



Handboltaþlað **SELFOSS**

Tímarit handknattleiksdeildar Umf. Selfoss – desember 2019 – Upplag 4.000 – Frítt eintak

Mikill metnaður hjá stelpunum og gaman að þjálfa þær

Íslandsmeistaratitillinn og ævintýrið í kringum úrslitakeppnina



GETRAUNANÚMER SELFOSS

8000



Handboltableið Selfoss

Útgefandi:
Handknattleiksdeild
Selfoss, desember 2019.



Ábyrgðarmaður:
Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson.

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

Ljósmyndir: Jóhannes Ásgeir Eiríksson, Inga Heiða Heimisdóttir, Örn Guðnason, Einar Sindri Ólafsson, Árni Þór Grétarsson, Björgvin Franz Björgvinsson, Guðmundur Karl Sigurdórsson o.fl.

Prentun: Ísafold.

Nú þegar líður að jólufer handboltavertíðin senn að verða hálfnuð. Í starfi deildarinnar ber Íslandsmeistaratitill í meistaraflokki karla sl. vor auðvitað hæst en öll starfsemi deildarinnar er í miklum blóma þótt verkefni framundan séu næg eins og ávallt áður.

Barna- og unglingsstarfið er á fullu og iðkendur í öllum yngri flokkunum hefur fjölgað talsvert á milli ára. Áfram munum við kappkosta að bjóða upp á æfingar og þjálfun sem henta hverjum hópi og iðkanda. Við höldum áfram að bæta starfið með fagmennsku að leiðarljósi. Þannig hefur t.d. verið bætt við sérstökum æfingum fyrir markmenn í yngri flokkum. Til viðbótar er nú hafin markviss styrktarþjálfun yngri

Titill í húsi

flokka sem hefur mælst mjög vel fyrir.

Í hópíþrótt eins og handbolta verður alltaf áskorun að bjóða sem flestum iðkendum upp á tækifæri til að þroska sína hæfileika og færni, ásamt því að stunda uppbyggilegt æskulýðsstarf, rækta vináttu, hópefli og samheldni. Það er ekki á færi eins þjálfara eða stjórnar. Það er samvinnuverkefni allra áhugamanna með iðkendum og foreldra þeirra í broddi fylkingar. Með þetta í huga var lögð áhersla á það í haust að manna foreldraráð í öllum yngri flokkum félagsins. Mikilvægt er að foreldrar barna og unglinga láti sig starfið varða, sinni foreldrarstarfinu, komi í foreldraráðin og aðstoði þjálfarana og deildina við að halda uppi gæðastarfi fyrir alla aldursflokka. Í því felst áskorun og aðhald fyrir okkur öll, áskorun sem snýst ekki um sigur í einstökum leik heldur langtímaárangur fyrir börnin okkar.

Starfsemi meistaraflokkanna hefur að vanda verið áberandi í haust eftir frábæran árangur á síðasta keppnistímabili þegar karlalíðið landaði Íslandsmeistaratitli, þeim fyrsta í boltaíþrótt á Selfossi. Með þessum glæsilega árangri sannaði líðið, sem byggt er upp af uppöldum heimamönnum, að margra ára uppbygging og mark-



Þórir Haraldsson.

visst starf getur skilað frábærum árangri. Þetta er fyrirmynd til framtíðar sem hefur virkað eins og vítamínsprauta inn í okkar starf og allt samfélagið á Selfossi. Líðið fékk frábæran stuðning í lokabaráttunni þar sem allt samfélagið fylgdi liðinu og fagnaði titlinum saman. Þátttaka í Evrópukeppni fylgdi á eftir þar sem líðið háði tvo skemmtilega leiki við líð Malmö frá Svíþjóð. Í starfi deildarinnar skiptast þó á skin og skúrur en öflugur meistaraflokkur kvenna sem hefur spilað samfellt í efstu deild frá árinu 2012 féll í vor úr Olisdeildinni. Óhjálkæmlega var það áfall fyrir deildina en um leið tækifæri til að endurskipuleggja starfið með það að leiðarljósi að gefa ungum og uppnennandi leikmönnum auknið hlutverk á þeirri vegferð að koma liðinu í fremstu röð á ný. Stelpurnar eru í toppbárúttu Grill 66 deildarinnar og á bakvið þær stendur stjórn og öflugur hópur þjálfara og sjálfboðaliða. Aldrei hafa fleiri stelpur verið skráðar í handboltaakademíuna á Selfossi og er framtíðin björt í kvennaboltanum.

Annað árið í röð sendir deildin U-lið karla til leiks í Íslandsmótinu sem gefur ungum leikmönnum auknið tækifæri að þróa sinn leik. Álagið er mikið og sem dæmi voru fimmtán mótisleikir fullorðinna í nóvembermánuði einum saman. Þá er jafn gott að geta treyst á öflugt líð sjálfboðaliða við leikjahald og umsjón. Hleðsluhöllin, okkar heimavöllur, hefur fengið virðingu keppinauta okkar sem vígi sem erfitt er að heimsækja en einnig þakkir fyrir góðar móttökur heimamanna og faglega umgjörð leikja.

Eins og undanfarin ár hefur fjöldi einstaklinga úr handknattleiksdeild Selfoss verið valinn í

landsliði, bæði yngri flokka og B- og A-landsliði. Á tímabili átti félagið hátt í þriðjung A-landsliðsmanna karlamegin. Nú eigum við fleiri en einn fastamann í A-landsliðum. Fjöldi landsliðsfólks í yngri flokkum og fullorðinsflokki er frábær staðfesting á því að mikil vinna einstaklinganna og markviss og öflugt starf deildarinnar er að skila góðum árangri. Árangur starfsins birtist samt ekki síður í öflugum yngri flokkum, ánægju iðkenda og foreldranna sem taka þátt í áhugamálum barna sinna.

Starf deildarinnar byggir á sjálfboðaliðum og stuðningsaðilum sem leggja hönd á plóg með vinnu og stuðningi, m.a. með því að mæta á leiki og viðburði. Deildin á gott samstarf við fjölda fyrirtækja sem styðja starfið með samstarfs- og auglýsingasamningum til lengri eða skemmri tíma. Gott dæmi um það er góður stuðningur aðila eins og Sveitarfélagsins Árborgar, HSK og fleiri í tilefni af Íslandsmeistaratitlinum, auk samstarfs við stóra aðila, svo sem MS, Hleðslu, Bónus, Landsbankann og aðra sterka styrktaraðila. Öflug fyrirtæki hafa bæst í hóp stuðningsaðila deildarinnar á þessu ári þar sem fyrir eru traustir samstarfsaðilar til margra ára. Viljum við þakka þeim öllum fyrir öflugan stuðning.

Handboltafólki og stuðningsmönnum þakka ég samveruna á árinu. Ykkur öllum þakka ég góðan stuðning og samstarf á árinu sem er að líða, og óska gleðilegra jóla og farsældar á nýju handboltaári.

Þórir Haraldsson, formaður.
handknattleiksdeildar UMF Selfoss

Efnisyfirlit



6-14 LEIÐIN AÐ ÍSLANDSMEISTARATITLI SELFLOSS



4 BJARKI MÁR

Selfyssingur í atvinnumennsku



22 ATLI ÆVAR

Einn af burðarásum Selfossliðsins

2 TITILL Í HÚSI

Leiðari formanns deildarinnar

14 FRÁBÆRT FÓLK MEÐ OKKUR Í ÞESSU

Þorsteinn framkvæmdastjóri

15 BESTU LEIKMENN OLÍSDEILDAR KARLA

Elvar Örn og Haukur

17-20 MEISTARA-FLOKKAR SELFLOSS

Myndir af karla- og kvennaliði Selfoss

24 SJÁLFBODALIÐINN

Sigurður Þór Ástráðsson

24 MARKMANNÆFINGAR

Gísli Rúnar Guðmundsson

26 KVENNABOLTINN Á SELFOSSI

Örn Prastarson

27 STYRKTRARÞJÁLFUN

Rúnar Hjálmarsson

27 ÞAÐ BÝR MIKIÐ Í SELFOSSLIÐINU

Henriette Østergaard

28 DRAUMALIÐIÐ

Einar Guðmunds og Gísli Felix völdu Draumalið Selfoss

29 NÝJUSTU ATVINNUMENN SELFYSSINGA

Elvar Örn og Hrafnhildur Hanna

30 EVRÓPUKEPPNI FÉLAGSLIÐA

Selfoss – Malmö HK

33 YNGRI FLOKKARNIR

Myndir af öllum yngri flokkunum

28 SOFTBALLMÓT SELFLOSS

Árlegur viðburður hjá deildinni

34 LANDSLIÐSFÓLK SELFLOSS FRÁ UPPHAFI

Hverjir eru með flesta landsleiki og flest mörk

STÚDÍÓ SPORT



galleri
OZONE





Aukakrónur



Þú getur keypt næstum hvað sem er fyrir jólin með Aukakrónum.





