



# Handboltablað **SELFOSS**

Tímarit handknattleiksdeildar Umf. Selfoss – desember 2023 – Upplag 4.000 – Frítt eintak



Tryggvi Þórisson:  
**Set stefnuna á að spila  
í sterkum deildum**

Eyþór Lárusson:  
**Ætlum að vinna deildina  
og koma okkur beint upp**



**GETRAUNANÚMER SELFOSS**

**8000**



**1X2**  
GETRAUNIR.IS



# Byggjum á sjálfboðaliðunum

Þegar lítið er yfir handboltaárið 2023 standa nokkur afrek upp úr sem árangur af góðu starfi.

**Selfyssingar á alþjóðlegum vettvangi**  
Ég vil fyrst byrja á því að hrósa yngri flokkunum okkar sem lönduðu Íslandsmeistaratitlum. Leikmenn 6. flokks stúlkna á eldra ári gerðu sér lítið fyrir og unnu bæði Íslandsmeistaratitil og bikarmeistaratitil. Einstaklingar úr þeim flokki voru meðal liðsmanna yngra árs 5. flokks sem urðu einnig Íslandsmeistarar. Eldra ár 5. flokks drengja unnu síðan Íslandsmeistaratitilinn í sínum flokki. Margir aðrir flokkar lönduðu sigrum og hömpuðu verðlaunum á árinu þannig að það má með sannri segja að framtíðin sé björt.

Enn á Selfoss um þriðjung liðsmanna karlalandsliðsins, 5–6 leikmenn sem eru lykilleikmenn í landsliðinu, ásamt því að sjö Selfyssingar eru atvinnumenn í stórlíðum Evrópu. Ótrúleg staðreynd að við Selfyssingar og Íslendingar séum orðnir vanir því að bera uppi karlalandsliðið. Þetta hefur líka vakið verðskuldaða athygli erlendis.

Þá eigum við tvo frábæra landsliðsmenn í kvennalandsliðinu sem fóru til keppni á HM núna í desember.

Við eigum auk þess fulltrúa í flestum yngri landsliðum Íslands. Þar á meðal þrjú uppaldar Selfyssinga sem unnu það afrek að vinna bronsverðlaun á HM 21 árs og yngri í júlí og jöfnuðu þar með besta árangur Íslands sem áður náðist fyrir um 20 árum síðan.

## Misskipt hjá meistaraflokkunum

Uppskeyra meistaraflokkanna var misjöfn á árinu, hjá meistaraflokki karla munaði að lokum eingöngu tveimur stigum að liðið næði markmiði sínu um að vera meðal fjögurra efstu liða á Íslandsmóti. Meistaraflokkur kvenna náði í fjögurra liða úrslit bikarkeppninnar í Laugardalshöll en féll síðan á grátlegan hátt úr Ólísdeildinni í vor. Þar sýndi sig að breiddin í liðinu var of lítil þegar meiðsli herjuðu á og álag varð mikið.

Í vor lögðu sjálfboðaliðar og styrktaraðilar sitt af mörkum og stjórn fékk mikla hvatningu til að halda uppi öflugum kvennaliði þótt það spilaði ekki í efstu deild eitt tímabil. Okkur tókst að halda í flesta okkar leikmenn og bæta mikilvægri reynslu inn í hópinn sem hefur unnið alla mótsleiki haustsins. Þá urðu nokkrar breytingar á þjálfarateyminu í sumar þegar fyrrverandi landsliðskonan og reynsluboltinn Jóna Margrét Ragnarsdóttir kom inn sem aðstoðarþjálfari með Eypóri Lárussyni. Unnur Þórisdóttir tók við styrktarþjálfun og Linda Björk Hilmarsdóttir kom til aðstoðar sem markþjálfari. Ketill Heiðar Hauksson er áfram sjúkraþjálfari liðsins og Unnur Þórisdóttir stígur þar einnig inn í.

Meistaraflokkur karla varð fyrir blóðtöku í sumar þegar lykilleikmenn fóru annað eða lögðu skóna á hilluna frægu og meiðsli hrjá



Þórir Haraldsson.

nokkra leikmenn. Hópurinn styrktist aftur í haust og hann er samhentur og kraftmikill þótt uppskera haustsins hafi verið rýrari í stigum talið en áður. Inn í þjálfarateymið kom Carlos Martin Santos sem aðstoðarþjálfari, einnig er hann þjálfari 3. flokks og U-liðs í 2. deild, og hann er þar við hlið Þóris Ólafssonar. Þá kom Hilmar Sigurjónsson inn sem styrktarþjálfari liðsins. Jón Birgir Guðmundsson heldur áfram sem sjúkraþjálfari ásamt því að vera leiðtogi sjúkrateymis okkar. Ketill Heiðar hjálpar líka til hjá strákunum þegar á þarf að halda.

Ég vil leyfa mér að fullyrða að árangur okkar staðfestir að þjálfarateymi okkar, umgjörð æfinga og keppni hjá Selfossi, í öllum flokkum karla og kvenna, stenst fyllilega samanburð við það besta sem þekktist hérlandis. Það er okkar markmið að halda áfram faglegum metnaði, uppeldi og þjálfun þannig að iðkendur fái tækifæri til að þroskast og þróa sína hæfileika. Til þess þarf samstöðu, stuðning og vinnu.

## Fjölgun sjálfboðaliða og önnur verkefni

Stjórn hefur áfram unnið að því að stækka hóp sjálfboðaliða í starfni og áfram er þörf fyrir vinnufúsar hendur í margskonar störf. Starf deildarinnar hefur á árinu áfram notið öflugs stuðnings samfélagsins, fjölmargra einstaklinga og fyrirtækja sem styðja starfið hver á þann hátt sem hann getur. Fjáraflanir taka áfram mikinn tíma stjórnar og sjálfboðaliða og þar er alltaf þörf fyrir aðstoð og vinnufúsar hendur.

Áfram nýtur uppeldisstarf okkar, fagleg nálgun, þjálfun, áherslur í yngri flokkum og akademíustarfi, mikillar virðingar og viðurkenningar bæði innanlands og utan.

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

## Þakki í árslok

Í árslok vil ég þakka traustum stuðningsaðilum deildarinnar fyrir stuðninginn á árinu, stjórnarfólki, iðkendum og þjálfurum fyrir gott samstarf en sérstakar þakki fá sjálfboðaliðarnir sem enn sem fyrr bera starfið uppi. Gleðileg jól, með von um farsæld á nýju ári.

Þórir Haraldsson, formaður.

handknattleiksdeildar Umf. Selfoss

# Efnisyfirlit



## 6 MARKMIÐIÐ AÐ NÁ INN Í ÚRSLITAKEPPNINA OG BÆTA OKKUR SEM LIÐ

Þórir Ólafsson, þjálfari meistaraflokks karla

## 2 BYGGJUM Á SJÁLFBODA-LIÐUNUM

Leiðari formanns deildarinnar

## 10 HANDKNATTLEIKSDEILD SELFOSS OG KÓTELETTAN Í SAMSTARF

## 12 ATVINNUMENNIRNIR OKKAR

## 14 LOKAHÓF HANDKNATTLEIKSDEILDAR

## 16 NÝIR LEIKMENN SELFOSS

Alvaro, Sveinn Andri, Dagný Huld, Perla Ruth og Harpa Valey

## 18 ÓTRÚLEGA GEFANDI AÐ SINNA ÞESSUM STÖRFUM

Eva Hrönn Jónsdóttir og Þorsteinn Þór Eyvindsson sjálfboðaliðar

## 20 MEISTARAFLOKKUR KVENNA 2022–2023

Myndir af leikmönnum og liðinu

## 24 MEISTARAFLOKKUR KARLA 2022–2022

Myndir af leikmönnum og liðinu

## 26 HANDBOLTA-AKADEMÍAN Á SELFOSSI

## 28 LOKAHÓF HANDBOLTA-AKADEMÍUNNAR

## 30 RAGNARSMÓTIÐ 2023

## 32 LOKAHÓF YNGRI FLOKKA



## 4 TRYGGVI ÞÓRISSON

Selfyssingur í atvinnumennsku

## 34 ÆFINGAR OG ÞJÁLFAVAR YNGRI FLOKKA

## 36 BÓNUMSÓTIÐ OG LANDBANKAMÓTIÐ

## 37 LANDSLÍÐSFÓLK SELFOSS

## 38 HEIMSÓKN YNGRI LEIKMANNA HANDBOLTALIÐS MTV LÜBECK Á SELFOSS

## 40 DRAUMALIÐIÐ

## 42 LYKILLINN AÐ ÞVÍ AÐ VERA GÓÐUR ÞJÁLFAVAR ER AÐ VERA GÓÐUR AÐ HRÓSA

Guðmundur Garðar Sigfússon, þjálfari yngri flokka



## 8 ÆTLUM OKKUR AÐ VINNA DEILDINA OG KOMA OKKUR BEINT UPP AFTUR

Eypóri Lárussón, þjálfari meistaraflokks kvenna

# Handboltaþlað SELFOSS

Útgefandi: Handknattleiksdeild Selfoss, desember 2023.

Ábyrgðarmaður:

Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson.

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

Greinahöfundar: Gísli Guðjónsson og Hjörtur Leó Guðjónsson.



Myndir: Árni Þór Grétarsson,

Einar Sindri Ólafsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson, Sigurður Ástgeirsson, Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson o.fl.

Forsíðumynd: Meistaraflokkur kvenna eftir frækinn sigur á Fram 34-22 í 16-liða úrslitum Litlapele bikarsins.

Prentun: Lítlaprent. Upplag: 4.000 eintök.

[lindex.is](http://lindex.is)



LIND&X





# Set stefnuna á að spila í sterkum deildum

TRYGGVI ÞÓRISSON

## Selfyssingur Í ATVINNU MENNSKU

**T**ryggvi Þórisson er fæddur árið 2002 og er því einungis 21 árs gamall, borinn og barnfæddur Selfyssingur og ólst þar upp. Þrátt fyrir ungan aldur spilaði hann fjölda leikja með meistaraflokki Selfoss áður en hann breytti til og gekk til liðs við Sävehof í Svíþjóð sumarið 2022. Heimaslóðir Sävehof eru í Partille sem er á Gautaborgarsvæðinu.



mína orku á handboltann þar sem ég er nú atvinnumaður, þarf ekki að sinna annarri vinnu og get æft mikið, farið á aukæfingar og lyftingaræfingar og hef ekki aðra ábyrgð en æfa handbolta.

### Ætla að berjast um alla titla sem eru í boði

Sävehof hefur nokkrum sinnum orðið sænskur meistari auk þess að taka þátt í Evrópukeppnum.

„Gengið hefur verið mjög gott, í fyrra urðum við í 2. sæti í deildinni, á eftir Kristianstad en við töpuðum líka á móti þeim í úrslitakeppninni þannig að það hefur gengið mjög vel en ekki náð í stóran titil enn þá. Það má í rauninni segja að okkur hafi gengið betur en fólk bjóst við vegna þess að liðið er mikið til mannað af ungum leikmönnum. Tímabilið núna fer mjög vel af stað við erum eftir í Evrópuríðlinum okkar og líka eftir í deildinni í Svíþjóð. Ég hef mikla trú á því að við getum barist um alla titla hér sem eru í boði.“

### Allir leikmenn mjög góðir

Hver telur Tryggvi að sé helsti munurinn á sænsku og íslensku deildunum?

„Það er tölverður munur á þessum deildum. Hér í Svíþjóð eru flest lið eingöngu skipuð atvinnumönnum. Munur á milli þeirra liða sem eru ofarlega í töflunni og þeirra sem eru neðarlega í töflunni er minni hér en heima.“

### Get einbeitt mér að handboltanum

Þegar þú söðlaðir um og gekkst til liðs við Sävehof fyrir rúmu ári síðan, voru þá fleiri félög sem sýndu þér áhuga?

„Það var áhugi frá fleiri liðum já en þjálfari Sävehof, Michael Apelgren, sannfærði mig. Ég ræddi einnig við nokkra af fyrrum leikmönnum liðsins og þar á meðal Atla Ævar Ingólfsson. Það er mikið af ungum og spennandi leikmönnum hér og hugmyndir Michael um mig og liðið eru mér að skapi.“

Hvernig hefur þetta rúma ár verið hjá Tryggva í atvinnumennsku fjarri fjölskyldu og vinum?

„Það er nú svolítið skrítið að vera allt í einu fluttur burtu frá fjölskyldu og vinum og vera einn í nýju landi. Ég viðurkenni að það var töluvert stökk að fara að heiman. Lífið er frekar rólegt hjá mér að undanskildum handboltanum. Ég er meira og minna að fara til og frá æfingu eða til og frá leikjum. Eitt af því jákvæða við að vera hér er að ég get sett alla



Á æfingu hjá okkur í Sävehof er mikil samkeppni og allir leikmenn mjög góðir. Ég kom auðvitað mjög vel undirbúinn með minn bakgrunn frá Selfossi, hann undirbýr mann mjög vel fyrir atvinnumennsku.

### Stærri sóknarhlutverk

Tryggvi fékk strax á síðasta tímabili mjög stórt hlutverk varnarlega.

„Ég er fyrsti varnarmaður liðsins og spila í miðverði. Hlutverk mitt sóknarlega hefur aukist en smávægileg meiðsla hafa komið í veg fyrir að ég hafi fengið jafn mikinn spila tíma þar og ég vil. Þjálfarinn er skýr með það við mig að hann ætlar mér stærra sóknarhlutverk og ég á því von á því að það aukist eftir því sem liður meira á þetta tímabil.“

### Hápunktur á HM í sumar

Tryggvi var hluti af U-21 árs landsliði Íslands sem náði frábærum árangri á Heimsmeistarátótinu á þessu ári, unnu til bronsverðlauna sem er einn besti árangur Íslands í þeim aldursflokki frá upphafi. Hann er nú kominn á þann aldur að hann er ekki lengur gjaldgengur í yngri landsliði en hann að ætlar sér stór afrek fyrir hönd Íslands í framtíðinni.

„Evíntýrin með yngra landsliðinu hafa verið frábær en algjör hápunktur var á HM í sumar. Við tókum þá ákvörðun að taka hvern leik fyrir sig og náðum fram frábærri spila-

mennsku. Mjög góð liðsheild gæðaleikmanna skilaði því og þetta var fyrir mig persónulega æðislegt að klára unglingslandsliðsferilinn með því að vinna til verðlauna. Ég er enn þá nokkuð rólegur yfir því þó ég sé ekki kominn í hóp hjá landsliðinu en vonast að sjálfsögðu alltaf eftir því að fá símtal. Ég er enn ungur og hef nægan tíma til að vinna mér inn sæti í því og ætla mér það að sjálfsögðu.“

### Fylgist vel með Selfossliðunum

Ekki er annað hægt en að spyrja Tryggva hvort hann fylgist með framgangi Selfoss á tímabilinu og hvernig hann sjái tímabilið þróast?

„Ég reyni að sjálfsögðu að fylgjast með og horfa á þá leiki sem ég get. Kvinnaliðið er frábært og það er gaman að fylgjast með þeirra árangri á þessu tímabili og þeim góðu hlutum sem Eypór og Þjálfarateymið er að gera þar. Ungar stelpur fá mikinn spilatíma og svo auðvitað eldri leikmenn sem eru í hæsta gæðaflokki. Ég spái því að þær verði komnar í toppbaráttu í íslenskum kvinnabolta innan tveggja ára. Árangur karlaliðsins hingað til er kannski ekki sá sami og Selfyssingar eiga að venjast frá síðustu árum en ég er bjartsýnn á framhaldið. Þetta eru allt strákar sem ég þekki mjög vel og ber virðingu fyrir þeim sem leikmönnum og veit að þeir geta snúið hlutumum við og náð góðum árangri. Ég hef fulla trú á því að þeir haldi sér í deildinni, Þórir og hans þjálfarateymi munu ná að snúa þessu sér í vil.“

### Ætla að spila í „meistaradeildinni“

Að lokum, hvert setur Tryggvi stefnuna á næstu árum?

