

# TUÐRAN

**Áfram Selfoss!**

Leikmannakynning karla og kvenna • Viótöl • Veggspjöld

Knattspyrnudeild Ungmennafélags Selfoss 2010



SKJÁLFTI  
KEMUR!



**HotelSelfoss**

„Láttu þér líða vel  
við öll tækifæri“



*Riverside*

„Glæsilegur veitingastaður  
með útsýni yfir Ölfusá“



lagform

Sími 480 2500 • [www.hotelsselfoss.is](http://www.hotelsselfoss.is) • [info@hotelsselfoss.is](mailto:info@hotelsselfoss.is)



®  
**POWERADE**®

# Spennandi verkefni á vellinum í sumar!

Nú er tímabilið rúmlega hálfnað og frábært Olís-mót að baki. Ævintýri fótboltans eru mörg og ekki verður annað sagt en að þau hafi verið bæði skemmtileg og krefjandi það sem af er. Leikmenn okkar eru allir vel stemmdir og er mikill og góður andi ríkjandi í herbúðum Selfoss, nú sem endranær.

## Pusið tekið í hnakkann

Meistaraflokkslið okkar er að mestu skipað leikmönnum sem uppaldir eru hjá félaginu. Þegar á leið fjölgaði í hópnum og til okkar komu fjórir leikmenn, sem hafa styrkt liðið og komið inn með ferska fætur. Liðið byrjaði tímabilið með látum en síðan fengið á sig nokkurn brotsjó. Auðvitað tekur það á en strákarnir hafa svo sannarlega lagt sig fram og það sem mestu máli skiptir staðið saman þegar á mótí hefur blásið og tekið pusið í hnakkann, eins og menn segja á ströndinni. Það hefur og mun skila sér. Liðið hefur staðið sig vel og sýnt það og sannað þeir eiga heima meðal þeirra bestu. Við skulum ekki gleyma því að liðið er ungt að árum og eru flestir leikmanna liðsins að spila í hverri viku þá erfiðustu leiki sem þeir hafa nokkru sinni spilað. Hafa þeir allir staðið sig með mikilli þryði. Leikir hafa vissulega tapast, eins og gengur og gerist, en þá er ekkert annað að gera en að reima á sig takkaskóna og mæta í næsta leik. Við höfum fulla trú á verkefninu og mætum alltaf stolt til leiks.

## Höfum gaman og eflum liðsandann

Góður vinur minn, Guðjón Ægir heitinn, sagði eitt sinn við mig sumarið 2008 að hann vildi sjá liðið sitt spila í úrvalsdeild og það skipti hann engu máli þótt veran yrði ekki löng. Það yrði bara svo gaman að fá að spila þar. Í þessum orðum hans kristallast það sem við þurfum öll að hafa hugfast, jafnt leikmenn sem stuðningsmenn. Skemmtum okkur áfram og njótum þess að spila og horfa á fótbolta. Þannig eflum við liðsandann og náum jákvæðum árangri.

## Meistaraflokkur kvenna á sigurbraut

Stelpurnar eru svo sannarlega á sigurbraut. Meistaraflokkur kvenna spilar í fyrstu deild á þessu tímabili en þær sýndu það í fyrra að þær eiga fullt erindi í úrvalsdeild. Þær settu markið hátt nú í sumar og undirbjuggu sig mjög vel fyrir tímabilið

undir stjórn Helenu Ólafsdóttur, þjálfara síns. Í samræmi við það hafa þær spilað frábærlega það sem af er og unnið alla sína deildarleiki hingað til. Leikirnir hafa allir verið frábær skemmtun, mikið af mörkum og skemmtilegt spil.

## Öflugir yngri flokkar

Yngri flokka starf deildarinnar hefur verið öflugt nú í sumar sem endranær. Olís-mótið gekk mjög vel. Þátttakendur á mótinu hafa aldrei verið fleiri og er nú nánast orðið fullbókað á næsta mót að ári. Mikill fjöldi foreldra, fyrirtækja og aðstandenda tók þátt í undirbúningi og framkvæmd mótsins og færur við þeim bestu þakkir fyrir.

## Hagkerfi knattspyrnudeildar

Það má með sanni segja að knattspyrnudeildin reki öflugt hagkerfi um þessar mundir, sem svo sannarlega skilar sínu til samfélagsins hér á svæðinu. Miklar framkvæmdir hafa átt sér stað á vallarsvæðinu að undanförunu í góðu samstarfi knattspyrnudeildar, bæjaryfirvalda og Knattspyrnusambands Íslands. Þessar framkvæmdir hafa skapað fyrirtækjum hér á svæðinu verkefni og starfsmönnum atvinnu. Þá tók knattspyrnudeildin að sér það verkefni að setja upp stúku við gervigrasvöllinn sem og útvega alla nauðsynlega aðstöðu til að uppfylla leyfiskerfi knattspyrnusambandsins svo spila mætti á Selfossvelli. Einnig má ekki gleyma mótshaldi deildarinnar sem hefur mikil samlegðaráhrif. Þá er fjöldi fólks í vinnu hjá deildinni. Nú eru starfandi 12 þjálfarar fyrir utan aðstoðarmenn, auk framkvæmdastjóra og sérstaks starfsmanns eldri flokka. Þetta öflugt hagkerfi skilar sínu til samfélagsins en grunnur þess er þó ætíð hið mikla sjálfböðna og óeingingjarna starf sem félagsmenn okkar og foreldrar leggja fram.

## Aðalvöllurinn vígður

Aðalvöllur Selfoss verður vígður formlega þegar Selfoss mætir Keflavík í Pepsi-deild karla 19. ágúst n.k. Þá verður tekinn í notkun hluti af glæsilegri stúkubyggingu, sem seinna meir mun einnig hýsa búningsklefa og skrifstofuaðstöðu. Framkvæmdir gengu ágætlega og er völlurinn einkar glæsilegur. Spakir

menn vilja nefna völlinn „New Trafford“, svo mikið þykir honum svipa til þekkt knattspyrnuvallar á Englandi. Hef ég fulla trú á því að þarna eigi eftir að vinnast margir glæstir sigrar.

## Gaman á vellinum

Að lokum vil ég hvetja alla Selfyssinga og nærsveitunga að halda áfram að fjölmenna á völlinn það sem eftir lifir sumars. Það er góð fjölskylduskemmtun að koma saman og hvetja sitt lið, hvort heldur hina yngri eða hina eldri. Framundan eru mikilvægir leikir hjá meistaraflokksliðum okkar. Styðjum leikmenn okkar, þjálfara og aðstoðarfólk, og hvetjum þau áfram. Það er sameiginlegt verkefni okkar allra.

ÁFRAM SELFOSS!

Óskar Sigurðsson, formaður  
Knattspyrnudeildar  
UMF Selfoss



# Enginn dómari - Enginn leikur



KNATTSPYRNUDEILD

## GUMMI BEN

# ...ég verð frægari þegar ég er búinn að syngja í Eurovision

**Hvernig kom það til að þú tókst að þér þjálfun Selfossliðsins?**

Mér var bara boðið það og tók því auðvitað að gerast þjálfari á Selfossi.

**Hvað vissir þú um fótbolta á Selfossi áður en þú komst?**

Ég er búinn að fylgjast með uppgangi Selfoss síðustu ár og búinn að fylgjast með bæði Zoran og Gulla hér að störfum. Annars þekkti ég satt að segja ekkert alltof mikið til hans.