BJARKI MÁR ELÍSSON

Selfyssingur Í ATVINNU MENNSKU

Bjarki Már Elísson landsliðsmaður hefur verið að gera það gott með þýska liðinu TBV Lemgo eftir að hann gekk í raðir þeirra í haust frá Fühse-Berlin. Þessi 29 ára vinstri hornamaður var valinn leikmaður septembermánaðar í þýsku úrvalsdeildinni nú í haust auk þess er hann markahæsti leikmaður deildarinnar með 97 mörk þegar þetta er skrifað (um miðjan nóvember). Bjarki Már hóf meistaraflokksferil sinn með liði Selfoss og á að baki 20 leiki fyrir félagið á árunum 2007–2009. Í þessum leikjum skoraði hann 70 mörk.

Rekinn úr akademíunni

Bjarki Már er uppallinn Árbæingur og æfði og spilaði með Fylki og Fram upp yngri flokka. Hann færði sig um set og flutti á Selfoss árið 2006, þá 16 ára gamall, og byrjaði að æfa handbolta með 3. flokki. Hann skróaði sig í handboltaakademíuna sem Sebastian Alexandersson hafði veg og vanda af.

„Ég var í þrjú ár á Selfossi. Þar var ég bæði rekinn sem yngriflokkapjálafari og sem nemandi í akademíunni, bæði fyllilega verðskuld að. Ég verð ævinlega þakklátur fyrir tímaminn á Selfossi. Þar þroskaðist ég mikið og gerði fullt af mistökum. Ég á Sebastian helling að þakka. Hann var mér sem faðir á þessum tíma. Hann kenndi mér ekki bara helling í handbolta heldur utan handboltans líka. Basti leyfði manni að gera mistök og þannig þroskast maður, verður betri einstaklingur og handboltamaður að mínu mati.“

Bjarki varð Íslandsmeistari með 3. flokki Selfoss árið 2008 undir stjórn Arnars Gunnarssonar og Basta. Í liðinu voru m.a. Guðmundur Árni, Ragnar Jóhanns og Helgi Hlyns.



Íslandsmeistari með HK 2012

Árið 2009 fór Bjarki í úrvalsdeildarliði HK. Tæpum þremur árum síðar stóð hann uppi sem Íslandsmeistari með liðinu, sem þótti nokkuð óvænt á þeim tíma enda lenti liðið í áttunda sæti í deildinni.

„Það var frábær tilfinning enda vorum við ekki sigurstranglegastir fyrir úrslitakeppnina. Við unnum lokaleikinn í deildinni á móti Fram sem var úrslitaleikur um hvort liðið kæmist í úrslitakeppnina. Strax í fyrsta leik í úrslitakeppninni myndaðist svo einhver stemning innan hópsins sem erfitt er að útskýra. Allir í hópnum voru með sitt hlutverk á hreinu. Við endum með að vinna bæði Hauka og FH 3-0 í báðum viðureignum. Byrjunarliðið var ég, Óli Bjarki, Óli Víðir, Tandri, Sigurjón Friðbjörn og Atli Ævar. Svo komu Vilhelm Gauti og Bjarki Már Gunnarsson inn í vörnina. Í markinu voru svo Björn Ingi og Arnór Freyr.“

Út í atvinnumennsku

Bjarki gekk til raðir þýska liðið ThSV Eisenach sem hafði tryggt sér sæti í efstu deild í fyrsta skipti í tíu ár. En af hverju Eisenach?

„Aðalsteinn Eyjólfsson, þáverandi þjálfari Eisenach, hringdi í mig og fékk mig út á sínum tíma. Ég ákvað að slá til þrátt fyrir að þeir hafi boðið mér slakan samning. Mér fannst ég búinn að hámarka mig á Íslandi og langaði út. Ég vissi að ég var nógu góður til þess. Fyrsta árið féll ég með Eisenach úr úrvalsdeildinni en við fórum strax aftur upp og ég varð markakóngur það ár. Eftir það ár fékk Erlingur Richardsson mig yfir til Fühse Berlin.“



Fyrir það á ég honum mikið að þakka. Þar spilaði ég í fjögur ár og vann m.a. Heimsmeistarakeppni félagsliða tvisvar og EHF-bikarinn einu sinni. Það voru fjögur mjög skemmtileg ár en mér fannst ég verða að breyta um umhverfi til þess að komast í stærra hlutverk og skora meira. Lemgo bauð mér góðan samning og mér fannst handboltinn sem þeir spila heillandi. Þeir spila mikið upp á hornamennina og hlaupa mikið af hraðauppþaupum.“

Hefur gengið vel persónulega

Bjarki er markahæsti leikmaður þýsku úrvalsdeildarinnar með 97 mörk og var kosinn leikmaður septembermánaðar í deildinni. Þú ert að smellpassa þarna inn með Lemgo, ekki satt?

„Það hefur gengið mjög vel hjá mér persónulega, en handbolti er liðsþrótt og okkur hefur ekki gengið alveg nógu vel að safna stigum. Það skemmtilegasta við handbolta er að vinna leiki og við höfum ekki gert nógu mikið af því. Ég á þó von á því að það fari að breytast.“

Ætlaði alltaf að verða atvinnumaður í handbolta

En hvernig er að vera atvinnumaður í handbolta, er það hið ljúfa líf?

„Það eru hæðir og lægðir í því eins og öllu öðru. En ég ætlaði mér alltaf að verða atvinnumaður í handbolta þannig ég er að vinna við það sem mig dreymdi um að verða. Það eru algjör forréttindi.“

Hvernig er Þýskaland, menningin og fólkið þarna úti?

„Tíminn í Þýskalandi hefur verið frábær. Ég hef upplifað margt og lært mikið. Mér gekk mjög vel að aðlagast enda fékk ég góða aðstoð frá Hannesi Jóni sem spilaði með mér í Eisenach á sínum tíma. Hann var búinn að vera nokkur ár í Þýskalandi og er, þó að einhverjir Selfyssingar trúu því ekki, frábær gæi og hjálpaði mér mikið.“

Ísland á góða möguleika á Evrópumótinu í janúar

Bjarki hefur verið í landsliði Íslands frá árinu 2011. Hann á 63 landsleiki að baki og hefur skorað í þeim 141 mark. Hvernig metur þú stöðuna á landsliðinu og hvernig líst þér á möguleika þess í framtíðinni?

„Það er verið að byggja liðið upp, það tekur tíma. Næstu ár verða mjög mikilvæg í landsliðinu. Við eigum fullt af efnilegum strákum sem verða að taka skref fram á við á næstu árum. Ef þeim tekst það er ég í engum vafa um að við verðum með topplandslið í nánustu framtíð.“

Aðeins að EM núna í janúar. Hverja telur þú möguleika okkar vera í riðlakeppninni?

„Þetta er hrikalega erfiður riðill. Ég tel að Danmörk sé í sérflokki. Leikirnir við Rússland og Ungverjaland verða svo algjörir úrslitaleikir um hvort við komumst áfram. Við þurfum að eiga toppleiki gegn þeim. En ég er bjartsýnn og tel að við eigum góða möguleika á að komast áfram.“

Tökum „Austara“ í gamla daga

Hvernig finnst þér að sjá svo marga Selfyssinga í landsliðinu, gefur þú þeim einhver góð ráð?