„Ég er nýbúinn að framlengja samning minn við Sävehof fram yfir næsta tímabil. Ég ætla mér í framtíðinni að spila í meistardeildinni og set stefnuna á að spila í sterkum deildum, fyrir íslenska landsliðið og berjast um alla titla.“

Við þökkum Tryggva fyrir samtalið og óskum honum áframhaldandi velgengni á sínum ferli.

Greinarhöfundur: Gísli Guðjónsson



Selfoss  
2019–2022



IK Sävehof  
2022–





**DREGIÐ  
23. DES**



# **MILLJÓLA LEIKURINN**

**23 spilarar vinna heila milljón hver**

Milljólaleikurinn er hafinn og á Þorláksmessu drögum við út 23 heppna spilara sem fá heila milljón hver. Áskrifendur komast í pottinn í hverri viku ásamt öllum þeim sem kaupa 10 raðir eða meira í Lottó, Vikinglotto eða EuroJackpot til og með 23. desember. Vertu með!  
**Nánar á [lotto.is](http://lotto.is)**

**EURO  
JACKPOT**

**viking  
lotto**







**Markmiðið að ná inn í úrslitakeppnina og bæta okkur sem lið**



**Þórir Ólafsson** er þjálfari meistaraflokks karla en hann tók við liðinu sumarið 2022. Hann hafði áður verið aðstoðarþjálfari í tvö tímabil.

*Þórir var fyrst spurður hvenær undirbúningur keppnistímabilsins hafi hafist hjá liðinu og hvernig honum hafi verið háttað.*

„Við byrjuðum æfingarnar saman í júlí en leikmenn voru með æfingaplön sjálfir sem þeir fóru eftir. Þetta var svo sem nokkuð hefðbundið, lyft og hlaupið mikið í byrjun í bland við boltaæfingar. Við spiluðum svo sex æfingaleiki. Þegar leið á ágúst léttist á og við fórum í hefðbundnar æfingavikur.“

*Hvaða breytingar hafa orðið á leikmannahópnum og starfsliðinu í kringum liðið?*

„Carlos Martin Santos kom inn í þjálfarteymið í haust en hann er mikill happafengur fyrir klúbbinn. Carlos, sem er Spánverji, var áður þjálfari meistaraflokks Harðar á

Ísafirði. Þar áður þjálfaði hann í Serbíu og á Spáni.

Við misstum töluvert af leikmönnum og erum að byggja liðið upp á okkar heimastrákum. Sveinn Andri Sveinsson og Álvaro Mallols Fernandez bættust í hópinn ásamt yngri leikmönnum sem komu í æfingahópin. Sveinn Andri kom frá þýska liðinu Empor Rostock. Guðmundur Hólmar fór í Hauka og Ísak Gústafsson í Val.

*Hvaða markmið voru sett fyrir tímabilið?*

„Markmiðin voru þau sömu og áður þ.e. að ná inn í úrslitakeppnina og bæta okkur sem lið ásamt því að efla liðsheildina. Einnig er stefnan sett á úrslitahelgina í Höllinni, en við erum bara einum leik frá því.“



Þórir Ólafsson þjálfari meistaraflokks karla.

*Hefur árangurinn í upphafi tímabilsins orðið eins og vænst var til?*

„Nei við höfum ekki byrjað vel og höfum lent í smá hremmingum. Liðið er samt í bætingu og við erum að spila betur núna.“

*Hvernig sérð þú seinni hluta tímabilsins fyrir þér?*

„Seinni hlutinn verður erfiður en við munum berjast um öll stig sem eru í boði og leggja okkur fram. Vonandi fáum við sem flesta leikmenn heila.“

*Hvaða lið koma til með að berjast um Íslandsmeistaratiðilinn 2024?*

„Ég hugsa að FH, Valur og Afturelding komi til með að berjast um Íslandsmeistaratiðilinn.“

Þórir vildi að lokum koma á framfæri þakkætti til stuðningsfólks og sjálfbóðaliða fyrir fyrri hluta tímabilsins og vonast eftir góðum stuðningi seinni hlutann.

**ALLIR LEIKIR Í BEINNI**

**1.290kr. Á MÁNUÐI**

**HANDBOLTA PASSINN**

olis deildin

GRILL 66 DEILDIN





# Gjafakort Landsbankans

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





## EYÞÓR LÁRUSSON, ÞJÁLFARI MEISTARAFLOKKS KVENNA



**Ætlum okkur að vinna deildina og koma okkur beint upp aftur**

**Eyþór Lárusson** er þjálfari meistaraflokks kvenna en hann tók við liðinu sumarið 2022. Hann hafði áður þjálfað yngri flokka á Selfossi.

*Eyþór var spurður hvenær undirbúningur fyrir tímabilið hafi hafist.*

„Undirbúningur hófst í júní þegar stelpurnar hófu sameiginlegar lyftingæfingar. Við hittumst svo aftur á handboltaæfingum um miðjan júlí og höfum æft vel síðan.“

*Hvernig var undirbúningnum háttað?*

„Við fengum inn Unni Þórisdóttur sem lyftingþjálfara og hefur hún ásamt heilsuteymi meistaraflokks séð um lyftingarnar síðan í vor. Það má segja að aukinn áhersla hafi verið

sett á þann hluta. Við tókum svo þátt á Ragnarsmóttinu um miðjan ágúst og að því loknu fóru við í vel heppnaða æfingaferð til Spánar. Allt þetta gerði það að verkum að við komum vel inn í mótið sem hófst um miðjan september.“

*Hvaða breytingar hafa orðið á leikmanna-hópnum og starfsliðinu í kringum liðið?*

„Þrjár breytingar hafa orðið á teyminu. Eins og í fyrra er Inga Guðlaug Jónsdóttir liðsstjóri og Ketill Heiðar Hauksson annar af sjúkra-



*Eyþór Lárusson þjálfari meistaraflokks kvenna.*

þjálfurum liðsins. Jóna Margrét Ragnarsdóttir kom inn í þjálfarateymið, Unnur Þórisdóttir kom inn sem styrktarþjálfari/sjúkraþjálfari og þeim til viðbótar hefur Linda Björk komið inn sem sérstakur ráðgjafi. Allt frábærar viðbætur.

Fyrir tímabilið misstum við Robertu Stropé en fengum á móti Perlu Ruth Albertsdóttur aftur heim úr Fram, Harpa Valey Gylfadóttir kom frá ÍBV, Sigríður Lilja Sigurðardóttir tók skóna af hillunni og Karen Helga Diónudóttir kom alfarið yfir til Selfoss. Til viðbótar hefur Hulda Dís Þrastardóttir náð sér af meiðslum og er að komast á fulla ferð. Tinna Sigurrós

Traustadóttir missti einnig af nær öllu tímabilinu í fyrra en er nú kominn á fullt skrið. Á móti eru Karen Helga, Tinna Soffía Traustadóttir og Dagný Huld Birgisdóttir að glíma við meiðsli og er óvíst hvenær er von á þeim til baka.“

*Hvaða markmið voru sett fyrir tímabilið?*

„Við ætlum að vinna deildina og koma okkur þar með beint upp aftur. Því til viðbótar ætlum við okkur að gera betur í ár en í fyrra í bikarnum. Þar féllum við út í undanúrslitum.“

*Hefur árangur liðsins í upphafi tímabilsins orðið eins og vonir stóðu til?*

„Já hann hefur verið það. Við höfum unnið alla okkar leiki og það nokkuð sannfærandi. Spilamennskan hefur heilt yfir verið mjög góð.“

*Hvernig sérð þú seinni hluta tímabilsins fyrir þér?*

„Ég sé hann þannig fyrir mér að við gefum í, æfum vel í HM-pásunni og mætum af krafti til baka eftir áramóttin. Það mun svo vonandi skila sér í því að markmið liðsins náist.“

*Hvaða lið koma til með að berjast um að komast upp úr deildinni?*

„Eins og staðan er í dag er þetta tveggja hesta hlaup. Gróttá er með frábært lið og hafa aðeins tapað einum leik á tímabilinu hingað til. Það verður alvöru leikur þegar þær mæta á Selfoss í seinni umferðinni þann 19. janúar. Þá verða allir að mæta í lðu,“ segir Eyþór að lokum.



# GARPAR EHF.

GARÐYRKJA  VÉLALEIGA

Þorsteinn Hannibalsson · Skrúðgarðyrkjumeistari · 8940444





stabil next gen



adidas.is

- landsins mesta úrval adidas



**Vélaverkstæði**  
**PÓRIS**

**GLEÐILEG JÓL**  
OG FARSÆLT KOMANDI ÁR  
ÞÖKKUM ÁNÆGJULEG VIÐSKIPTI





Frá fjölmennum Sigtúnsgarði laugardaginn 8. júlí 2023

# Handknattleiksdeild Selfoss og Kótelettan í samstarf

**H**andknattleiksdeild Umf. Selfoss undirritaði á dögunum samstarfs-samning við Viðburðastofu Suðurlands til þriggja ára, í framhaldi af aðkomu deildarinnar að Kótelettunni 2023.

Viðburðastofa Suðurlands, sem sér um Bæjar- og tónlistarhátíðina Kótelettuna, bauð handknattleiksdeildinni að taka við umsjón á tjaldsvæði hátíðarinnar, en hún fór fram í 13. sinn síðastliðið sumar. Um var að ræða tilraunaverkefni þar sem deildinni gafst tækifæri á að koma að verkefninu með rekstri tjaldsvæðisins, sem fjáröflunarleið til handa deildarinnar.

„Segja má að þessi fjáröflun og verkefnið í heild sinni hafi farið fram úr okkar björtustu



Einar Björnsson framkvæmdastjóri Kótelettunnar og Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildar handsala samninginn.

vonum“ segir Þórir Haraldsson formaður handknattleiksdeildarinnar. „Með frekar skömmum fyrirvara tókst okkur að skipuleggja svæðið og manna þessa helgi með okkar besta fólki en öll vinna velunnara og leikmanna deildarinnar var sjálfböðavinna. Við þökkum öllum þeim sem lögðu hönd á plóg kærlega fyrir aðstoðina. Við vorum í góðu samstarfi við lögregluna og aðra viðbragðsaðila, gestir hátíðarinnar voru til fyrirmyndar og skilaði verkefnið vel á fimmtu milljón til deildarinnar og var þetta með stærstu fjáröflun sem deildinni hefur gefist tækifæri á að framkvæma.“

Von handknattleiksdeildarinnar stendur til að verkefnið muni stækka og þróast á næstu

árum með hátíðinni og muni verða uppistöðu fjáröflun í starfi deildarinnar næstu árin.

„Hátíðin hefur vaxið jafnt og þétt á þeim 13 árum sem við höfum byggt hana upp. Það var gaman að hafa náð að veita handknattleiksdeildinni þetta tækifæri og fá um leið traustan aðila til samstarfs við okkur. Við höfum alltaf 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 mörg verslunar- og þjónustufyrirtæki hér í bæ miklu máli að fá fólk til að stoppa sem lengst, en mörg þeirra áttu sína stærstu helgi á Kótelettunni 2023, sem var afar ánægjulegt að heyra“ segir Einar Björnsson framkvæmdastjóri Kótelettunnar.



Yfirlitsmynd yfir tjaldsvæðið sem Handknattleiksdeildin rak á Kótelettunni 2023.





Óskum Sunnlendingum  
öllum gleðilgera jóla og  
farsæls komandi árs



ÖLFUS



**Opnunartími**  
**Alla virka daga frá kl. 9-18**  
**Laugardaga 10-16.**

**APÓTEK** ■ ■  
**SUÐURLANDS**

AUSTURVEGI 24-26  
800 SELFOSS

S. 4821182 / 4821102  
[APOTEK@APOTEKSUDURLANDS.IS](mailto:APOTEK@APOTEKSUDURLANDS.IS)

## Guðmundur Tyrfingsson ehf.

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



[gt@tyrfingsson.is](mailto:gt@tyrfingsson.is)  
sími 482 1210

[www.gtyrfingsson.is](http://www.gtyrfingsson.is)  
Grænir & Góðir síðan 1969





Handboltaþlað Selfoss hafði samband við þá Selfyssinga sem eru að gera það gott í atvinnumennsku í handboltanum úti í heimi um þessar mundir og spurði þá stuttlega út í lífið utan handboltans. Allir fengu þeir sömu tvær spurningarnar;

1. Hvernig eyðir þú frítíma þínum á milli leikja og æfinga?
2. Hvað finnst þér nauðsynlegt að gera þegar þú kemur á Selfoss í frí?

### Ómar Ingi Magnússon

Lið: SC Magdeburg í Þýskalandi  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 18/47

1. Vera með fjölskyldunni sem mest þegar það er tækifæri á því, annars slaka á heima, horfa á sjónvarpið og taka smá Playstation líka inn á milli.

2. Þegar ég kem á sumrin fer ég sem fyrst út á golfvöll. Annars er það bara að fara á sem flesta veitingastaði.



### Haukur Þrastarson

Lið: Industria Kielce í Póllandi  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 108/513

1. Við förum mikið í borgirnar í kring þegar tími gefst frá boltanum og eyðum tíma þar. En yfirleitt er þetta mjög rólegt á venjulegum dögum, þá er maður mikið að fylgjast með fótbolta og öðru sporti í sjónvarpinu. Svo er ég í námi og reyni að sinna því inn á milli. Ég er heppinn með það að fólk er líka duglegt að koma og kíkja hingað út og þá brallar maður eitthvað með þeim.

2. Maður reynir að hitta á fjölskyldu og vini. Svo eru Kaffi Krús og Pulló alltaf skyldustopp.



### Bjarki Már Elísson

Lið: Telekom Veszprém í Ungverjalandi  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 20/58

1. Ég reyni aðallega að eyða mínum frítíma í að njóta lífsins. Hann fer að miklu leyti í að gera eitthvað með fjölskyldunni. Svo þarf auðvitað einnig að sinna bæði annarri og þriðju vaktinni. Nú ef það er einhver tími aflögu að þá kíkji ég kannski í Playstation og spila Rocket League.

2. Vá það er svo margt! Ég fer alltaf í sund. Þar hittir maður alltaf einhvern skemmtilegan sem hægt er að fara yfir heims-málin með. Svo hef ég mjög gaman að því að kíkja í miðbæinn sem er að mínu mati geggjuð viðbót við bæjarfélagið. Ég tek líka alltaf einn Austara þegar ég kem í frí á Selfoss, það er bara regla. Unga kynslóðin veit sennilega ekki hvað það er en það er þegar maður keyrir Austurvegin fram og til baka og vinkar þeim sem maður þekkir. Ég reyni líka alltaf að hitta minn mann AK (Atla Kristins) og rifja upp gömlu góðu dagana þegar við rúntuðum um bæinn á gulri Honda Civic sem hann átti og blikkuðum sætu stelpurnar. En annars er þetta bara brot af því sem ég geri enda eru möguleikarnir endalausir í þessu magnaða bæjarfélagi.



### Janus Daði Smárason

Lið: SC Magdeburg í Þýskalandi  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 2/2

1. Þegar veður leyfir reyni ég að spila golf á frídögum, en annars er ég mikið heima að slappa af þegar álagið er sem mest.

2. Fá mér pulsu og kókomjólki í Pulló.



### Teitur Örn Einarsson

Lið: SG Flensburg í Þýskalandi  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 89/523

1. Lang mesti tíminn fer í hvíld og endurhæfingu, mikill svefn og bið og svo bara drepjið tímann með Netflix og tölvuleikjum og spjallað við vini og fjölskyldu í gegnum netið.