**Hvað kom þér á óvart við Selfoss?**

Selfoss er miklu stærra en ég hélt, hér eru götur sem ég vissi ekki að væru til.

**Hver eru kostir bæjarins og ókostir?**

Ég sé bara kosti við bæinn og vil vera hér í sumar.

**Hvernig er umgjörð liðsins, bæði ytri og innri?**

Það er auðvitað verið að byggja flotta aðstöðu hér með stúku og mér sýnist aðalvöllurinn verða mjög góður, enda sýndu menn mikinn metnað og þolinmæði þegar sáð var í völinn. Varðandi innri umgjörð þá er mikill metnaður hjá þeim sem eru að vinna í kringum liðið og allir eru samstíga í að ná árangri. Við erum allir á svipuðum aldri og erum allir að róa í sömu átt.

**Nú er verið að byggja glæsilega stúku við grasvöllinn, en hann er talin geta orðið einn sá besti á Íslandi. Á íþróttavallarsvæðinu eru alls 5 heilir knattspyrnuvöllir auk æfingarsvæðis og ljóst að aðstaðan er að taka miklum breytingum, en hvað má helst bæta á Selfossi til að halda áfram sömu uppbyggingu?**

Þegar þetta er allt komið þarf að bæta í aðstöðu varðandi liðið þannig að leikmenn hafi það sem best. Þetta horfir allt til betri vegar þegar nýju búningasklefarir verða komnir undir stúkunni, því núverandi búningaaðstaða er alveg á mörkunum. Svo þyrfti að þvo æfingarfötin af leikmönnum, allavega yfir sumartímenn því þannig geta menn betur einbeitt sér að fótboltanum án alls áreitiss.

**Hver er styrkleiki liðsins?**

Það er samheldni og leikmenn þekkja hvern annan vel. Liðið er efnilegt og metnaður margra mjög mikill.

**Hver er veikleiki liðsins?**

Það gæti verið reynsluleysi í efstu deild en það þarf þó alls ekki að vera veikleiki.

**Á hvaða leikmönnum mun mest mæða í sumar?**

Það mun mæða mikið á öllum leikmönnum þar sem allir þurfa að taka þátt að fullum krafti í ævintýrinu. En það er líka ljóst að enn meiri ábyrgð verður lögð á ungu leikmannanna og ég efast ekki um að þeir munu bera hana með sóma.

**Hvað með taktíkina fyrir sumarið og eins hvaða leikkerfi muntu nota?**

Við munum ekki halda okkur við eina taktík eða leikkerfi. Við munum leikgreina og meta mótherjann og nota þá taktík sem þarf á hvern andstæðing. Varðandi leikkerfi þá munum við ekki heldur festa okkur við eitt ákveðið leikkerfi, þar hef ég ákveðnar hugmyndir sem verða sýndar á Selfossvelli í sumar.

**Nú hefur Willum Þór verið þjálfarinn þinn í alls sjö ár og hefur greinilega haft mikil áhrif á þig, en hvað aðrir þjálfarar hafa haft áhrif á þig?**

Það hafa allir þjálfarar haft mikil áhrif á mig, en auðvitað misjöfn eins og gefur að skilja.

**Finnur þú fyrir óraunhæfum væntingum fyrir sumarið eða virðast Selfyssingar vera á jörðinni varðandi árangur í sumar?**

Nei, ég finn ekki fyrir óraunhæfum kröfum frá umhverfinu, enda er okkur spáð falli allsstaðar. Metnaður okkar í liðinu er mikill og við gerum kröfur á okkur og það er það sem skiptir máli.

**Nú ert þú að stýra fyrsta vinnuárinu í efstu deild, hvaða þýðingu hefur það fyrir þig?**

Það er að sjálfsögðu gríðarlegur heiður enda liturinn geysi fallegur, hinsvegar var ég ekki búinn að velta þessu fyrir mér.

**Í alvöru?**

Já, í alvöru

**Hvor er frægari, Gummi Ben eða Ingó Tóta?**

Ingó er frægari, en ég verð frægari þegar ég er búinn að syngja í Eurovision.

**Sérðu sjálfan þig þjálfra á Selfossi næstu árin, eða er þetta stökkpallur fyrir Hlíðarenda?**

Sagan sýnir okkur að þetta er ákveðinn stökkpallur, en vonandi verð ég að þjálfra Selfoss á næstu árum. Líklega er samt best að segja sem minnst því þjálfara starfið er ekki það öruggasta í heimi.

# Mamma var hætt að sofa út af áhyggjum

Byrjum á að fræðast um strákinn, hverjir eru foreldrar og systkini?

Guðlaugur Stefánsson og Auður Ólafsdóttir. Svo á ég eina systir sem heitir Aníta Guðlaugsdóttir.

Nú fórst þú á trial hjá franska liðinu Monakó í vor. Hvernig var dvölin og er Monakó eins rosaleg og Gummi segir?

Monako er rosaleg, þetta er eins og að vera staddur í bíómynd. Völlurinn er á fjórðu hæð. Konan sem keyrði mig á æfingar var 30 mínútur á leiðinni frá hótelinu, en samt var næstum hægt að teygja sig í hótelið frá æfingasvæðinu. Maturinn var reyndar ekki nógu góður í mötuneytinu. Svo ég svindlaði tvisvar og borðaði á hótelinu, en þá var hringt í mig og menn lýstu yfir áhyggjum hvort ég væri nokkuð að svelta mig.

Hver var helsti munurinn á æfingum á Selfossi og í Monakó, fyrir utan að Einar Ottó er ekki í Monakó?

Í grunnin er þetta svipað, tempóið er auðvitað meira þar og svo þurfa þeir ekki að hita upp í frosti.

Hvernig kom það til að Monakó vildi fá að fylgjast með þér?

Arnór Guðjónsen fékk beiðni um að finna ungan miðvörð og hann var aðeins búinn að fylgjast með mér og benti þeim á mig. Þeir sendu svo mail á Selfyssinga og báðu um að fá að skoða mig

Gætir þú hugsað þér að spila í frönsku deildinni, eða áttu einhverja drauma varðandi atvinnumennsku?

Já, gæti vel hugsað mér að spila þar og stefnan er sett á að spila erlendis.

Nú vildu forráðamenn Monakó halda þér í viku lengur og skoða þig betur. Svo fór að gjósa og heimferðin tók einhverja daga með stöppum víðsvegar um Evrópu. Þú fórst út 5. apríl og skilaðir þér heim 28. apríl, varstu ekkert farin að sakna mömmu og pabba?

Jú að sjálfsgöðu, ég hafði aðeins áhyggjur af mömmu, því hún var hætt að sofa út af áhyggjum af mér. Annars var ég ekkert að stressa mig á þessu, það fór vel um mig en auðvitað alltaf gott að koma heim.

Hvernig líst þér á komandi sumar í efstu deild á Íslandi?

Mér líst mjög vel á þetta, ég er viss um að þetta verður mjög spennandi og skemmtilegt sumar. Við að spila í fyrsta skipti í efstu deild og fáum þar af leiðandi fullt af nýjum liðum á Selfossvöll sem er alltaf gaman.

Er einhver í Selfosliðinu sem áhorfendur ættu sérstaklega að fylgjast með í sumar?

Já, Ómar Valdimars hlýtur að skipta sér inná í einhverjum leik, því ekki vantar honum sjálfstraustið. Hann er stundum með á æfingum og dregur tempóið verulega niður kallinn, en mér skilst að hann hafi verið finni í gamla daga.