„Öll sú vinna sem hefur verið lögð í starfið á Selfossi síðustu ár er að skila sér. Selfoss er núverandi Íslandsmeistari í handbolta og eiga á sama tíma fjöldan allan af atvinnu- mönnum. Þetta er einstakt og það gleður mig mikið að það séu svona margir Selfyssingar í landsliðinu. Ég tek þá líka ósjaldan til hliðar í landsliðsverkefnum og segi þeim hetjusögur af mér og Atla Kristins. Hvernig við tökum „Austara“ í gamla daga og blikkuðum sætu stelpurnar á gulu Hondunni hans Atla.“



Selfoss
2007–2009



HK
2009–2013



ThSV Eisenach
2013–2015



Fühse Berlin
2015–2019



TBV Lemgo
2019–

JÓLA- OG BÓKAMARKAÐUR

Ferðafélags Íslands - Mörkinni 6

Gefðu aðild að skemmtilegum félagsskap

GÓÐAR GJAFIR
BETRI HEILSA
OG LENGRA LÍF

ÁRSAÐILD AÐ
FERÐAFÉLAGI
ÍSLANDS

Netverslun
www.fi.is

ÁHUGAVERÐIR
JÓLAPAKKAR

- Bækur og bókapakkar, fræðslurit og kort
- Ársaðild að Ferðafélagi Íslands
- Fjallaferðir og gjafabréf
- Um tímann og vatnið eftir Andra Snæ áritað eintak meðan birgðir endast



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

KOMDU VIÐ
Í MÖRKINNI 6

LEIÐIN AÐ FYRSTA Íslandsmeistaratitli Selfoss

Miðvikudagurinn 22. maí 2019

Dagurinn markar tímamót í íþróttalífi á Selfossi. Þann dag unnu Selfyssingar fyrsta stóra titillinn í boltaíþrótt á Íslandi er þeir unnu Hauka í frábærum leik í Hleðsluhöllinni á Selfossi. Verður þessi titill án efa lengi í minnum hafður. Í fyrsta skipti í sögu handknattleiksdeildar Selfoss vann meistaraflokkur karla Íslandsmeistaratitil í efstu deild. Lið frá Selfossi hafði aðeins einu sinni áður komist svo nálægt titlinum en það var árið 1992. Þá beið meistaraflokkur karla, svokallað „Gullaldarlið Selfoss“, lægri hlut gegn FH í úrslitarimmu um titilinn. Það var í fyrsta skipti sem núverandi fyrirkomulag um útsláttakeppni fór fram.

Vikurnar og dagana fyrir leikinn í vor byggðist upp mikil spenna í bæjarfélaginu sem náði hámarki þetta miðvikudagskvöld. Alls staðar mátti sjá menn, konur og börn klæðast vínrauðu. Fyrirtækin flögguðu Selfossfánunum og í pottunum var spjallað um möguleika

liðsins og spáð í spilin. Leikurinn sjálfur náði aldrei að verða spennandi því Selfyssingar hreinlega kjöldrógu Hauka. Fagnaðarlætin í leikslok í Hleðsluhöllinni og síðar út á Tryggvatorgi og inn á Hótel Selfoss voru ógleymanleg og verður sjálfsgagt eitthvað sem menn munu ræða um ókoma tíð. Hér verður farið yfir aðdragandann og leiðina að sjálfum Íslandsmeistaratitlinum 2019.

Selfoss endaði í 2. sæti í Olísdeildinni 2019

Karlalið Selfoss endaði Olísdeildina tímabilið 2018–2019 með 34 stig og hafnaði í öðru sæti á eftir Haukum sem voru með jafnmörg stig. Þeir höfðu betur í innbyrðis viðureignum liðanna og urðu því deildarmeistarar. Var þetta jöfnun á besta árangri Selfoss frá því árið áður, en þá voru þrjú lið á toppi deildarinnar með 34 stig, ÍBV, Selfoss og FH. Röðuðust þau í þessa röð út frá innbyrðis viðureignum.

Lokastaðan í Olísdeildinni 2019

SÆTI	FÉLAG	LEIKIR	S	J	T	MÖRK	NETT	STIG
1	Haukar	22	15	4	3	620	41	34
2	Selfoss	22	16	2	4	629	51	34
3	Valur	22	15	3	4	618	89	33
4	FH	22	11	5	6	605	34	27
5	ÍBV	22	10	4	8	627	3	24
6	Afturelding	22	9	5	8	593	10	23
7	ÍR	22	7	5	10	591	-8	19
8	Stjarnan	22	8	2	12	586	-35	18
9	KA	22	7	3	12	570	-21	17
10	Fram	22	7	1	14	567	-27	15
11	Akureyri	22	5	2	15	562	-61	12
12	Gróttta	22	3	2	17	501	-76	8

Úrslitakeppnin hófst 20. apríl. Í 8-liða úrslitum áttust við: **Haukar – Stjarnan, Selfoss – ÍR, Valur – Afturelding og FH – ÍBV.**



8-liða úrslit SELFLOSS - ÍR

Naumur sigur á ÍR í fyrsta leik

Selfoss mætti ÍR í fyrsta leik í 8-liða úrslitum í Hleðsluhöllinni laugardaginn 20. apríl. Leikurinn var jafn framan af en Selfoss náði fjögurra marka forskoti undir lok fyrri hálfleiks. Staðan í hálfleik var 15-13. Selfoss hafði frumkvæðið mest allan seinni hálfleikinn en þegar tvær mínútur voru eftir jafnaði ÍR 26-26 og eins og oft áður voru lokamínúturnar æsi-spennandi. Elvar Örn skoraði sigurmarkið þegar um 40 sekúndur voru eftir af leiknum. ÍR-ingar fengu tækifæri til að jafna og ná leiknum í framlengingu en skotið geigaði og Selfoss fór með eins marks sigur af hólmi, 27-26.

Mörk Selfoss: Elvar Örn 9/3, Haukur 7, Alexander Már 4, Nökkvi Dan 3, Hergeir 2, Árni Steinn 1 og Atli Ævar 1. Varin skot: Sölvi 12 (32%).

Mörk ÍR: Björgvin Þór 7, Sturla 5/5, Kristján Orri 4, Pétur Árni 4, Sveinn Andri 2, Arnar Freyr 3 og Þrándur 1. Varin skot: Stephen 14 (34%).

Dramatískur sigur og Selfoss áfram

Annar leikur Selfoss og ÍR fór fram í Austurbergi mánudaginn 22. apríl. Selfoss byrjaði betur en ÍR-ingar tóku síðan við og leiddu leikinn allt fram að 55. mínútu. ÍR hafði yfirhöndina í fyrri hálfleik og komst mest fimm mörkum yfir. Góður kafli hjá Selfyssingum undir lok fyrri hálfleiks skilaði þeim inn í leikhlé aðeins tveimur mörkum undir, 18-16. Selfoss jafnaði leikinn í stöðunni 20-20 en eftur sigu ÍR-ingar fram úr. Það var ekki fyrr en á 55. mínútu að Selfoss náði aftur að jafna leikinn og komst tveimur mörkum yfir, 26-28. Lokamínúturnar voru dramatískar, Pawel varði þrjú af sínum fjórum skotum á síðustu fjórum mínútum leiksins. ÍR hafði tækifæri til að jafna á lokasekúndunum en boltinn hafnaði í stönginni og eins marks sigur Selfoss, 28-29, staðreynd.

Mörk Selfoss: Haukur 7, Hergeir 6/3, Árni Steinn 4, Elvar Örn 4/1, Nökkvi Dan 2, Atli Ævar 2, Guðni 2, Guðjón Baldur 1 og Pawel 1. Varin skot: Pawel 4 (27%) og Sölvi 2 (10%).

Mörk ÍR: Pétur Árni 7, Björgvin Þór 7, Sturla 4/3, Bergvin Þór 3, Þrándur 3, Sveinn Andri 2 og Kristján Orri 2. Varin skot: Stephen 10/2 (26%).



Selfoss vann einvígið við ÍR 2-0

Í hinum einvígunum unnu Haukar Stjörnuna 2-0, Valur vann Aftureldingu 2-0 og ÍBV sigruðu FH 2-0. Í undanúrslitum mættust Selfoss og Valur annars vegar og Haukar og ÍBV hins vegar.

Undanúrslit

SELFOSS - VALUR

Sigur á Val eftir framlengingu í fyrsta leik

Selfoss mætti Val í fyrsta leiknum í Hleðsluhöllinni þriðjudaginn 30. apríl. Leikurinn byrjaði með miklum hraða og var allt í jarnum til að byrja með. Valur náði frumkvæðinu um miðbik hálfleiksins. Selfyssingar náðu síðan að jafna leikinn aftur, en staðan var jöfn í hálfleik 17-17. Í síðari hálfleik voru liðin

aðeins mistækari, en boltinn datt meira fyrir Val í byrjun. Rúmar átta mínútur voru liðnar af hálfleiknum þegar fyrsta markið kom hjá Selfyssingum. Valsmenn náðu aftur forystunni og var hún fjögur mörk þegar mest var. Selfoss vann sig aftur inn í leikinn og jöfnuðu þegar um átta mínútur voru eftir. Við tóku spennandi lokamínútur sem enduðu með því að Selfoss knúði fram framlengingu 30-30. Í framlenginunni fóru Selfyssingar af stað af miklum krafti og skoruðu þrjú fyrstu mörkin. Valsmenn náðu að saxa á þessa forystu en höfðu ekki erindi sem erfiði. Lokatölur 35-34 fyrir Selfoss.