2. Alltaf nauðsynlegt að taka hringinn að hitta sem flesta náttúrulega, en reyni síðan alltaf að komast í laugina og taka lyftingaræfingu líka, þá líður mér eins og ég sé kominn heim!



### Elvar Örn Jónsson

Lið: MT Melsungen í Þýskalandi  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 137/716

1. Ég er í skóla núna þannig að ég læri mikið, en svo er það bara að leika við strákinn minn, horfa á sjónvarp og spila í Playstation.

2. Heima er það að hitta fjölskylduna og hundana og fá mér pizzu eða hamborgara (fer eftir í hvernig stuði ég er) á Krúsinni.



### Tryggvi Þórisson

Lið: IK Sävehof í Svíþjóð  
Leikir/mörk fyrir Selfoss: 109/142

1. Heilt yfir hef ég ekki mikinn frítíma og mikið af minni orku fer í að undirbúa mig fyrir næstu æfingar eða leiki, en þess á milli finnst mér gott að hitta strákana í liðinu og gera eitthvað með þeim eins og að elda, horfa á þætti eða íþróttaleiki.

2. Þegar ég kem heim á Selfoss finnst mér nauðsynlegt að fara í lamb til mömmu og pabba, og síðan finnst mér einnig voða gott að fá mér pizzu á Krúsinni.



Bjarki Már Elísson - Veszprém.



Elvar Örn Jónsson - Melsungen.



Teitur Örn Einarsson - Flensburg.



Ómar Ingi Magnússon - Magdeburg.



Janus Daði Smárason - Magdeburg.



Tryggvi Þórisson - Sävehof.



Haukur Þrastarson - Kielce.



# Njótum aðventunnar

Úrval af kökum, samlokum og bakkelsi.  
Súpa í hádeginu



Larsenstræti 3



[almarbakari.is](http://almarbakari.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

**VERKTAK** EHF

SELFOSSI

Berghólum 9, Selfossi, sími 892 8822



# Lokahólf

## HANDKNATTLEIKSDEILDAR



Verðlaunahafar á lokahófi handknattleiksdeildar Selfoss 2023 ásamt þjálfurum meistaraflokka karla og kvenna. Aftari röð frá vinstri: Þórir Ólafsson, Sölvi Svavarsson, Jón Þórarinn Þorsteinsson, Einar Sverrisson, Sverrir Pálsson, Jón Birgir Guðmundsson, Hans Jörgen Ólafsson og Eyþór Lárusson. Fremri röð f.v.: Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir, Katla Björg Ómarsdóttir, Katla María Magnúsdóttir og Hulda Hrönn Bragadóttir. Fremst: Jósef Geir Guðmundsson.

Lokahólf handknattleiksdeildar Selfoss fór fram með pomp og prakt í lok tímabilsins í vor. Hófið var haldið á Hótel Selfoss en síðan var fylkt liði yfir á Miðbar þar sem stemningin hélt áfram fram á rauða nótt. Mikil gleði skein í gegn á hverju andliti, boðið var upp á góðan mat frá Riverside og Tommi Steindórsson var veislustjóri kvöldsins.

Katla María Magnúsdóttir var valin besti leikmaður meistaraflokks kvenna og Einar Sverrisson var valinn besti leikmaður meistaraflokks karla. Þá var Hans Jörgen Ólafsson valinn besti leikmaður U-liðsins auk þess að vera markakóngur liðsins.

Katla María sópaði að sér verðlaunum, en auk þess að vera leikmaður ársins var hún einnig markadrottning og sóknar-

maður ársins. Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir var valin varnarmaður ársins og Hulda Hrönn Bragadóttir var valin efnilegasti leikmaðurinn. Þá fékk Katla Björg Ómarsdóttir baráttubikarinn.

Einar Sverrisson sópaði einnig að sér verðlaunum en hann varð einnig markakóngur og var valinn sóknarmaður ársins. Sverrir Pálsson var valinn varnarmaður ársins og Jón Þórarinn Þorsteinsson var valinn efnilegasti leikmaður meistaraflokks karla. Sölvi Svavarsson fékk baráttubikarinn karlamegin.

Félagi ársins var útnefndur Jón Birgir Guðmundsson. Ekki þarf að fjölyrða um öll þau störf sem Jóni hefur innt af hendi fyrir félagið. Stjórnarmaður til 8 ára, sjúkráþjálfari í 15 ár, sjálfboðaliði o.s.frv. Jóni er að öðrum ólöstuðum einstaklega vel að þessu kominn.

Að lokum voru veittar viðurkenningar fyrir leikjafjölda. Hannes Höskuldsson fékk viðurkenningu fyrir 100 leiki spilaða og Ketill Heiðar Hauksson fékk viðurkenningu fyrir 100 leiki sem sjúkráþjálfari.

### Ungmennalið Selfoss

Markakóngur: Hans Jörgen Ólafsson

Leikmaður ársins: Hans Jörgen Ólafsson

### Meistaraflokkur kvenna

Markadrottning: Katla María Magnúsdóttir

Sóknarmaður ársins: Katla María Magnúsdóttir

Varnarmaður ársins: Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir

Efnilegasti leikmaður ársins: Hulda Hrönn Bragadóttir

Baráttubikarinn: Katla Björg Ómarsdóttir

Leikmaður ársins: Katla María Magnúsdóttir

### Meistaraflokkur karla

Markakóngur: Einar Sverrisson

Sóknarmaður ársins: Einar Sverrisson

Varnarmaður ársins: Sverrir Pálsson

Efnilegasti leikmaður ársins: Jón Þórarinn Þorsteinsson

Baráttubikarinn: Sölvi Svavarsson

Leikmaður ársins: Einar Sverrisson

Félagi ársins: Jón Birgir Guðmundsson

### Leikjaviðurkenningar

Hannes Höskuldsson – 100 leikir

Ketill Heiðar Hauksson (sjúkráþjálfari) – 100 leikir



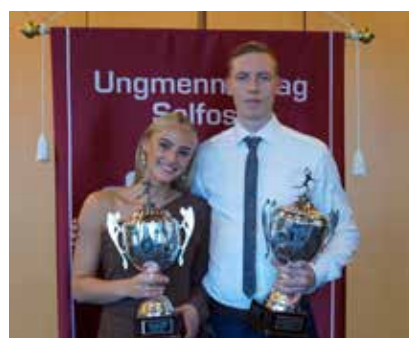
F.v.: Sölvi Svavarsson (baráttubikarinn), Einar Sverrisson (markakóngur, sóknarmaður ársins og leikmaður ársins), Sverrir Pálsson (varnarmaður ársins) og Jón Þórarinn Þorsteinsson (efnilegasti leikmaður ársins).



F.v.: Elínborg Katla Þorbjörnsdóttir (varnarmaður ársins), Katla Björg Ómarsdóttir (baráttubikarinn), Hulda Hrönn Bragadóttir (efnilegasti leikmaðurinn) og Katla María Magnúsdóttir (markadrottning, sóknarmaður ársins og leikmaður ársins).



Jón Birgir Guðmundsson (félagi ársins) og Jósef Geir Guðmundsson (Björns Blöndal bikarinn).



Katla María Magnúsdóttir og Einar Sverrisson, leikmenn ársins.



Ketill Heiðar Hauksson sjúkráþjálfari og Hannes Höskuldsson, 100 leikir.



Hans Jörgen Ólafsson, markakóngur og leikmaður ársins með ungmennaliðinu.





F.v.: Hólmar Höskuldsson, Hallur Halldórsson, Andri Hrafn Hallsson og Guðmundur Steinþórsson.



F.v.: Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Katla Björg Ómarsdóttir, Áslaug Ýr Bragadóttir, Dröfn Sveinsdóttir, Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Ágústa Tanja Jóhannsdóttir.



F.v.: Haukur Páll Hallgrímsson, Alexander Hrafnkelsson, Tryggvi Sigurberg Traustason, Hannes Höskuldsson, Elvar Elí Hallgrímsson og Sölvi Svavarsson.



F.v.: Ragnhildur Sigurðardóttir, Jón Birgir Guðmundsson og Davíð Lúther Sigurðarson.



F.v.: Guðrún Tryggvadóttir, Fjóla Steindóra Kristinsdóttir og Sandra Dís Hafþórsdóttir.



F.v.: Elísa Dagmar Björgvinsdóttir, Linda Guðrún Sigurðardóttir og Margrét Elin Ólafsdóttir.



F.v.: Árni Geir Hilmarrson, Cornelia Hermansson, Katla María Magnúsdóttir, Rakel Guðjónsdóttir og Atli Kristinsson.



F.v.: Snorri Sigurðarson og Fjóla Steindóra Kristinsdóttir.



F.v.: Þórir Haraldsson, Jón Bragi Ólafsson og Kristín Gunnarsdóttir.

**HREINSITÆKNI**

100% rafmagn

Óskum viðskiptavinum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári  
Með þökk fyrir viðskiptin á liðnum árum



## ÁLVARO MALLOLS FERNANDEZ

Spánverjinn Álvaro Mallols Fernandez gekk til liðs við Selfoss í sumar. Álvaro, sem er 24 ára gamall, er réttthent skytta og hefur leikið á Spáni undanfarin ár með liði í heimabæ sínum, Íslendinganýlendunni Torrevieja.

*Af hverju valdir þú að koma til Selfoss?*

Þetta var frábært tækifæri sem mér bauðst til að semja við Selfoss. Ég vissi að ég fengi tækifæri til að þróa mig áfram sem leikmann, ákefðin í Ólísdeildinni krefst mikils af manni sem leikmanni, bæði líkamlega og andlega. Það var hárrétt ákvörðun hjá mér að koma í Selfoss, ekki spurning.

*Hvernig líst þér á liðið og hvaða væntingar gerir þú til þess?*

Það hefur verið mjög auðvelt að aðlagast búningasklefanum. Liðsfélagarnir og starfsfólkið í kringum liðið hefur tekið vel á móti mér frá fyrsta degi. Góður mórall og stemn-



ing gerir það mun auðveldara að leggja sig 100% fram á vellinum.

*Hvernig líst þér á Selfoss (bæinn)?*

Ég elska að búa á Selfossi, fólkið er mjög indælt við mig, ég hef aðlagast bænum mjög auðveldlega vegna þess. Kyrrðin og það að vera umkringdur svo mikilli náttúru er það sem ég nýt mest. Landslagið hér á Íslandi er einnig stórbrotið.

## PERLA RUTH ALBERTSDÓTTIR

Perla Ruth Albertsdóttir sneri heim í sumar eftir fjögurra ára dvöl í Fram og varð m.a. Íslandsmeistari í fyrra og bikarmeistari árið 2020 með liðinu. Perla er með leikja- og markahæstu leikmönnum Selfoss og fastamaður í landsliðinu.

*Hvað varð til þess að þú komst aftur í Selfoss?*

Ég er með stórt Selfosshjarta og langaði að taka þátt í þessu spennandi verkefni sem er núna farið af stað. Við erum með ótrúlega efnilegan hóp, frábæra umgjörð og búum í skemmtilegasta handboltasamfélagi landsins. Ég vil gera allt til þess að Selfoss eigi alltaf topplið í kvennabolta, fyrir allar komandi kynslóðir. Þetta tímabil var fyrsta skrefið í því.

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

Við erum með ótrúlega skemmtilegan, fjölbreyttan, ungan og efnilegan hóp núna. Við erum með stelpur sem eru í kringum A-landslið Íslands, unglíngalandslið og svo margar ungar að stiga sín fyrstu skref í meistaraflokki og eru að öðlast mikla reynslu með spilatíma á þessu tímabili. Veturinn hefur farið vel af stað. Liðið hefur lagt mikið á sig og erum við að bæta okkur jafnt og þétt með hverri vikunni.



Við höldum svo auðvitað áfram að vinna vel í okkar málum og með því eykst alltaf reynslan í hópnum sem mun skila okkur miklu á næstu mánuðum og árum.

*Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?*

Eins og ég sagði, ég vil að Selfoss verði topplið í kvennabolta á Íslandi. Með áframhaldandi metnaði, dugnaði og með því að vinna áfram vel í kringum hópinn sem við erum með núna þá sé ég fyrir mér að þessi hópur verði kominn í toppbaráttu í nánustu framtíð og við náum að vinna einhverja titla á komandi árum.

## SVEINN ANDRI SVEINSSON

Sveinn Andri kom til liðs við Selfoss í haust frá þýska liðinu Empor Rostock. Áður hafði hann verið á mála hjá Aftureldingu en er uppallinn ÍR-ingur. Hann er öflugur bæði sem leikstjórnandi og sem skytta.

*Hvað varð til þess að þú komst í Selfoss?*

Þegar ég talaði við Þóri í sumar þá leyst mér mjög vel á hans sýn á tímabilið og verkefnið í heild. Ég vissi að akademían væri framúrskarandi og að margir frábærir ungir leikmenn væru að koma upp og að fara spila stór hlutverk í vetur. Það hentaði mér því mjög vel að taka þátt í svona uppbyggjandi verkefni og fá um leið að komast inn í ungt og ferskt umhverfi þar sem æft er oft og stíft.

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

Mér líst hrikalega vel á liðið og mannskapinn í ár, mikið af ungum og ferskum leikmönnum í bland við eldri og reyndari leikmenn. Aðeins hefur verið af meiðslum hjá okkur þannig að það hefur verið erfitt svona í byrjun að drilla liðið alveg saman, en það er að koma hratt hjá okkur og mikil bæting á milli vikna þannig að við verðum bara betri. Tímabilið er langt



og við erum enn þá inn í bikarnum og nóg eftir af deildinni þannig að það eru enn allir vegir færir fyrir okkur og við ætlum heldur betur að nýta okkur það.

*Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?*

Við erum sennilega með einn lægsta meðalaldurinn í deildinni og geggjaða unga leikmenn í öllum stöðum þannig að ef við höldum áfram að bæta okkur og byggja ofan á það sem við erum að gera núna þá er ekkert þak á þessu verkefni og framtíðin hrikalega björt.

## HARPA VALEY GYLFADÓTTIR

Harpa Valey gekk til liðs við Selfoss frá ÍBV í sumar, en í Vestmannaeyjum hefur hún búið og spilað allan sinn feril. Harpa hefur verið lykilleikmaður í liði ÍBV undanfarin ár og varð m.a. deildar- og bikarmeistari á síðasta tímabili. Þá hefur hún einnig leikið með öllum yngri landsliðum Íslands sem og A-landsliðinu.

*Hvað varð til þess að þú komst í Selfoss?*

Ég var búin að ákveða að fara frá Eyjum eftir síðasta tímabil í ÍBV. Ég var oft hérna á Selfossi þar sem ég er í sambandi með Richard (Sæþór Sigurðssyni, leikmanni mfl. karla). Síðan bauðst mér að koma að spila sem leikstjórnandi fyrir Selfoss, sem skiptir mig máli því það er það sem mig langaði að gera. Þannig að þá var þetta eiginlega engin spurning að koma á Selfoss og er ég mjög ánægð með þá ákvörðun.

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

Mér finnst liðið geggjað og við verðum bara betri með tímanum, þetta er frábær hópur og liðsheild. Ég er mjög spennt fyrir kom-



andi tímum. Við ætlum auðvitað að fara upp í Ólísdeildina eftir þetta tímabil. Ég veit að markmiðið hjá öllum í liðinu er að klára Grill 66 deildina á toppnum og vonandi mun okkur einnig ganga vel í bikarnum, ég hef mikla trú á okkur í þessu verkefni.

*Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?*

Ég sé okkur fyrir mér vera að berjast við sterkustu liðin í Ólísdeildinni um toppsætin og titla. Ég hef ótrúlega mikla trú á liðinu og tel okkur hafa möguleika að gera allt sem við ætlum okkur.

## DAGNÝ HULD BIRGISDÓTTIR

Dagný Huld Birgisdóttir gekk í raðir Selfoss frá Stjórnunni. Dagný er örventur hornamaður, hún er uppalin í Aftureldingu og hefur verið viðloðandi yngri landslið Íslands.

*Hvað varð til þess að þú komst í Selfoss?*

Ég fékk samt frá Árna Geir og hann bauð mér að kíkja á æfingar og ég kýldi bara á það.

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

Mér líst mjög vel á liðið. Við erum með fullt af flottum efnilegum stelpum. Ég sé fyrir mér að við vinnum Grillið og komumst í úrslit í bikarnum.



*Hvernig sérðu fyrir þér framtíð liðsins eftir nokkur ár?*

Framtíðin er björt fyrir Selfoss. Ég myndi vilja sjá okkur í toppbaráttu eftir nokkur ár.





Óskum landsmönnum gleðilegra jóla og farsældar á árinu 2024

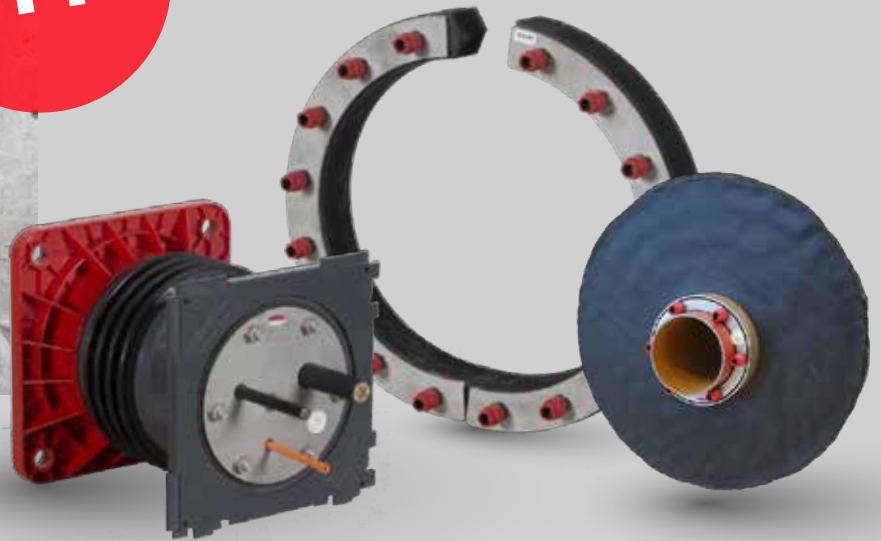
## HJÁ ÍSRÖR FÆRÐU INNTAKSPÉTTI

FRÁ KRASO<sup>®</sup>  
EINFACH+DICHT



**NÝTT**

INNTAKSPÉTTI FYRIR  
KJARNABORAÐ OG RÖR



VERK UNNIÐ Á ÍSLANDI INNTAKSPÉTTI  
OPIN OG SETT EFTIRÁ

FJÖLPÉTTI  
FYRIR STRENGI.

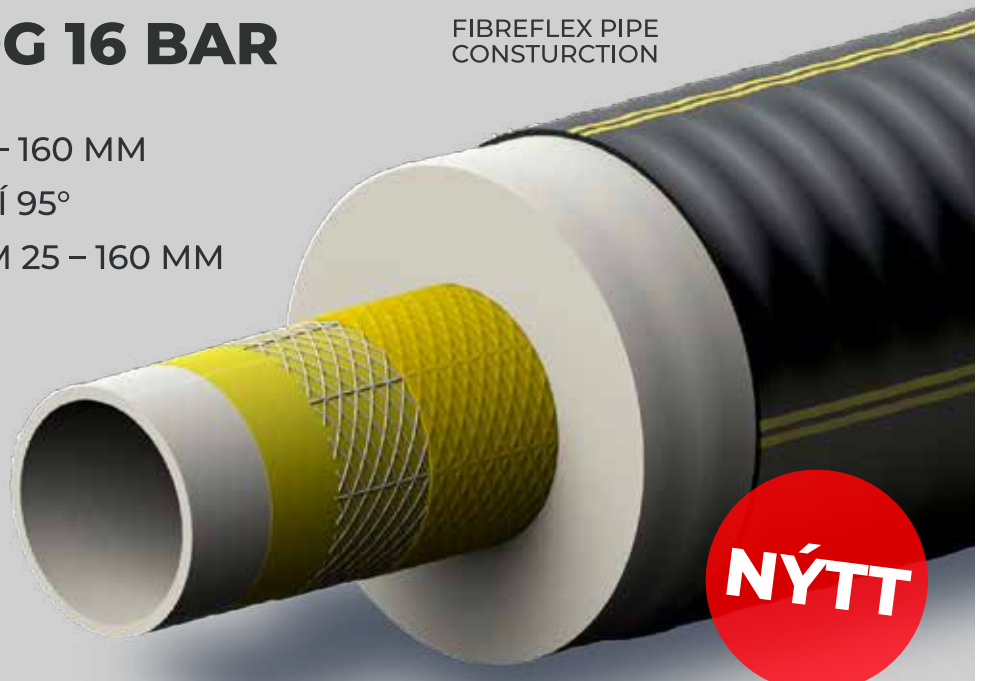
INNTAKSPÉTTI FYRIR BROTTIN  
EÐA ÓREGLELEG GÖT

## NÝ GERÐ HITAVEITURÖRA HJÁ ÍSRÖR FIBREFLEX 10 BAR OG 16 BAR

- FIBREFLEX RÖR FÁST Í RÚLLUM 25 – 160 MM
- MEIRA HITAPOL, VINNSLUHITI UPP Í 95°
- FIBREFLEX NÚ FÁANLEGT Í RÚLLUM 25 – 160 MM
- PE KÁPA RIFFLUÐ

**RK** Radius - Kelit  
Infrastructure

FIBREFLEX PIPE  
CONSTRUCTION



**NÝTT**

HRINGHELLA 12 | 221 HAFNAFJÖRÐUR | SÍMI 565 1489  
FARSÍMI 894 5955 | ISROR@ISROR.IS | WWW.ISROR.IS

**ÍSRÖR**





# Það er ótrúlega gefandi að sinna þessum störfum, kynnast nýju fólki og bara taka þátt í starfinu

**Eva Hrönn Jónsdóttir** og **Þorsteinn Þór Eyvindsson** hafa starfað sem sjálfboðaliðar fyrir handknattleiksdeildina í um þrjú ár. Ef þú hefur farið á leik í Sethöllinni síðustu þrjú ár hefur þú eflaust keypt kaffi í sjoppunni af þeim eða sýnt þeim miðann í dyrunum. Þau eiga tvo stráka sem eru báðir í handboltanum. Sá eldri, Jón Þórarinn Þorsteinsson, er orðinn lykilmáður í meistaraflokk karla. Sá yngri, Egill Eyvindur Þorsteinsson, er markmaður í 5. flokki karla og varð m.a. Íslandsmeistari með liðinu í vor. Við spurðum þau Evu og Steina út í sjálfboðastarfið og handboltann á Selfossi.

*Í hverju hefur starf ykkar sem sjálfboðaliðar fyrir handboltann á Selfossi verið fölgjð?*  
Við höfum aðallega verið í gæslu á heimalaikjum og í sjoppunni og svo röltum við reglulega með Húsasmíðjúblöð og fleira góðgæti í bréfalögur Selfyssinga.

Það er ótrúlega gefandi að sinna þessum störfum, kynnast nýju fólki og bara taka þátt í starfinu, vera hluti af þessu öllu, hvort sem það er fjáröflun hjá 4. flokki eða sjoppa á Olísdeildarleik og allt þar á milli. Það er líka gott að geta gefið til baka til deildarinnar (þjálfara, starfsfólks og allra sem að koma) sem hefur og er að ala upp börnin okkar með okkur.

## Ómögulegt ef það líður of langt á milli leikja

*Hver voru ykkar fyrstu kynni af handbolta?*  
Í raun bara í gegnum strákana okkar, þegar sá eldri byrjar að æfa fórum við ósjáfrátt að fylgjast með til að geta tekið þátt í hans og svo þeirra áhugamáli. Við höfðum að sjálf-sögðu alltaf fylgst með íslenska landsliðinu á stórmótum og slíkt er ekkert umfram það.

Núna finnst okkur hálf ómögulegt þegar það líður of langt milli leikja hjá okkar fólki og það eru fáir dagar þar sem ekki er handboltaleikur í sjónvarpinu eða rætt um handbolta við matarborðið.

## Fengu í arf ónotað keppnisskap

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

Hvorugt okkar var í handbolta og lítið í öðrum íþróttum, aðeins í körfubolta og fótbolta og segjum gjarnan að strákarnir okkar hafi fengið í arf alveg ónotað keppnisskap.

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

Nei höfum ekki verið það, en hver veit hvað við látum plata okkur út í, í framtíðinni.

## Samvera með fjölskyldunni

*Hvað er svona skemmtilegt við þessa íþrótt?*

Svo ótrúlega margt. Fyrir okkur er þetta fyrst og fremst spurning um samveru með fjölskyldunni og að styðja við bakið á okkar fólki bæði þegar vel gengur en ekki síður þegar á móti blæs.

Að upplifa stemninguna í stúkunni er líka alltaf hrikalega skemmtilegt, þó svo við höfum ekki hundsvit á því sem fram fer þá er gaman að horfa á handbolta. Mögulega höfum við líka fundið notkun fyrir allt þetta ónotaða keppnisskap og lífum okkur oft á tíðum óþarflega mikið inn í leikinn og tilfinningarnar sem fylgja með í kjölfarið. Þá er stundum bara ágætt að vera upptekin í sjoppunni.



Jón Þórarinn, sonur Evu og Þorsteins, er markvörður í meistaraflokki Selfoss.



Egill Eyvindur, sonur Evu og Þorsteins, er markvörður í 4. flokki Selfoss.

## Magnað að sjá gleði og stolt hjá heilu bæjarfélagi

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

Það fyrsta sem kemur upp í hugann er Íslandsmeistaratitillinn 2019, við reyndar horfðum á leikinn heima í stofu en tókum svo þátt í gleðinni síðar um kvöldið. Ótrúlega stór stund og þá fundum við það svo sterkt í gegnum strákana okkar hvað þetta skipti miklu máli, að vita að þetta sé hægt og það er hægt að stefna á þetta. Sjá gleðina og stoltið hjá heilu bæjarfélagi dagana á eftir er líka algjörlega magnað og ekki hægt að komast hjá því ósnortinn og um leið langa til að vera partur af því.

En okkar tengsl við handboltann á Selfossi eru ekki löng og við munum því ekki langt aftur en langar líka að minnast á hugrekki allra sem að komu þegar stelpurnar ákváðu

að taka slaginn eftir að hafa fallið úr Olísdeildinni s.l. vor. Alls ekki sjálfsgott en gríðarlega mikilvægt fyrir framtíðina og ekki síður mikilvægt en Íslandsmeistaratitillinn.

## Framtíðin er björt

*Hvernig sjáið þið framtíð handboltans á Selfossi á næstu árum?*

Framtíðin er björt, ekki spurning. Með fleiri iðkendum í yngri flokkunum, betri aðstöðu, fleiri sjálfboðaliðum og fullri stúku á öllum leikjum. Áfram Selfoss!





# Jóla-appdagatal nettó

Við kynnum ný og vegleg apptilboð á jólavörum á hverjum degi frá 1. til 24. desember.

	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
					1 <b>50%</b> Nóa konfekt	2 <b>50%</b> Jólaskraut	3 <b>50%</b> Klementínur
4 <b>50%</b> Jólagos frá Ölgerðinni	5 <b>40%</b> Baylis & Harding gjafavara	6 <b>50%</b> Beretta kjötálegg	7 <b>50%</b> Leikföng	8 <b>40%</b> Quality Street	9 <b>30%</b> Allar bækur	10 <b>40%</b> Jóla-smákökur	
11 <b>50%</b> Frosnar nautalundir	12 <b>40%</b> Coke og Fanta, 1 l	13 <b>50%</b> Bökunarvörur frá Nóa Sírius	14 <b>40%</b> Heill kalkúnn	15 <b>40%</b> Hamborgarhyggur	16 <b>50%</b> Niðursuðuvörur	17 <b>40%</b> Spil	
18 <b>40%</b> Hangikjöt	19 <b>40%</b> Humar	20 <b>40%</b> Jólaís	21 <b>30%</b> Rjómi	22 <b>50%</b> 4x2 l Pepsi og Appelsín	23 <b>50%</b> Lay's snakk	24 <b>50%</b> Jólanammi	

Með appinu færðu appslátt af öllum vörum í hvert skipti sem þú verlar. Afslátturinn birtist sem inneign í Samkaupaappinu. Inneignina má nýta í verslunum um allt land.

Sæktu appið og byrjaðu að spara!



# nettó

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







Meistaraflokkur Selfoss – Grill 66 deild kvenna 2023-2024



# Selfoss – Meistaraflokkur kvenna 2023-2024



**Cornelia Hermansson**  
markmaður - 23 ára



**Ágústa Tanja Jóhannsdóttir**  
markmaður - 17 ára



**Áslaug Ýr Bragadóttir**  
markmaður - 31 árs



**Adela Eyrún Jóhannsdóttir**  
vinstri skytta - 16 ára



**Dagný Huld Birgisdóttir**  
hægra horn - 26 ára



**Inga Dís Axelsdóttir**  
vinstri skytta - 15 ára



**Tinna Sigurrós Traustad.**  
hægri skytta - 19 ára



**Harpa Valey Gylfadóttir**  
leikstjórnandi - 21 árs



**Hulda Dís Þrastardóttir**  
leikstjórnandi - 26 ára



**Rake! Guðjónsdóttir**  
vinstra horn - 22 ára



**María Guðrún Bergsdóttir**  
hægra horn - 16 ára



**Arna Kristín Einarsdóttir**  
vinstra horn - 27 ára



**Tinna Soffía Falkvard Traustad.** línumaður - 31 árs



**Katla María Magnúsdóttir**  
vinstri skytta - 22 ára



**Hafdís Alda Hafdal**  
línumaður - 19 ára



**Elínborg Katla Þorbjörnsd**  
vinstri skytta - 19 ára



**Kristín Una Hólmarsdóttir**  
vinstra horn - 22 ára



**Katla Björg Ómarsdóttir**  
línumaður - 24 ára



**Hulda Hrönn Bragadóttir**  
vinstri skytta - 16 ára



**Sigríður Lilja Sigurðard.**  
línumaður - 22 ára



**Perla Ruth Albertsdóttir**  
vinstra horn/línúm. - 27 ára



**Eyþór Lárusson**  
þjálfari - 34 ára



**Jóna Margrét Ragnarsd.**  
aðstoðarþjálfari - 40 ára



**Vilius Rasimas**  
markmannsþjálfari - 34 ára



**Ketill Heiðar Hauksson**  
sjúkráþjálfari - 31 árs



**Inga Guðlaug Jónsdóttir**  
liðsstjóri - 56 ára



**Unnur Þórisdóttir**  
styrktarþjálfari - 31 árs



**Linda Björk Hilmarsdóttir**  
markþjálfari - 37 ára





# RAM 3500 TRAUSTUR VINNUFÉLAGI



**RAM**



**37" BREYTING**



**40" BREYTING**

## KEYRIR ÞIG ÁFRAM Í HVADA AÐSTÆÐUM SEM ER

Eigum flestar gerðir tilbúna til afhendingar. Breytingapakkar og fjölmargar tækninýjungar í boði fyrir þá sem þurfa vinnufélaga sem hægt er að treysta á. Þjónustuverkstæði Ísband, Smiðshöfða 5, sérhæfir sig í breytingum á RAM pallbifreiðum.