**STEBBI RAGGI**

*Guðmundur Tyrfingsson ehf*

**Óvissuferðir - starfsmannaferðir - hópefli**



**Hellaskoðun**  
**Gönguferð**  
**Bjórsmökkun**

**Hvað langar ykkur að gera? Hafðu samband og við búum til ferð sem hentar þínum hópi.**

**Guðmundur Tyrfingsson ehf**  
**gt@gtbus.is www.gtbus.is**  
**S. 482-1210**



## Landsliðskrakkarnir okkar

Hér er smá úttekt á þeim landsliðskrökkum Selfoss í fótbolta sem valin hafa verin til að æfa með landsliðum síðastliðin ár, en alls eru þetta 18 krakkar og framtíðin því mjög björt í fótboltanum á Selfossi.

**Stefán Ragnar Guðlaugsson** lék nokkra leiki með u-19 ára landsliðinu á síðasta ári.

**Guðmunda Brynja Óladóttir** hefur æft og keppt með u-17 og u-19 ára landsliði Íslands. Áður hafði þessi 15 ára gamla stelpa æft með u-16 ára landsliðinu.

**Reynir Óskarsson** var valinn til að æfa með u-17 ára landsliði Íslands, en áður hefur Reynir æft með u-16 ára landsliðinu.

**Jón Daði Böðvarsson** æfði með u-19 ára landsliðinu og keppti með u-18 ára landsliðinu á Norðurlandamótinu.

**Guðmundur Þórarinnsson** æfði og keppti með u-18 og u-19 ára landsliðs Íslands, en áður hafði hann keppt með u-17 ára landsliði.

**Ingvi Rafn Óskarsson** æfði með u-17 ára landsliði Íslands á síðasta ári og u-16 ára árið áður.

**Íris Sverrisdóttir** æfði með u-17 ára landsliðinu á síðasta ári.

**Briet Mörk Ómarsdóttir** æfði með u-17 ára landsliðinu á síðasta ári.

**Þórhallur Lárusson** æfði með u-18 ára landsliðinu í fyrra og hafði áður æft með u-17 ára landsliðinu.

**Steinar Sigurjónsson** æfði með u-17 ára liðinu, en hefur áður æft með u-16 ára landsliðinu.

**Karen Heimisdóttir** æfði með u-17 ára landsliðinu.

**Haukur Ingi Gunnarsson** æfði með u-16 ára landsliðinu.

**Sindri Rúnarsson** æfði með u-16 ára landsliðinu.

**Elisabet Skúladóttir** æfði með U-16 ára landsliðinu.

**Björn Ingi Harðarson** æfði með u-16 ára landsliðinu

**Erna Guðjónsdóttir** hefur æft með u-16 ára landsliðinu.

**Eva Lind Elíasdóttir** hefur æft með u-16 ára landsliðinu.

**Guðrún Arnardóttir** hefur æft með u-16 ára landsliðinu.



# GUMMA

## Áhorfendur ættu að hafa augun á mér

Guðmunda Brynja Óladóttir er ein efnilegasti knattspyrnumaður Selfyssinga, en þrátt fyrir að vera aðeins 16 ára á þessu ári spilar hún með meistaraflokki og u-19 ára landsliði Íslands. Tuðran tók stutt viðtal við stelpuna.

**Gumma, byrjum á að upplýsa lesendur um foreldra og systkini?**

Móðir mín er Anna María Snorradóttir og faðir minn er Óli Rúnar Ástþórsson, ég á svo bæði fósturmóður og fósturföður sem heita Helga Sigurðardóttir og Bjarni Helgason. Ég á þrjú systkini, Álfheiði Evu sem er gift Agli og þau eiga tvo drengi, Tryggva og Snorra Páll og svo á ég líka fjögur stjúpsystkini.

**Hvenær byrjaðir þú að æfa fótbolta og af hverju byrjaðir þú?**

Ég byrjaði að sparka í boltann þegar ég var 4-5 ára með Magga frænda, en hann var þá nýbyrjaður að æfa. Þegar við hittumst hjá ömmu og afa var farið út á tún og Maggi kenndi mér öll trixinn sem hann hafði lært og þegar hann var búinn að því setti hann mig í markíð. En ég fór á mína fyrstu æfingu þegar ég var ný orðin 6 ára en þá held ég hafði verið orðin betri en þjálfarinn minn.

**Hvað æfir þú oft í viku?**

Við æfum svona 4-5 sinnum í viku með bolta og einu sinni útihlaup. Ég var svo á æfingum þrisvar sinnum í viku í akademínunni og svo voru landsliðsæfingar aðra hverja helgi. Þannig að þegar mest var að gera æfði ég 10 sinnum í viku annars er það alltaf bara 8-9 sinnum í viku.

**Nú hefur þú leikið 20 KSÍ meistaraflokksleiki og skorað í þeim 15 mörk, er það ekkert óeðlilegt þegar maður er aðeins að verða 16 ára? Hvað er óeðlilegt við það? Enda orðin 16 ára. Við erum nýtt og ungt lið og erum flest allar í kringum 20 ára nema tveir gamlingjar og svo við kjúklingarnir. Ég hef verið heppin bæði Dóri og Helena hafa treyst mér til að vera í þessum hópi og hef fengið að spila, þannig það þýðir ekkert annað en að sýna sig og vona að einhver sé að fylgjast með manni.**

**Selfyssingar voru aðeins 30 sekúndum frá því að tryggja sæti í efstu deild á síðasta ári, en eins og flestir muna jöfnuðu Haukar metin á lokasekúndum í fjögura liða úrslitum, en hvernig líst þér á 1. deildina í sumar?**

Mér líst mjög vel á riðilinn. Við erum með besta liðið ásamt ÍBV.

**Ertu búin að setja þér markmið fyrir sumarið?**

Ég ætla klárlega að skora fleiri mörk en í fyrra en þá skoraði ég bara tvö. Halda mér í U-17 og í U-19 landsliðinu og ná að setja mark í U-19 en ég á enn eftir að gera það.

**Er stemmning á heimaleikjum Selfossliðsins?**

Það er klárlega stemmning hjá strákunum enda alltaf fullt hjá þeim, það er ekki alveg jafn gott hjá okkur stelpunum. Í fyrra mættu í fyrstu bara þeir sem voru „skyldugir“ til þess eins og mamma og pabbi og svo saúst afar og ömmur en þegar leið á tímabilið fór maður að sjá ný andlit. Ég vona að það mæti fleiri hjá okkur núna á þessu tímabili



enda ætlum við að gera Selfossvöll af erfiðum heimavelli.

Nú eru þið í toppformi og eigið því að hafa úthald í þessar síðustu 30 sekúndur í hverjum leik, er Helena Ólafsdóttir þjálfari ekkert of grimm við ykkur?

Þegar maður mætti á fyrstu crossfitæfingarnar með henni þá var maður sko búin, það var ekki neinn vöðvi sem virkaði eftir það og næstu dagarnir voru „pain“ enda með harðsperrur á stöðum sem maður vissi ekki að það væru vöðvar á. En svo fór maður að venjast þessu og harðsperrurnar urðu ekki eins slæmar og maður var farin að geta gert ansi mikið enda komin með nokkuð góða vöðva. Ég myndi kannski ekki segja að hún sé grimm við okkur hún er frekar svona ákveðin og vill að við leggjum okkur 100% fram, enda er það að skila okkur árangri og við erum að halda út allan leikinn, þannig að þetta Haukadæmi er ekki að fara að koma fyrir aftur.