Mörk Selfoss: Haukur 13, Elvar Örn 5/2, Nökkvi Dan 5/1, Árni Steinn 5, Guðni 4, Hergeir 2 og Guðjón Baldur 1. Varin skot: Sölvi 10 (33%), Pawer 4 (22%).

Mörk Vals: Anton 11/5, Róbert Aron 6, Sveinn Aron 4, Ýmir Örn 4, Vignir 3, Ásgeir Snær 2, Daníel Freyr 1, Þorgils Jón 1, Alexander Örn 1 og Orri Freyr 1.

Varin skot: Daníel Freyr 10 (24%) og Einar Baldvin 2 (66%).

Sigur sóttur á Hlíðar-enda í öðrum leik

Selfoss mætti Valsmönnum í öðrum leik liðanna á Hlíðar-enda föstudaginn 3. maí. Leikurinn byrjaði með miklum hraða þar sem mikið var skorað þó markverðirnir hefðu varið vel. Valur náði frumkvæðinu en Selfoss vann sig síðan inn í leikinn og jafnframt róaðist hann. Selfoss náði síðan frumkvæðinu, en leikurinn hélt þó áfram að vera jafn. Selfoss leiddi með einu marki í hálfleik, 15-16. Í síðari hálfleik hélt Selfoss áfram forystunni og bættu heldur í. Værð kom yfir menn þegar Selfoss gat aukið forskot sitt í fjögur mörk. Valsmenn nýttu sér það og breyttu stöðunni úr 15-18 í 19-18. Patrekur tók þá leikhlé og skerpti á sínum mönnum sem komust aftur á rétta braut og sigldu eins marks sigri í höfn 31-32.

Mörk Selfoss: Elvar Örn 8/2, Haukur 6, Hergeir 6, Árni Steinn 5, Alexander Már 4, Guðni 2 og Atli Ævar 1.

Varin skot: Sölvi 13 (30%).

Mörk Vals: Anton 9, Róbert Aron 7, Vignir 6, Sveinn Aron 5, Ásgeir Snær 2, Steven Tobar 1 og Ýmir Örn 1. Varin skot: Daníel Freyr 8 (35%) og Einar Baldvin 5 (26%).

Sópurinn á lofti á Selfossi

Selfoss mætti Valsmönnum í þriðja leik liðanna í troðfullri Hleðsluhöll mánudaginn 6. maí. Leikurinn fór strax á fulla ferð eins og hinir tveir leiknir í seríunni. Liðin skiptust á að halda forystunni en munurinn var aldrei meiri en tvö mörk og jafnt á flestum tölum. Þegar nokkrar mínútur voru eftir af hálfleiknum komu Selfyssingar með áhlaup á Valsara sem misstu einbeitinguna. Staðan var því 17-14 í hálfleik. Síðari hálfleikur var í jafnvægi



í byrjun en Selfyssingar héldu þó 2-3 marka forskoti eða þar til tíu mínútur voru eftir af leiknum. Þá stigu heimamenn á bensíngjöfina og juku forystuna í fimm mörk. Vals-menn virtust missa trúna á sigri á sama tíma. Það breytti því þó ekki að Valmenn skoruðu þrjú mörk í röð og minnkuðu muninn í 28-26 og hefðu getað bætt við einu marki í viðbót. Það var of lítið og of seint og Selfyssingar luku leiknum með nokkuð traustvekjandi hætti, 29-26.

Mörk Selfoss: Elvar Örn 6/3, Hergeir 5, Árni Steinn 4, Haukur 4, Nökkvi Dan 3, Guðni 3, Atli Ævar 2, Alexander Már 1 og Pawel 1. Varin skot: Pawel 8 (32%), Sölvi 1 (10%).

Mörk Vals: Anton 8/2, Ýmir Örn 7, Róbert Aron 4, Ásgeir Snær 2, Sveinn Aron 2, Orri Freyr 1, Vignir 1 og Arnór Snær 1. Varin skot: Daniel Freyr 11/1 (28%).

Selfyssingar unnu einvígið við Val í undanúrslitunum 3-0.

Á sama tíma unnu Haukar einvígi sitt við ÍBV 3-1. Selfoss var þar með komið í úrslitaevígi Íslandsmótsins í annað skipti í sögu félagsins. Seinast lék liðið við FH vorið 1992, fyrir 27 árum, og beið lægri hlut 1-3 eins og frægt er orðið.



Úrslita-einvígi SELFLOSS - HAUKAR

Selfoss tók forystuna og komst 1-0 yfir í úrslita-einvíginu

Fyrsti leikurinn í úrslitaevígi Selfoss og Hauka fór fram í Schenkerhöllinni á Ásvöllum þriðjudaginn 14. maí. Haukar höfðu frumkvæðið í byrjun leiks en um miðjan fyrri hálfleikinn náðu Selfyssingar frábærum 1-6 kafla þar sem þeir breyttu stöðunni úr 6-8. Selfoss var sterkari aðilinn út fyrri hálfleik og staðan í leikhléi 11-14. Selfyssingar héldu forystunni fyrstu tíu mínútur síðari hálfleiks en Haukar voru sterkari á þessum kafla og jöfnuðu 17-17. Sölvi Ólafsson, markmaður Selfoss, kom þá og lokaði rammanum. Hann var alveg hreint magnaður í leiknum, með 46% markvörslu, og þar af varði hann þrjú vítakot. Lokakafli leiksins var algjörlega frábær hjá Selfyssingum sem skoruðu átta mörk gegn tveimur á síðustu níu mínútunum og tryggðu sér öruggan fimm marka sigur, 22-27.

Mörk Selfoss: Elvar Örn 6/2, Hergeir 5, Atli Ævar 5, Haukur 3, Árni Steinn 2, Nökkvi Dan 2, Alexander Már 2 og Guðni 2. Varin skot: Sölvi 18 (46%).

Mörk Hauka: Daniel Þór 7, Atli Már 6/1, Heimir Óli 4, Einar Pétur 2, Adam Haukur 1, Tjörvi 1 og Ásgeir Örn 1. Varin skot: Grétar Ari 11 (31%).

Flautumark og eins marks tap í Hleðsluhöllinni í öðrum leik

Annar leikur liðanna fór fram í Hleðsluhöllinni föstudaginn 17. maí. Jafnræði var með liðunum fyrstu mínúturnar en þá tóku Haukarnir við sér og náðu tveggja marka forskoti, 6-8. Selfyssingar hrukku í gang og það gekk allt upp, 8-1 kaflir breytti stöðunni í 14-9. Staðan í hálfleik betur og náðu að jafna í 18-18. Selfyssingar voru skrefinu á undan í framhaldinu en leikurinn var æsispennandi og mikið um mistök. Haukar náðu frumkvæðinu á lokamínútunum og komust í 25-26 þegar

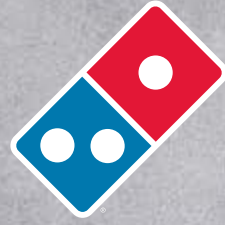


ein og hálf mínúta var eftir. Selfyssingar jöfnuðu þegar 36 sekúndur voru eftir og Haukar gátu tryggt sér sigurinn í næstu sókn. Það gerði Daniel Þór á lokasekúndum leiksins með flautumarki. Lokatölur 26-27.

Mörk Selfoss: Haukur 7, Nökkvi Dan 5/2, Elvar Örn 5, Árni Steinn 4, Alexander Már 2,

Atli Ævar 1, Hergeir 1 og Guðni 1. Varin skot: Sölvi 10 (31%).

Mörk Hauka: Orri Freyr 8/3, Tjörvi 5, Daniel Þór 4, Adam Haukur 3, Halldór Ingi 3, Atli Már 2, Einar Pétur 1/1 og Heimir Óli 1. Varin skot: Grétar Ari 10 (35%) og Andri 6/3 (50%).



TVENNUNU TILBOÐ

TVÖFÖLD
GLEÐI!

Þú sækir pizzu og stóran skammt
af brauðstöngum og færð
aðra pizzu sömu stærðar að auki.



Rakarastofa
Björns & 
Kjartans

Verið velkomin til okkar
engar tímapantanir !!