**BJÓÐUM UPP  
Á 35" - 40"  
BREYTINGAR**

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



# JEEP® WRANGLER RUBICON MEÐ ÖLLUM AUKABÚNAÐI

**4xe**  
PLUG-IN HYBRID



**35" DEKK**



**37" BREYTING**



**44" BREYTING**

## STÆKKAÐU TILFINNINGUNA MEÐ JEEP® WRANGLER

Konungur fjallaævintýranna. Plug-in Hybrid með mestu drifgetuna. Leðurinnrétting og 100% driflæsingar að framan og aftan. Allir bílar koma á 35" dekkjum í stað 32" – þér að kostnaðarlausu. Bjóðum einnig 37" - 40" breytingapakka með endalausum möguleikum.

**TÖKUM GAMLA  
BÍLINN UPP  
Í NÝJAN**

**ISBAND**

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

**Jeep**



# Selfoss – Meistaraflokkur karla 2023-2024



**Vilius Rasimas**  
markmaður - 34 ára



**Alexander Hrafnkelsson**  
markmaður - 22 ára



**Jón Þórarinn Þorsteinsson**  
markmaður - 20 ára



**Sveinn Andri Sveinsson**  
miðjumaður - 24 ára



**Elvar Elí Hallgrímsson**  
línumaður - 20 ára



**Sölvi Svavarsson**  
hægri skytta - 22 ára



**Richard Sæþór Sigurðsson**  
vinstra horn - 26 ára



**Sverrir Pálsson**  
varnarmaður - 29 ára



**Alvaro Mallolis Fernandez**  
vinstri skytta - 25 ára



**Atli Ævar Ingólfsson**  
línumaður - 35 ára



**Ragnar Jóhannsson**  
hægri skytta - 33 ára



**Hannes Höskuldsson**  
vinstra horn - 24 ára



**Guðjón Baldur Ómarsson**  
hægra horn - 23 ára



**Jason Dagur Þórisson**  
hægra horn - 18 ára



**Gunnar Kári Bragason**  
línumaður - 19 ára



**Sæþór Atlason**  
hægra horn - 19 ára



**Einar Sverrisson**  
Vinstri skytta - 31 árs



**Hans Jörgen Ólafsson**  
vinstri skytta - 19 ára



**Tryggvi S. Traustason**  
miðjumaður - 21 árs



**Haukur Páll Hallgrímsson**  
miðjumaður - 22 ára



**Vilhelm F. Steindórsson**  
vinstri skytta - 21 árs



**Anton Breki Hjaltason**  
vinstri skytta - 18 ára



**Þórir Ólafsson**  
þjálfari - 44 ára



**Carlos Martin Santos**  
aðstoðarþjálfari - 32 ára



**Jón Birgir Guðmundsson**  
sjúkrapjálfari - 56 ára



**Jósef Geir Guðmundsson**  
lísstjóri - 45 ára



**Jóhann Árnason**  
lísstjóri - 50 ára



**Hilmar Sigurjónsson**  
styrktarþjálfari - 35 ára



**Sigurður Þór Ástráðsson**  
bílstjóri - 54 ára







# Meistaraflokkur Selfoss – Olísdeild karla 2023-2024



# Að vera hluti af akademíu er að vera hluti af heild

**H**andboltaakademían á Selfossi var stofnuð árið 2006 og frá þeim tíma hafa alls 246 krakkar reynt fyrir sér í þessu námi. Frá stofnun hafa alls 94 iðkendur klárað öll þrjú árin og útskrifast úr þessu akademíunámi en hinir 152 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 32 leikmenn í æfingahópum meistaraflokks karla og kvenna sem hafa verið í handknattleiksakademíu FSu. Í dag hafa 11 leikmenn úr akademíunni komist í atvinnumennsku og 17 leikmenn hafa verið valdir í æfingahóp hjá A-landsliði Íslands. Af þeim hafa 14 þeirra spilað landsleik.

Þann tíma sem akademían hefur starfað hafa yfir 77 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.



Frá vinstri: Daði Fannar Jónsson, Dagbjartur Máni Björnsson, Ísak Kristinn Jónsson, Dagur Rafn Gíslason, Sverrir Steinn Gunnlaugsson, Guðmundur Steindórsson, Jónas Karl Gunnlaugsson og Skarphéðinn Steinn Sveinsson.

## Umsagnir frá fyrrverandi iðkendum:



**Elvar Örn Jónsson** útskrifaðist úr akademíunni árið 2015. Í dag er hann lykilleikmaður í atvinnumannaliði MT Melsungen í Þýskalandi og einnig fastamaður í A landsliði karla:

„Akademían hefur hjálpað mér gríðarlega mikið og þá sérstaklega hvað varðar skottækni og fintur. Ég styrktist mikið í akademíunni út af lyftingunum. Í handboltaakademíunni er frábært skipulag og þú færð betri skilning á smáatriðum sem skipta svo miklu máli. Akademían hefur einnig hjálpað mér mikið andlega og í markmiðasetningu.“



**Perla Ruth Albertsdóttir** var í akademíunni 2014–2015. Hún byrjaði í handbolta í fyrsta skipti haustið 2014 og steig sín fyrstu skref í akademíunni. Í dag er hún lykilleikmaður í liði Selfoss og fastamaður í A landsliði kvenna:

„Ég byrjaði í handbolta í fyrsta skipti þegar ég var 17 ára og steig mín fyrstu skref í akademíunni. Akademían var ein af ástæðunum fyrir því hversu fljótt ég náði tökum á handbolta og bætti mig gríðarlega hratt. Þar er líka frábær styrktarþjálfun sem ég lærði mikið af. Einnig var mikið unnið í andlega þættinum í gegnum verkefni

og markmiðasetningar og ég lærði fljótt hverslags hugarfar maður þarf að hafa til þess að ná árangri í íþróttum og lífinu. Einnig voru margir áhugaverðir fyrirlestrar og góð námskeið. Því miður byrjaði ég of seint í handbolta til að ná að útskrifast úr akademíunni áður en ég kláraði skólann. Ég reyni alltaf þegar tækifæri gefst að fá að kíkja á eina og eina akademíuæfingu og rifja upp, en það er frábær vettvangur fyrir tækniþjálfun og grunnþjálfun sem oft er ekki tími fyrir á hefðbundnum liðsæfingum á kvöldin. Ég mæli með akademíunni fyrir alla.“







Efri röð frá vinstri: Patrekur Þór Guðmundsson, Hilmar Bjarni Ásgeirsson, Guðjón Óli Ósvaldsson, Bartosz Galeski, Jón Valgeir Guðmundsson, Garðar Freyr Bergsson og Bjarni Dagur Bragason. Neðri röð frá vinstri: Kolbrún Karítas Gunnarsdóttir, Eva Dagmar Björgvinsdóttir, Þórdís Halla Steindórsdóttir, María Guðrún Bergsdóttir, Erla Margrét Gunnarsdóttir, Sandra María Figlarska, Hulda Hrönn Bragadóttir, Selma Axelsdóttir, Adela Eyrún Jóhannsdóttir og Ágústa Tanja Jóhannsdóttir.

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 í 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 þig og læra á aðra ásamt þeirra nánasta umhverfi, að umgangast þessa hluti og annað fólk í þeirra umhverfi af skilningi, metnaði, skynsemi og ábyrgð. Iðkendur þurfa að læra að vera hluti af einhverju stærra og finna sinn sess í því sem þeir taka þátt í.

### ÞJÁLFARAR HANDBOLTA- AKADEMÍUNNAR:



Örn Þrastarson, þjálfari.



Vilius Rasimas, þjálfari.

### Hvað fá iðkendur út úr því að vera í Handboltaakademíunni?

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

### Framtíðin

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

### Fjöldi iðkenda:

35 (haust 2023) – 24 strákar og 11 stelpur.

### Fjöldi eininga:

Valáfangi, 6 annir. Alls 30 einingar.

### Æfingaaðstaða:

Sethöllin (íþróttasalur)

– Tækniæfingar.

Sethöllin (þreksalur)

– Styrktaræfingar.



**Við tengjum þig**  
við þína nánustu

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

**Gleðilega hátíð og farsælt komandi ár.**

**mila**



# Lokahóf

## HANDBOLTAAKADEMÍUNNAR OG 3. FLOKKS



Útskriftarnemar í handboltaakademíunni 2023 ásamt Erni Prastarsyni yfirþjálfara.



Einar Gunnar Gunnlaugsson, mestu framfarir í lyftingum.

Lokahóf handboltaakademíunnar og 3. flokks fór fram síðastliðið sumar í Set höllinni. Að vanda var boðið upp á góðan mat og einstaklingsverðlaun veitt fyrir góðan árangur.

Tólf nemendur voru útskrifaðir úr akademíunni. Það er ávallt ánægjulegt að fylgjast með þessu unga og efnilega íþróttafólki sem stundar sína íþrótt af miklum eldmóði og rækta bæði líkama og sál. Hér má sjá þá sem hlutu viðurkenningar fyrir góðan árangur tímabilið 2022-2023.

### 3. flokkur karla

Leikmaður ársins: *Hans Jörgen Ólafsson*  
 Markakóngur: *Hans Jörgen Ólafsson*  
 Varnarmaður ársins: *Gunnar Kári Bragason*  
 Framfarir og ástundun: *Sumarliði Erlendsson*

### 3. flokkur kvenna

Leikmaður ársins: *Ágústa Tanja Jóhannsdóttir*  
 Markadrottning: *Hulda Hrönn Bragadóttir*  
 Varnarmaður ársins: *Adela Eyrún Jóhannsdóttir*  
 Framfarir og ástundun: *Eva Dagmar Björgvinsdóttir*

### Handboltaakademían

Afrek ársins: *Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir*  
 Afreksmaður ársins: *Sæþór Atlason*  
 Mestu framfarir í lyftingum: *Einar Gunnar Gunnlaugsson*

Útskriftarnemar: *Daníel Þór Reynisson, Einar Gunnar Gunnlaugsson, Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, Emilía Yr Kjartansdóttir, Hafdís Alda Hafdal, Hans Jörgen Ólafsson, Huguín Tinna Róbertsdóttir, Lena Ósk Jónsdóttir, Sæþór Atlason, Sigurður Snær Sigurjónsson, Tinna Sigurrós Traustadóttir og Valdimar Örn Ingvarsson.*



Hans Jörgen Ólafsson, leikmaður ársins og markakóngur.



Elinborg Katla Þorbjörnsdóttir, afrek ársins.



Sæþór Atlason, afreksmaður ársins.



Adela Eyrún Jóhannsdóttir, varnarmaður ársins.



Eva Dagmar Björgvinsdóttir, framfarir og ástundun.



Hulda Hrönn Bragadóttir, markadrottning.





# Konfekt

## ÍSTERTA

Skreytt með gómsætum  
Nóa Síríus konfektmolum

FYRIR 12 MANNS



  
NÓI SÍRÍUS



# Ragnarsmótið 2023



Lið Vals – sigurvegarar í Ragnarsmóti kvenna 2023.



Lið Gróttu – sigurvegarar í Ragnarsmóti karla 2023.

**H**íð árlega Ragnarsmót karla og kvenna var haldið í Sethöllinni á Selfossi seinni part ágúst mánaðar. Mótið fór nú fram í 35. skipti, en það er haldið til minningar um Ragnar Hjálmtýsson, sem var einn af efnilegri handboltamönnum Selfoss. Hann lést í bílslysi árið 1988, langt fyrir aldur fram, aðeins 18 ára gamall. Fyrir sigur í mótinu er veittur sérstakur farandbikar. Einnig eru veitt einstaklingsverðlaun fyrir besta leikmanninn, besta sóknarmanninn, besta varnarmanninn, besta markmanninn og markahæsta leikmanninn. Sérstök nefnd sér um valið. Mótið er eitt elsta æfingamót landsins í handnattleik og hefur löngum þótt eitt það skemmtilegasta.

## Ragnarsmót kvenna

Fjögur lið tóku þátt í Ragnarsmóti kvenna. Auk Selfoss mættu Afturelding, Stjarnan og Valur til leiks. Leikið er í einum riðli í Ragnarsmóti kvenna þar sem allir leika við alla.

Á fyrsta leikdegi hafði Afturelding betur gegn Stjörnunni 29-26 og Selfoss stelpur lutu í lægra haldi fyrir Val 23-32. Á öðrum leikdegi gjörsigraði Valur Stjörnuna 44-21 og Selfoss hafði betur gegn Aftureldingu 34-30. Á lokadeginum mættust svo Selfoss og Stjarnan þar sem Stjörnustúlkur höfðu

betur 33-28. Valur kláraði svo síðasta leik mótsins með sigri á Aftureldingu 32-23. Lokaúrslit mótsins voru því þau að Valur sigraði mótið nokkuð örugglega, Stjarnan lenti í 2. sæti, Selfoss varð í 3. sæti og Afturelding endaði í 4. sæti.

Að loknum síðasta leik mótsins voru veitt einstaklingsverðlaun þar sem Perla Ruth Albertsdóttir, Selfossi, var valinn leikmaður mótsins ásamt því að vera markahæst. Elín Rósa Magnúsdóttir, Val, var valin sóknarmaður mótsins, Mariam Eradze, Val, varnar-

maður mótsins og Sara Sif Helgadóttir, Val, markmaður mótsins.

1. sæti Valur
2. sæti Stjarnan
3. sæti Selfoss
4. sæti Afturelding

KONUR

## Ragnarsmót karla

Sex lið tóku þátt í Ragnarsmóti karla þetta árið líkt og venja er. Þau voru ásamt liði Selfoss, ÍBV, KA, Víkingur, Gróttu og ÍR. Ragnarsmót karla var leikið frá 21. til 26. ágúst.

Selfoss lék í riðli með ÍBV og KA á meðan Víkingur, Gróttu og ÍR léku í hinum riðlinum. KA og Gróttu unnu riðlana og léku til úrslita á mótinu. ÍBV og ÍR lentu í 2. sæti í sínum riðlum og Selfoss og Víkingur ráku lestina í riðlunum þannig að þessi lið mættust á laugardeginum þegar leikið var um sæti.

Selfoss vann leikinn um 5. sætið gegn Víkingi 32-22 og ÍBV vann ÍR í leiknum um 3. sætið 40-32. Í úrslitaleiknum hafði svo Gróttu betur gegn KA og unnu mótið með 33-26 sigri.

Að loknum úrslitaleiknum voru veittar einstaklingsviðurkenningar. Arnór Viðarsson, ÍBV, var valinn leikmaður mótsins, Einar Rafn Eiðsson, KA, markahæsti leikmaður mótsins, Einar Baldvin Baldvinsson, Gróttu, markmaður mótsins, Ólafur Gústafsson, KA, varnarmaður mótsins og Tryggvi Sigurberg Traustason, Selfossi, sóknarmaður mótsins.

1. sæti Gróttu
2. sæti KA
3. sæti ÍBV
4. sæti ÍR
5. sæti Selfoss
6. sæti Víkingur

KARLAR



Einar Rafn Eiðsson, KA, markahæsti leikmaður mótsins.



Arnór Viðarsson, ÍBV, leikmaður mótsins.



Perla Ruth Albertsdóttir, Selfoss, markahæst og leikmaður mótsins.



Einar Baldvin Baldvinsson, Gróttu, markmaður mótsins.



Tryggvi Sigurberg Traustason, Selfoss, sóknarmaður mótsins.



Ólafur Gústafsson, KA, varnarmaður mótsins.



Elín Rósa Magnúsdóttir, Val, sóknarmaður mótsins.



