörpu Brynjarsdóttir og búa þau í Magdeburg í Þýskalandi.

Ómar Ingi ólst upp á Selfossi og æfði og spilaði upp alla yngri flokka. Ómar lék eitt tímabil með meistaraflokki karla á Selfossi áður en hann fór yfir til Vals árið 2014. Þar var hann í tvö tímabil áður en hann fór út í atvinnumennskuna.

Fyrsta stopp var í Árósum hjá Árhús handbold og var hann í herbúðum þeirra til 2018 þegar hann færði sig yfir til Álaborgar. Þar var hann í tvö tímabil þar til hann og fjölskylda hans fluttu sig yfir til austur-þýsku borgarinnar Magdeburg.

Ómar sagði í viðtali árið 2017 að markmið hans væri að spila með bestu klúbbum heims,



Titlar:

- Partille cup meistari 2013 (3. flokkur Selfoss)
- Deildarmeistari 2015 (Valur)
- Bikarmeistari 2016 (Valur)
- Danskur bikarmeistari 2019 (Aalborg)
- Danmerkurmeistari 2019, 2020 (Aalborg)
- Þýskalandsmestari 2022, 2024 (SC Magdeburg)
- EHF deildin 2021 (SC Magdeburg)
- Meistaradeild Evrópu 2023 (SC Magdeburg)
- Heimsmeistari félagsliða 2021, 2022, 2023 (SC Magdeburg)
- Markakóngur í þýsku deildinni 2021 með 274 mörk (SC Magdeburg)
- Besti leikmaður þýsku deildarinnar 2022 (SC Magdeburg)
- Íþróttamaður ársins 2021, 2022

Landsleikir:

2016 - Ísland (88 A-leikir, 317 mörk)



Selfoss
2013–2014



Valur
2014–2016



Århus
håndbold
2016–2018



Aalborg
håndbold
2018–2020



SC Magdeburg
2020–



HANDBOLTA PASSINN

Allir leikir í beinni | 1.990 kr./mán.

**DREGIÐ
28. DES**



Milljóla leikurinn

28 spilarar vinna heila milljón hver

Kemur stærsta jólagjöfin kannski milli jóla og nýárs?

Þann 28. desember drögum við út 28 heppna spilara í Milljólaleiknum sem fá heila milljón hver í milljólajöf.

Áskrifendur komast í pottinn í hverri viku ásamt öllum þeim sem kaupa 10 raðir í Lottó, Vikinglotto eða EuroJackpot til og með 28. desember. Má ekki bjóða þér að vera með?

Nánar á lotto.is

**EURO
JACKPOT**

**viking
lotto**



Framtíðin er björt á Selfossi

Þjálfari karlaliðs Selfoss er Spánverjinn **Carlos Martin Santos**. Carlos kom til Íslands fyrir nokkrum árum og þjálfaði Hörð á Ísafirði áður en hann flutti sig yfir á Selfoss. Í viðtalinu hér ræðir Carlos um handknattleik og hvernig hann endaði á Íslandi.



„Ég kem frá litlum bæ sem heitir Bejar í Salamanca héraði á Spáni og ég byrjaði ungur að spila handbolta þar. Ég naut þess mikið að spila handbolta með vinum mínum. Þegar ég varð orðinn 16–17 ára fór ég að þjálfva unga iðkendur samhliða því að spila. Þegar ég var 23 ára hætti ég að spila og fór að einbeita mér alfarið að þjálfun,“ segir Carlos. Næst var hann spurður hvernig leikmaður hann hafi verið. „Ég var týpa af leikmanni sem ég myndi vilja hafa í mínu liði. Ég var alls ekki besti leikmaðurinn í neinum skilningi, en ég gerði lítið af mistökum. Það var hægt að setja mig í hægra hornið og ég gat leyst stöðuna sómasamlega. Það var líka þannig með línu-stöðuna og á miðjunni. Ég var engin stjarna en stóð mína plikt. Ég myndi segja að ég hafi verið klókur leikmaður en ég vissi snemma að ég yrði aldrei afreksmaður. Þá fór ég að pæla meira í þjálfun og þegar ég fór að meistarast hjálpaði það mér að taka ákvörðunina um að hætta að spila og fara í þjálfun.“

Aðspurður segir hann að röð tilviljana hafi í raun ráðið því að hann endaði allt í einu á Vestfjörðum á Íslandi. „Ég var í háskólanámi í Barcelona að læra íþróttavísindi og var að starfa fyrir félag í borginni. Þaðan fór ég svo til Benidorm þar sem ég varð hluti af starfsliði félags í efstu deild á Spáni,“ segir Carlos og bætir við. „Aðalþjálfarinn þar tók svo að sér starf í Sádi Arabíu en ég var ekki tilbúinn að fara með honum þangað á þessum tíma. Um haustið var haft samband í gegnum sam-eiginlega vini sem voru að leita að þjálfara fyrir lið á Íslandi. Það reyndist vera Hörður á Ísafirði og ég endaði á að vera þar í fjögur ár.“

Hann segir tímenn á Ísafirði hafa verið mikið ævintýri. „Ég man eftir því þegar tilbúið kom. Ég var að drekka kaffi með pabba mínum og við vorum að lesa okkur til um Ísafirð. Þabbi var óviss með þetta en ég leit á þetta sem tækifæri til að þróa mig í starfi og kynna einhverju nýju. Við byrjuðum með liðið í 2. deild en náðum að koma liðinu upp í Olís deildina sem var mikið afrek og mikið ævin-

týri. Ég man að það var ágúst þegar ég kom fyrst til Íslands. Ég var að koma úr einhverjum 33 gráðum en það var töluvert kaldara hér og það snjóaði meira að segja smá fyrsta kvöldið á Ísafirði. En þetta er frábært og fallegt land. Ég er mjög hrifinn af Vestfjörðunum eftir dvöl mína þar. Það eru auðvitað hlutir sem ég sakna við Spán en ég hef það mjög gott á Íslandi.“

En hvað finnst honum almennt um handboltann hér á landi? „Handboltinn hér er mjög góður. Allir vita að landsliðið er mjög gott, líklega í topp átta í heiminum. Það eru margir leikmenn sem fara erlendis og spila sem atvinnumenn. Leikmenn hérna á Íslandi eru mjög tæknilega góðir en það vantar kannski aðeins upp á taktísku hliðina samanborið við Spán. Á Spáni er meiri áhersla lögð á klókendi og taktík á meðan það er meira þælt í tæknilegri getu hérna á Íslandi. Ef við getum bætt aðeins við ákvarðanatöku íslenskra leikmanna þá verðum við í mjög góðum málum.“ Auðvitað er líka sérstakt hvað það eru margir leikmenn frá Selfossi sem eru að gera það gott úti.“

Fyrst við vorum farnir að tala um íslenska leikmenn sem gera það gott á erlendri grundu var ekki úr vegi að ræða aðeins alla þá leikmenn sem Selfoss hefur alið af sér. Carlos segir starf Selfyssinga vel þekkt í hinum stóra heimi handboltans. „Akademían hefur ýmislegt að gera með þetta. Það eru ekki bara leikmenn erlendis frá Selfossi, heldur líka fullt af leikmönnum í Olís deildinni sem koma frá Selfossi. Það hlýtur að segja okkur að starfið sem er unnið hérna sé gott. Það segir líka kannski eitthvað um starfið að ég þekkti til liðsins áður en ég kom til Íslands. Ég hafði heyrt af þessu litla liði á Íslandi sem hafði framlétt alla þessa frábæru leikmenn. Þó sagan sé kannski ekki stór í titlum þá er merki-legt hvað liðið hefur búið til marga leikmenn og það hefur vakið athygli víða.“ Carlos segir einnig að akademían haldi áfram að búa til öflugra leikmenn og að framtíðin sé björt.

„Það eru mjög góðir leikmenn hérna. Ég vil svo sem ekki setja of mikla pressu og segja að þeir muni spila fyrir landsliðið en það eru leikmenn hérna sem geta klárlega orðið góðir leikmenn í efstu deild hér heima og jafnvel farið erlendis.“

Eftir fjögur ár á Ísafirði ákvað Carlos að breyta til og kom á Selfoss. „Fyrsta árið var ég aðstoðarþjálfari hjá Þóri en eftir að hann steig til hliðar fékk ég tækifærið. Þetta hefur verið mjög lærdómsríkur og góður tími.“

Við ræddum næst um vonir og væntingar liðsins fyrir tímabilið. Sérstaklega er vakin athygli á að þegar þetta er skrifað trónir liðið á toppi 1. deildar með 12 stig eftir 8 leiki. „Fyrsta markmiðið okkar í ár er að búa til lið. Ef þú spyrð leikmennina tala þeir um að fara upp um deild. En áður en við förum að tala um að fara upp um deild þá þurfum við að klára að búa til liðið. Þetta er svolítið skrítið tímabil því við misstum mikið af lykilmönnum frá því í fyrra. Við erum þess vegna að byggja liðið upp á nýtt með ungum leikmönnum sem hafa ekki verið í svona stóru hlutverki áður. Við förum áfram í hvern einasta leik til að vinna og ef við eigum möguleika á því að fara upp, þá reynum við auðvitað að kýla á það. Ef það gengur ekki upp núna þá reynum við aftur á næsta ári.“

En hvernig sér Carlos framtíð sína fyrir sér? „Ég er með þriggja ára samning. Ég er ánægður hjá félaginu og mér líður vel á Selfossi. Ég fór að heiman því ég vildi verða þjálfari og það hefur skilað mér hingað. Auðvitað hef ég síðan metnað til að ná ennþá lengra í handboltanum og ef einhver stór tækifæri bjóðast verð ég alltaf að skoða þau. En ég er rosalega ánægður hér á Selfossi.“

Það er auðvitað ekki hægt að taka viðtal við íþróttþjálfara á Selfossi án þess að snerta aðeins á aðstöðumálunum, enda ekkert leyndarmál að þröngt er um meðal iðkenda. „Nú er ég bara á öðru ári hérna á Selfossi en ég hef séð að það er verið að byggja mikið

af húsum hérna og það er mikið af fólki að flytja í bæjarfélagið. Það þýðir að það munu væntanlega fleiri börn taka þátt í íþróttastarfinu hérna, hvort sem það er í handbolta, fótbolta, körfubolta eða öðru. Húsið sem við erum með er samt alveg frábært, ég er ekki að kvarta yfir því. Ég hef heyrt að það sé verið að vinna í þessu, bæði til skemmri og lengri tíma, og það verður bara flott.“ segir Carlos og heldur áfram.

„Við höfum t.d. engan tíma fyrir aukaæfingar því dagskráin í húsinu er svo þétt. Svo eru krakkar að æfa langt fram eftir á kvöldin. Bætt aðstaða myndi vonandi laga þetta.“

Framundan er HM í janúar. Þar munu bæði íslenska og spænska liðið mæta til leiks. Við förum aðeins yfir liðin í aðdraganda mótsins. „Íslenska liðið er núna á góðum stað og margir leikmenn á frábærum aldri. Nýji þjálfari, Snorri Steinn, nær að nýta breiddina betur og ég held að það sé lyklatríði. Ef við berum þetta saman við spænska landsliðið þá hefur það lið alltaf spilað á öllum sínum leikmönnum á meðan Ísland hefur kannski verið að spila heilt mót á 9-10 leikmönnum. Breiddin er meiri hjá íslenska liðinu og það mun vonandi skila sér núna. Það vill enginn spila gegn Íslandi og ég held að liðið muni eiga gott mót.“

Varðandi spænska liðið þá er ég svolítið óviss. Það eru kynslóðaskipti að eiga sér stað og ný kynslóð að koma upp. Það mun líklega taka tíma að byggja liðið upp. Við höfum náð góðum árangri með þessa leikmenn hjá yngri landsliðunum svo ég tel að það sé verið að taka réttu skrefin. Það mun bara taka tíma.“

Þegar hann var að lokum spurður hvaða lið hann teldi að yrði heimsmeistari stóð ekki á svörum. „Danmörk, ekki spurning. Þeir gætu stillt upp þremur liðum sem gætu barist um verðlaun á mótinu. Það er eiginlega ótrúlegt hvernig þjóð sem er ekki stærri en þetta geti verið með svona öflugt lið. Ég væri til í að læra af þeim.“

Starfsfólk Set á Íslandi, Þýskalandi
og Danmörku óskar Selfyssingum og
samstarfsaðilum gleðilegrar hátíðar
og farsældar á komandi ári



Set ehf • Röraframleiðsla



Markmiðið að festa okkur í sessi

Eybór Lárusson, þjálfari meistaraflokks kvenna, segir margt búið að gerast í kvannahandboltanum á Selfossi á síðustu tveimur árum. Það að þrír Selfyssingar hafi verið í reglulegum A-landsliðshópi kvenna gefi eina mynd af því. Þá eru margar öflugar stelpur að koma upp úr yngri flokkunum.