Eru einhverjar úr liðinu sem áhorfendur ættu sérstaklega að fylgjast með í sumar?

Ég held að áhorfendur ættu að hafa augun á mér enda stórstjarna, en svo eru líka einhverjar gellur þarna sem geta eitthvað en ég ætla ekki að fara picka neina út.

**Erðu með einhverja skemmtilega sögu frá einhverju sem gerst hefur í leik?**  
Þegar ég var að keppa með U-19 á móti Tékklandi, en þetta var seinasti leikurinn hjá okkur, við vorum að tapa og þetta voru seinustu mínúturnar og það var komin smá hiti í leikinn. Ég bakkaði í einn tékkneskan risa og var búin að koma mér í þægilega stöðu fyrir framan hana, tilbúin að fá boltann, þá byrjaði hún að berja aðeins í bakið á mér og bora hnefanum í hryggsúluna á mér þannig ég setti olnbogann aðeins í magann á henni. Svo allt í einu, skil ekki alveg hvernig það gerðist, þar sem hún var örugglega 20 cm stærri en ég, þá fór olnboginn á mér í andlitid á henni og ég hugsaði: „fokk, ég er að fara að fá spjald fyrir þetta“ (var komin með eitt úr öðrum leik, ætlaði ekki að vera spjaldasafnarinn í þessari ferð) þannig að ég greip um hausinn á mér og öskraði eins hátt og ég gat, veltist um og hélt um hausinn á mér. Þá var kallað allt tiltækt lið inn á völlinn (sjúkraþjálfarinn og lækirinn) og hausinn á mér kældur og hin stelpa lá við hliðina á mér og skildi ekkert í þessu enda var dómariinn búin að dæma aukaspyrnu á hana. Hún var einhvað að reyna að útskýra fyrir dómariinum hvað hafði skeð, en þá allt í einu öskraði Solla sjúkraþjálfari NO NO stop lying, this is not true. Mjög fyndið þegar ég sagði henni svo að ég hafði verið að feika þetta, enda var hún alveg brjáluð við stelpuna.



# TUÐRAN

**Útgefandi:** Knattspyrnudeild Umf. Selfoss.  
**Ritstjóri:** Tómas Þóroddsson.  
**Umbrot og forsíðumynd:** Guðmundur Karl.  
**Prentun:** Prentverk Selfoss.  
Prentað í 5.000 eintökum.

# Við stefnum þér á völlinn!



**L Ö G M E N N**  
**S U Þ U R L A N D I**

Austurvegi 3 | Selfossi | Sími 480 2900 | [www.log.is](http://www.log.is) | [selfoss@log.is](mailto:selfoss@log.is)

# Leikmenn meistaraflokk



**4** Agnar Bragi Magnússon  
03.02.87 - Vörn  
69 leikir - 8 mörk



**6** Andri Freyr Björnsson  
12.08.86 - Vörn/kantur  
80 leikir - 9 mörk



**3** Arilíus Marteinnsson  
31.05.84 - Sókn/miðja  
217 leikir - 65 mörk



**16** Aron Leifsson  
03.03.91 - Markmaður  
0 leikir - 0 mörk



**14** Árni Páll Hafþórsson  
28.03.89 - Sókn  
28 leikir - 4 mörk



**22** Gunnar Rafn Borgþórsson  
03.12.81 - Miðja/vörn  
29 leikir - 5 mörk



**8** Henning Eyþór Jónasson  
24.06.83 - Miðja/sókn  
51 leikir - 22 mörk



**23** Ingi Rafn Ingibergsson  
30.11.83 - Kantur/sókn  
71 leikir - 10 mörk



**7** Ingólfur Þórarinnsson  
31.05.86 - Miðja/kantur  
128 leikir - 14 mörk



**19** Ingvi Rafn Óskarsson  
01.07.93 - Miðja  
11 leikir - 1 mark



**9** Jón Steindór Sveinsson  
05.09.78 - Vörn  
267 leikir - 16 mörk



**5** Kjartan Sigurðsson  
14.01.89 - Vörn  
12 leikir - 0 mörk



**16** Martin Dohlsten  
29.04.86 - Vörn/miðja  
2 leikir - 0 mörk



**2** Sigurður Eyberg Guðlaugsson  
02.10.90 - Vörn  
84 leikir - 2 mörk



**21** Stefán Ragnar Guðlaugsson  
19.03.91 - Vörn/miðja  
54 leikir - 4 mörk



**HB** Halldór Björnsson  
Markvarðabjálfi



**ÓA** Óskar Valberg Arilíusson  
Liðsstjóri



**TP** Tómas Þóroddsson  
Tæknilegur ráðgjafi



**TH** Trausti Sigurberg Hrafnsson  
Sjúkrapjálfi

# Íslands karla sumarið 2010



**27** Guessan Bi Herve  
06.04.91 - Kantur/sókn  
2 leikir - 1 mark



**17** Davíð Birgisson  
23.11.90 - Sókn  
7 leikir - 3 mörk



**30** Einar Ottó Antonsson  
28.08.84 - Miðja  
178 leikir - 23 mörk



**1** Elías Örn Einarsson  
30.03.82 - Markmaður  
188 leikir - 0 mörk



**20** Guðmundur Þórarinnsson  
15.04.92 - Miðja/kantur  
45 leikir - 7 mörk



**11** Ingbór Jóhann Guðmundsson  
06.10.84 - Kantur  
180 leikir - 45 mörk



**18** Jean Stéphane YaoYao  
16.10.90 - Miðja  
2 leikir - 0 mörk



**12** Jóhann Ólafur Sigurðsson  
21.08.86 - Markmaður  
61 leikir - 1 mark



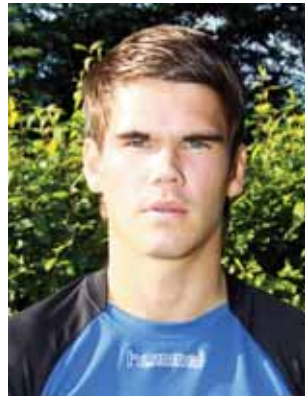
**25** Jón Daði Böðvarsson  
25.05.92 - Kantur/sókn  
43 leikir - 6 mörk