Mariam Eradze, Val, varnarmaður mótsins.



Sara Sif Helgadóttir, Val, markmaður mótsins.



Leikmenn meistaraflokks Selfoss við leiði Ragnars Hjálmtýssonar í kirkjugarði Selfoss.





## HEIMILI HANDBOLTANS

Í Handboltapassanum verða allar íslensku deildirnar í handbolta, karla og kvenna, á einum stað. Í fyrsta skipti verða allir leikir í Olís og Grill 66 deildum karla og kvenna í beinni útsendingu.

Auk þess verður Handboltapassinn með beinar útsendingar frá 3. og 4. flokki karla og kvenna. Unnið er hörðum höndum að bæta þeim útsendingum við þjónustuna á næstunni.

Allir leikir eru aðgengilegir í 2 sólarhringa.

## AÐGANGUR

Handboltapassinn er aðgengilegur í gegnum dreifileiðir Símans, hvort sem það er í myndlykil Símans eða Sjónvarp Símans appið í snjall-tækjum eða sjónvörpum.

Sjónvarp Símans appið er opið öllum óháð því hvar viðkomandi kaupir sína fjarskiptaþjónustu.

Áskrift af Handboltapassanum er afgreidd á sjálfsafgreiðsluvef Símans.

## ÚTSENDING

Auk þess þá verður einn leikur í hverri umferð í Olís deild karla og kvenna í opinni dagskrá í Sjónvarpi Símans. Þar fáum við áfram að njóta handboltans án gjalds á fimmtudagskvöldum í Olís deild karla og laugardögum í Olís deild kvenna.

Á [handboltapassinn.is](http://handboltapassinn.is) er hægt að tryggja sér áskrift á aðeins **1.290 kr. á mánuði** og fá frekari upplýsingar um þjónustuna.





# Lokahólf yngri flokka



4. flokkur kvenna.



5. flokkur kvenna.



6. flokkur kvenna.



4. flokkur karla.



5. flokkur karla.



6. flokkur karla.

Lokahólf yngri flokka fyrir keppnistímabilið 2022/2023 var haldið þann 9. júní. Þar var gerður upp árangur vetrarins og var virkilega gaman að sjá hve margir voru mættir. Allir iðkendur í 6., 7., 8. og 9. flokki fengu viðurkenningu fyrir veturinn og í 4. og 5. flokki voru svo veitt þrenn verðlaun, *mestu framfarir*, sem er alltaf mikil viðurkenning og staðfesting á því að hafa lagt mikið á sig, *besta ástundunin*, það er mikils virði að lifa eftir þeim gildum að vera alltaf tilbúin til að læra og leggja hart að sér, og svo *besti liðsmaðurinn*, einhver sem alltaf er tilbúin í að peppa liðsfélagana í

blíðu og stríðu og hefur gott hugarfar til liðsins. Einnig er veitt viðurkenning fyrir *félaga ársins* í yngri flokkunum. Sú viðurkenning er veitt þeim einstaklingi sem sýnir framúrskarandi félagsanda og er óþreytandi í að vinna fyrir félagið utan vallar. Það er ómetanlegt þegar iðkendur er tilbúin að leggja til sjálfböðavinnu fyrir félagið, án þess væri ekkert félag.



Garðar Freyr Bergsson, félagi ársins.

## 5. flokkur kvenna

Mestu framfarir: Karítas Líf Róbertsdóttir  
Besta ástundun: Anita Ýrr Eyþórsdóttir  
Besti liðsfélaginn: Íris Lilja Brynjarsdóttir

## 5. flokkur karla

Mestu framfarir: Sveinn Ísak Hauksson  
Besta ástundun: Aron Leo Guðmundsson  
Besti liðsfélaginn: Þorleifur Tryggvi Ólafsson

## 4. flokkur kvenna

Mestu framfarir: Inga Dís Axelsdóttir  
Besta ástundun: Selma Axelsdóttir  
Besti liðsfélaginn: Brynhildur Ruth Sigurðardóttir

## 4. flokkur karla

Mestu framfarir: Ívar Helgi Rise Ómarsson  
Besta ástundun: Guðjón Óli Ósvaldsson  
Besti liðsfélaginn: Jón Valgeir Guðmundsson



4.fl. kvk verðlaun: Frá vinstri: Selma Axelsdóttir, Inga Dís Axelsdóttir og Brynhildur Ruth Sigurðardóttir.



4.fl. kk verðlaun: F.v.: Guðjón Óli Ósvaldsson og Ívar Helgi Rise Ómarsson. Á myndina vantar Jón Valgeir Guðmundsson.



5.fl. kvk verðlaun: Frá vinstri: Karítas Líf Róbertsdóttir, Anita Ýrr Eyþórsdóttir og Íris Lilja Brynjarsdóttir.



5.fl. kk verðlaun: Frá vinstri: Þorleifur Tryggvi Ólafsson, Aron Leo Guðmundsson og Sveinn Ísak Hauksson.



Yngstu iðkendur handknattleiksdeildar Selfoss ásamt þjálfurum sínum á lokahófinu.



# Verið velkomin í verslun Líflands á Selfossi

Búrekstrarvörur - Hestavörur - Gæludýravörur  
Fóður - Útivistarvörur



**Lífland Selfossi**

Austurvegi 69 - Sími 540 1165

Opið virka daga frá 9 - 18 og laugardaga frá 10 - 14

  
**LÍFLAND**



## Alhliða verktakapjónusta

Sími: 486 6716

Hörður: 893 5457

Þórarinn: 893 5456

Netfang: [gt@stedji.is](mailto: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  
Jarðýtur  
Niðurdráttarplógur  
fyrir vatnslagnir  
Efnisflutningar  
Vélaflutningar  
Framræsla



Gröfutéknir ehf.

Iðjuhlóð 1 - 845 Flúðir



# Bikarmeistarar 2023

## 6. fl. kvenna eldra ár



# Æfingatímar

## yngri flokka



handknattleiksdeildar 2023–2024

Æfingar fara fram í Iðu og Vallaskóla

### 4. flokkur karla (2008 & 2009)

Þjálfari: Hannes Höskuldsson s. 772 1058

Þriðjudaga 17:30–18:30  
 Miðvikudaga 18:30–19:30  
 Föstudaga 15:30–16:30  
 Sunnudaga 11:00–12:30  
 Styrktaræfing þri 16:30–17:30  
 Styrktaræfing fös 14:30–15:30

### 5. flokkur karla (2010 & 2011)

Þjálfari: Örn Prastarson s. 773 6986

Mánudaga 15:30–16:30  
 Fimmtudaga 16:30–17:30  
 Föstudaga 16:30–17:30  
 Laugardaga 09:00–10:00  
 Styrktaræfing fim 15:30–16:30

### 6. flokkur karla (2012 & 2013)

Þjálfarar: Árni Ísleifsson s. 892 0573 og Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890

Mánudaga 14:30–15:30  
 Miðvikudaga 15:00–16:00  
 Laugardaga 10:00–11:00

### 7. flokkur karla (2014 & 2015)

Þjálfarar: Árni Ísleifsson s. 892 0573 og Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890

Þriðjudaga 14:55–15:45 (Vallask.)  
 Fimmtudaga 14:30–15:20 (Vallask.)  
 Sunnudaga 10:00–11:00

### 8. flokkur karla (2016 & 2017)

Þjálfarar: Árni Ísleifsson s. 892 0573 og Jón Þórarinn Þorsteinsson s. 691 3890

Þriðjudaga 14:10–15:00 (Vallask.)  
 Fimmtudaga 13:40–14:30 (Vallask.)  
 Sunnudaga 10:00–11:00

### Markmannsþjálfun (2005–2017)

Þjálfari: Vilius Rasimas s. 761 0147  
 Mánudaga 16:30–17:30

### 4. flokkur kvenna (2008 & 2009)

Þjálfarar: Gintare Rašiminė s. 761 0257 og Tinna Soffía Traustadóttir s. 869 4450

Mánudaga 20:15–21:30  
 Þriðjudaga 20:00–21:30  
 Fimmtudaga 17:30–18:30  
 Laugardaga 11:00–12:30  
 Styrktaræfing mið 15:00–16:00  
 Styrktaræfing fös 15:10–16:10

### 5. flokkur kvenna (2010 & 2011)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711

Þriðjudaga 15:30–16:30  
 Miðvikudaga 16:00–17:00  
 Föstudaga 14:30–15:30  
 Sunnudaga 09:00–10:00  
 Styrktaræfing fös 15:40–16:40

### 6. flokkur kvenna (2012 & 2013)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711

Þriðjudaga 14:30–15:30  
 Miðvikudaga 14:30–15:30 (Vallaskóli)  
 Fimmtudaga 14:30–15:30

### 7. flokkur kvenna (2014 & 2015)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711

Þriðjudaga 13:30–14:30  
 Miðvikudaga 13:40–14:30 (Vallaskóli)  
 Fimmtudaga 15:30–16:30

### 8. flokkur kvenna (2016 & 2017)

Þjálfari: Guðm. Garðar Sigfússon s. 848 0711

Þriðjudaga 13:30–14:30  
 Miðvikudaga 13:40–14:30  
 Fimmtudaga 15:30–16:30 (Vallaskóli)

### 9. fl. karla & kvenna (2018 & 2019)

Þjálfari: Katla Björg Ómarsd. s. 862 8096  
 Mánudaga 16:30–17:15

### Styrktarþjálfun (allir flokkar)

Þjálfari: Örn Prastarson s. 773 6986

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

## Þjálfarar yngri flokka handknattleiksdeildar



Carlos Martin Santos  
3. fl. karla



Gintare Rašiminė  
3. og 4. fl. kvenna



Hannes Höskuldss.  
4. fl. karla



Tinna Soffía Traustadóttir  
4. fl. kvenna



Örn Prastarson  
5. fl. karla



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



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



Vilius Rasimas  
markmannsþjálfun



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



Árni Ísleifsson  
6., 7. og 8. fl. karla





**5. flokkur kvenna yngra ár – Íslandsmeistarar 2023**

Efri röð frá vinstri: Sæþór Atlason aðstoðarþjálfari, Marianna Ósk Atladóttir, Karítas Líf Róbertsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir og Hildur Eva Bragadóttir. Neðri röð frá vinstri: Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.



**6. flokkur kvenna eldra ár – Íslandsmeistarar 2023**

Efri röð frá vinstri: Sara Rún Auðunsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir og Hildur Eva Bragadóttir. Neðri röð frá vinstri: Þórey Mjöll Guðmundsdóttir, Bára Ingibjörg Leifsdóttir og Bergþóra Hauksdóttir.



**6. flokkur kvenna eldra ár – bikarmeistarar 2023**

Efri röð frá vinstri: Jón Þórarinn Þorsteinsson aðstoðarþjálfari, Hildur Eva Bragadóttir, Rakel Ingibjörg Ívarsdóttir, Eva Sól Axelsdóttir og Guðmundur Garðar Sigfússon þjálfari. Neðri röð frá vinstri: Bára Ingibjörg Leifsdóttir, Sara Rún Auðunsdóttir og Þórey Mjöll Guðmundsdóttir.



**5. flokkur karla eldra ár – Íslandsmeistarar 2023**

Frá vinstri: Árni Ísleifsson aðstoðarþjálfari, Sveinn Ísak Hauksson, Borgþór Gunnarsson, Kári Einarsson, Ragnar Hilmarrson, Aron Leó Guðmundsson, Daniel Gunnar Grétarsson, Adam Daniel Konieczny, Alexander Þórðarson, Egill Eyvindur Þorsteinsson og Richard Sæþór Sigurðsson þjálfari. Fyrir framan er Þorleifur Tryggvi Ólafsson.



**BLIKK EHF**

ÞEKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 2040







**Bónusmótið 2023** fór fram helgina 12.–14. maí. Leikið var í Sethöllinni og íþróttahúsi Vallaskóla, gíst var í Vallaskóla og var mötuneytið einnig staðsett þar.

Keppt er í mjúkbolta þar sem aðalmarkmiðið er jákvæðni og skemmtun, mörk eru ekki talin og að loknu móti fá allir þátttökuvíðurkenningu.

Bónusmótið er stærsta handboltamót sem fram fer á landinu á hverju ári og er beðið eftir því með mikilli eftirvæntingu enda er þetta fyrsta gistimótið sem haldið er fyrir þennan aldursflokk á vegum HSÍ.

Bónusmótið hófst föstudaginn 12. maí er stelpurnar mættu til leiks. Hvert lið lék þrjá leiki og síðan um kvöldið var haldin

kvöldvaka þar sem stelpurnar skemmtu sér. Á laugardeginum var svo haldið áfram að spila þar sem hvert lið lék aftur þrjá leiki áður en farið var í pylsupartý og svo haldið heim á leið.

Eftir hádegið á laugardeginum mættu svo strákarinn til leiks og var sama fyrirkomulag hjá þeim, leiknir þrír leikir á laugardeginum og deginum lauk með kvöldvöku. Á sunnudeginum voru svo spilaðir 3 leikir ásamt pylsupartýi áður en farið var heim.

Á meðan á móti stóð var öllum þátttakendum boðið frítt í sund og voru fjölmörg lið sem nýttu sér það.

**Landsbankamótið 2023** fyrir 8. flokk var haldið helgina 6.–7. maí. Mótið stækkar með hverju árinu og fleiri keppendur en nokkru sinni mættu til leiks árið 2023. Ekki var því mögulegt að keyra allt mótið á einum degi líkt og áður hefur verið gert á þessu móti.

Stelpurnar hófu leik á laugardeginum og strákarinn mættu svo á sunnudeginum. Leikið var bæði í Sethöllinni og íþróttahúsi Vallaskóla.

Í þessum aldursflokki eru mörk og stig úr leikjum ekki talin og því er það aðallega gleðin við að spila handbolta sem skín af börnunum á þessu móti. Í lok dags fengu svo allir þátttökuvíðurkenningu.





# Landsliðsfólk Selfoss

Selfoss hefur í gegnum tíðina átt öflugt handknattleiksfólk sem leikið hefur með landsliðum Íslands. Á listanum hér að neðan kemur fram hvaða stöðu þau léku, fjöldi leikja og skoruoð mörk. Flest hafa þau leikið með fleiri liðum en Selfossi, er þá bæði átt við íslensk lið og erlend lið. Samtals eiga Selfyssingar 1.071 landsleik að baki og hafa skorað í þeim 2.083 mörk. Hjá körlunum eru Gústaf Bjarnason, Þórir Ólafsson og Einar Gunnar Sigurðsson leikjahæstir, en Inga Fríða Tryggvadóttir og Auður Ágústa Hermannsdóttir eru leikjahæstar hjá konunum. Á listanum eru fjórir leikmenn sem leika með liðum Selfoss á þessu tímabili, Atli Ævar Ingólfsson og Ragnar Jóhannsson með karlalíðinu og Perla Ruth Albertsdóttir og Katla María Magnúsdóttir með kvennaliðinu. Þá er Þórir Ólafsson þjálfari meistaraflokks karla.