Opið síðustu vikuna fyrir jó!
9:00 til 20:00

Austurvegur 4 - Miðgarði - Selfossi - S : 4822244 



RIVERSIDE RESTAURANT

RIVERSIDE RESTAURANT

RIVERSIDE RESTAURANT

VERIÐ VELKOMIN



Ótrúlegur sigur á Ásvöllum

Þriðji leikur liðanna var í Schenkerhöllinni sunnudaginn 19. maí. Liðin skiptust á að halda forystu fyrstu mínútur leiksins. Um miðbik hálfleiksins tóku Haukar frumkvæðið og náðu þriggja marka forskoti. Patrekur tók þá leikhlé, stöðvaði blæðinguna og endaði hálfleikurinn 15-14. Haukar héldu frumkvæðinu áfram þó munurinn væri áfram lítil. Þegar um tuttugu mínútur voru eftir af leiknum tóku Haukar svo afgerandi forystu og þegar átta mínútur voru eftir var munurinn kominn upp í fimm5 mörk, 26-21. Þá skelltu Selfyssingar í lás í vörninni og Sölvi hreinlega negldi fyrir markið. Selfoss náði að jafna leikinn 27-27 og þannig var staðan þegar venjulegur leiktími rann út og var því framlengt. Í framlengingu skiptust liðin á að gera mistök, enda bæði lið að spila hrikalega sterka vörn. Selfyssingar náðu þó að skora fyrsta og síðasta mark fyrir hálfleiks framlengingar og leiddu með einu marki 28-29. Í síðari hálfleik framlengingarinnar voru Selfyssingar sterkari og lönduðu góðum sigri, 30-32.

Mörk Selfoss: Atli Ævar 10/1, Elvar Örn 6, Hergeir 5, Haukur 4, Árni Steinn 2, Guðjón Baldur 2, Nökkvi Dan 1, Guðni 1 og Alexander Már 1.

Varin skot: Sölvi 14 (54%) og Pawel 7 (29%).

Mörk Hauka: Brynjólfur Snær 7, Adam Haukur 6, Orri Freyr 5/1, Heimir Óli 4, Tjörvi 4, Daníel Þór 3 og Ásgeir Örn 1. Varin skot: Grétar Ari 12 (31%) og Andri 4/2 (50%).



Íslandsmeistaratitillinn innan seilingar

Þegar hér var komið sögu í úrslitaevíginu var staðan 2-1 fyrir Selfoss og mönnum því ljóst að með sigri í næsta leik tryggði Selfoss sér sinn fyrsta Íslandsmeistaratitil. Eftirvæntingin var mikil í troðfullri Hleðsluhöllinni þegar flautað var til leiks miðvikudaginn 22. maí kl. 19:30. Haukar skorðu fyrstu tvö mörk leiksins en Selfyssingar jöfnuðu í 3-3 og komust svo í 5-3. Haukar jöfnuðu í 7-7 en Selfoss komst aftur yfir og í hálfleik var staðan 16-11. Selfyssingar byrjuðu seinni hálfleik af krafti og gáfu ekkert eftir. Þeir náðu fljótt sjö marka forystu í seinni hálfleik og mestur varð munurinn ellefu mörk, þegar tíu mínútur voru eftir af leiknum. Úrslitin voru því ráðin, Haukarnir búnir að kasta inn handklæðinu, og ljóst að Íslandsmeistaratitillinn myndi enda á Selfossi í fyrsta skipti í sögunni. Lokatölur urðu 35-25. Hleðsluhöllin var að sjálfsögðu pökkuð og stuðningsmenn Selfoss voru fráberir eins og alltaf. Allt tryllist í leiklok þegar titlinum var fagnað. Eftir leikinn keyrðu leikmenn og þjálfarar með bikarinn yfir brúna þar sem þeirra beið móttaka á torginu við Pylsuvagninn. Titlinum var fagnað með blysum, flugeldum, Ingó og Bessa Hressa langt fram á nótt.

Mörk Selfoss: Elvar Örn 11/2, Alexander Már 5, Árni Steinn 4, Haukur 4, Atli Ævar 4, Guðni 3, Guðjón Baldur 2, Nökkvi Dan 1 og Sverrir 1. **Varin skot:** Sölvi 15/1 (32%) og Pawel 1/1 (50%).

Mörk Hauka: Ásgeir Örn 6, Brynjólfur Snær 4, Einar Pétur 3/1, Tjörvi 3, Heimir Óli 2, Daniel Þór 2, Halldór Ingi 2, Orri Freyr 1/1, Grétar Ari 1 og Adam Haukur 1. **Varin skot:** Grétar Ari 8 (24%) og Andri 3/2 (23%).





Spennandi og skemmtilegir leikir

Leikir Selfoss í úrslitakeppninni voru spennandi og skemmtilegir og árangurinn sannarlega glæsilegur. Liðið spilaði níu leiki og vann átta. Leikirnir við ÍR unnust báðir með einu marki og sama á við um fyrstu tvo leikina við Val. Þriðji leikurinn gegn Val vannst með þremur mörkum. Sigurleikirnir þrír við Hauka unnust með fimm, tveimur og tíu mörkum. Eini tapleikurinn tapaðist með einu marki. Samtals skoraði Selfoss 272 mörk í leikjunum níu og fékk á sig 249 mörk.

Frábær árangur – Átta sigrar í níu leikjum

Laugard. 20. apríl	Selfoss - ÍR	27-26
Mánud. 22. apríl	ÍR - Selfoss	28-29
Þriðjud. 30. apríl	Selfoss - Valur	35-34
Föstud. 3. maí	Valur - Selfoss	31-32
Mánud. 6. maí	Selfoss - Valur	29-26
Þriðjud. 14. maí	Haukar - Selfoss	22-27
Föstud. 17. maí	Selfoss - Haukar	26-27
Sunnud. 19. maí	Haukar - Selfoss	30-32
Miðvikud. 22. maí	Selfoss - Haukar	35-25

- EÓS og ÖG tóku saman.

Leikmaður	Leikir	Mörk	Skot	Skot%	Stoðsend.	Stolnir boltar	Tapaðir boltar	Gult	2 min	Rautt	Brotið frikast	Varið í vörn	Fráköst
Elvar Örn Jónsson	9	60	97	61%	35	4	15	2	6		55	6	9
Haukur Þrastarson	9	55	96	57%	55	17	14	3	6		39	16	15
Hergeir Grímsson	9	31	55	56%	6	10	1	2	4		53	5	12
Árni Steinn Steinþórsson	9	31	61	50%	37	6	12	1	3		35		4
Atli Ævar Ingólfsson	8	26	34	76%	1		4				2	1	3
Nökkvi Dan Elliðason	9	22	36	61%	13	4	7		3		25	1	3
Alexander Már Egan	9	19	29	65%	3	4	2		3		11	1	14
Guðni Ingvarsson	9	19	22	86%	3	6	1				6	1	2
Guðjón Baldur Ómarsson	9	6	10	60%			1				1	1	4
Sverrir Pálsson	9	1	3	33%		9		2	7		46	14	6
Ari Sverrir Magnússon	3	0	0	0%									
Hannes Höskuldsson	9	0	0	0%									
Tryggvi Þórisson	3	0	0	0%							1		
Ísak Gústafsson	2	0	0	0%									

Leikmaður	Leikir	Varin	Skot	Markvarsla	Mörk
Alexander Hrafnkelsson	2	0	0	0%	0/0
Pawel Kiepuski	9	33	93	26%	2/2
Sölvi Ólafsson	9	121	269	32%	0/0



Þátttaka í úrslitakeppni handboltans er viðamikl þó verkefni sem ekki bara aðstandendur liðanna koma að heldur fjöldi sjálfboðaliða og reyndar samfélagið allt, sérstaklega ef liðin komast áfram í undanúrslit, að ekki sé talað um úrslitaeinvígið sjálf. Á Selfossi tók fjöldi sjálfboðaliða þátt í undirbúningi síðastliðið vor og er óhætt að segja að einstök stemning hafi myndast í bæjarfélaginu.

Einn að þeim sem var í þessari hringiðu var **Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson**, framkvæmdastjóri handknattleiksdeildarinnar. Steini var fyrst spurður hvernig undirbúningurinn hafi farið af stað.



Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson, framkvæmdastjóri handknattleiksdeildar Selfoss.

„Undirbúningur í 8-liða úrslitunum var hefðbundnari en þegar seinna var komið í úrslitakeppninni. Þá voru þessi venjulegu verk sem þurfti að sinna eins og að panta rútu, undirbúa sjoppu, manna gæslu og miðasölu.