Undirbúningstímabilið var langt og strangt, en liðið tryggði sér sæti í Olísdeildinni með yfirburðasigri á Grill66 deildinni snemma í vor. Margt er búið að breytast frá því liðið var uppi síðast í efstu deild. Eybór segir markmið vetrarins vera að festa liðið í sessi í Olís deildinni. Þá sé markmiðið að verða eitt af topp fjórum liðum í vetur og gefa allt í úrslita-keppnina í vor. Við spurðum Eybór út í liðið og væntingar fyrir tímabilið.

Langt undirbúningstímabil

„Við getum í rauninni sagt að undirbúningurinn hafi hafist strax á síðasta tímabili. Þetta hófst eiginlega bara þegar við vissum að við værum klár með sætið okkar í Olís deildinni. Tímabilið hjá okkur var búið mjög snemma, bara um mánaðarmótin mars-apríl, og þá fórum við í smá frí. Síðan byrjum við aftur að æfa tiltölulega snemma. Síðan tók Ragnarsmótið við og deildin var byrjuð frekar snemma,“ segir Eybór.

Hvernig finnst þér samsetning hópsins vera?

„Hún er bara nokkuð góð. Við erum ánægð með þær stelpur sem við erum með. Við erum með blöndu af eldri og yngri stelpum. Ég ætla nú samt ekki að fara kalla þær gamlar, en þær eru samt eldri og reyndari en þær sem eru yngri. Þetta eru stelpur sem eru búnar að spila lengi og eru frá Selfossi. Svo erum við líka með stelpur þarna mitt á milli sem eru burðarásar í þessum hópi. Þá erum við líka með mjög ungar og efnilegar heimastelpur. Við fáum Söru Dröfn inn og Inga Sól kemur aftur, en svo missum við náttúrulega einhverjar út, einhverjar sem við vissum af, en svo missum við auðvitað Tinnu frekar óvænt. Í fullkomnum heimi værum við búin að finna einhverja til að taka við af henni, en á þessum tímamarki er erfitt að taka inn leikmann í hennar stöðu.“

Hvernig hefur þér fundist að leysa það að vera án örvhentrar skyttu?

„Það er áskorun. Á þarsíðasta tímabili, þegar við vorum síðast uppi í Olís deildinni, vorum

við líka að miklu leyti til án örvhentrar skyttu. Þetta er áskorun þegar leikur liðsins er að einhverju leyti byggður í kringum það að þú sért með örvhenta skyttu. Það er alltaf öðruvísi og það verður öðruvísi flæði. En mér finnst við hafa leyst það vel og þessir leikmenn sem hafa spilað þarna hafa gert það vel hingað til.“

Meðalaldurinn í hópnum er ekki hár

„Það er þarna kjarni sem heldur sér vel á milli ára. Það sem er kannski frábrugðið við hópinn núna, miðað við það sem við höfðum í fyrra, er það að við tókum Söru inn. Hún er búin að vera óheppin með meiðsla, og er fædd 2005, en vegna hennar meiðsla höfum við líka tekið inn Evu Lind en hún er fædd 2009. Hún er búin að spila bara nánast 60 mínútur í leik stóran part af þessum leikjum sem búnir eru. Svo eru leikmenn eins og Hulda Hrönn, Adela og Tanja. Þó þær séu á sínu þriðja tímabili í meistaraflokki þá eru þetta stelpur sem eru bara 17 ára. Meðalaldurinn í hópnum er ekki hár og elstu leikmenn liðsins eru bara á mjög góðum aldri. Elstu leikmenn einhverra liða eru kannski í kringum 35 ára og yngstu leikmennirnir í kringum 20 ára, en okkar elstu eru í kringum 28 ára og niður í það að vera bara í tíunda bekk,“ segir Eybór.

Hér á Selfossi vantaði lengi vel kvenfyrirmyndir inni á handboltavellinum. Finnst þér þetta lið vera að búa til fyrirmyndir fyrir yngri stelpur sem langar að ná langt?

„Ekki spurning. Ég held að við hefðum ekki getað gert þetta mikið betur. Ég talaði um að það vantaði fyrirmyndir fyrir handboltastelpur á Selfossi í viðtali fyrir tveimur árum og það er bara ansi margt búið að gerast í kvannahandboltanum á Selfossi síðan þá. Við erum að fá upp mjög efnilega árganga í kringum 2010 og yngri sem eru að vinna til Íslandsmeistarátitla og á sama tíma erum við búin að senda tvo leikmenn á HM í handbolta. Þegar veturinn er búinn eru þrjár af leikmönnum liðsins í reglulegum A-landsliðshópi. Ofan á það erum við síðan bara með öflugar stelpur sem eru miklar fyrirmyndir þó þær séu ekki endilega í landsliðinu. Við erum búin að ná að búa það til. Við erum búin að ná að búa til lið sem eftir er tekið, hvort sem þú ert að fylgjast með sem áhugamaður eða ungur iðkandi sem er að horfa upp fyrir sig. Það gerir gríðarlega mikið fyrir allt starfið okkar.“

En hver er munurinn á Olís deildinni núna og þegar þið voruð uppi fyrir tveimur árum?

„Deildin er aðeins öðruvísi. Það er öðruvísi skipting. Núna virðist þetta vera þrískipt þar sem Valur er í sérflokki. Svo eru þetta einhver tvö lið sem eru að berjast um annað sætið.“

Síðan er þetta bara pakki frá fjórða og niður í áttunda sæti. Þannig er skiptingin og í þessum pakka virðast allir geta unnið alla. Ég held að deildin sé sterkari núna en í fyrra og hún er allt öðruvísi en þegar við vorum uppi síðast. Þá var hún kannski að einhverju leyti líka þrískipt. Þá vorum við með HK í þessum neðstu tveimur sætum og vorum ekki mikið að taka stig af liðunum fyrir ofan. Þar var svo pakki og svo voru tvö lið að berjast um toppinn. Þessi pakki fyrir neðan efstu liðin í dag gerir deildina bara miklu skemmtilegri. Hvort hún sé eitthvað mikið sterkari er annað mál, en ég held að það séu fleiri góð lið í deildinni núna en var áður.“

Áskorun að festa sig í sessi í deild þeirra bestu

„Það er áskorunin sem kvennaliðið stendur frammi fyrir núna þegar við komum okkur upp, þ.e. að reyna að festa okkur í sessi. Það er sérstaklega erfitt kvennamegin því þar eru bara með átta lið. Gallinn við þetta fyrirkomulag að mínu mati fyrir lið eins og okkar, þar sem liðið er byggt upp á heimakonum, er að það má ekkert út af bregða þannig að illa fari og þú missir allt frá þér. Við vorum nálægt því þegar við fórum niður síðast því það er ekkert sjálfgefið að kjarninn sé bara tilbúinn að standa áfram og taka baráttuna niðri. Þessi sterku lið á höfuðborgarsvæðinu eru með mikla hefð og mikla breidd í sínum hópum sem er erfitt fyrir okkur að keppa við nema allt gangi upp. En markmið okkar núna þetta tímabilið er bara að festa okkur í sessi. Okkur dreymir auðvitað um að komast í úrslitakeppnina og spila góða stóra leiki. Síðan þarf bara að byggja ofan á það ár frá ári þar til að við erum komin á þann stað að við erum farin að endurnýja leikmennina okkar sjálf, svona kjarni. Maður veit aldrei



hvað gerist í því. Það er stutt á milli í þessu. Þetta er bara galli við fyrirkomulagið sem ég skil ekki af hverju er ekki búið að leiðrétta.“

Hvernig finnst þér liðið standa á þessum tímamarki í deildinni?

„Ég held að við séum bara á pari við það sem við ætluðum okkur þegar við horfum á töfluna. Ég vissi það alveg og ég var búinn að segja það fyrir tímabilið að við værum aðeins á eftir áætlun. Ég fann það alveg í ágúst þegar við vorum byrjuð að æfa á fullu að það tæki smá tíma fyrir okkur að komast á þann stað sem við þurftum. Harpa Valey fór í aðgerð í vor, Sara kom frá Vestmannaeyjum en fór í aðgerð í mars eða apríl og Katla María meiddist illa í bikarnum í fyrra. Þannig að það voru

nokkur spurningamerki og þó þær væru farnar að æfa þá vissum við alveg að það tæki tíma að koma þeim í toppstand. Við komum inn í mótið þínu á eftir áætlun og fengum skell í fyrsta leik og töpuðum síðan kannski smá óvænt gegn Gróttu í annarri umferð. Það tók svölitinn tíma að hrista þetta af okkur, en við komum sterkt til baka eftir landsleikjahlé og það hefur verið frekar góður gangur í þessu og spilamennskan upp á við með hverjum leiknum frá fyrsta leik gegn Haukum á Ásvöllum. Það hefur verið stígandi og liðið hefur svarað vel. Leikmennirnir okkar eru alltaf að komast nær því að vera í toppstandi.“

En hver eru markmið vetrarins?

„Við komumst ekki í úrslitahelgina í bikarnum

í ár. Við náum því ekki, en deildarkeppnin er þannig að við stefnum á að komast í topp fjóra og tryggja okkur þar af leiðandi þátttökurétt í úrslitakeppni. Vonandi förum við þar inn og náum þar eins langt og við getum.“

Hversu langt á Selfoss í land til að ná toppliðunum?

„Valur er bara í sérflokki og þær eru búnar að sýna það. Þær eru ekki búnar að tapa leik í ég veit ekki hvað langan tíma. Það er komin gríðarleg rúttina þarna, það eru alltaf að bæstast við leikmenn og leikmennirnir þeirra eru alltaf að verða betri. Það er bara erfitt, sérstaklega fyrir okkur, að fara að bera okkur saman við þær. En við höfum sýnt það í undanförunum leikjum að það er ekkert ofboðslega langt í það að við getum verið með lið sem getur talist sambærilegt þeim liðum sem eru í þessum pakka fyrir ofan okkur. Við spilum tvo leiki við Fram á tveimur dögum þar sem við gerum jafntefli í deildinni, en misstum þær aðeins frá okkur í seinni hálfleik í bikarnum. Síðan spilum við hörkuleik við gríðarlega vel mannað lið Hauka þar sem við misstum Kötlu út fyrir leik og það voru einhver meiðsli ofan á það. Við vorum bara í jöfnum leik lengst af þar. Ég held að það sé bara stutt á milli í þann pakka. Að sama skapa er líka stutt í pakkann fyrir neðan okkur. Við þurfum að halda vel á spilunum og ég held að ef að okkur tekst að byggja ofan á það sem við höfum núna þá getum við vonandi fært okkur ofar og sett markið hærra í framhaldinu.“

Og hvar sérðu þá liðið eftir tvö til þrjú ár?

„Ég sé það þannig fyrir mér að við séum að horfa í það að vera hluti af þessum liðum sem ætla sér að vinna titilinn. Það er draumurinn og ég held að það sé bara raunhæft.“

KPMG

Við vitum hvað skiptir máli

Við njótum þekkingar og reynslu starfsfólks okkar víðsvegar um land og höfum að auki aðgang að sérfræðingum um allan heim. Það gerir okkur kleift að aðstoða þig og þitt fyrirtæki og koma auga á betri valkosti.

Þegar við nýtum innsæið, með rétta fólknið okkur við hlið, birtast tækifærin alls staðar.