Gústaf P. Bjarnason



Þórir Ólafsson



Einar Gunnar Sigurðsson



Bjarki Már Elísson



Ómar Ingi Magnússon

Nafn	Staða	Leikir	Mörk
Gústaf Þórarinn Bjarnason	Vinstra horn	144	335
Þórir Ólafsson	Hægra horn	112	277
Einar Gunnar Sigurðsson	Vinstri skytta	109	98
Bjarki Már Elísson	Vinstra horn	105	365
Ómar Ingi Magnússon	Hægri skytta	74	254
Janus Daði Smáráson	Leikstjórnandi	72	114
Elvar Örn Jónsson	Leikstjórnandi	66	157
Inga Fríða Tryggvadóttir	Línumaður	60	141
Auður Ágústa Hermannsdóttir	Vinstri skytta	45	42
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	Vinstri skytta	41	78
Perla Ruth Albertsdóttir	Línumaður	39	63
Teitur Örn Einarsson	Hægri skytta	35	36
Hulda Bjarnadóttir	Línumaður	33	48
Sebastian Alexandersson	Markmaður	31	0
Haukur Prastarson	Leikstjórnandi	23	28
Gísli Felix Bjarnason	Markmaður	19	0
Guðmundur Árni Ólafsson	Hægra horn	13	25
Atli Ævar Ingólfsson	Línumaður	12	11
Árni Steinn Steinþórsson	Hægra horn	9	7
Valdimar Fannar Þórsson	Leikstjórnandi	6	0
Katrín Ósk Magnúsdóttir	Markmaður	5	0
Ragnar Jóhannsson	Hægri skytta	4	3
Sigurjón Bjarnason	Vinstra horn	4	1
Katla María Magnúsdóttir	Vinstri skytta	3	0
Kristrún Steinþórsdóttir	Vinstri skytta	3	0
Elena Elísabet Birgisdóttir	Línumaður	2	0
Gísli Rúnar Guðmundsson	Markmaður	2	0

Tekið saman í lok nóvember 2023.

## Við styðjum handboltann á Selfossi

Bílaþjónusta Péturs  
Bísel ehf.  
Ferðavagnar.is  
Gleipnir  
Gröfubjónusta Steins  
Gunnar Jónsson ehf.  
Koltinna ehf.

Moli - Tölvur og tækni  
Reykás ehf.  
Skálinn Stokkseyri  
Sportþjónustan  
Toppmálun ehf.  
Gesthús

Áfram Selfoss



## 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



Fossvélar ehf.



Vidgerdir á rafbúnadi  
farartækja & vinnuvéla  
Raflækja íseltningar  
s. 899-6924



SELFLOSS TV





Höfuðstöðvar Set á Selfossi heimsóttar.



Flug- og herminjasafn Einars Elíassonar á Selfossflugvelli skoðað.



Þýski hópurinn við Seljalandsfoss.

# Heimsókn yngri leikmanna handboltaliðs MTV Lübeck á Selfoss

**M**arcus Sievers hóf störf hjá þýska stálröfraframleiðandanum Rohrenwerke Rudolf Flender í Siegen í Þýskalandi árið 2007. Meðal viðskiptavina fyrirtækisins var Set ehf. á Selfossi. Hlutverk hans varð m.a. að halda utan um viðskiptasamband fyrirtækjanna. Marcus hefur leitt yngri flokka starf MTV Lübeck í Þýskalandi og komið að stjórn þess. Fimleikafélagið MTV sem stofnað var 1865 er stærsta íþróttafélagið í St.-Jürgenherfinu í Lübeck og býður upp á 30 mismunandi íþróttagreinir.

Helmingur félagsmanna eru börn og ungmenni. Marcus tók að sýna Selfoss handboltanum áhuga með árunum þegar hann var hér á ferð vegna samstarfsins við Set og þátttaka Einars Sverrissonar Set manns varð honum einnig tilefni til enn meiri áhuga.



## Heimsókn 28 manna hóps

Marcus kom á fund með deildinni í vor þar sem hann óskaði eftir því að handknattleiksdeild félags hans MTV Lübeck og handknattleiksdeild Umf. Selfoss myndu gerast vinalúbbur og hefja samstarf sem hægt væri að þróa og efla. Ákveðið var að samþykka það. Fyrsta verkefnið yrði að hann kæmi í heimsókn með hóp á Selfoss í eina viku til æfinga og keppni og ekki síður til að skoða landið. Hópurinn kom til landsins laugardaginn 21. október með 14 leikmenn, stráka fædda 2009 og 2010 sem leika í efstu deild yngri flokka í Þýskalandi og þykja efnilegir. Þeim fylgdu foreldrar og stjórnendur svo hópurinn taldi alls 28 manns í það heila. Þau höfðu fengið hagstætt verð á gistingu og morgunmat á Bakka Hostel á Eyrabakka.

Hópurinn lenti á laugardegi 21. október og byrjuðu strax á að mæta á leik meistaraflokks karla í Kórnum í Kópavogi þar sem liðið lék gegn HK og hafði sigur. Eftir leikinn var brunað

beint á Selfoss þar sem tekið var þátt í handboltamarþoni sem hafði staðið yfir allan daginn í Set höllinni og er liður í fjórflun Íslandsmeistaraliða okkar í 5. fl. karla og kvenna sem ætla á Norðurlandameistaramót milli jóla og nýárs. Þau eru á sama aldri og strákarnir frá Lübeck. Þá var æft saman og svo beið pizzaveisla í boði unglingaráðs eftir öllum í anddyrinu eftir á þar sem gafst tækifæri til að spjalla og kynnast.

## Skoðunarferðir og æfingar

Á sunnudeginum var byrjað á því að skoða Flug- og herminjasafn Einars Elíassonar á Selfossflugvelli áður en haldið var á sameiginlega æfingu hjá Selfoss og Lübeck. Eftir æfingu var farið að skoða Keríð, Gullfoss, Geysi og endað í Fontana á Laugarvatni þar sem grafið var upp rúgbrauð sem bakað hafði verið í hver. Á sunnudagskvöldinu mættu þeir svo á leik hjá jafnöldrum sínum á Íslandsmótinu í Set höllinni.

## Æfingaleikir í Reykjavík

Á mánudegi fóru þeir til Reykjavíkur og æfðu hjá Vikingi í Safamýri fyrir hádegi. Í hádeginu fóru þeir svo í Fly over Iceland. Um kaffileytið léku þeir svo æfingaleik við Fram í Úlfarsárdal og enduðu svo daginn í Bláa Lóninu.

Þriðjudagurinn breyttist töluvert út af kvennafrídegnum og var hann spilaður aðeins eftir eyranu, en við höfðum m.a. skipulagt grunnskólaheimsókn allan morguninn. Þeir mættu því á akademíuæfingu um morguninn, fóru svo í hádegismat í Set og fengu kynningu á fyrirtækinu. Svo var frjálstími fyrir sund og annað yfir miðjan daginn. Um kvöldið spiluðu svo jafnaldrar þeirra frá Selfossi við þá tvo æfingaleiki. Bæði hörku leikir allan tímann sem enduðu báðir með naumum sigri Þjóðverjanna. Eftir leik vorum við svo með alvöru íslenska grillveislu fyrir þá. Grillaðar pylsur í boði SS.

## Bikarstemning og stuð

Á miðvikudeginum var morgunæfing sem Örn Þrastarson íþróttastjóri handknattleiksdeildar Selfoss stýrði. Eftir æfinguna skoðuðu þeir Hellsheiðarvirkjun. Um kvöldið var svo mætt á stórleik og sáu strákarnir meistaraflokk kvenna sigra Fram í ótrúlegum bikarleik fyrir fullu húsi og mikilli stemningu. Strax eftir leik spiluðu þeir sjálfir svo æfingaleik við Fram á Selfossi.

## Seljalandsfoss og Þingvellir

Á fimmtudeginum var búið að skipuleggja langan og skemmtilegan dag í Vestmannaeyjum, æfingu og leik, eldfjallasafnið, skoðunarferð um eyjuna og allt slíkt og veðrið var frábært. Því miður þá mættu þeir í landeyjar kl. 07:45 og þá hafði Herjólfur ekki komist inn í höfnina vegna dýpis og farið óvænt til Þorlákshafnar. Þeir fóru því að skoða Seljalandsfoss og skoðuðu svo Þingvelli áður en þeir mættu í mathöllina á Selfossi í hádegismat.



Þýsku krakkarnir frá MTV Lübeck ásamt jafnöldrum sínum á Selfossi eftir handboltamarþonið í Set-höllinni.





Frá æfingu í Set höllinni.



Þórir Ólafsson, Þórir Haraldsson, Marcus Sievers og Örn Prastarson.



Fylgst með rúgbrauðum bakast við hverina á Laugarvatni



Að loknum æfingaleik við Vals-strákana á Hlíðarenda.



Að lokinni æfingu með Hauki Prastarsyni í Set höllinni á Selfossi.



Slakað á í Fontana á Laugarvatni.



Hópurinn við Gullfoss.



Í heimsókn í Set þurftu menn að setja upp hjálma.

Þeir fengu flott tilboð á mat hjá Rósti hamborgurum. Eftir mat áttu þeir frjálstan tíma og hópurinn fór meðal annars í sund, en Árborg tók frítt á móti þeim í sund alla vikuna sem var frábært. Um kvöldið var svo aftur sameiginleg æfing þar sem að þeirra þjálfari stýrði öllum á æfingunni.

### Haukur Prastar gaf áritanir

Á föstudagsmorgun voru þau orðin mjög lúin og ákváðu að taka ekki æfingu, en þjálfarinn þeirra mætti og stýrði æfingu hjá báð-

um hópnum í handboltaakademíunni sem gestaþjálfari og var það mjög gaman. Eftir æfinguna mætti Haukur Prastarson sem var þá nýkominn heim í landsliðsverkefni og hitti hópinn þeirra og spjallaði við þau, gaf áritanir og tók myndir með krökkunum. Að því loknu héldu þau til Reykjavíkur í hvalaskoðun. Um kvöldið lá svo fyrir æfingaleikur og sameiginlegur matur með Val á Hlíðarenda. Að því loknu fóru þau á flugvallarhótel í Keflavík og svo flugu svo snemma á laugardagsmorgni aftur heim til Þýskalands.

### Vel heppnuð heimsókn

Heimsókn MTV Lübeck tókst gríðarlega vel og voru allir aðilar mjög sáttir við ferðina. Ljóst er að unnið verður í því að rækta það samstarf sem komið er á milli félaganna. MTV Lübeck heldur næst stærsta handboltamót í heimi í júní á hverju ári og er mögulega verður lið sent á mótið hjá þeim næsta sumar. Einnig voru ræddar hugmyndir í ferðinni um að koma á verkefni þar sem

við gætum gefið ungum og efnilegum iðkendum tækifæri á að fara í heimsókn til þeirra í nokkrar vikur til að æfa af krafti og kynnast annarri menningu. Á móti gætu þeir sent iðkendum til okkar. Möguleikarnir eru fjölmargir og það er ánægjulegt að hafa tekið vel á móti hópnum frá Lübeck hér á landi og eiga þess kost að nýta tengsl liðanna í framtíðinni á jákvæðan og uppbyggilegan hátt.



Frá heimsókn í Set á Selfossi.



Kíkt á æfingatækin í Set höllinni.



Frá æfingu í Set höllinni.



# Tölfræði úr handboltanum á Selfossi 1995–2023



**Hörður Gunnar Bjarnarson**



**Einar Sverrisson**



**Örn Prastarson**



**Hrafnhildur Hanna Prastardóttir**



**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	177
Grímur Hergeirsson	171

## Leikmenn meistaraflokks karla – Flest leikir:

Hörður Gunnar Bjarnarson	266
Einar Sverrisson	260
Hergeir Grímsson	228
Atli Kristinsson	221
Ómar Vignir Helgason	221

Einar Sverrisson	1.167
Atli Kristinsson	885
Hergeir Grímsson	801
Ramunas Mikalonis	767
Ragnar Jóhannsson	749

## Leikmenn meistaraf. kvenna – Flest leikir:

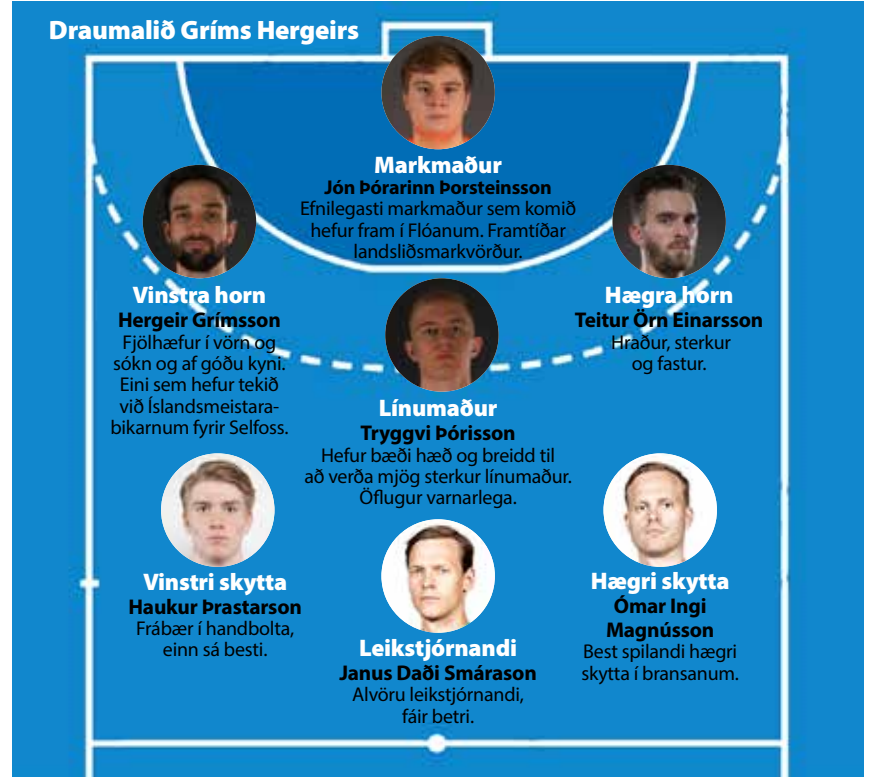
Hulda Dís Prastardóttir	173
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	160
Áslaug Ýr Bragadóttir	158
Perla Ruth Albertsdóttir	145
Katla Björg Ómarsdóttir	142

## Leikmenn meistaraf. kvenna – Flest mörk:

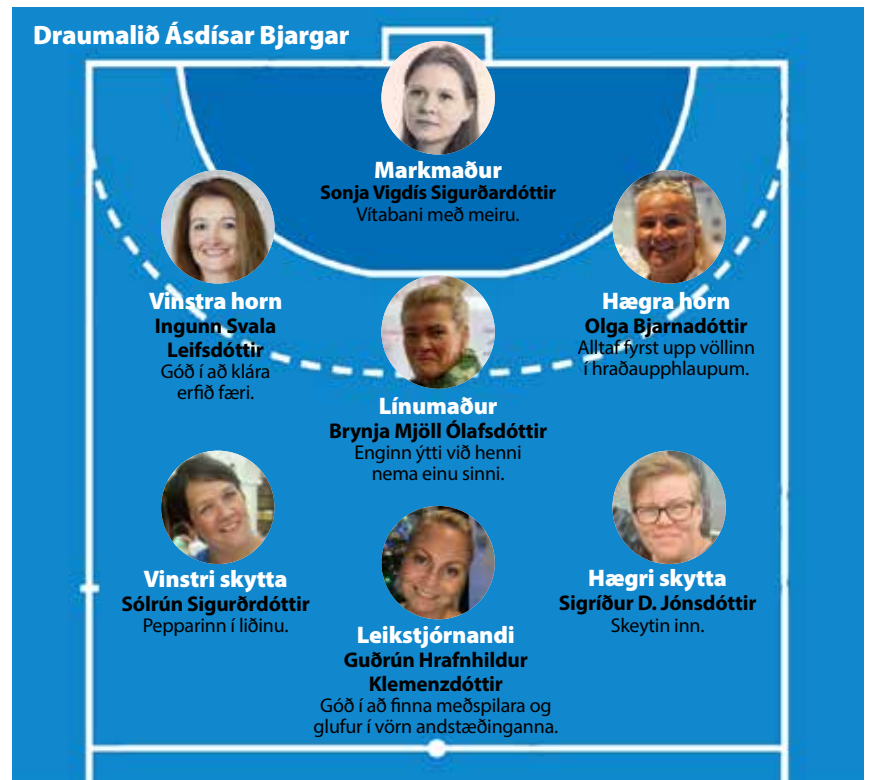
Hrafnhildur Hanna Prastardóttir	1.184
Perla Ruth Albertsdóttir	525
Katla María Magnúsdóttir	487
Carmen Palamariu	402
Kristrún Steinþórsdóttir	401

# DRAUMALIÐIÐ

Grímur Hergeirsson og Ásdís Björg Ingvarsdóttir hafa verið tengd handboltanum á Selfossi um árabil. Grímur er fyrrum leikmaður, þjálfari og stjórnarmaður. Hann setti saman feikna sterkt draumalið með góða breidd, líklegt til árangurs. Ásdís Björg æfði með liði Selfoss hér á árum áður og hefur fylgst með handboltanum alla tíð og gerir enn. Hún valdi sitt draumalið úr liðinu sem hún æfði með á sínum tíma. Setti svo landsliðskanónur og ýmsa fleiri leikmenn Selfoss á bekkinn.