**29** Jón Guðbrandsson  
18.04.85 - Vörn/miðja  
92 leikir - 25 mörk



**10** Sævar Þór Gíslason  
26.12.75 - Sókn  
159 leikir - 126 mörk



**24** Viðar Örn Kjartansson  
11.03.90 - Sókn  
74 leikir - 12 mörk



**14** Viktor Unnar Illugason  
25.01.90 - Sókn  
2 leikir



**GB** Guðmundur Benediktsson  
Þjálfari



**ÓV** Ómar Valdimarsson  
Aðstoðarþjálfari

Stofn

olis

# Metnaður lagður í framkvæmdir á Selfossvelli

Selfyssingar hafa verið stórhuga á knattspyrnuvöllinum í sumar. Eins og flestir vita leika strákarnir í fyrsta sinn í efstu deild og stelpunar hafa verið á toppi 1. deildar í allt sumar. Miklar framkvæmdir hafa staðið yfir á Selfossvelli í sumar. Fyrsti áfangi að 730 sæta stúku við aðalvöllinn við Engjaveg er nú á lokastigi. Nýja stúkan verður um 50 metra long og með 10 sætaröðum. Í þessum fyrsta áfanga verður stúkan steipt upp og 730 sæti sett í hana. Í öðrum og þriðja áfanga, sem verða framkvæmdir á næsta ári, verður byggt þak yfir stúkuna, auk búningsherbergja sem verða undir stúkunni, ásamt dómaraherbergi, herbergi fyrir lyfjapróf og læknaaðstöðu. Efstu í stúkunni verður fullkomin blaðamannaaðstaða og í enda hennar salernisaðstaða fyrir áhorfendur. Tómas Ellert Tómasson, fyrrum leikmaður Selfyssinga og annar eiganda Verkfræðistofu Árborgar á Selfossi, sá um hönnun stúkunnar. Stúkan er staðsett vestan megin við aðalvöllinn, á milli aðalvallar og gervigrasvallar og mun því öll innri aðstaða nýtast fyrir báða vellina. Fyrir sunnan aðalvöllinn er verið að byggja glæsilegan frjálsíþróttavöll og verður gerviefni lagt á hann í haust. Aðalvöllurinn er því eingöngu knattspyrnuvöllur. Fyrir fjórum árum var gervigrasvöllurinn tekinn í notkun og síðan hafa miklar framkvæmdir staðið yfir á íþróttavallarsvæðinu á Selfossi. Í lok sumars verður hægt að spila á fimm stórum knattspyrnuvöllum á Selfossvelli. Auk þess er komið gott æfingarsvæði við Sunnulækjarskóla. Eiga bæjaryfirvöld í Árborg þakkir skildar fyrir sitt framlag. Aðalvöllurinn var tekinn upp síðastliðið vor og unninn upp samkvæmt ítrústu kröfum KSÍ um framtíðarknattspyrnuvelli. Á frjálsíþróttavöllinum er einnig sams konar grasvöllur. Ákveðið var að sá í vellina, en það er talið mun betra varðandi framtíðargæði þeirra, þó það taki oftast lengri tíma að taka þá í gagn. Knattspyrnuvöllurinn verður tilbúinn í ágúst eða um svipað leiti og stúkan verður tilbúin. Völlurinn verður tekin í notkun á Olísmótinu, en völlurinn og stúkan verða vígð þann 19. ágúst þegar



meistaraflokkur karla á leik við Keflavík í Pepsídeildinni. Í sumar hafa Selfyssingar spilað á gervigrasinu þar sem bráðabirgðastúku var komið upp í vor. Ánægja og skilningur hefur ríkt á meðal allra aðila sem að málinu koma með að leika fyrri hluta tímabilsins á gervigrasvöllinum, en mikil eftirvænting er hjá knattspyrnumönnum að taka nýja völlinn í notkun.





## Góð stemmning í fótbolta-poppmessu

Húsfyllir var í Selfoskirkju þegar strákunum í meistaraflokk Selfoss var sérstaklega boðið til poppmessu sem sr. Óskar Hafsteinn Óskarsson, prestur í Selfoskirkju, hélt. Messan var haldin stuttu eftir að Selfoss hafði landað Íslandsmeistaratitlinum og tryggt sér sæti í efstu deild. Það voru hjónakornin Ellen Kristjánsdóttir og Eyþór Gunnarsson sem sáu um tónlistina og í lokin sungu kirkjugestir ole ole og er óhætt að segja að stemmningin hafi verið virkilega þægileg og góð.

# Eftir ánægjulega ferð á völlinn...



## ...besti bitinn!

# Leikmenn meistaraflokk



**4** Aníta Guðlaugsdóttir  
06.03.87 - Miðja/sókn



**13** Aníta Lía Svansdóttir  
23.11.89 - Miðja



**15** Anna María Friðgeirsdóttir  
25.07.91 - Vörn/miðja



**5** Anna Þorsteinsdóttir  
10.07.83 - Miðja/sókn



**13** Bára Sif Guðlaugsdóttir  
04.06.91 - Vörn



**26** Erna Kristín Stefánsdóttir  
08.05.90 - Vörn/miðja



**25** Eva Lind Elíasdóttir  
19.01.95 - Sókn



**14** Guðbjörg Una Hallgrímsdóttir  
22.07.91 - Miðja/sókn



**10** Guðmunda Brynja Óladóttir  
23.01.94 - Sókn



**8** Íris Sverrisdóttir  
03.06.93 - Miðja



**3** Olga Færseth  
06.10.75 - Sókn



**2** Rakel Ýr Gunnlaugsdóttir  
23.04.92 - Vörn/miðja



**17** Sif Sigurðardóttir  
17.12.90 - Vörn



**11** Thelma Sif Kristjánsdóttir  
09.06.91 - Miðja



**18** Veronika Ómarsdóttir  
16.17.91 - Miðja



**6** Þóra Margrét Ólafsdóttir  
06.03.89 - Vörn



**24** Þórleif Guðjónsdóttir  
17.03.87 - Sókn/miðja



**HÓ** Helena Ólafsdóttir  
Þjálfari



**AÓ** Auður Ólafsdóttir  
Liðsstjóri



**EG** Elvar Gunnarsson  
Liðsstjóri

# ks kvenna sumarið 2010



**16** Bríet Mörk Ómarsdóttir  
20.02.94 - Vörn



**27** Brynja Valgeirsdóttir  
23.10.93 - Vörn/miðja



**7** Dagný Hanna Hróbjartsdóttir  
20.01.92 - Miðja



**1** Dagný Pálsdóttir  
10.09.90 - Mark



**21** Elsie Kristinsdóttir  
08.05.90 - Vörn/miðja



**19** Karen Kristjánsdóttir  
13.06.89 - Miðja/vörn



**22** Karítas Ágústsdóttir  
13.11.93 - Sókn



**9** Katrín Ýr Friðgeirsdóttir  
02.01.90 - Sókn



**20** Lena Rut Guðmundsdóttir  
20.04.89 - Vörn/miðja



**23** María Björg Gunnarsdóttir  
09.09.93 - Vörn/miðja

## Traustur bakhjarl Selfyssinga



# Íslandsbanki

# Vona að stemmningin smitist yfir í kvennaboltann

**Hvernig lýst þér á bæinn og aðstæður svona það sem af er?**

Mér líst vel á bæinn og allar aðstæður. Það er voða rólegt og kósý að koma á Selfoss og mun afslappaðra andrúmsloft en í Reykjavík.

**Það hlýtur að vera gríðarleg U-beyja að fara frá því að þjálf KR og landsliðið og koma á Selfoss að þjálf 2 ára gamalt lið (eftir hlé). Einhverjir bakþankar núna nokkrum mánuðum seinna?**

Nei, það eru engir bakþankar. Ég hef mjög gaman að því að vinna með þessum stelpum og í raun og veru skiptir ekki máli hvar maður er, ef maður er með mannskap sem nennir hlutunum. Hér á Selfossi hef ég eingöngu mætt velvild og góðu fólki sem er að vinna með mér. Það er að starfa af áhuga og heilindum. Auðvitað er þetta aðeins öðruvísi en að þjálf KR og landsliðið enda eru leikmennirnir ekki eins reynslumiklir og gamlir og hefðin ekki eins mikil. En þess vegna langaði mig að prófa þennan hluta af þjálfun. Mér finnst reyna öðruvísi á mig sem þjálfara og það hafi allir gott af breytingum og nýjum áskorunum.