Hafðu samband við starfsfólk okkar á skrifstofum KPMG í síma 545 6000 eða með tölvupósti á kpmg@kpmg.is

kpmg.is

Árangursríkt samstarf Kótelettunnar og handknattleiksdeildar Selfoss



Víðburðastofa Suðurlands hefur átt árangursríkt samstarf við handknattleiksdeild Umf. Selfoss í tengslum við Bæjar- og tónlistarhátíðina Kótelettuna. Samstarfið hófst formlega í nóvember 2023 þegar þriggja ára samningur var undirritaður. Í ár var handknattleiksdeildin með umsjón yfir tjaldsvæði hátíðarinnar, annað árið í röð.

Ein stærsta fjáröflun handknattleiksdeildarinnar

„Með okkar frábæru sjálfbóðaliðum, og reynsluna að baki, tókst framkvæmdin vel,

þrátt fyrir að hafa fengið alvöru íslenskt sumarveður sem sá til þess að bleyta vel í hátíðargestum. Við vorum í góðu samstarfi við lögregluna og aðra viðbragðsaðila. Gestir hátíðarinnar voru til fyrirmyndar og skemmtu sér vel með gleðina í fyrirrúmi. Fjáröflunin skilaði mjög góðri innkomu og var ein stærsta fjáröflun deildarinnar 2024, líkt og árið áður. Það er von handknattleiksdeildarinnar að verkefnið muni stækka og þróast á næstu árum með hátíðinni og verði áfram stór uppistaða í fjáröflun fyrir starf deildarinnar næstu árin. Við þökkum öllum þeim sjálfbóðaliðum innan deildarinnar sem og öðrum sem lögðu

hönd á plóg kærlega fyrir aðstoðina“ segir Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar Selfoss.

Gríðarlega ánægð með samstarfið við deildina

„Samstarfið við handknattleiksdeildina er afar mikilvægur þáttur þegar kemur að því að halda svona stóra hátíð og erum við gríðarlega ánægð með þeirra aðkomu og fagmennsku í verki, sem og okkar trygga samstarf. Við höfum ávallt lagt áherslu á að fá fólk til að koma, gista og nýta alla þá frábæru þjónustu sem bærinn okkar hefur

upp á að bjóða. Það skiptir miklu máli fyrir verslunar- og þjónustufyrirtæki hér í bæ. Nú sem áður er gríðarlega mikilvægt að tryggja framtíðar tjaldsvæði fyrir Árborg sem rúmað getur hátíðir líkt og Unglingalandsmót UMFÍ, Kótelettuna o.fl.“ segir Einar Björnsson, framkvæmdastjóri Kótelettunnar.

Kótelettan fór fram í fjórtánda sinn síðastliðið sumar og fagnar hátíðin því fimmtán ára afmæli á næsta ári. Undirbúningur afmælis hátíðarinnar en nú þegar langt á veg kominn. Hátíðarhaldarar munu leggja upp með glæsilega dagskrá fyrir alla fjölskylduna eins á ávallt hefur verið.



Yfirlitsmynd af tjaldsvæðinu frá föstudegi þegar fólk var að byrja að koma sér fyrir í bleytunni.



Við erum betri saman



Lokahólf HANDKNATTLEIKSDEILDAR



Verðlaunahafar á lokahófi handknattleiksdeildar Selfoss 2024. Aftari röð f.v.: Katla María Magnúsdóttir, Einar Sverrisson, Hannes Höskuldsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Valdimar Örn Ingvarsson, Tinna Sigurrós Traustadóttir, Hulda Dís Prastardóttir og Perla Ruth Albertsdóttir. Fremri röð f.v.: Tryggvi Sigurberg Traustason, Jason Dagur Þórisson og Adela Eyrún Jóhannsdóttir.

Falleg hefð er orðin fyrir því að gera upp veturinn og kveðja tímabilið á lokahófi deildarinnar á Hótel Selfoss og Miðbar. Að þessu sinni var engin undantekning á því. Boðið var upp á hefðbundna dagskrá þar sem hinn laufletti Ingvar Örn Ákason stýrði stuðinu. Viðurkenningar og verðlaun voru veitt fyrir góðan árangur og því síðan fylgt eftir með góðri skemmtidagskrá, happdrætti og uppboði.

Heiðursbjónin Kristín Gunnarsdóttir og Jón Bragi Ólafsson voru útnefnd „félagi ársins“ og munu varðveita Hildarbikarinn næsta árið. Formaður handknattleiksdeildar sagði í ræðu sinni á lokahófinu að það væri útilokað að halda úti öflugum starfi í íþróttalífinu á Íslandi án sjálfboðaliðans. Því væri fólk eins og Kristín og Jón ómetanleg fyrir hvaða félag sem er. Þess má geta að viðtal við þau Kristínu og Jón Braga má finna hér í blaðinu.

Leikmenn ársins voru þau Katla María Magnúsdóttir og Einar Sverrisson í meistaraflokki. Valdimar Örn Ingvarsson var valinn leikmaður ársins hjá ungmennaliðinu. Þá voru systkinin Tryggvi Sigurberg og Tinna Sigurrós Traustabörn valin sóknarmenn ársins, Perla Ruth Albertsdóttir og Hannes Höskuldsson varnarmenn ársins og Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Jason Dagur Þórisson voru valin efnilegustu leikmenn meistaraflokkanna. Baráttubikarinn fengu þau Hulda Dís Prastardóttir og Jón Þórarinn Þorsteinsson. Markahæst í meistaraflokki kvenna var Perla Ruth Albertsdóttir með 157 mörk. Einar Sverrisson var með 80 mörk fyrir meistaraflokk karla og Patrekur Þór Guðmundsson með 97 mörk fyrir ungmennaliðið. Þá voru einnig veittar viðurkenningar fyrir spilaða og þjálfaða leiki. Lista þeirra leikmanna og þjálfara sem fengu leikjaviðurkenningar má sjá hér til hliðar.

Verðlaun & VIÐURKENNINGAR

U-lið

Markakóngur: Patrekur Þór Guðmundsson, 97 mörk

Leikmaður ársins: Valdimar Örn Ingvarsson

Meistaraflokkur kvenna

Markadrottning: Perla Ruth Albertsdóttir, 157 mörk

Sóknarmaður ársins: Tinna Sigurrós Traustadóttir

Varnarmaður ársins: Perla Ruth Albertsdóttir

Efnilegasti leikmaðurinn: Adela Eyrún Jóhannsdóttir

Baráttubikarinn: Hulda Dís Prastardóttir

Leikmaður ársins: Katla María Magnúsdóttir

Meistaraflokkur karla

Markakóngur: Einar Sverrisson, 80 mörk

Sóknarmaður ársins: Tryggvi Sigurberg Traustason

Varnarmaður ársins: Hannes Höskuldsson

Efnilegasti leikmaðurinn: Jason Dagur Þórisson

Baráttubikarinn: Jón Þórarinn Þorsteinsson

Leikmaður ársins: Einar Sverrisson

Leikjaviðurkenningar

Haukur Páll Hallgrímsson – 100 leikir

Richard Sæþór Sigurðsson – 100 leikir

Rakel Guðjónsdóttir – 100 leikir

Tryggvi Sigurberg Traustason – 100 leikir

Sölvi Svavarsson – 100 leikir

Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir – 100 leikir

Vilius Rasimas – 100 leikir

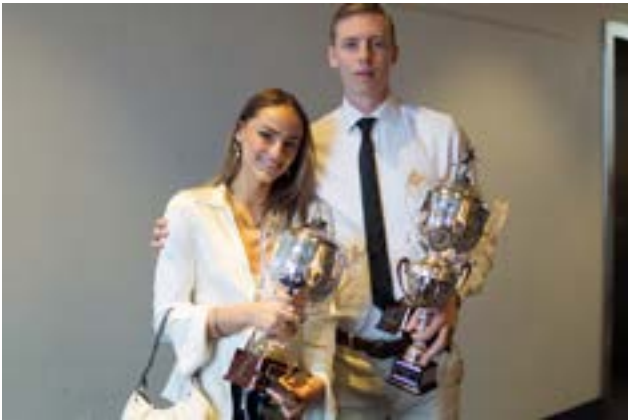
Arna Kristín Einarsdóttir – 100 leikir

Katla María Magnúsdóttir – 100 leikir

Jón Þórarinn Þorsteinsson – 100 leikir

Sverrir Pálsson – 200 leikir

Örn Prastarson – 300 leikir (þjálfari)



Katla María Magnúsdóttir og Einar Sverrisson voru valin leikmenn ársins í meistaraflokki kvenna og karla.



Félagar ársins, hjónin Kristín Gunnarsdóttir og Jón Bragi Ólafsson.



Þórir Haraldsson, formaður deildarinnar, flytur ávarp.



Tryggvi Sigurberg Traustason, sóknarmaður ársins, og Jason Dagur Þórisson, efnilegasti leikmaðurinn.



Vilius Rasimas markvörður með viðurkenningu fyrir 100 leiki og Jason Dagur Þórisson, efnilegasti leikmaðurinn.



Eyþór Lárusson, þjálfari meistaraflokks kvenna, heldur ræðu.



Ingvar Örn Ákason, veislustjóri, og Einar Sindri Ólafsson draga út í happdrætti.



Leikmenn meistaraflokka með leikjaviðurkenningarnar sínar. F.v.: Sölvi Svavarsson, Haukur Páll Hallgrímsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Vilius Rasimas, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Richard Sæþór Sigurðsson, Sverrir Pálsson, Katla María Magnúsdóttir, Arna Kristín Einarsdóttir og Rakel Guðjónsdóttir.



Meistaraflokkur karla veitti nokkrar viðurkenningar, Einar Sverrisson og Richard Sæþór Sigurðsson stýrðu atriðinu.



Guðjón Óli Ósvaldsson, Daniel Þór Reynisson og Valdimar Örn Ingvarsson.



Gunnar Geir trúðador hélt uppi stuðinu.



Ingvar Örn Ákason, veislustjóri, í pontu.



Vilius Rasimas, Sverrir Pálsson og Einar Sverrisson.



Hluti meistaraflokks kvenna ásamt ýmsum fylgiskum.



Frá lokahófi handknattleiksdeildar Selfoss sem haldið var á Hótel Selfoss og Miðbar 19. maí 2024.



Úrvalslíð mótsins: F.v.: Sævar Örn Gíslason (Likamsvirðing), Auðunn Jóhannsson (Pípulagnir Lagsanna), Anna Katrín Þórarinsdóttir (Kennarastofan) og Axel Davíðsson sem tók við viðurkenningu fyrir hönd Sævars Sverrissonar (Jáverk).



Of feitar til að hlaupa



Klaufabárðar



Kíró



Óútskýrð snerpa

Mikið fjör og stórglæsileg tilþrif

Kaffi Krúsarmótið í softball fór fram laugardaginn 27. janúar 2024.

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 sjálfsögðu vera fleiri saman í liði. Þannig hefur skapast sú skemmtilega hefð að vinahópar, árgangar eða vinnustaðir smali saman í lið og taki þátt í mótinu, allir á sínum forsendum.

Mikið fjör og stórglæsileg tilþrif sáust í Set höllinni þennan dag. Metfjöldi þátttökuliða var í mótinu þetta árið en þau voru 36. Liðunum var skipt í 6 riðla og keppt var um sigurvegara í hverjum riðli fyrir sig.

Að mótí loknu var haldið stórskemmtilegt lokahóf í hátíðarsal Hótel Selfoss í boði

Riverside. Voru þar veitt verðlaun ásamt því að úrvalslíð mótsins var útnefnt. Einnig var treyjuuppböð á tveimur landsliðstreyjum sem handknattleiksdeildin fékk að gjöf frá þeim Hauki Þrastarsyni og Janusí Daða Smárasyni en þeir voru nýkomnir af Evrópu-meistaramótinu með íslenska landsliðinu þar sem þeir léku í áðurnefndum treyjum.

Handknattleiksdeild Selfoss þakkar öllum þátttakendum fyrir komuna, hvort sem það var á vellinum, stúkunnni eða um kvöldið og vonumst við til að sjá sem flesta á næsta móti. Við þökkum einnig kærlega öllum þeim aðilum sem létu mótið verða að veruleika. Þá sérstaklega aðalstyrktaraðilum mótsins Kaffi Krús.