**BEKKURINN** Elvar Örn Jónsson (varnarmaður), með betri varnarmönnum sem stigið hafa á parketið. Góður í seinni bylgjunni. **Sverrir Pálsson** (varnarmaður), original „velkomnir í sveitina“ leikmaður, með vænghaf sem fáir hafa. **Patrekur Jóhannesson** (þjálfari), kann að vinna titla. Á bekknum eru **Atli Ævar Ingólfsson**, það þurfa öll lið einn svoleiðis killer, **Einar Sverrisson**, **Árni Steinn Steinþórssson** og **Alexander Már Egan** og svo að sjálfsögðu **Jón Birgir Guðmundsson** og **Jósef Geir Guðmundsson**.



**BEKKURINN** Arna Kristín Einarsdóttir (hægra horn) fáránlega góður slúttari úr örvhentu horni. **Tinna Sigurrós Traustadóttir** (hægri skytta) ákveðni og eitruð vinstri hönd. Hlakka mikið til að fylgjast með henni í framtíðinni. **Hrafnhildur Hanna Prastardóttir** (leikstjórnandi) með stórt hjarta og kemur alltaf sterkari til baka eftir mótæti. Frábær fyrirmynd. **Katla María Magnúsdóttir** (vinstri skytta) takk fyrir að spila áfram í vinnuáða litnum. Leikmaður sem er loksins að fá þau tækifæri sem hún á svo sannarlega skilið. **Perla Ruth Albertsdóttir** (vinstra horn) virkilega hvetjandi karakter sem allir vilja hafa í sínu liði. Leikmaður sem hefur sýnt að það er hægt að ná langt með áhuga, elju og dass af keppnisskapi. **Inga Fríða Tryggvadóttir** (línumaður) öll lið þurfa að hafa einn ófluga reynslubolta. **Linda Dögg Sveinsdóttir** (markmaður) leikmaður sem hætti allt of snemma í boltanum en hafði allt til að ná langt. Þjálfari draumaliðsins míns yrði **Kristjana Aradóttir** og aðstoðarþjálfari hjá henni **Jóna Margrét Ragnarsdóttir**.

## HANDBOLTASKÓLI

### NÝTT NÁMSKEIÐ HEFST 9. JANÚAR 2024

HANDBOLTA-ÍÞRÓTTASKÓLI FYRIR 2-4 ÁRA BÖRN  
ÆFING Á ÞRIÐJUDÖGUM 16:45-17:30

FORELDRAR TAKA ÞÁTT OG FYLGJA BÖRNUNUM Í GEGNUM TÍMANN

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR Á [SPORTABLER.COM/SHOP/UMFS](http://SPORTABLER.COM/SHOP/UMFS)





# Blikkmenn

S: 482 - 1775  
blikkmenn@simnet.is

FAGMENN AÐ VERKI

## NÝIR TÍMAR Í TRYGGINGUM

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

SJÁÐU ÞITT VERÐ Á [TM.IS](https://tm.is)

**TM**



**Guðmundur Garðar Sigfússon, þjálfari:**

# Lykillinn að því að vera góður þjálfari er að vera duglegur að hrósa. Það er númer eitt, tvö og þrjú.

Guðmundur Garðar hefur náð frábærum árangri með 5. flokk kvenna á Selfossi. Stelpurnar á yngra ári urðu bikar- og Íslandsmeistarar síðasta tímabil og stelpurnar á eldra árinu urðu einnig Íslandsmeistarar.

**G**uðmundur Garðar Sigfússon hefur þjálfað yngri flokka hjá handknattleiksdeild Selfoss í tæp fimmtán ár, en hann kennir einnig íþróttir í Fsú. Í vetur þjálfar hann fjóra flokka þ.e. 8., 7., 6. og 5. flokk kvenna. Hann hóf að þjálfva við deildina árið 2009. Áður hafði hann þjálfað hjá knattspyrnudeildinni.

Guðmundur Garðar hefur um nokkurt skeið þjálfað stelpur fæddar 2010 og 2011 og náði frábærum árangri með þær síðasta keppnistímabil þegar þær urðu bæði bikar- og Íslandsmeistarar í 5. flokki. Stelpurnar sem fæddar eru 2011 hafa síðustu tímabil farið í gegnum sinn feril án þess að tapa leik þ.e. frá því þær voru í 1. bekk þegar Guðmundur Garðar tók við þeim. 2010 stelpurnar urðu líka Íslandsmeistarar á síðasta tímabili en hafa þó tapað nokkrum leikjum.

## Valdi handbolta en spilar sjálfur fótbolta

Guðmundur Garðar er fæddur 1983 á Selfossi og hefur búið þar alla tíð. Hann æfði bæði handbolta og fótbolta þegar hann var yngri. „Í handboltanum þjálfuðu mig lengst af Einar Guðmundsson og Gísli Felix Bjarnason. Í fótboltanum voru það aðallega Þórir Ingólfsson, Þórir S. Þorisson og Gylfi Birgir Sigurjónsson, en það voru margir sem komu að þjálfuninni þar.

Handbolti og fótbolti voru mínar aðal íþróttir. Þegar upp var staðið valdi ég sjálfur að spila fótbolta sem leikmaður,“ segir Guðmundur Garðar.

## Aðalatriðið góður félagsskapur

„Í fótboltanum hef ég flakkað aðeins á milli neðri deildar liðanna hér á Suðurlandi. Ég spilaði með Árborg og Ægi og var líka spilandi þjálfari hjá KFR. Hæsta stigið sem ég hef spilað fótbolta á er því bara 2. deild. Aðalatriðið hefur verið að vera í góðum félagsskap og tilheyra einhverjum hópi. Hafa gaman. Áhugasviðið hefur líka alltaf verið tengt þjálfun, hvort sem það hefur verið handboltaþjálfun



með 5. flokk karla og í framhaldi af því 4. flokk karla og þannig koll af kalli.“

## Í handboltaþjálfun frá 2010

„Mér bauðst að prufa að þjálfva 7. og 8. flokk karla í handbolta um 2010 og líkaði það svo vel að ég hef bara þjálfað í handboltanum síðan. Ég var með þann aldursþóp alveg til 2017. Um það leyti vildi elsta dóttir mín fara að æfa handbolta. Hún var þá komin í fyrsta bekk grunnskóla. Þá urðu smá umskipti hjá mér. Ég bað um að fá að þjálfva 7. flokk kvenna því þá gæti ég fylgt dóttur minni á æfingum og mótum. Fyrst var ég með báða flokkana þ.e. bæði stráka og stelpur með öðrum þjálfara þannig að við gátum skipt okkur aðeins niður. Síðan færði ég mig alveg yfir og hef fylgt 2011 árganginum síðan eða frá því þær voru í 1. bekk. Ég hef því þjálfað þær alla tíð en núna eru þær komnar í 7. bekk og eru í 5. flokki.“



## Íþróttir áhugamál númer eitt

*Hvað veitir þér mesta ánægju í íþróttunum?*  
„Ég hef alltaf haft gaman af leik og keppni og bara hreyfingu almennt. Líka þeirri spennu sem fylgir og að upplifa bæði vonbrigði og sigur. Það er bara partur af lærdómnum. Íþróttir hafa alltaf verið mitt áhugamál númer eitt, hvort sem ég er að horfa á eða taka þátt. Heima fyrir var ekkert mikill áhugi á íþróttum. Þabbi minn er mikill véla- maður, uppallinn við vélar í þrjá ættliði, en mitt áhugasvið var aldrei þar. Það var bara íþróttirnar. Ég fékk líka að gera það sem ég vildi og fékk stuðning í það.“

## Skiptir máli að vera hluti af fjölskyldu

*Hvað veitir mesta ánægju í þjálfuninni?*  
„Þjálfunin gengur í raun bara út á það að sjá krakkana vaxa og dafna, verða betri einstaklingar á öllum sviðum. Það er líka gaman að sjá þegar þau leggja eitthvað á sig og uppskera eftir því. Það helst oft í hendur að þeir sem mæta og stunda þetta, þeir sjá bætingar. Þetta felst ekkert endilega í því að skora

eða fótboltaþjálfun. Þess vegna er ég líka íþróttakennari. Allt sem tengist íþróttum hefur líka lengst af verið mínar ær og kýr.“

*Hvenær byrjaðir þú að þjálfva?*

„Ég byrjaði 17 ára gamall, upp úr árinu 2000,

að þjálfva en þá þjálfaði ég 7. flokk karla í fótbolta. Ég hef eiginlega síðan þá þjálfað nánast án þess að stoppa. Ég var fyrst í 2–3 ár í fótboltanum með námi í Fjölbrotaskólanum. Síðan þjálfaði ég 5. flokk kvenna með námi í Íþróttakennaraháskólanum. Síðan var ég



Guðmundur Garðar (til hægri) ásamt Jóni Þórnari Þorsteinsyni aðstoðarþjálfara og stelpunum á eldra ári í 6. flokki en þær urðu bikarmeistarar í mars 2023.



einhver x mörg mörk eða vinna einhverja x leiki, heldur svo margt annað. Ef maður kemur og sinnir þessu sér maður persónulegar bætingar á svo mörgum sviðum. Á sama tíma er þetta líka spurning um að tilheyra hópi. Ég er með marga árganga. Sumir eru bestir á Íslandi og sumir eru kannski bara tíundu bestir. Það er kannski ekki endilega mælikvarðinn, heldur frekar að vera hluti af góðum hópi.“

### Góðar tengingar á milli flokka

Guðmundur Garðar þjálfar þrjá flokka í röð þ.e. 5., 6. og 7. flokk kvenna. Hann segir að oft komi tengingar á milli flokka. Ef einhverjar stelpur vilja vera lengur og þær ráða við verkefnið í næsta flokki þá megi þær alveg vera með. „Ef einhver ræður ekki við verkefnið en langar það þá leyfi ég henni að prófa það. Þá finnur viðkomandi sjálf hvort hún vill prufa þetta eða ekki. Á sama tíma koma t.d. eldri stelpur úr 6. flokki og aðstoða mig við að þjálfna 1.–2. bekk. Þær sækja svolítið í það. Þær geta því komið og verið með mér í tvo klukkutíma upp í íþróttahúsi þó æfingin þeirra sé bara í einn tíma. Mér finnst þetta bara gaman. Sumar koma oft en aðrar sjaldan eða aldrei. Það verður svolítið skemmtilegt andrúmsloft í kringum þetta. Þetta hefur svolítið þróast í þessa áttina. Ég man sjálfur þegar ég var yngri að það var gaman að vera úti í íþróttahúsi. Þetta var svolítið félagslegt. Að fá að vera með t.d. á 5. flokks æfingu og ráða við verkefnið, það var mjög gaman. Sumar stelpurnar hjá mér sækja mjög í þetta og ráða yfirleitt alveg við verkefnið. Ég þekki þær það vel og treysti þeim og það er heldur ekkert vesen. Þetta hjálpar alveg til, t.d. að segja hvernig þessi stöð virkar. Þá hef ég enn betri yfirsýn yfir allt.“

### Góð samstaða er aðalatriðið

*Hvernig stöndum við okkur í handboltanum hér á Selfossi í samanburði við aðra?*

„Mér finnst mjög gott starf hérna miðað við stærð sveitarfélagsins sem hefur farið sístækkandi. Við erum yfirleitt með jafnmörg lið ef ekki fleiri sem keppa í ákveðnum aldursflokkum. Við erum með góðan iðkenda fjölda. Ef krakkarnir hafa áhuga og stunda íþróttina af krafti, og hafa auðvitað ákveðna genatiska þætti sem þarf, erum við í sumum tilfellum með bestu flokkana á landinu, bæði karla og kvenna. Þar sem við erum ekki með bestu flokkana er það ekki aðalatriðið. Bara að þar sé góð samstaða og helst að það sé svona ákveðinn kjarni í hverjum árgangi, tólf til sextán einstaklingar sem æfa. Inn á milli koma alltaf árgangar þar sem eru fleiri og líka færri. Þar er markmiðið að halda ákveðnum fjölda sem er búinn að finna sér einhverja íþrótt við

hæfi sem þeim finnst gaman að stunda og veitir þeim ánægju að mæta 3–4 sinnum í viku. Það skiptir ekki máli hvort það er handbolti eða eitthvað annað, heldur eitthvað sem þau hafa gaman af.“

### Veitir krökkunum innblástur

*Hvaða máli skipta góðar fyrirmyndir?*

„Það eru margar fyrir myndir úr handboltanum hér á Selfossi. Maður finnur alveg að það veitir krökkunum innblástur. Þegar þessir strákar koma heim um jólin, eins og Ómar Ingi, Elvar og Tryggvi, koma þeir og æfa hérna í húsinu. Þá myndast nálægð við þá. Þeir koma og kíkja á æfingar og tala við krakkana. Það veitir ákveðna tilhlökkun og krakkarnir sjá að



Var amma þín búin að segja þér frá þessari sultu?

Hún er með engum viðbættum sykri

það er kannski ekkert svo langt í þetta. Svo má líka nefna að Perla Ruth og Katla María eru oft í húsinu að æfa og stelpurnar líta einnig upp til þeirra.“

### Allir vinna saman

„Handboltadeildin er eins og ein þétt fjölskylda. Þó þjálfarar þjálfu bara einn flokk eru mjög góð tengsl á milli þeirra. Það vinna allir saman. Svo er líka mjög þægilegt að hafa Örn Prastar og Steina framkvæmdastjóra í byggingunni. Mér sýnist allt stefna í rétta átt í handboltadeildinni. Aðalatriðið er að þegar börnin koma líði þeim vel. Lykillinn að því að vera góður þjálfari er að vera duglegur að hrósa. Það er númer eitt, tvö og þrjú. Ef ég fæ

yngri þjálfara með mér byrja ég strax að hrósa fyrir það sem er vel gert. Það þarf maður að gera sem oftast. Auðvitað getur það orðið erfitt eftir því sem flokkarnir eru stærri. Maður þarf að finna eitthvað jákvætt til að allir hafi eitthvað til að taka með sér. Krakkarnir eru auðvitað mismunandi í getu en það þarf samt einhvern veginn að koma því að. Þú kemur kannski með punkt sem þarf að leiðrétta en endar það með hrósi fyrir eitthvað annað sem þú sást. Það er eiginlega regla hjá mér sem ég reyni að miðla til yngri þjálfara. Það er mikil-vægt að hrósa því maður veit ekki hvort börnin fá einhvern tíma hrós. Ég vil líka að þau komi á æfingar sem oftast.“



Guðmundur Garðar gefur stelpunum góð ráð á einu af mörgum handboltamótum sem hann hefur farið á.



GLUGGAVINIR



# 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