**Fyrst eftir að þú smalaðir stelpunum saman til æfinga heyrðist grátur og gnístan tanna næstu viku(r) á eftir meðal leikmanna, eru þær ekki komnar í töluvert betra stand núna? Veistu hvort þú ert að láta þær æfa mikið meira en þær hafa þekkt áður?**

Það tekur alltaf á að byrja aftur eftir hlé og stelpurnar höfðu verið í góðu frí þegar ég byrjaði. Ég tek við góðu búi frá Dóra og held að við séum að æfa svipað og þær gerðu áður. Auðvita fylgja alltaf einhverjar aðrar áherslur nýjum þjálfara. Ég hef aðeins verið að þjálf crossfit í bænum áður en ég kom á Selfoss og hef nýtt mér það í styrktarþjálfuninni og úthaldsæfingum og það er kannski öðruvísi. Við æfum 5-6 sinnum í viku. Þ.e. fimm sinnum saman í bolta og styrk og svo hafa þær fengið eina æfingu á viku þar sem þær taka intervalhlaup sjálfar og ráða hvaða tíma dagsins þær nota.

**Nú var liðið grátlega nálægt því að fara upp á síðasta tímabili, hvernig er styrkleiki liðsins, sérðu einhverjar sem eiga erindi í næstu deild fyrir ofan?**

Eins og þetta lítur út fyrir mér þá virðast liðin í 1. deild vera að bæta við sig mannskap. Sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu. Styrkleiki hópsins er mikil samheldni og að sjálfsgöðu geta líka. Hópurinn er stór og æfir yfir höfuð vel. Já ég sé leikmenn sem gætu vel staðið sig í næstu deild. Mér er kannski illa við að taka einhverjar sérstaklega út á þessum tímapikti þar sem við erum að móta liðið. En eins og allir vita hefur Gumma verið valin í U-19 ára liðið í vetur og er mikið efni en á líka margt eftir ólært. Margar fleiri get ég nefnt sem eru að standa sig vel en eins og ég segi erum við að móta liðið og við verðum bara að bíða og sjá hverjar ætla sér að verða í lykilhlutverkum.



## HELENA ÓLAFS

**Í framhaldi af því, sérðu fyrir þér að styrkja liðið eitthvað með einhverjum reynsluboltum úr efstu deild og hafa verið miklar breytingar á hópnum frá því í fyrra?**

Það er alveg opið og ég hallast að því að við gætum þurft smá viðbót þó að ég treysti stelpunum vel í þessa baráttu. Hins vegar vantar ákveðna reynslu í hópinn og því er það vel hugsandi. Breytingar hafa ekki verið miklar miðað við þann lista sem ég hef séð um stelpurnar. Við stefnum hins vegar á að byggja upp lið sem er frá Selfossi en ekki að kaupa hálflið.

**Hvernig fannst þér undirbúnings-tímabilið ganga?**

Bara vel. Við æfum úti allan veturinn og það eru viðbrigði að komast aldrei inn. Æfingarnar í vetur hafa oft gengið út á að halda hita á öllum allan tímann. Við höfum líka haft góða aðstöðu í Iðu sem er mikilvægt. Annars er ég nokkuð sátt. Núna fer að koma skemmtilegri tími, erum að detta í léttari æfingar snerpu, hopp og læti og svo að sjálfsgöðu meiri leikfræði. Ég hefði samt viljað komast erlendis með stelpurnar. Það hefði verið gott fyrir okkur til að æfa við toppaðstæður og fara vel yfir hlutina.

**Ertu búin að stúdera liðin í okkar riðli mikið fyrir sumarið? Hvaða lið verða okkar helstu andstæðingar?**

Nei, hef ekki verið að stúdera þau hingað til. Ég hef frekar verið að stúdera okkar lið en nú fer ég að skoða

hin fljótlega. Þessi lið eru öll sterk og við spilum á sterkum útivöllum og höfum ekki efni á að vanmeta neinn. Fjölnir er hluti af liði sem var í efstu deild í fyrra og ef ég þekki þær rétt stefna þær upp. Þær eru líka með leikmenn sem hafa reynslu af því. ÍBV var grátlega nærri því að fara upp og þær ætla eflaust ekki að láta það klinka aftur. Fram gæti orðið með gott lið, þar er ákveðin hefð þó svo að þær séu að byrja eftir nokkurt hlé. Ég veit hins vegar lítið um liðin fyrir austan og eins ÍR liðið.

**Er gefið upp hver markmið sumarsins verða?**

Ég held að við byrjum á riðlinum og þar ætlum við okkur upp. Til þess þarf margt að ganga upp en við sem lið höfum ekki sett okkur markmið saman og því vil ég ekki tjá mig mikið um það.

**Hvaða leikkerfi hefur liðið verið að spila?**

Við höfum verið að spila 4-5-1 eða 4-3-3 en það fer auðvita eftir því við hverja við spilum og hvar. En þessi kerfi höfum við lagt áherslu á undanfarið.

Getur þú eitthvað frætt okkur um það hver er staðan á 2.flokki kvenna? Sérðu einhverja efnilega leikmenn þar (eða í yngri flokkum) sem vert er að veita sérstaka eftirtekt?

Eins og staðan er, æfir 2.fl með mfl. enda eru margir leikmenn á 2.fl aldri í hópnum. Við eigum margar efnilegar stelpur þar eins og Gummu sem er reyndar enn í 3.fl. Dagný Hróbjarts, Thelmu, Veróniku o.fl ofl.

Hvernig hefur þér fundist umgjörðin í kringum liðið? Er nægur mannskapur sem er að vinna í kringum liðið? Hverjir verða þínir nánustu samstarfsmenn?

Umgjörðin er flott. Fámenn en góðmenn. Það er ekki alltaf nauðsynlegt að hafa marga, aðalmálið er hvað fólk er að gera. Auður er minn liðstjóri og stendur sig frábærlega. Elvar kemur líka að þessu hjá mér og hefur mikinn áhuga. Sveinbjörn er mér innan handar með margt og gott að leita til hans. Gunni Borgþórs er alltaf klár ef eitthvað vantar og svo hefur Anna Þorsteins hjálpað mér t.d. ef ég hef ekki komist á æfingar, þá hefur hún séð um þær.

Að lokum svona fyrir forvitnissakir, við hvað ertu að starfa svona fyrir utan fótboltann? Og eru einhverjar með þér í akstri milli Reykjavíkur og Selfoss? Ég er íþróttakennari að mennt. Hætti þó að kenna íþróttir fyrir tveimur árum en er núna umsjónarkennari hjá 7. bekk í Hólabrekkuskóla. Ég ferðast nú yfirleitt ein á milli en tek eina og eina með mér ef það vantar far. Þetta hefur bara gengið vel og ég nota stundum tímann til að hringja, hugsa og hlusta á góða tónlist eða öllu heldur hlusta á upphalds lögin mín, ég hef víst mjög sérstakan tónlistar smekk.

Eitthvað að lokum sem þú vilt koma á framfæri?

Vona bara að stemningin sem hefur verið allsráðandi í fótboltanum á Selfossi komi til með að smitast í kvinnaboltann. Vona að fólk komi og styðji stelpurnar í heimaleikjunum og geri okkar völl að smá ljónagryfju. Að allir séu jákvæðir og hvetji stelpurnar uppbyggilega.

Viðtal: Einar Matthías Kristjánsson.

**Í pizzum  
erum við  
bestir!**



**Selfoss  
bestir í  
boltanum!**

**Gleðilegt  
knattspyrnusumar!**



**Gagnheiði 51, Selfossi, Sími: 482 3560**



## GUMMI & JÓN DAÐI

# Drulluleiðinlegt að sjá um boltana

Guðmundur Þórarinnsson og Jón Daði Böðvarsson eru báðir búnir að vera lykilleikmenn framan af keppnistímabilinu. Þeir eru báðir fæddir 1992 og hafa spilað saman upp alla yngri flokkana með Selfoss og þekkja hvorn annan út og inn.