Biffarnir



Los Mejores

Sigurvegarar riðlanna

- Riðill 1: Biffarnir
- Riðill 2: Los Mejores
- Riðill 3: Of feitar til að hlaupa
- Riðill 4: Kíró
- Riðill 5: Óútskýrð snerpa
- Riðill 6: Klaufabárðarnir

Úrvalslíð mótsins:

- Auðunn Jóhannsson, Pípulagnir Lagsanna
 - Sævar Sverrisson, Jáverk
 - Sævar Örn Gíslason, Likamsvirðing
 - Anna Katrín Þórarinsdóttir, Kennarastofan
- Elsti markaskorari mótsins:**
Sævar Sverrisson, Jáverk





SENDIBÍLAR ÍSLANDS

FAGMENN Í FLUTNINGUM

5 6 8 - 1 4 1 4

Ragnarsmótið 2024



Ragnarsmót karla og kvenna fóru fram á Selfossi í ágúst sl. að venju. Mótið, sem er eitt elsta æfingamót landsins, var nú haldið í 36. skipti. Það er haldið til minningar um Ragnar Hjálmtýsson sem lést í bílslysi árið 1988, aðeins 18 ára að aldri.



Harpa Valey Gylfadóttir, Selfossi, besti sóknarmaðurinn og Perla Ruth Albertsdóttir, Selfossi, markahæst og leikmaður mótsins.



Marta Wawrzynowska, ÍBV, besti markmaðurinn og Sunna Jónsdóttir, ÍBV, besti varnarmaðurinn.

Selfoss sigraði í kvennaflokki



Lið Selfoss – sigurvegarar í Ragnarsmóti kvenna 2024.

Fjögur lið öttu kappi í kvennaflokki í einum riðli þar sem öll liðin mættust einu sinni. Selfoss vann mótið, ÍBV lenti í 2. sæti, FH tók 3. sætið og Víkingar urðu í 4. sæti.

Markahæsti leikmaður mótsins og jafnframt valin sú besta var Perla Ruth Albertsdóttir. Hún lék á alls oddi á þessu móti og var markahæst Selfyssinga í öllum þeirra leikjum, endaði með 28 mörk á mótinu ásamt

því að vera öflug varnarlega eins og henni er von og vísa. Marta Wawrzynowska var frábær í marki Eyjakvenna í þeim tveim leikjum sem hún tók þátt í. Hún átti stóran þátt í því að slökkva á liði Víkinga í fyrsta leik ÍBV og var stórgóð í óeiginlega úrslitaleiknum á laugardeginum. Sunna Jónsdóttir var valin varnarmaður mótsins, en hún stóð í hjarta varnarinnar fyrir framan áður nefnda Mörtu í ÍBV. Sunna hefur séð þetta allt saman

áður og það hjálpar til við að taka réttu ákvarðanirnar í vörninni. Þá var Harpa Valey Gylfadóttir valin besti sóknarmaðurinn. Hún stýrði sóknarleik Selfyssinga mjög vel, var útsjónarsöm á valkosti og um leið og henni var réttur litli

putti var hún búin að spóla sig fram hjá vörninni og koma boltanum í netið sjálf.

KONUR	1. sæti	Selfoss
	2. sæti	ÍBV
	3. sæti	FH
	4. sæti	Víkingur

Einstaklingsverðlaun kvenna

Besti markmaðurinn: Marta Wawrzynowska, ÍBV
Markahæst (með 28 mörk): Perla Ruth Albertsdóttir, Selfoss
Besti varnarmaðurinn: Sunna Jónsdóttir, ÍBV
Besti sóknarmaðurinn: Harpa Valey Gylfadóttir, Selfoss
Leikmaður mótsins: Perla Ruth Albertsdóttir, Selfoss



Ágúst Ingi Óskarsson, Gróttu, leikmaður mótsins og Andri Erlingsson, ÍBV, besti sóknarmaðurinn.



Alexander Hrafnkelsson, Selfossi, besti markmaðurinn.

Gróttta sigraði í karlaflokki

Að venju tóku sex lið tóku þátt í karlaflokki í tveimur riðlum.

Víkingur, ÍBV og Þór voru saman í riðli og Selfoss, Gróttta og Haukar U í hinum riðlinum. Að lokum var leikið til úrslita um öll sæti. Að endingu fór það þannig að Gróttta stóð uppi sem sigurvegari, Eyjamenn urðu í öðru og Selfyssingar enduðu í þriðja sæti.

Markahæstu leikmenn mótsins voru þeir Elís Þór Aðalsteinsson frá ÍBV og Sölvi Svavarsson, með 26 mörk hvor.

Besti markmaður mótsins var Alexander Hrafnkelsson frá Selfossi eftir glæsilegan leik við Víkinga. Besti varnarmaðurinn var valinn Hannes Grimm í Gróttu. Hannes var öflugur í vörninni hjá meisturunum. Þá var besti sóknarmaðurinn valinn Eyjamaðurinn Andri Erlingsson sem var alger prímusmótor í



Lið Gróttu – sigurvegarar í Ragnarsmóti karla 2024.

liði ÍBV. Leikmaður mótsins var Ágúst Ingi Óskarsson í Gróttu. Sóknarlega alger

lykilmaður og öflugur í vörninni, fór á kostum í úrslitaleiknum.

Einstaklingsverðlaun karla

Besti markmaðurinn: Alexander Hrafnkelsson, Selfoss
Markahæstir (með 26 mörk): Elís Þór Aðalsteinsson, ÍBV og Sölvi Svavarsson, Selfoss
Besti varnarmaðurinn: Hannes Grimm, Gróttu
Besti sóknarmaðurinn: Andri Erlingsson, ÍBV
Leikmaður mótsins: Ágúst Ingi Óskarsson, Gróttu

KARLAR	1. sæti	Gróttta
	2. sæti	ÍBV
	3. sæti	Selfoss
	4. sæti	Víkingur
	5. sæti	Þór
	6. sæti	Haukar U



Hannes Grimm, Gróttu, besti varnarmaðurinn



Elís Þór Aðalsteinsson, ÍBV, markahæsti maður mótsins.



Andri Erlingsson, ÍBV, besti sóknarmaðurinn.



Sölvi Svavarsson, Selfossi, markahæsti maður mótsins.

Flooré

Gólfhitakerfi

Ylur í hverju skrefi

**Góð reynsla á
íslenskum markaði
síðan 2002**

Einfalt

Fljótlegt og þægilegt að leggja

Hentar vel í eldra húsnæði jafnt sem
nýtt og í sumarhús

Fæst í nokkrum þykktum fyrir 12mm
eða 16mm rör

Góð virkni

Jöfn og góð hitadreifing

Stuttur viðbragðstími

Kerfið bregst hraðar við hitasveiflum

Hentugt

Ekkert brot, ekkert flot

Einnig hægt að nota til að búa til heita
veggi t.d. í staðinn fyrir handklæðaofn

flooré



Hringás og **ÍSRÖR**

Skemmuvegur 10 blá gata • Kópavogi,
Sími 567-1330 • hringas@hringas.is • www.hringas.is

Mikilvægt hlutverk að vera stuðningsmaður og mæta á pallana



Heiðurshjónin **Kristín Gunnarsdóttir** og **Jón Bragi Ólafsson**, eða Kristín og Bragi eins og þau eru jafnan kölluð, hafa komið að starfi handknattleiksdeildarinnar sem sjálfbodaliðar um nokkurra ára skeið. Kristín er frá Selfossi en Bragi er ættaður frá Skeiðháholti á Skeiðunum. Þau eiga saman tvö börn, þau Gunnar Kára og Huldu Hrönn, sem bæði eru í

meistaraflokki í handboltanum. Gunnar Kári spilar í efstu deild með FH og Hulda Hrönn í Olís deildinni með liði Selfoss. Á lokahófi deildarinnar í sumar voru þau hjónin útnefnd „félagi ársins“ og eru því handhavar Hildarbikarsins. Við spurðum þau Kristínu (KG) og Braga (JBÓ) út í sjálfbodaliðastarfið, handboltann og lífið.

Hver voru ykkar fyrstu kynni af handboltanum?

KG: Ég sótti flesta íþróttavíburði sem barn hér á Selfossi, bæði á íþróttavellinum og eftir að bærinn eignaðist íþróttahús og ég held að þá hafi handboltinn farið að rúlla hér á Selfossi. Þá mætti ég á pallana í Vallaskóla.

JBÓ: Ég fylgdist alltaf með landsliðinu en lítið með félagsliðunum. Það var síðan þegar ég kynntist Kristínu að hún fór að draga mig með á leiki Selfoss og þá var ekki aftur snúið. Í dag reynum við að fara á alla leiki sem börnin okkar spila og fylgja þeim. Það er mjög gefandi og skemmtilegt.

Hvenær byrjuðu þið að taka að ykkur sjálfbodaliðastörf og af hverju?

KG: Ég ólst upp við það í frjálsumum að það lögðu allir sitt af mörkum í vinnu fyrir félagið. Það starf var mjög skemmtilegur félagsskapur og þroskandi. Svo í seinni tíð þegar börnin okkar byrjuðu í handbolta höfum við reynt að vera virk í foreldrastarfinu. Það er mjög mikilvægt að foreldrahópurinn standi saman og styðji við starfið og börnin. Það hafa allir

eitthvað fram að færa og á sama tíma er þetta gefandi.

JBÓ: Já það er mjög góður hópur í kringum handboltann bæði í stjórn og sjálfbodaliðavinnu og margir sem leggja hönd á plóg. Mér fannst gaman að fylgjast með þessu og ákvað að taka þátt. Ég sé ekki eftir því.

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

KG: Það eru þessar hefðbundnu fjáraflanir sem fylgja íþróttastarfi og aðstoð við framkvæmd leikja, þar eru nokkur hlutverk í boði. Ég mæli líka með finni útiveru og hreyfingu við blaðaútburð og að leggja félaginu lið í leiðinni. Svo er mikilvægt hlutverk að vera stuðningsmaður og mæta á pallana.

Voruð þið einhvern tíma sjálf í handbolta, eða öðrum íþróttum?

KG: Ég byrjaði í frjálsum í gamla íþróttasalnum við barnaskólann. Fyrsti þjálfarinn minn var Mummi Jóns, pabbi Jónða, Óla og Hauks. Það var svo seinna sem ég fór að æfa hand-

bolta eða eins fljótt og það mátti, eins og í frjálsumum. Í þá daga voru stelpurnar eldri en strákarnir þegar þær gátu byrjað að æfa handbolta. Í dag eru breyttir tímar sem betur fer og stelpur og strákar fylgjast að hvað þetta varðar. Ég man eftir að Kristín Steinþórs nafna mín og handboltaaðdáandi þjálfafi okkur í byrjun.

JBÓ: Ég keppti í frjálsum og sundi. Það var ekki mikið um þjálfun og æfingar í sveitinni á Skeiðunum og það þótti ekki eins sjálfsagt og er í dag að skutlast með krakkana á æfingar á Selfoss. Ég hef aldrei verið í handbolta og er lélegur að kasta bolta, en var þokkalegur í blaki þegar ég var í Flúðaskóla.

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

KG: Ég tók þátt í stjórnarstörfum hjá frjálssíþróttadeildinni á sínum tíma og svo í minni nefndum tengt foreldrastarfi í handboltanum.

JBÓ: Ég var í stjórn Ungmennafélags Skeiðamanna í nokkur ár hér áður.

Hvað er svona skemmtilegt við þessa íþrótt?

JBÓ: Handboltinn er hópíþrótt þar sem allir leikmenn þurfa að leggja sitt af mörkum því að árangurinn byggist á liðsheildinni. Það er oft gaman að fylgjast með hvernig lið sem er undir breytir vörn eða sókn og snýr leik sér í vil á mjög stuttum tíma.

KG: Ætli það sé ekki bara hraðinn, spennan og stemningin. Annars bara allt!

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

KG: Að fylgjast með strákunum taka Íslandsmeistaratitilinn 2019. Það var stórkostlegt og að upplifa hvað það gerði fyrir klúbbinn. Einnig að upplifa samstöðuna í samfélaginu í aðdraganda úrslitaleiksins.

Hvernig sjáið þið framtíð handboltastarfsins á Selfossi á næstu árum?

KG: Ég vil trúna því að framtíðin sé björt og að félagið nái að vera áfram sterkur klúbbur með öflugt starf.