Leikirnir við ÍR voru mjög jafnir og unnust báðir með einu marki. Það réðst á síðustu sekúndunum hvort að seinni leikurinn færi í framlengingu. Það varð frekar mikið spennufall þegar boltinn endaði í stönginni og leiktíminn rann út. Við vissum alveg fyrir fram að þetta yrðu erfðir leikir og þeir voru það. ÍR-ingar voru mjög góðir þó þeir hafi endað í sjöunda sæti í deildinni. Þetta urðu því hörkuleikir.

Mætingin á heimaleikinn var mjög góð eða svipuð og hún hafði verið yfir veturinn, sennilega um 600 manns. Mætingin á útleikinn í Breiðholtinu var líka mjög góð enda sæti í undanúrslitum í húfi,“ segir Steini.

Öflugir sjálfboðaliðar sem vinna ómetanlegt starf

Í einvíginu við Val átti Selfoss heimaleikjarettinn og var Steini spurður hvernig undirbúningi fyrir þá leiki hafi verið háttað.

„Undirbúningur fyrir fyrsta leikinn var í sjálfu sér hefðbundinn. Við vissum að það yrði vel mætt á þann leik. Þar vorum við þó bara með venjulegu stúkurnar. Mætingin var aðeins lakari en á ÍR leiknum. Samt sem áður var góð mæting og mjög góður stuðningur. Mætingin á annan leikinn í Origohöllinni var síðan frábær. Stuðningsmannsveitin kom þar sérstaklega sterk inn. Þeir voru virkilega flottir. Það voru miklu fleiri Selfyssingar heldur en Valsmenn á þeim leik. Við áttum höllina algjörlega. Strákarnir áttu frábæran leik, unnu og settu okkur í mjög góða stöðu.

Þegar kom að þriðja leiknum hér heima bættum við sætum við stúkuna. Við tókum

FRÁBÆRT FÓLK MEÐ OKKUR Í ÞESSU

- ÞORSTEINN RÚNAR FRAMKVÆMDARSTJÓRI HANDKNATTLEIKSDEILDAR



vörubretti og bjuggum til auka-palla þannig að fleira fólk kæmist inn á þann leik sem var síðan mjög gott því það seldist upp á leikinn. Rúmlega 700 manns voru á leiknum og húsið fullt. Undirbúningur fyrir leikinn var eins og fyrir aðra leiki nema það var aukalega í öllu, gæslu, sjoppu, miðasölu og öllu saman.

Það er búið að vera frábært fólk með okkur í þessu. Það er alltaf góður kjarni sem sér um gæsluna, maður þarf aldrei að hafa neinar áhyggjur af því. Það er vel mannað. Svo er alltaf sama fólk í sjoppunni og nokkurn veginn það sama í miðasölunni. Það er gott að geta stólað á þetta fólk. Þetta eru gríðarlega öflugir sjálfboðaliðar sem vinna ómetanlegt starf.“

Stúkan var öll vínrauð og geggjuð stemning

Fyrsti leikurinn í úrslitaeinvíginu við Hauka var á Ásvöllum og er óhætt að segja að þar hafi verið frábær mæting. „Við eiginlega fylltum stúkuna öðru megin. Það var þannig í báðum leikjunum á Ásvöllum þ.e. í fyrsta og þriðja leiknum. Stuðningsmannsveitin var líka algjörlega frábær þar. Svo var líka fullt af

nýjum andlitum sem fylkti sér á bak við liðið. Það var ómetanlegt,“ segir Steini.

Leikirnir í úrslitakeppninni voru kynntir með hefðbundnum hætti þ.e. á Facebook, Instagram og svo í Dagskránni og á sunnlenska.is. Einnig voru prentuð plaköt og hengd upp á öllum helstu stöðunum í bænum.

„Mætingin á annan leikinn hér heima var frábær. Við fylltum húsið, svipað og í þriðja leiknum á móti Val. Það var uppselt. Stemningin var frábær en að vissu leyti svekkjandi að tapa leiknum á flautumarki.

Á þriðja leikinn sem var í Hafnarfirði voru sætaferðir frá Selfossi. Þar var stúkan full okkar megin. Það hafa örugglega verið yfir 800 manns frá Selfossi. Stúkan var öll vínrauð og geggjuð stemning. Þann leik unnum við nokkuð örugglega í framlengingu og staðan því orðin 2-1 fyrir Selfoss.

Allt bæjarfélagið fylktist á bak við okkur

Þegar hér var komið hafði myndast í bænum alveg ótrúleg stemning. Óhætt er að segja að allt bæjarfélagið hafi fylkt á bak við strákana, í skólunum, á vinnustöðunum og bara allir á staðnum.

„Það voru allir í vínrauðu og virkilega gaman að sjá stemninguna. Við bættum við enn fleiri sætum þannig að það voru sennilega rúmlega 800 manns í húsinu. Það var að sjálf-sögðu uppselt en við vorum með forsölu á leikinn. Umgjörðin og stemningin var algjörlega frábær. Fyrir leikinn vorum við með samkomu í Selinu. Þar var grillað og drykkir með. Patrekur kom og var með töflufund fyrir stuð-

ingsmenn og stuðningsmannsveitina þar sem hann fór yfir leikinn, svipað og hann hafði gert um veturinn. Leikurinn spilaðist svo frábærlega og þegar kom fram í síðari hálfleik var ljóst að við myndum verða Íslandsmeistarar. Stemningin var frábær í húsinu enda alveg einstakt afrek sem strákarnir voru að vinna.“

Komið með bikarinn yfir brúna

Eftir leikinn safnaðist liðið í rútu og var farið út fyrir Ölfusá. Svo var komið yfir brúna með Íslandsbikarinn. Þar beið mikill mannfjöldi sem fagnaði liðinu á torginu við Pylsvagninn.

„Sveitarfélagið Árborg og Ungmennafélag Selfoss voru búin að undirbúa móttöku án þess að við vissum í raun um það. Við vildum sjálf ekki gera neitt þ.e. ofgera ekki, vera búin að undirbúa einhverja sigurhátíð sem svo yrði ekki. Þessir aðilar voru svo búnir að undirbúa þetta allt án þess að nokkur vissi af. Það var frábær athöfn. Björgunarfélagið var með flugeldasýningu og svo var safnast saman á hótelinu og skemmt sér eitthvað fram eftir. Það var algjörlega frábær stund.

Dagana á eftir rúntuðu leikmenn með bikarinn um bæinn og heimsóttu m.a. skólana en það var frábær stuðningur þaðan. Svo var farið á milli fyrirtækja og helstu styrktaraðila. Steini segir að strákarnir hafi skipt þessu niður á sig og gert þetta mjög vel.

„Við erum þakklát öllu því fólk sem tók þátt í þessu ævintýri með okkur. Án þessi hefði þetta aldrei orðið eins frábært og það var. Þegar allir standa saman er hægt að gera ótrúlegustu hluti. Það sýndi sig heldur betur,“ segir Steini að lokum. -ög



BESTU LEIKMENN OLÍSDEILDAR KARLA 2018–2019

Selfyssingar áttu besta og efnilegasta leikmann Olísdeildar karla keppnistímabilið 2018–2019. Verðlaunin eru veitt ár hvert á lokahófi HSÍ í samstarfi við Olís. Þar eru leikmönnum, þjálfurum og dómurum í Olís- og Grill 66 deildunum veitt viðurkenning fyrir tímabilið.

Elvar Örn Jónsson var valinn besti leikmaður Olísdeildar karla í handbolta og **Haukur Prastarson** valinn efnilegasti leikmaður deildarinnar. Elvar Örn fékk einnig Valdimarsbikarinn en hann er veittur þeim leikmanni sem þykir mikilvægasti leikmaður deildarinnar á tímabilinu. Ásbjörn Friðriksson FH var markahæsti leikmaðurinn, Daníel Þór Ingason Haukum besti varnarmaðurinn, Magnús Óli Magnússon Val besti sóknarmaðurinn, Daníel Freyr Andrésson Val besti markmaðurinn og Gunnar Magnússon Haukum besti þjálfarinn

Þess má geta að þetta er annað árið í röð sem Elvar og Haukur fá þessi verðlaun, en það gerðist líka eftir síðasta tímabil þ.e. 2018–2019. Þá var Patrekur Jóhannesson valinn þjálfari tímabilsins, Perla Ruth Albertsdóttir fékk háttvísibikar HDSÍ og Teitur Örn Einarsson var markahæsti leikmaður deildarinnar.



Elvar Örn Jónsson, besti leikmaður Olísdeildar karla 2018–2019, ásamt Guðmundi B. Ólafssyni, formanni HSÍ. Mynd: HSÍ.