**Hverjir eru þið? Foreldrar og systkini?**

**GP:** Þórarinn Ingólfsson og Anna Guðmundsdóttir og bróðir minn heitir Ingólfur.

**JDB:** Böðvar Þorsteinsson og Ingibjörg Erna Sveinsdóttir. Systkini eru Auðunn, Þuríður, Kristín, Diljá.

**Hvenær byrjuðu þið í fótbolta og af hverju völd þið fótbolta?**

**GP:** Ég byrjaði fjöggra ára og örugglega út af því að pabbi var að þjálf.

**JDB:** Ég byrjaði æfa sjö ára, ég bjó á Varmalandi og var alltaf að leika mér þar í fótbolta, en svo flutti ég sjö ára á Selfoss og byrjaði að æfa.

**Hvaða stöðu spilið þið og er það drauma staðan?**

**GP:** Ég spila annað hvort á kanti eða inn á miðri miðjunni. Draumastaðan er sóknartengiliður eða vinstri bakvörður, en þá í frábæru liði.

**JDB:** Ég spila á vinstri eða hægri kanti. Helst vill ég vera á miðjunni.

**Hvað æfið þið oft í viku?**

**GP:** Ég æfi eins oft og líkaminn þolir, ca 8-9 sinnum í viku undir stjórn þjálfara og svo tek ég sjálfur aukaæfingar.

**JDB:** Ég æfi líka 8-9 sinnum í viku. Svo stelst maður stundum til að lengja æfingarnar.

**Nú eru þið aðal gaurarnir í liðinu, en samt yngstir og sjáid þar af leiðandi um boltana, hvernig fer það saman?**

**GP:** Það er mjög pirrandi að taka saman eftir tapleiki á æfingum, nánast ekki hægt. Annars er maður þakklátur fyrir að fá þetta tækifæri að spila í úrvalsdeild svo að taka saman boltana er lítið gjald miðað við það sem maður fær í staðinn.

**JDB:** Mér finnst drullu leiðinlegt að sjá um boltana og ég hlakka mjög mikið til þegar Ingvi Rafn og einhverjir tryggja sér sæti í meistaraflokkshóp.

**Hafið þið undirbúið ykkur öðruvísi fyrir þetta tímabil, en það síðasta. Hafið þið bætt einhverju við fyrir úrvalsdeildina?**

**GP:** Ég hef tekið mig á varðandi mataræði, en annars reyni ég alltaf að æfa jafn vel.

**JDB:** Ég er búinn að styrkja mig mikið og passa að toppa á réttum tíma. Eins hef ég bætt stökkkraftinn og ætti því að setja einhver með skalla. Gunnir Borgþórs hefur verið duglegur að vinna í líkamlega þættinum hjá mér.

**Hvernig þjálfari er Gummi Ben?**

**GP:** Hann er mjög flottur þjálfari og gaman að læra af honum.

**JDB:** Hann þekkir leikinn mjög vel og virðist alltaf vita hvað hver er að hugsa. Svo er hann óhræddur að gefa okkur ungu strákunum stórt hlutverk í liðinu sem er mikill kostur.

**Nú voru einhverjir sem settu majones í sólarvörminna í æfingaferðinni á Spáni, eru þið tilbúnir að viðurkenna glæpin og hver var flottastur með majó í andlitinu?**

**GP:** Ég er að heyra þetta fyrst núna, en kollvikin á Henning voru ansi flott, hann var ekkert að spara majonesið framan í sig.

**JDB:** Ég er 100% saklaus, en mér fannst svipurinn á Andra Freyr priceless þegar hann uppgötvaði að hann var með majones á öllu andlitinu.

**Eru þið með einhverja skemmtilega sögu úr boltanum, eitthvað sem gerst hefur í leik eða á æfingu?**

**GP:** Sennilega er sigurmarkið sem Harti skoraði þegar við komust upp í 2. flokk eitt af eftirminnilegustu atriðunum. Við unnum Völsung í fyrri leiknum 4-1 og komust í 0-1 eftir 50 mínútur fyrir norðan. Þeir skoruðu svo fimm mörk á nokkrum mínútum, en Harti skoraði svo markið sem skipti máli á 95. mín. Þessi leikur kenndi mann mjög mikið.

**JDB:** Það er fullt af skemmtilegum hlutum. Við vorum að spila í Keflavík í 2. flokk. Rétt áður en seinni hálfleikur var að byrja fékk Árni Páll vind upp í sig og kúgaðist, dómariinn beið aðeins með að flauta leikinn á og horfði skringilega á Árna sem veifaði honum eins og allt væri í lagi. Svo þegar dómariinn flautaði leikinn á ældi Árni Páll á völinn.

**Eru þið búnir að setja markmið fyrir sumarið?**

**GP:** Já en ég vill hafa það fyrir sjálfan mig. En árangur Selfoss er auðvitað númer 1 í markmiðum mínum.

**JDB:** Markmiðið er fyrst og fremst að standa mig fyrir liðið, ef því gengur vel verður þetta gaman og við fá skemmtilega athygli.

## Farðu hjólandi inn sumarið!

Mikið úrval af reiðhjólum fyrir alla fjölskylduna

Austurvegi 11  
S.482-1289



**Hjólabær**



*Handa  
óútreiknanlega  
afmælisbarninu*

## Ein gjöf sem hentar öllum



Gjafakort Landsbankans er greiðslukort sem býður uppá að gefandinn ákveði upphæðina og viðtakandinn velji gjöfina.

Þú færð gjafakortið í næsta útibúi Landsbankans.

**GJAFAKORT** | landsbankinn.is | 410 4000



Netið (Landsbankinn).lt. 47009-0280. ENEEM / SA

# HITTIR ALLTAF Í MARK!



Hönnun: EXPO - www.expo.is

# KRONAN

Selfossi • [www.kronan.is](http://www.kronan.is)



## Mottumars í boltanum

Strákarnir í Selfosliðinu tóku virkan þátt í Mottumars átaki Krabbameinsfélags Íslands. Átakið er, eins og nafnið gefur til kynna, sérstaklega beint að körlum og krabbameini. Strákarnir tóku að sér að selja barmmerki fyrir krabbameinsfélagið, en allur ágóðinn af söfnunarstarfi átaksins var varið til rannsókna, fræðslu, ráðgjafar og stuðnings við krabbameinssjúklinga og aðstandendur þeirra. Leikmenn og crewið létu sér að sjálfsgöðu vaxa yfirvaraskegg.

Eitthvað gekk misjafnlega að safna mottu eins og myndirnar sýna, en á neðri myndinni eru leikmennirnir Stefán Ragnar Guðlaugsson og Hartmann Antonsson en á efri myndinni eru Trausti Hrafssyni og Óskar Arilíusson sem eru í Crewinu.



**sunnlenska  
punktur is**

**Fyrstir með  
fótboltafréttirnar**



## Sjálfboðastarf á Sólheimum

Karlalið Selfoss fór í heimsókn á Sólheima í Grímsnesi fyrir í sumar og bauð heimilisfólki þar á leik Selfoss og Fram í Pepsi-deildinni í kvöld.

Auk þess að gleðja íbúana á Sólheimum með aðgöngumiðum og veggspjöldum af liðinu tók miðjumaðurinn Ingó lagið og allir skemmtu sér hið besta eins og við mátti búast.