HANDBOLTA PASSINN

Allir leikir í beinni | 1.990 kr./mán.

Selfoss – Meistaraflokkur kvenna 2024-2025



Cornelia Hermansson
markmaður - 24 ára



Áslaug Yr Bragadóttir
markmaður - 32 ára



Ágústa Tanja Jóhannsdóttir
markmaður - 18 ára



Adela Eyrún Jóhannsd.
vinstri skytta - 17 ára



Harpa Valey Gylfadóttir
leikstjórnandi - 22 ára



Eva Lind Tyrfingsdóttir
hægra horn - 15 ára



Hulda Dís Þrastardóttir
leikstjórnandi - 27 ára



Rake! Guðjónsdóttir
vinstra horn - 23 ára



Lilja Ósk Eiríksdóttir
línumaður - 15 ára



Inga Sól Björnsdóttir
línumaður - 20 ára



Arna Kristín Einarsdóttir
vinstra horn - 28 ára



Katla María Magnúsdóttir
vinstri skytta - 23 ára



Sara Dröfn Richardsdóttir
hægra horn - 19 ára



Elínborg Katla Þorbjörnsd.
vinstri skytta - 20 ára



Sýlvía Bjarnadóttir
leikstjórnandi - 15 ára



Katla Björg Ómarsdóttir
línumaður - 25 ára



Hulda Hrönn Bragadóttir
vinstri skytta - 17 ára



Inga Dís Axelsdóttir
vinstri skytta - 16 ára



Perla Ruth Albertsdóttir
vinstra horn/línum. - 28 ára



Eyþór Lárusson
þjálfari - 35 ára



Jóna Margrét Ragnarsd.
aðstoðarþjálfari - 41 árs



Unnur Þórisdóttir
styrktarþjálfari - 32 ára



Ketill Heiðar Hauksson
sjúkrarþjálfari - 32 ára



Inga Guðlaug Jónsdóttir
liðsstjóri - 57 ára



Linda Björk Hilmarsdóttir
markþjálfari - 38 ára



Fossvélar ehf.



Tannlæknaþjónustan.is





Meistaraflokkur Selfoss – Olís deild kvenna 2024-2025



Meistaraflokkur Selfoss – Grill 66 deild karla 2024-2025

Selfoss – Meistaraflokkur karla 2024-2025



Alexander Hrafnkelsson
markmaður - 23 ára



Jón Þórarinn Þorsteinsson
markmaður - 21 árs



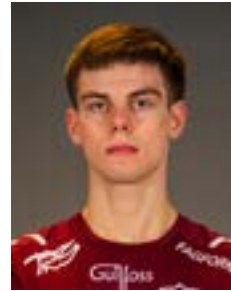
Elvar Elí Hallgrímsson
línumaður - 21 árs



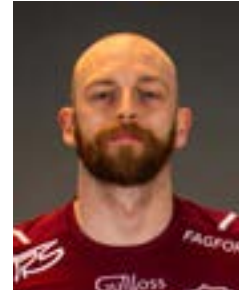
Skarphéðinn S. Sveinsson
línumaður - 18 ára



Sölvi Svavarsson
hægri skytta - 23 ára



Patrekur Þór Guðmunds.
vinstra horn - 19 ára



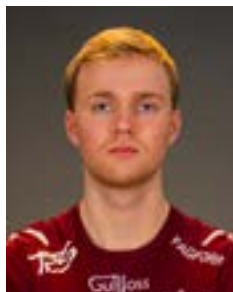
Sverrir Pálsson
varnarmaður - 30 ára



Alvaro Mallols Fernandez
vinstri skytta - 25 ára



Valdimar Örn Ingvarsson
línumaður - 20 ára



Vilhelm F. Steindórsson
vinstri skytta - 22 ára



Jónas Karl Gunnlaugsson
leikstjórnandi - 18 ára



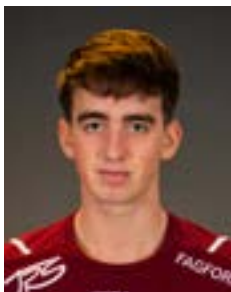
Hannes Höskuldsson
vinstra horn - 25 ára



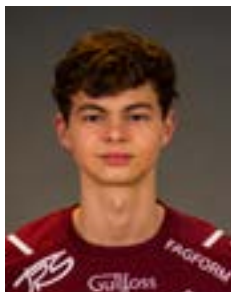
Guðjón Baldur Ómarsson
hægri horn - 24 ára



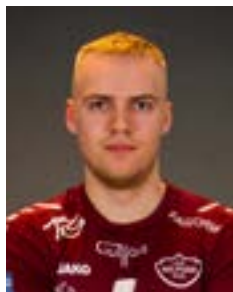
Jason Dagur Þórisson
hægri horn - 19 ára



Anton Breki Hjaltason
vinstri skytta - 19 ára



Hákon Garri Gestsson
vinstri skytta - 17 ára



Guðmundur Steindórsson
vinstri skytta - 19 ára



Árni Ísleifsson
leikstj./vinstra horn - 21 árs



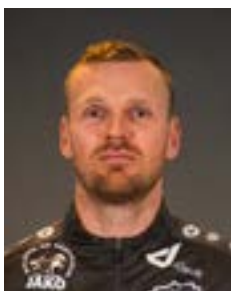
Tryggvi S. Traustason
leikstjórnandi - 22 ára



Haukur Páll Hallgrímsson
leikstjórnandi - 23 ára



Carlos Martin Santos
þjálfari - 33 ára



Atli Kristinsson
aðstoðarþjálfari - 38 ára



Rúnar Hjálmarsson
styrktarþjálfari - 37 ára



Hilmar Sigurjónsson
styrktarþjálfari - 36 ára



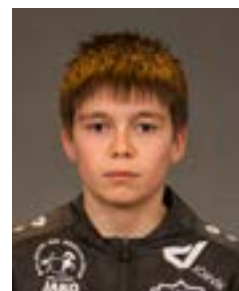
Ketill Heiðar Hauksson
sjúkráþjálfari - 32 ára



Árni Þór Grétarsson
liðsstjóri - 46 ára



Jóhann Árnason
liðsstjóri - 51 árs



Óskar Bragi Þórisson
liðsstjóri - 13 ára



Fossvélar ehf.



Tannlæknaþjónustan.is



Guðmundur Tyrfingsson ehf.

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



gt@tyrfingsson.is
sími 482 1210

www.gtyrfingsson.is
Grænir & Góðir síðan 1969

Saman stuðlum við að sjálfbærnu samfélagi

Mannvit hefur nú sameinast COWI, alþjóðlegu ráðgjafarfyrtæki á sviði verkfræði, hönnunar og arkitektúrs. Við erum með átta starfsstöðvar víðsvegar um landið, auk starfsemi í yfir 35 löndum og telur samstarfsfólk okkar um 8.000 sérfræðinga.

Markmið okkar eru skýr: Við, ásamt viðskiptavinum okkar, stuðlum að sjálfbærum heimi og sköpum lausnir í sameiningu sem bæta lífsgæði fólks og komandi kynslóða.

Nánar á www.cowi.is



COWI

Lokahóf

3. FLOKKS OG HANDBOLTA- AKADEMÍUNNAR Á SELFOSSI

HANDBOLTA-AKADEMÍAN Á SELFOSSI



Útskriftarnemar Handknattleiksakademiunnar ásamt kennara. F.v.: Örn Þrastarson, Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð, Guðmundur Steindórsson, Daniel Viðisson og Anton Breki Hjaltason. Á myndina vantar Arnór Elí Kjartansson og Jason Dag Þórisson.

Sameiginlegt lokahóf Handknattleiksakademíu og 3. flokks Selfoss fór fram um miðjan júní. Þetta var að vanda skemmtileg samkoma, sól á himni og í hjörtum og grillaðar veitingar í mannskapinn. Verðlaun voru veitt og sex nemendur útskrifaðir. Í akademíunni eru sérstök verðlaun veitt fyrir afrek ársins, en þau verðlaun eru veitt fyrir tölfræðiafrik á tímabilinu. Einnig eru veitt verðlaun fyrir framfarir í lyftingum. Bera þau verðlaun vitni um áræðni og vinnusemi og síðast en ekki síst er afreksmaður ársins útnefndur, en þau verðlaun eru veitt fyrir hugarfar og viðhorfs við æfingar og keppni.

3. flokkur karla

Markakóngur: Hákon Garri Gestsson
Varnarmaður ársins: Guðmundur Steindórsson
Framför og ástundun: Ísak Kristinn Jónsson
Leikmaður ársins: Anton Breki Hjaltason

3. flokkur kvenna

Markadrottning: Hulda Hrönn Bragadóttir
Varnarmaður ársins: Adela Eyrún Jóhannsdóttir
Framför og ástundun: Erla Margrét Gunnarsdóttir
Leikmaður ársins: Ágústa Tanja Jóhannsdóttir



Hákon Garri Gestsson, markakóngur 3. flokks karla og afrek ársins í Handknattleiksakademíunni.

Handknattleiksakademía Selfoss

Handhafi lyftingabikars: Hulda Hrönn Bragadóttir
Afrik ársins: Hákon Garri Gestsson
Afreksmaður ársins: Anton Breki Hjaltason

Útskriftanemar handknattleiksakademíu Selfoss

Jason Dagur Þórisson, Arnór Elí Kjartansson, Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð, Guðmundur Steindórsson, Daniel Arnar Viðisson og Anton Breki Hjaltason.



Guðmundur Steindórsson, varnarmaður ársins 3. flokki karla.



Ísak Kristinn Jónsson, framför og ástundun 3. flokki karla.



Erla Margrét Gunnarsdóttir, framför og ástundun 3. flokki kv.



Hulda Hrönn Bragadóttir, markadrottning 3. flokki kvenna og lyftingabikar Handknattleiksakademíunnar.



Ágústa Tanja Jóhannsdóttir, leikmaður ársins 3. flokki kvenna.



Anton Breki Hjaltason, leikmaður ársins í 3. flokki karla og afreksmaður ársins í Handknattleiksakademíunni.

ÖÐLAST BETRI SKILNING Á SJÁLFBUM SÉR SEM EINSTAKLINGI OG ÍPRÓTTAMANNI



HANDBOLTAKADEMÍAN Á SELFOSSI

Handboltaakademían á Selfossi var stofnuð árið 2006 og frá þeim tíma hafa alls 259 krakkar reynt fyrir sér í þessu námi. Frá stofnun hafa alls 100 iðkendur klárað öll þrjú árin og útskrifast en hinir 159 verið ýmist í eitt eða tvö ár af þeim þremur sem þarf til að klára námið.

Í meistaraflokkum félagsins í dag eru margir leikmenn sem hafa farið í gegnum akademíustarfið. Í dag eru 29 leikmenn í æfingahópum meistaraflokks karla og kvenna sem hafa verið í handknattleiksakademíu FSu. Í dag hafa ellefu leikmenn komist í atvinnumennsku úr akademíunni og átján leikmenn hafa verið valdir í æfingahóp hjá A-landslíði Íslands. Þar af hafa fimmtán þeirra spilað landsleik.

Þann tíma sem akademían hefur starfað hafa yfir 78 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 vinna 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 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 sterra og finna sinn sess í því sem þeir taka þátt í.

Hvað fá iðkendur út úr því að vera í akademíunni?

Þeir sem taka fullan þátt í því sem er verið að setja upp og 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 hún 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: 27 (haust 2024)

– 16 strákar og 11 stelpur

Fjöldi eininga: Valáfangi, 6 annir.

Alls 30 einingar

Æfingaaðstaða: Sethöllin (íþróttasalur) – Tækniæfingar / Sethöllin

(þreksalur) – Styrktaræfingar

Þjálfarar: Carlos Martin Santos og

Örn Prastarson

ÞJÁLFBARAR HANDBOLTA- AKADEMÍUNNAR:



Carlos Martin Santos.



Örn Prastarson.

Tannlækna
þjónustan.is

Gullfoss



Fossvélar ehf.





Selfoss á Norden Cup

Norden Cup er óopinbert Norðurlandamót félagsliða yngri flokka og hefur verið haldið árlega um langt árabil. Mótið er boðsmót þar sem eingöngu allra sterkustu liðum hvers lands er boðið. Mótið er haldið í Gautaborg í lok árs. Vanalega er flogið út á annan í júlum og komið heim á gamlársdag.