Haukur Prastarson, efnilegasti leikmaður Olísdeildar karla 2018–2019, ásamt Guðmundi B. Ólafssyni, formanni HSÍ. Mynd: HSÍ.



Handboltakveðja Starfsfólk Österby

Østerby Hár

Austurvegur 33-35
Sími 482 1455



*Bestu óskir
um gleðileg jól
og gott farsælt
komandi ár.*

Þökkum viðskiptin á árinu

SGHUS



Gledileg jól

FARSÆLT KOMANDI ÁR.
Þökkum viðskiptin á árinu.



- í verkið þitt
síðan 2001

SMÍÐANDI
V E R K T A K A R

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

Selfoss – Meistaraflokkur kvenna 2019-2020



Henriette Østergaard
Markmaður - 20 ára



Dröfn Sveinsdóttir
Markmaður - 20 ára



Hólmfríður Arna Steinsd.
Leikstjórnandi - 16 ára



Tinna Sigurrós Traustad.
Hægri skytta - 15 ára



Hulda Dís Prastardóttir
Leikstjórnandi - 22 ára



Rakel Guðjónsdóttir
Vinstra horn - 18 ára



Agnes Sigurðardóttir
Vinstra horn - 18 ára



Elínborg Katla Þorbjörnsd.
Vinstri skytta - 15 ára



Katla María Magnúsdóttir
Vinstri skytta - 18 ára



Elín Krista Sigurðardóttir
Hægri skytta - 18 ára



Þuríður Ósk Ingimarsd.
Hægra horn - 20 ára



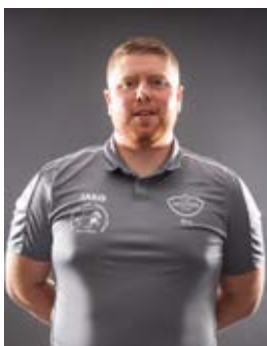
Katla Björg Ómarsdóttir
Línumaður - 20 ára



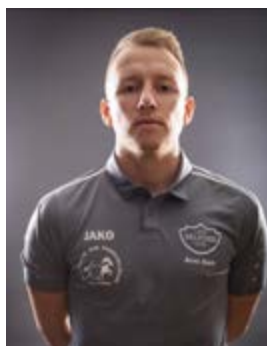
Sólveig Erla Oddsdóttir
Leikstjórnandi - 18 ára



Sigríður Lilja Sigurðard.
Línumaður - 18 ára



Örn Prastarson
Þjálfari - 28 ára



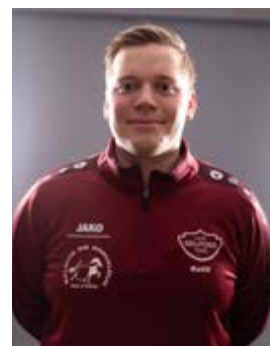
Árni Geir Hilmarsson
Aðstoðarþjálfari - 26 ára



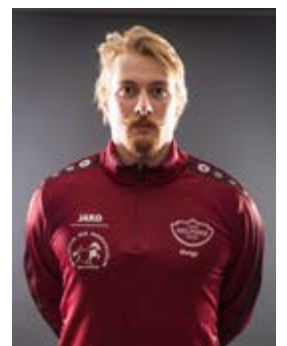
Rúnar Hjálmarsson
Aðstoðarþjálfari - 32 ára



Jósef Geir Guðmundsson
Liðsstjóri - 41 árs



Ketill Heiðar Hauksson
Sjúkraþjálfari - 27 ára



Helgi Hlynsson
Markmannsþjálfari - 28 ára

BONUS



SEL



BORGARVERK





Meistaraflokkur Selfoss – Olís-deild karla 2019-2020



Meistaraflokkur Selfoss – Olís-deild kvenna 2019-2020

Selfoss – Meistaraflokkur karla 2019-2020



Einar Baldvin Baldvinsson
Markmaður - 22 ára



Alexander Hrafnkelsson
Markmaður - 18 ára



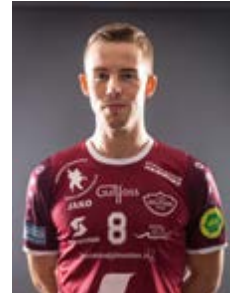
Sölvi Ólafsson
Markmaður - 24 ára



Hergeir Grímsson
Vinstra horn - 22 ára



Guðni Ingvarsson
Línumaður - 33 ára



Nökkvi Dan Elliðason
Leikstjórnandi - 22 ára



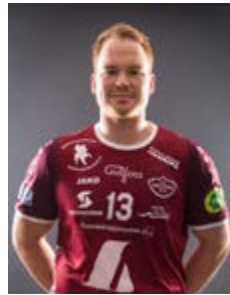
Ísak Gústafsson
Hægri skytta - 16 ára



Sverrir Pálsson
Varnamaður - 25 ára



Árni Steinn Steinþórsson
Hægri skytta - 28 ára



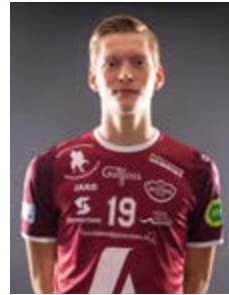
Atli Ævar Ingólfsson
Línumaður - 31 árs



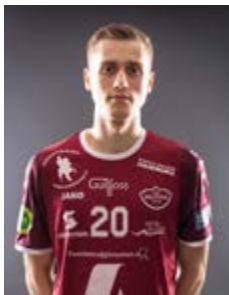
Magnús Öder Einarsson
Leikstjórnandi - 22 ára



Ari Sverrir Magnússon
Vinstri skytta - 19 ára



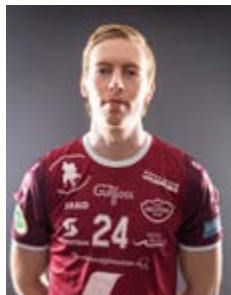
Hannes Höskuldsson
Vinstra horn - 20 ára



Guðjón Baldur Ómarsson
Hægra horn - 19 ára



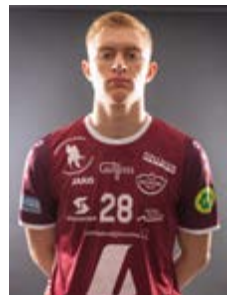
Daniel Karl Gunnarsson
Vinstra horn - 18 ára



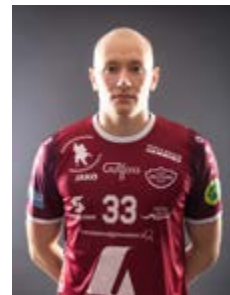
Einar Sverrisson
Vinstri skytta - 27 ára



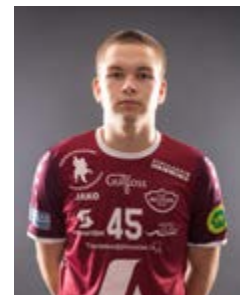
Haukur Þrastarson
Leikstjórnandi - 18 ára



Tryggvi Þórisson
Varnamaður - 17 ára



Alexander Már Egan
Hægra horn - 22 ára



Reynir Freyr Sveinsson
Leikstjórnandi - 16 ára



Grímur Hergeirsson
Þjálfari - 50 ára



Örn Þrastarson
Aðstoðarþjálfari - 28 ára



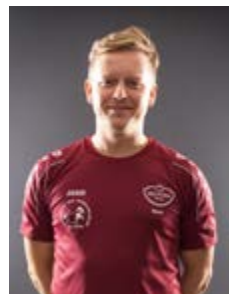
Jósef Geir Guðmundsson
Liðsstjóri - 41 árs



Rúnar Hjálmarsson
Styrktarþjálfari - 32 ára



Jón Birgir Guðmundsson
Sjúkraþjálfari - 52 ára



Gísli Rúnar Guðmundsson
Markmannsþjálfari - 41 árs



Óskum viðskiptavinum
okkar gleðilegra jóla og
farsæls komandi árs.

Þökkum viðskiptin
á árinu sem er að líða.



ERTU KLÁR?