Að auki tóku knattspyrnumennirnir að sér verkefni fyrir líknarfélagið Bergmál sem á hús á Sólheimum. Leikmennirnir tíndu mosa sem nýttur verður í húsbyggingunni en verkið er unnið í minningu Sigurðar Karlssonar, verktaaka á Selfossi. Systir hans, Kolbrún Karlsdóttir, er formaður Bergmáls sem er stuðningsfélag fyrir krabbameinssjúka og langveika.

## Selfoss fékk heiðursverðlaun Tinds

Knattspyrnudeild Umf. Selfoss í desember sl. heiðursverðlaun Tinds –Íslensk knattspyrna sem afhent var í höfuðstöðvum KSÍ í tilefni útgáfu bókarinnar Íslensk knattspyrna 2009. Við sama tilefni fékk Guðmundur Benediktsson, þjálfari Selfoss, einnig sérstök verðlaun.

Víðir Sigurðsson, blaðamaður og höfundur bókana um íslenska knattspyrnu fór mjög fögrum orðum um knattspyrnuna á Selfossi. „Selfoss hlýtur verðlaunin fyrir frábæran árangur liðs þeirra sem vann öruggan sigur í 1. deild karla og leikur í efstu deild í fyrsta skipti á árinu 2010. Þetta er gífurlega stór áfangi fyrir fótboltann á öllu Suðurlandi. Selfyssingar hafa byggt upp sitt lið á markvissan hátt á undanförunum árum, þeir hafa komið fram með marga unga og efnilega leikmenn, og endurspegla vel 1. deildarkeppnina í ár þar sem mjög áberandi var hve mikið var um að yngri leikmenn fengju tækifæri til að spreyta sig. Þeirra lið var líka nær eingöngu skipað heimamönnum frá Selfossi sem gerir árangurinn enn eftirtektarverðari. Selfyssingar hafa staðið sérlega vel að sínum málum, og þeir stækka sjóndeildarhring knattspyrnuáhugamanna með árangri sínum,” sagði Víðir.

Við sama tækifæri fékk Guðmundur Benediktsson, þjálfari Selfoss, einnig verðlaun. Hann er sá leikmaður sem lagt hefur upp flest mörk í úrvalsdeildinni frá upphafi. Hann er jafnframt eini leikmaðurinn sem hefur



lagt upp 10 mörk eða fleiri þrjú tímabil, en þetta gerði hann tvisvar með KR og einu sinni með Val. Á síðasta tímabili var Gummi með næst flestar stoðsendingar eða 10 talsins. Þess má geta að hann byrjaði aðeins inn á í 11 leikjum KR á tímabilinu og er því árangur hans enn glæsilegri.

### LEIKIR SELFOSS Í PEPSI-DEILD KARLA 2010

<b>Pri. 11. maí</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Fylkir</b>	<b>1-3</b>
Sun. 16. maí	19:15	KR-völlur	KR Selfoss	1-2
<b>Fim. 20. maí</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Haukar</b>	<b>3-0</b>
<b>Pri. 25. maí</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Stjarnan</b>	<b>2-2</b>
Mán. 31. maí	19:15	Njarðtaksvöllurinn	Keflavík - Selfoss	2-1
<b>Sun. 6. jún</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Fram</b>	<b>1-2</b>
Mán. 14. jún	19:15	Vodafonevöllurinn	Valur - Selfoss	2-1
<b>Mán. 21. jún</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - FH</b>	<b>0-2</b>
Fös. 25. jún	20:00	Hásteinsvöllur	ÍBV - Selfoss	3-0
<b>Mán. 05. júl</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Breiðablik</b>	<b>1-3</b>
Fim. 8. júl	19:15	Grindavíkuvöllur	Grindavík - Selfoss	1-1
Sun. 18. júl	19:15	Fylkisvöllur	Fylkir - Selfoss	5-2
<b>Sun. 25. júl</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - KR</b>	<b>0-3</b>
Fim. 05. ágú	19:15	Vodafonevöllurinn	Haukar - Selfoss	2-3
Sun. 08. ágú	19:15	Stjörnuvöllur	Stjarnan - Selfoss	3-2
<b>Fim. 19. ágú</b>	<b>19:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Keflavík</b>	
Mán. 23. ágú	20:00	Laugardalsvöllur	Fram - Selfoss	
<b>Mán. 30. ágú</b>	<b>18:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Valur</b>	
Sun. 12. sep	18:00	Kaplakrikavöllur	FH - Selfoss	
<b>Fim. 16. sep</b>	<b>17:15</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - ÍBV</b>	
Sun. 19. sep	17:00	Kópavogsvöllur	Breiðablik - Selfoss	
<b>Lau. 25. sep</b>	<b>14:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Grindavík</b>	



### LEIKIR SELFOSS Í 1. DEILD KVENNA 2010

<b>Fös. 28. maí</b>	<b>20:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Höttur</b>	<b>8-0</b>
Mið. 2. jún	20:00	ÍR-völlur	ÍR - Selfoss	2-5
Pri. 8. jún	20:00	Framvöllur	Fram - Selfoss	1-7
<b>Mið. 16. jún</b>	<b>20:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Sindri</b>	<b>5-2</b>
Mán. 21. jún	20:00	Fjölnisvöllur	Fjölnir - Selfoss	0-7
<b>Pri. 29. jún</b>	<b>18:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - ÍBV</b>	<b>3-2</b>
<b>Sun. 4. júl</b>	<b>13:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Fjarðabyggð/Leiknir</b>	<b>5-1</b>
Fös. 9. júl	20:00	Norðfjarðarvöllur	Fjarðabyggð/Leiknir - Selfoss	0-7
Sun. 11. júl	14:00	Fellavöllur	Höttur - Selfoss	1-6
<b>Mán. 19. júl</b>	<b>20:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - ÍR</b>	<b>6-0</b>
<b>Pri. 27. júl</b>	<b>20:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Fram</b>	<b>6-1</b>
Lau. 07. ágú	14:00	Sindravöllur	Sindri - Selfoss	0-1
<b>Fös. 13. ágú</b>	<b>19:00</b>	<b>Selfossvöllur</b>	<b>Selfoss - Fjölnir</b>	
Lau. 21. ágú	14:00	Hásteinsvöllur	ÍBV - Selfoss	

*Breytum rétt*



Réttingar  
Bílamálun  
Rúðuskipti

Gagnheiði 11 • Sími 482 2200 • GSM 894 2277

*...styðjum  
strákana!*



**BYGGIR MEÐ ÞÉR**



## Sigurvilji og samkeppni

Í atvinnulífi og viðskiptum gilda lögmál um sigurvilja og samkeppni eins og í íþróttum. Vel rekin fyrirtæki með sóknarvilja eru betur í stakk búin að takast á við erfiðleika og samdrátt. Aukin virðing fyrir raunverulegri verðmætasköpun mun einkenna íslenskt atvinnulíf í framtíðinni.

Með sigurviljan að vopni og áratuga þekkingu og reynslu mun Set leggja metnað sinn í nýsköpun, vörubrún og markaðsstarf bæði á innlendum og erlendum vettvangi. Það er grundvöllur þess að viðhalda innlendri framleiðslu, skapa ný störf og stuðla að auknum útflutningi og gjaldeyristekjum.

Set hefur vottað gæðastjórnunarkerfi samkvæmt ISO 9001.



Selfossi · set@set.is · www.set.is