Mörg lið frá Selfossi hafa tekið þátt á Norden Cup í gegnum árin. Ber þar helst að nefna að stráka fædda 1997 sem náðu í silfur, stráka fædda 2003 sem náðu í brons og stráka fædda 2001 sem enduðu í 4. sæti.

Í desember 2023 mættu tvö lið frá Selfossi til leiks, strákar fæddir 2009 og stelpur fæddar 2010. Liðin kepptu í þessum aldursflokkum þó að í báðum liðum voru leikmenn sem fæddir eru síðar. Bæði liðin voru Selfossi til sóma og enduðu í 5. sæti í sínum aldursflokki. Frábær árangur hjá þeim.

Núna í desember 2024 eru svo þrjú lið frá Selfossi á leiðinni á Norden Cup, strákar fæddir 2010 og 2011 og stelpur fæddar 2011. Gaman verður að fylgjast með gengi þessara liða og óskum við þeim alls hins besta á mótinu.



Mynd efst á síðu: Strákarnir á fullu í leik.

Mynd að ofan til hægri:

Selfoss-stelpur: Frá vinstri: Hildur Eva Bragadóttir, Karítas Líf Róbertsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Rákel Ingibjörg Ívarsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Hjördís Gauja Kjartansdóttir, Maríana Ósk Atladóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.

Mynd til vinstri:

Selfoss-strákar: Aftari röð frá vinstri: Hannes Höskuldsson þjálfari, Egill Eyvindur Þorsteinsson, Aron Leo Guðmundsson, Daníel Gunnar Grétarsson, Adam Daniel Konieczny, Sveinn Ísak Hauksson, Kári Einarsson, Ragnar Hilmarsson og Árni Ísleifsson þjálfari. Fyrir framan eru Alexander Þórðarson og Þorleifur Tryggvi Ólafsson.

Mynd neðst á síðu:

Fjöldi aðstandenda fylgdi liðunum á mótið.



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



Alhliða verktækjaþjónusta

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
Framræsla



Gröfutækni ehf.

Iðjuhlóð 1 - 845 Flúðir

Lokahólf YNGRI FLOKKA 2024

Lokahólf yngri flokka var haldið 5. júní 2024 þar sem tímabilið var gert upp. Mikil vinna fer ár hvert í að ala upp handboltafólk, en líka svo margt annað, enda snúast yngri flokkar um fleira en að búa til afreksfólk í handbolta. Þar er alla daga verið að ala upp nýja þjálfara, dómara, stjórnarfólk, sjálfbóðaliða, foreldra og félagslega sterka einstaklinga inn í samfélagið okkar.

Gaman er því að byrja á því að segja frá því að í ár var félagi ársins í yngri flokkum valinn Einar Ben Sigurfinnsson. Hann er virkilega vel að titlinum kominn, en hann hefur verið öflugur í að bjóða fram krafta sína og meðal annars staðið langar vaktir á þeim mótum sem handknattleiksdeildin heldur. Félagi ársins er viðurkenning sem er veitt þeim einstaklingi sem sýnir framúrskarandi félagsanda og er óþreytandi í að vinna fyrir félagið utan vallar. Það er ómetanlegt þegar iðkendur er tilbúnir að leggja til sjálfbóðavinnu fyrir félagið, án þess væri ekkert félag.



Félagi ársins: Einar Ben Sigurfinnsson.

5. flokkur karla

Mestu framfarir: Ólafur Eldur Ólafsson
Besta ástundun: Jóhann Snær Jónsson
Besti liðsfélaginn: Sveinn Ísak Hauksson

5. flokkur kvenna

Mestu framfarir: Bára Ingibjörg Leifsdóttir
Besta ástundun: Hildur Eva Bragadóttir
Besti liðsfélaginn: Eva Sól Axelsdóttir

4. flokkur karla

Mestu framfarir: Adam Daniel Konieczny
Besta ástundun: Egill Eyvindur Þorsteinsson
Besti liðsfélaginn: Þorleifur Tryggvi Ólafsson

4. flokkur kvenna

Mestu framfarir: Sýlvía Bjarnadóttir
Besta ástundun: Lilja Ósk Eiríksdóttir
Besti liðsfélaginn: Íris Lilja Brynjarsdóttir



5. flokkur kvenna verðlaunahafar. Frá vinstri: Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Hildur Eva Bragadóttir. Á myndina vantar Evu Sól Axelsdóttir.



5. flokkur karla verðlaunahafar. Frá vinstri: Jóhann Snær Jónsson, Ólafur Eldur Ólafsson og Sveinn Ísak Hauksson.



4. flokkur karla verðlaunahafar. Frá vinstri: Þorleifur Tryggvi Ólafsson og Egill Eyvindur Þorsteinsson. Á myndina vantar Adam Daniel Konieczny.



4. flokkur kvenna verðlaunahafar. Frá vinstri: Íris Lilja Brynjarsdóttir, Lilja Ósk Eiríksdóttir og Sýlvía Bjarnadóttir.



6. flokkur karla ásamt Agli Eyvindi Þorsteinssyni aðstoðarþjálfara, Jóni Þórarni Þorsteinssyni þjálfara, Árna Ísleifssyni þjálfara og Tryggva Þórisyni.



Atvinnumaðurinn Tryggvi Þórisson, sem leikur mað IK Sævehof í Svipjóð, veitti viðurkenningar.



6. flokkur kvenna ásamt Tryggva Þórisyni og Kötlu Björg Ómarsdóttur þjálfara.



8. flokkur karla ásamt Agli Eyvindi Þorsteinssyni aðstoðarþjálfara, Jóni Þórarni Þorsteinssyni þjálfara, Árna Ísleifssyni þjálfara og Tryggva Þórisyni.



7. flokkur karla ásamt Agli Eyvindi Þorsteinssyni aðstoðarþjálfara, Jóni Þórarni Þorsteinssyni þjálfara, Árna Ísleifssyni þjálfara og Tryggva Þórisyni.



6. flokkur kvenna ásamt Tryggva Þórisssyni og Hannesi Höskuldssyni þjálfara.



7.-8. flokkur kvenna ásamt Tryggva Þórisssyni.



5. flokkur karla ásamt Tryggva Þórisssyni og Árna Ísleifssyni þjálfara.



5. flokkur kvenna ásamt Carlos Martin Santos þjálfara og Tryggva Þórisssyni.



4. flokkur kvenna ásamt Tryggva Þórisssyni og Hannesi Höskuldssyni þjálfara.



4. flokkur karla ásamt Hannesi Höskuldssyni þjálfara og Tryggva Þórisssyni.

SARA DRÖFN RICHARDSDÓTTIR

Sara Dröfn kom til Selfoss í sumar frá ÍBV. Sara, sem er örventur hornamaður og uppalin í ÍBV, var fastamaður í meistara-flokki Eyjamanna í nokkur ár ásamt því að hafa verið í öllum yngri landsliðum Íslands.

Um leið og við bjóðum Söru velkomna á Selfoss spurðum við hana nokkurra léttu spurninga.

Hvaðan ert þú?

Ég er fædd og uppalin í Vestmannaeyjum og hef alla tíð spilað fyrir ÍBV. Síðan kem ég úr stórrí handboltafjölskyldu. Ég var mjög heppin að hafa Adda P. [Arnar Pétursson] sem þjálfara í yngri flokkum og síðan frænda minn Sigga Braga [Sigurð Bragason] og Himma Bjöss [Hilmar Ágúst Björnsson] í meistaraflokki.

Af hverju valdir þú að koma til Selfoss?

Ég ákvað að koma í Selfoss því mér finnst kominn tími til að breyta um umhverfi. Mér leist mjög vel á hópinn, þjálfarateymið og stefnu liðsins. Þetta er bara heilt yfir mjög spennandi tækifæri. Svo á ég líka mikið af skyldmennum hér á Selfossi.



Hvernig horfir þú á liðið og hvaða væntingar gerir þú til þess?

Mér líst mjög vel á liðið núna í ár. Við erum mjög góður hópur með mikið af ungum og efnilegum leikmönnum í bland við reynslu-meiri leikmenn. Við höldum svo bara áfram að bæta okkur með hverjum leik.

Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?

Ég sé liðið bara fyrir mér berjast um titla á næstu árum og halda áfram að vaxa og þróast.



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

Afingartímar yngri flokka

handknattleiksdeildar 2024-2025

Afingar fara fram í Iðu og Vallaskóla



4. flokkur karla (2009 & 2010)

Þjálfari: Örn Þrastarson s. 773 6986
 mánudaga 18:45-19:45
 þriðjudaga 17:30-18:30
 fimmtudaga 15:20-16:20
 sunnudaga 17:00-18:30
 styrktaræfing þri 18:30-19:30
 styrktaræfing fim 16:30-17:30

5. flokkur karla (2011 & 2012)

Þjálfari: Árni Ísleifsson s. 892 0573
 mánudaga 15:30-16:30
 fimmtudaga 16:20-17:20
 föstudaga 15:20-16:20
 laugardaga 09:00-10:00
 styrktaræfing fim 15:30-16:20

6. flokkur karla (2013 & 2014)

Þjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890
 mánudaga 14:30-15:30
 miðvikudaga 15:00-16:00
 laugardaga 13:45-14:35

7. flokkur karla (2015 & 2016)

Þjálfarar: Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890 / Örn Þrastarson s.773 6986
 miðvikudaga 14:40-15:30
 fimmtudaga 14:30-15:20
 laugardaga 10:00-11:00

8. flokkur karla (2017 & 2018)

Þjálfarar: Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890 / Örn Þrastarson s.773 6986
 miðvikudaga 13:30-14:20
 fimmtudaga 14:30-15:20
 laugardaga 10:00-11:00

Markmannsþjálfun (2005-2018)

Þjálfari: Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890
 mánudaga 16:30-17:30

4. flokkur kvenna (2009 & 2010)

Þjálfari: Hannes Höskuldsson s. 7721058
 mánudaga 19:45-21:15
 miðvikudaga 17:00-18:30
 fimmtudaga 20:20-21:20
 laugardaga 11:00-12:30
 styrktaræfing mán 18:45-19:45
 styrktaræfing mið 16:00-17:00

5. flokkur kvenna (2011 & 2012)

Þjálfarar: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 Carlos Martin Santos s. 781 3887
 þriðjudaga 15:30-16:30
 miðvikudaga 16:00-17:00
 föstudaga 14:20-15:20
 sunnudaga 10:00-11:00
 styrktaræfing þri 16:30-17:30

6. flokkur kvenna (2013 & 2014)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 þriðjudaga 14:30-15:30
 miðvikudaga 14:20-15:10 (Vallaskóli)
 sunnudaga 11:00-12:00

7. flokkur kvenna (2015 & 2016)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 þriðjudaga 13:40-14:30
 miðvikudaga 13:30-14:20 (Vallaskóli)
 sunnudaga 09:00-10:00

8. flokkur kvenna (2017 & 2018)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711
 þriðjudaga 13:40-14:30
 fimmtudaga 13:30-14:20 (Vallaskóli)
 sunnudaga 09:00-10:00

9. fl. karla & kvenna (2019 & 2020)

Þjálfari: Katla Björg Ómarsd. s. 862 8096
 mánudaga 16:30-17:15

Styrktarþjálfun (allir flokkar)

Þjálfari: Hulda Dís Þrastard. s. 862 8096

Handknattleiksdeild UMF Selfoss • Iðu • Engjavegi 50 • 800 Selfoss
 sími 482 4822 • handbolti@umfs.is • selfoss.net

Þjálfarar yngri flokka



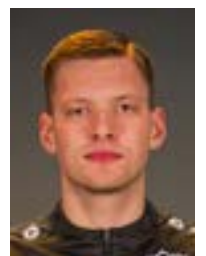
Árni Ísleifsson
5. fl. karla



Carlos Martin Santos
3. fl. karla, 5. fl. kvenna



Guðmundur Garðar Sigfússon
5., 6., 7. & 8. fl. kvenna



Hannes Höskuldsson
3. og 4. fl. kvenna



Hulda Dís Þrastard.
styrktarþjálfun



Jón Þórarinn Þorsteinsson
6., 7. og 8. fl. karla



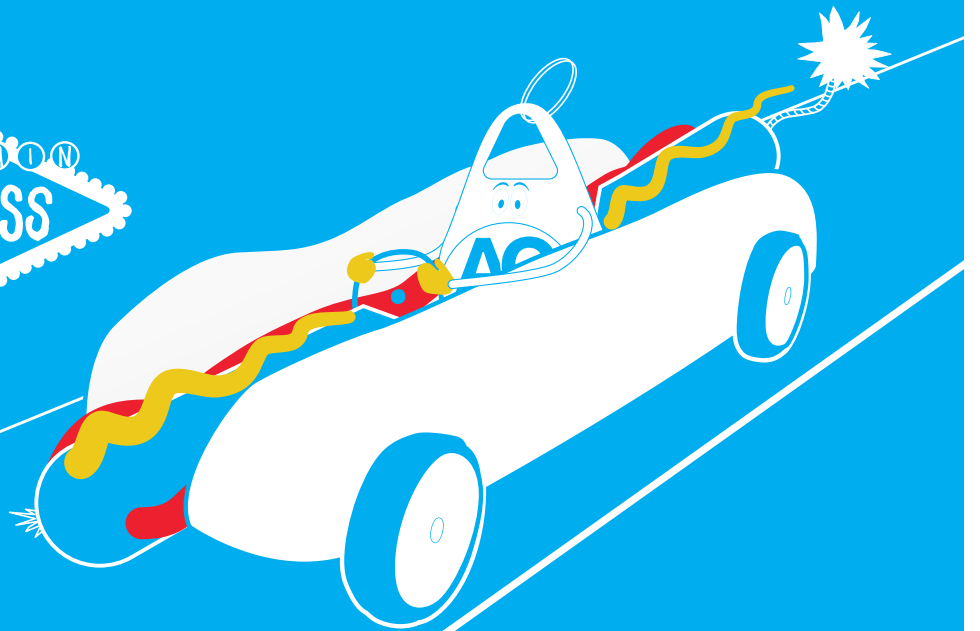
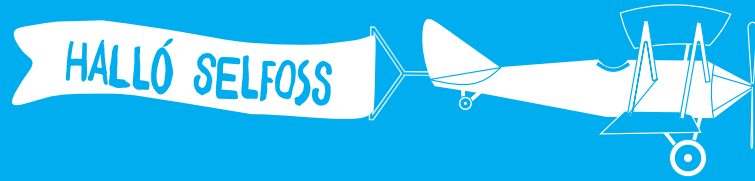
Katla Björg Ómarsd.
9. fl. og handbolta-skóli



Örn Þrastarson
4., 7. og 8. fl. karla

Við styðjum handboltann á Selfossi

Gesthús
Hróðgeir spaki
Hús fasteignasala
Moli - Tölvur og tækni
Miniplay
Nonni litli
Pro Ark
Smíða ehf.
Sportþjónustan
Stálkrókur
Toppmálun ehf.
Tannlæknastofa
Suðurlands
Þjónustustöðin



OKKAR LÆGSTA VERÐ Á
SELFÓSSI



BLIKK EHF

ÞEKKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 2040

Bónus mótið



Bónusmótið 2024 í handbolta fyrir stelpur og stráka í 7. flokki fór fram á Selfossi helgina 26.–28. apríl. Bónusmótið er stærsta handboltamót sem fram fer á landinu á hverju ári. Beðið er eftir því með mikilli eftirvæntingu enda er þetta fyrsta gístmótið sem haldið fyrir þennan aldursflokk á vegum HSÍ. Keppt er í mjúkbolta þar sem aðalmarkmiðið er jákvæðni og skemmtun, mörk eru ekki talin og að loknu móti fá allir þátttökuviðurkenningu.

Leikið var í sex völlum samtímis, þremur völlum í Set höllinni og þremur völlum í íþróttahúsi Vallaskóla. Keppendur gistu í Vallaskóla og voru einnig í fæði þar meðan á mótinu stóð.

Mótið hófst föstudaginn 26. apríl er stelpurnar mættu til leiks. Hvert lið lék þrjá leiki og síðan um kvöldið var haldin kvöldvaka þar

sem stelpurnar skemmtu sér konunglega, sungu og dönsuðu ákaft. Á laugardeginum var svo haldið áfram að spila þar sem hvert lið lék aftur þrjá leiki áður en farið var í pylsupartý og svo að því loknu var haldið heim á leið.

Eftir hádegið á laugardeginum mættu strákarnir til leiks og var sama fyrirkomulag hjá þeim, leiknir þrír leikir á laugardeginum

og deginum lauk með kvöldvöku. Á sunnudeginum voru svo spilaðir þrír leikir ásamt pylsupartýi áður en farið var heim.

Eftir síðasta leik hjá hverju liði fengu allir þátttakendur verðlaunapening ásamt gjafabréfum í Mjólkurbúíð á Selfossi og á Groovís. Þökkum við þeim kærlega fyrir stuðninginn við mótið.

Meðan á mótinu stóð var öllum þátttakendum boðið frítt í sund og nýttu fjölmörg lið sér það.

Þökkum við öllum þeim sem lögðu hönd á plóg við að gera mótið sem glæsilegast, en líkt og gefur að skilja þá þarf mikinn mannafla til að láta svona mót ganga upp.



Landsliðsfólk Selfoss

Selfoss hefur í gegnum tíðina átt öflugt handknattleiksfólk sem leikið hefur fjölda landsleikja með landsliðum Íslands. Á listanum hér að neðan kemur fram hvaða stöðu viðkomandi lék, fjöldi leikja og skoruhöfð mörk. Flest hafa þau leikið með fleiri liðum en liði Selfoss, bæði héraðs og erlendis. Samtals eiga Selfyssingar 1.159 landsleik að baki og hafa skorað í þeim 2.321 mörk. Listinn tekur breytingum frá ári til árs þar sem margir af öflugustu leikmönnum Íslands í dag koma frá Selfossi. Hjá körlunum eru Gústaf Bjarnason, Bjarki Már Elísson og Þórir Ólafsson og leikjahæstir, en Inga Fríða Tryggvadóttir, Perla Ruth Albertsdóttir og Auður Ágústa Hermannsdóttir eru leikjahæstar hjá konunum. Á listanum eru tvær sem leika með liði Selfoss á þessu tímabili, Perla Ruth Albertsdóttir og Katla María Magnúsdóttir.



Gústaf P. Bjarnason



Bjarki Már Elísson



Þórir Ólafsson



Einar Gunnar Sigurðsson



Ómar Ingi Magnússon

Nafn	Staða	Leikir	Mörk
Gústaf Þórarinn Bjarnason	Vínstra horn	144	335
Bjarki Már Elísson	Vínstra horn	118	401
Þórir Ólafsson	Hægra horn	112	277
Einar Gunnar Sigurðsson	Vínstri skytta	109	98
Ómar Ingi Magnússon	Hægri skytta	88	317
Janus Daði Smárason	Leikstjórnandi	86	146
Elvar Örn Jónsson	Leikstjórnandi	79	183
Inga Fríða Tryggvadóttir	Línumaður	60	141
Perla Ruth Albertsdóttir	Línumaður	57	139
Auður Ágústa Hermannsdóttir	Vínstri skytta	45	42
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	Vínstri skytta	41	78
Teitur Örn Einarsson	Hægri skytta	36	36
Haukur Prastarson	Leikstjórnandi	35	50
Hulda Bjarnadóttir	Línumaður	33	48
Sebastian Alexandersson	Markmaður	31	0
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
Katla María Magnúsdóttir	Vínstri skytta	6	2
Valdimar Fannar Þórsson	Leikstjórnandi	6	0
Katrín Ósk Magnúsdóttir	Markmaður	5	0
Ragnar Jóhannsson	Hægri skytta	4	3
Tinna Sigurrós Traustadóttir	Hægri skytta	4	2
Sigurjón Bjarnason	Vínstra horn	4	1
Kristrún Steinþórsdóttir	Vínstri skytta	3	0
Elena Elísabet Birgisdóttir	Línumaður	2	0
Gísli Rúnar Guðmundsson	Markmaður	2	0

Tekið saman 4. desember 2024.

IP

HANDBOLTA PASSINN

Allir leikir í beinni | 1.990 kr./mán.

handboltapassinn.is

SELFOSSTV

APÓTEK
SUÐURLANDS

Landhönnun
landhonnun.is

Apótekarinn+

BÁRAN
STÉTTARFÉLAG
STOFNAD
25. JÚNÍ 2002

SKÁLINN
STOKKSEYRI

VERKÍS

Raflagnapjónusta
Selfoss

NESBÚ
EGG

HÍÐ ÁRLEGA
SOFTBALLMÓT
SELFOS
18. JANÚAR
2025

SEAL
EGG
HÖLLIN

GÓÐU MÓTI
VERÐUR SVO FAGNAÐ
MEÐ HINU SÍGILDA
BJÓRKVÖLDI

Krílafló

Gamalt verður nýtt!

BRETTAVINNSLAN

Örtölvur ehf

Vidgerðir á raftónandi
farartækja & einuvéla
Raftækja ísetningar
s. 899-6924

Lið frá Selfossi á Partille Cup



Lið frá Selfossi hafa oft á undanförunum árum tekið þátt í Partille Cup í Gautaborg í Svíþjóð, en mótið er stærsta alþjóðlega handboltamótið sem haldið er ár hvert. Árið 2024 var engin undantekning og fór vaskur hópur ungra Selfyssinga til keppni, drengir fæddir 2008 og stúlkur fæddar 2008 og 2009.

Íslenskt sumarveður var mestan hluta ferðarinnar með þónokkurri vætu. Krakkarnir gerðu ýmislegt utan vallar, eins og að heimsækja Skara Sommarland, sem er vatnsrennibrautaragarður, og skemmtigarðinn Liseberg. Krakkarnir voru til fyrirmyndar í ferðinni bæði innan sem utan vallar og voru Selfossi til sóma.



Aftasta röð frá vinstri: Viktor Snær Ármannsson, Eyþór Ingi Ingvarsson, Brynhildur Ruth Sigurðardóttir, Þórður Már Steinarsson, Egill Eyvindur Þorsteinsson, Jón Þórarinn Hreiðarsson, Ivar Helgi Rise Ómarsson, Inga Dís Axelsdóttir, Íris Arna Ólafsdóttir, Guðrún Sif Ársælsdóttir, Jasmín Jökulrós Albertsdóttir og Amíra Lind Svavarsdóttir. Miðjuröð frá vinstri: Fannar Þór Júlíusson, Árni Gunnar Sævarsson, Eva Lind Tyrfingsdóttir, Íris Lilja Brynjarsdóttir, Lilja Ósk Eiríksdóttir, Kamilla Hafsteinsdóttir, Adriana Dís Sigurjónsdóttir, Aesa Gautadóttir, Aníta Sif Viðisdóttir, Aníta Ýrr Eyþórsdóttir og Kristveig Lára Þorsteinssdóttir. Fremsta röð frá vinstri: Sigurbjörg Embla Magnúsdóttir, Vigdís Anna Hjaltadóttir, Andrea Sjöfn Atladóttir, Eydís Lilja Viðarsdóttir, Sýlvía Bjarnadóttir, Dagmar Glódis Jónsdóttir og Chamathka Naethmini Gedara.



Selfoss U deildarmeistarar í 2. deild karla

Selfoss U varð deildarmeistari í 2. deild karla keppnistímabilið 2023/2024. Strákarnir sýndu mikla yfirburði í deildinni þetta keppnistímabilið. Af átján leikjum unnu þeir sextán og töpuðu aðeins tveimur leikjum. Voru þeir í lok tímabils með 12 stigum forskot á næsta lið. Liðið fékk afhentan deildarmeistarabikarinn 30. apríl eftir 15 marka sigur á ÍH.



Hér má sjá þegar bikarinn fer á loft í Sethöllinni.



Aftari röð f.v.: Jason Dagur Þórisson, Anton Breki Hjaltason, Patrekur Þór Guðmundsson Öfjörð, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Haukur Páll Hallgrímsson, Guðmundur Steindórsson, Hákon Garri Gestsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Carlos Martin Santos og Árni Þór Grétarsson. Fremri röð f.v.: Ísak Kristinn Jónsson, Guðjón Óli Ósvaldsson, Dagbjartur Máni Björnsson, Einar Gunnar Gunnlaugsson, Valdimar Örn Ingvarsson, Árni Ísleifsson, Daníel Arnar Viðisson, Dagur Rafn Gíslason, Jónas Karl Gunnlaugsson og Kristján Emanuel Kristjánsson. Á myndina vantar nokkra leikmenn sem léku með liðinu á leikiðinni, Alexander Hrafnkelsson, Arnór Eli Kjartansson, Hans Jörger Ólafsson, Skarphéðinn Steinn Sveinsson og Sæþór Atlason.

Frábær árangur hjá 5. flokki kvenna

Stelpurnar í 5. flokki kvenna á Selfossi náði frábærum árangri tímabilið 2023-2024. Í 5. flokki eldri enduðu stelpurnar í öðru sæti í Íslandsmóttinu og unnu silfur í Bikarkeppninni ásamt því að ná 5. sæti á Norden Cup. Lið 1 hjá 5. flokki yngri varð Íslands- og bikarmeistari og fór taplaust í gegnum tímabilið. Lið 2 hjá 5. flokki sýndi miklar framfarir yfir tímabilið og tókst að vinna tvo deildarmeistaratitla. Þessar stelpur eiga svo sannarlega framtíðina fyrir sér í handboltanum.



Bikarmeistaratitli fagnað. Frá vinstri: Guðmundur Garðar Sigfússon þjálfari, Ástís Lilja Guðmundsdóttir liðsstjóri, Hildur Eva Bragadóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Rákel Ingibjörg Ívardsdóttir, Elísabet Ísold Axelsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir, Þórey Mjöll Guðmundsdóttir og Carlos Martin Santos þjálfari.



Stelpurnar í 5. flokki Selfoss með afrakstur síðasta tímabils. Aftari röð: Carlos Martin Santos þjálfari, Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Ásta Kristín Ólafsdóttir, Eva Mekkin Hjaltadóttir, Hjördis Gauja Kjartansdóttir, Ragna Evey Ariliusdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Rákel Heiða Ármannsdóttir, Hildur Eva Bragadóttir og Guðmundur Garðar Sigfússon þjálfari. Fremri röð: Karólína Kristín Szafranowicz, Þórey Mjöll Guðmundsdóttir, Elísabet Ísold Axelsdóttir, Rákel Ingibjörg Ívardsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Bergþóra Hauksdóttir og Rákel María Viðisdóttir.



**HANDBOLTA
PASSINN**
Allir leikir í beinni | 1.990 kr./mán.



JAKO
SPORT ÍSLANDI

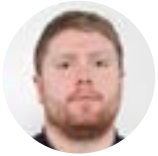
Tölfræði úr handboltanum á Selfossi 1995–2024



Einar Sverrisson



Hörður Gunnar Bjarnarson



Örn Prastarson



Hrafnhildur Hanna Prastard.



Hulda Dís Prastardóttir

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, úrslita-keppna, umspils og Evrópuleikja. Tölfræði var tekin saman 3. desember 2023.



Starfsmenn. Flestir leikir:

Örn Prastarson	333
Sebastian Alexandersson	307
Jón Birgir Guðmundsson	227
Þórir Ólafsson	178
Grímur Hergeirsson	171

Leikmenn meistaraflokks karla Flest mörk:

Einar Sverrisson	1.204
Atli Kristinsson	885
Hergeir Grímsson	801
Ramunas Mikalonis	767
Ragnar Jóhannsson	749

Leikmenn meistaraf. kvenna Flestir leikir:

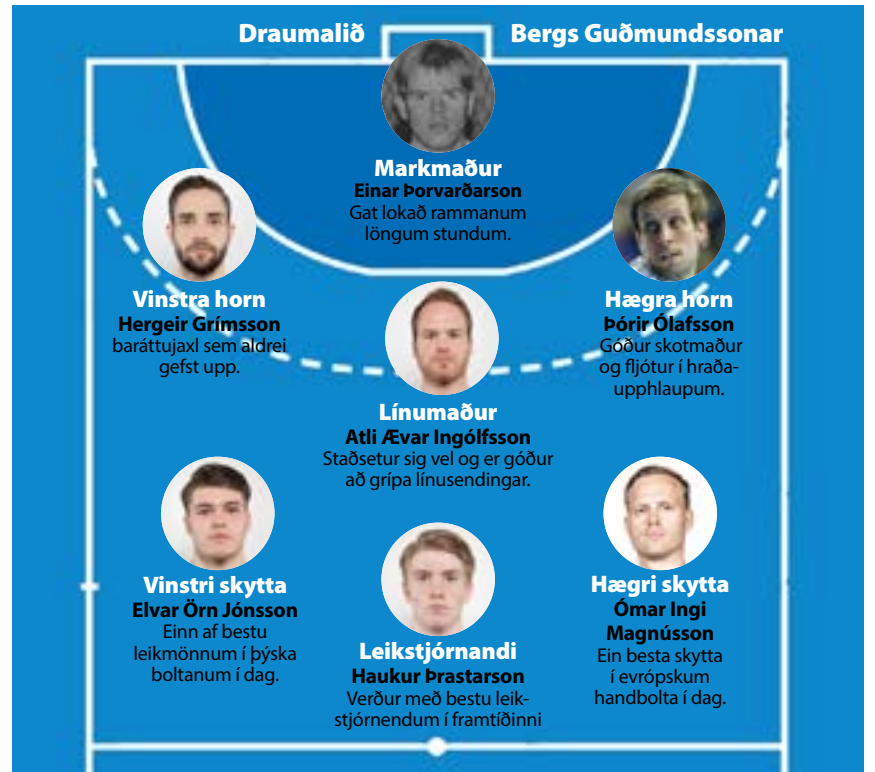
Hulda Dís Prastardóttir	195
Áslaug Ýr Bragadóttir (m)	178
Perla Ruth Albertsdóttir	166
Katla Björg Ómarsdóttir	164
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	160

Leikmenn meistaraf. kvenna Flest mörk:

Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	1.184
Perla Ruth Albertsdóttir	661
Katla María Magnúsdóttir	609
Carmen Palamariu (ROM)	402
Kristrún Steinþórsdóttir	401
Tinna Sigurrós Traustadóttir	401

DRAUMALIÐIÐ

Bergur Guðmundsson hefur verið viðloðandi handboltan á Selfossi í yfir 20 ár. Hann var formaður deildarinnar snemma á öldinni og sat einnig í töliverðan tíma í stjórn deildarinnar. Þá hefur hann lengi verið sjálfbodaliði fyrir deildina og er ótull stuðningsmaður. Hann hefur ávallt reynt að mæta á sem flesta leiki



BEKKURINN Þjálfari **Patrekur Jóhannesson** náði frábærum árangri þegar hann var hér. Varnarmaður **Sverrir Pálsson** besti varnarmaður sem við höfum átt. Hægra horn **Árni Steinn Steinþórsson** traustur liðsfélagi og skilaði sínu ávallt vel inn á vellinum. Hægri skytta **Ramunas Mikalonis** traustur leikmaður og trúr sínu félagi alla tíð. Leikstjórnandi **Janus Daði Smárason** er einn af bestu leikstjórnendum í Evrópu í dag. Vinstri skytta **Einar Gunnar Sigurðsson** var öflug skytta á sínum tíma. Vinstra horn **Gústaf Bjarnason** var okkar besti hornamaður á sínum tíma. Lína **Sigurjón Bjarnason** var mjög öflugur línumaður á sínum bestu árum. Markvörður **Sölvi Ólafsson** átti frábært mót þegar Selfoss varð Íslandsmeistari 2019.



Blikkmenn

S: 482 - 1775
 blikkmenn@simnet.is
 www.blikkmenn.is

FAGMENN AÐ VERKI

Landsbankamót 2024 8. flokkur karla og kvenna

Landsbankamótið fyrir 8. flokk var haldið á Selfossi helgina 20. og 21. apríl 2024. Mótið stækkar stöðugt ár frá ári og fleiri keppendur en nokkru sinni fyrr mættu til leiks árið 2024.

Stelpurnar hófu leik á laugardeginum og strákarirnir mættu svo á sunnudeginum. Hjá stelpunum fóru allir leikirnir fram í Set höllinni, en hjá strákunum var leikið bæði í Set höllinni og í Íþróttahúsinu Baulu. Í þessum aldursflokki eru mörk og stíg úr leikjum ekki talin og því er aðallega gleðin við að spila handbolta sem skín af börnunum á mótinu. Í lok dags fengu svo allir þátttakendur verðlaunapening ásamt gjafabréfi í Mjólkurbúið á Selfossi og Groovís. Þökkum við þeim kærlega stuðninginn við mótið.



Landsbankamót 2024 6. flokkur kvenna

Í upphafi keppnistímabilsins 2024/25 fékk handknattleiksdeild Selfoss úthlutað mótum frá HSÍ. Féll það í okkar skaut að framkvæma mót í 6. flokki kvenna bæði á eldra og yngra ári.

Helgina 4.–6. október var haldið mótið fyrir yngra árið í 6. flokki kvenna. Leikið var seinnipart föstudags þann 4. október og svo allan sunnudaginn 6. október. Allir leikir voru leiknir í Set höllinni. Í þessum aldursflokk er byrjað að telja úrslit og dómara sem dæma leikina. Það þarf því að manna mörg störf í dómgæslu og stigtalningu. Þökkum við kærlega þeim sjálfböðaliðum sem gáfu sig í þau verkefni.

Helgina 2.–3. nóvember var svo komið að því að halda mót fyrir eldra árið í 6. flokki kvenna. Þessa helgi var leikið bæði á laugardegi og sunnudegi í Set höllinni. Liðum í þessum flokk er skipt upp í deildarkeppni eftir því hvernig gekk á síðasta móti sem þær léku á. Síðan er leikið svo til sigurs í hverri deild. Sigurliðið í hverri deild fékk bikar og verðlaunapening.



Nýr samstarfssamningur við Jórvík fasteignir

Handknattleiksdeild Selfoss og Jórvík fasteignir hafa skrifað undir samstarfssamning til þriggja ára.

Jórvík fasteignir verða einn af aðalstyrktaraðilum deildarinnar og munu keppnisbúningar meistaraflokka Selfoss bera merki Jórvíkur, líkt og sjá má á myndinni hér til hliðar.

Samninginn undirrituðu Snorri Sigurðarson og Bent Larsen fyrir hönd Jórvíkur fasteigna og Þórir Haraldsson formaður fyrir hönd Handknattleiksdeildar Selfoss. Þeim til halds og trausts voru Harpa Valey Gylfadóttir og Katla María Magnúsdóttir, leikmenn meistaraflokks kvenna, og Hannes Höskuldsson og Tryggvi Sigurberg Traustason, leikmenn meistaraflokks karla.

Af þessu tilefni sagði Þórir það mikið fagnaðarefni að náðst hafi langtímasamningur við jafn öflugt fyrirtæki sem eflir deildina til næstu ára.

„Við fögnum samstarfi við Jórvík sem er mjög öflugt fyrirtæki sem hugsar til framtíðar. Þessi góði stuðningur hjálpar deildinni að styðja börnin okkar, iðkendurnar okkar til þroska og afreka.“



Vélaverkstæði PÓRIS

GLEÐILEG JÓL
OG FARSÆLT KOMANDI ÁR
ÞÖKKUM ÁNÆGJULEG VIÐSKIPTI



Óskum Sunnlendingum
öllum gleðilgera jóla og
farsæls komandi árs



ÖLFUS



Tökum vel á móti ykkur
fyrir áramótin á
Austurvegi 9
(gengið inn að aftan).

www.tilefni.is



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

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

Múr- og byggingaþjónustan



Berghólum 9, Selfossi, sími 892 8822

Skalli

Sá svalasti í bænum



Mánudagstilboð

Stór pizza með

2 áleggstegundum: **1.250 kr.**

3 áleggstegundum: **1.500 kr.**

gildir mánudaga og þriðjudaga!

ATH.

Ekki hægt að skipta til helminga.



KÍKTU Á
MATSEÐILINN
OKKAR!



skallisel.is



Skalli Austurvegur 46, 800 Selfoss



483-1111