EKKI BARA FYRIR
HESTAMENN

Hestavöruverslun og söðlasmíðaverkstæði
Austurvegi 56 • 800 Selfossi • 482 1900
baldvinogthorvaldur.is

ALVÖRU HEILSUSTAÐUR

W O I R

restaurant

Í KRÓNUHÚSINU

Notalegt veitinga- og
kaffihús í hjarta bæjarins





Maður sá ekkert annað en að við værum að fara að vinna þetta

Atli Ævar Ingólfsson var einn af burðarásunum sem unnu fyrsta Íslandsmeistaratitil Selfoss í handbolta í vor. Hann kom til Selfoss sumarið 2017 á sama tíma og Patrekur Jóhannesson tók við þjálfun liðsins. Atli Ævar hefur staðið sig frábærlega með Selfossliðinu og náð að skjóta rötum á Selfossi þar sem hann býr með fjölskyldu sinni. Atli Ævar kom í stutt spjall um handboltann.

Atli Ævar er fæddur og uppalinn á Akureyri og byrjaði í handbolta og fótbolta hjá Þór þegar hann var 9 ára. Síðan var hann bara í handbolta hjá Þór frá 13 ára aldri.

Mikill tími í ferðalög

„Þegar ég var kominn upp í unglingsflokkana fór mikill tími í ferðalög því ég spilaði í 3.

flokki og upp fyrir mig í 2. flokki og aðeins í meistaraflokki Þórs. Ég var 16 ára þegar ég var aðeins byrjaður að æfa með meistaraflokki. Á þessum tíma sameinuðust meistaraflokkar Þórs og KA í Akureyri handboltafélag. Þegar ég var 17 ára byrjaði ég að spila með 2. flokki Akureyrar handboltafélags og fékk nokkrar mínútur í meistaraflokki.

Ég sleit krossbönd 18 ára og spilaði því

ekkert það tímabil. Síðan þegar ég var á elsta ári í 2. flokki var ég farinn að spila nokkuð reglulega með meistaraflokki. Við náðum að verða deildarmeistarar í 2. flokki sem var fyrsti titillinn sem Akureyri handboltafélag náði.“

Vantaði línumann í HK

Þegar hér var komið sögu var Atli Ævar á ákveðnum krossgötum, um tvítugt og að því komið að fara í háskóla og vissi ekki almennilega hvað hann ætlaði að gera. Þá hafði Gunnar Magnússon samband við hann en hann var þá að þjálfva HK. „Hann hringdi í mig og sagði mér hvernig staðan væri hjá HK en þar vantaði línumann. Hann vissi í rauninni ekki mikið um mig, hafði aðeins séð mig í 2. flokki, en vildi fá mig. Ég var þá svolítið með hugann við að fara í skóla í Reykjavík þannig að ég sló til og flutti til Reykjavíkur 2009, rétt tvítugur. Ég spilaði svo með HK í þrjú tímabil og vorið 2012 urðum við Íslandsmeistarar. Það tímabil voru gerðar miklar breytingar á liðinu, nokkrir leikmenn sem fóru og nýir komu inn. Þetta tímabil þjálfuðu Erlingur Richardsson og Kristinn Guðmundsson okkur.“

Út í atvinnumennsku

Vorið 2012 ákvað Atli Ævar að fara í atvinnumennsku til danska liðsins SønderjyskE.

„Ég gerði eins árs samning við þá en fór til Nordsjælland Håndbold ári síðar. Ég bjó í bæ sem heitir Hillerød og er rétt við Kaupmannahöfn. Ég gerði þriggja ára samning en strax á fyrsta ári varð félagið gjaldþrota og það

þurfti að rifta öllum samningum leikmanna. Þannig að á þessu tímabili var ég í raun án



ATLI ÆVAR INGÓLFSSON

FÆDDUR
6. maí 1988

FERILLINN
Þór og Akureyri 2004–2009
HK 2009–2012
SønderjyskE 2012–2013
Nordsjælland 2013–2014
Eskilstuna Guif 2014–2015
Savehof 2015–2017
Selfoss 2017–

MEDALÍUR
Íslandsmeistari
með HK 2012 og
með Selfossi 2019

LANDSLEIKIR
9 landsleikir/9 mörk



félags. Ég var búinn að koma mér ágætlega fyrir þarna og ætlaði að vera þar. Þetta er svolítið bananasport stundum a.m.k. hvað minn feril varðar. Klúbbarnir verða hálf peningalausir og allt fer á versta veg.“

Haldið til Svíþjóðar

Eftir ævintýrið í Danmörku ákvað Atli Ævar að halda til Svíþjóðar til Eskilstuna Guif en Kristján Andrésson var þá þjálfari liðsins. Þar gerði Atli tveggja ára samning 2014.

„Kristján var frábær þjálfari og mér leið rosalega vel þar. Spilaði m.a. með Aroni Rafni Eðvarðssyni. Sama vandamál kom upp þar og hjá Nordsjælland þ.e. þeir misstu samning við stærsta styrktaraðilann og þurftu að segja upp samningum við alla leikmenn. Það fór því aftur allt á versta veg og ég þurfti aftur að finna mér nýtt lið.“

Nýtt félag í Svíþjóð

Eftir þetta fór Atli Ævar til IK Sävehof sem er í Partille í Svíþjóð. Með því liði spilaði hann í tvö tímabil eða þar til hann kom til Selfoss sumarið 2017. Atli er spurður hvað hafi orðið til þess að hann ákvað að koma til Selfoss.

Patrekur heillaði mig

„Ég var í landsliðsverkefni og hitti þar Jón B. Guðmundsson sjúkrapjálfa og við vorum að spjalla. Hann fór eitthvað að undirstinga þetta. Hann var hrifinn af mér og sagði að það vantaði línumann á Selfoss. Á þeim tímapunkti hafði komið til tals að ég væri á leiðinni heim. Það komu upp ákveðnar fjölskyldu-aðstæður sem leiddu til þess að við urðum

að koma heim. Það var því ekkert annað í stöðunni en að finna sér lið hérna heima. Mér fannst heillandi þegar Jónni sagði að líklega væri Patrekur að taka við liðinu. Það var svolítið gulrót. Það voru ýmis önnur lið inn í myndinni og verið að skoða hvað verið væri að bjóða. Svo einhverjum vikum seinna hringir Patti í mig og segir að hann vilji fá mig með sér í þetta dæmi. Hann í rauninni seldi mér þetta alveg og ég fór í að semja við klúbbinn. Patrekur er náttúrulega frábær þjálfari og gott að vinna með honum. Þetta var svolítið þannig að við eflumst með hverri rauninni og urðum bara betri og betri. Það er mikið af ungum strákum í liðinu sem hafa náð gríðarlegum framförum. Ég vissi svolítið um liðið, var m.a. búinn að spjalla við minn umboðsmann en hann veit nú ýmislegt um það sem er í gangi hér heima. Hann var búinn að segja mér að þetta væru gríðarlega efnilegir strákar í þessu liði og það væri eiginlega engin spurning að stökkva á þetta. Með Patta sem þjálfara yrði þetta mjög frambærilegt.“

Fjölskyldan flutti á Selfoss

Við komuna á Selfoss þurfti að leysa ýmis vandamál t.d. varðandi húsnæði í nýju bæjarfélagi en það gekk vel og er fjölskyldan búin að koma sér vel fyrir. Atli Ævar flutti á Selfoss með konu sinni Írisi Eddu og fóstursyninum Heimi og dótturinni Eyvör Karítas. Í vor fæddist svo dóttirin Eldey Vök.

Trukk á pöllumum

Eftir að hafa rifjað upp ferilinn berst talið að

úrslitaeinvíginu í vor og það sem því fylgdi.

„Það var búin að vera að skapast ákveðin stemning hérna í bæjarfélaginu. Það voru alltaf fleiri og fleiri á leikjum og maður fann hvernig það stigmagnaðist með hverjum leiknum og varð einhvern veginn meira og meira „trukk á pöllumum“ eins og maður segir. Maður fann að það voru allir með á vagninum. Þetta var bæði skemmtileg og kraftmikil upplifun. Í úrslitaeinvíginu var maður kominn í þannig ástand að maður sá ekkert annað en að við værum að fara vinna þetta og verða Íslandsmeistarar. Patrekur og Grímur voru búnir að skapa það andrúmsloft. Það var eiginlega búíð að heilapvo okkur. Það var bara áfram, áfram og áfram. Það sýndi sig síðan í úrslitarimmunni þó að við hefðum tapað leik tvö og leikur þrjú hafi ekki verið auðveldur, en hann fór í framlengingu, að við vorum öll að fara að vinna þetta. Stuðningsmennirnir voru frábærir og hugsuðu eins og við. Við vorum helmingi betur gíraðir í þetta og hungraðir heldur en Haukarnir.“

Alvöru þjálfarar

Atli hefur víða komið við og þekkir því aðstæður hjá mörgum félögum. Hann er spurður hvernig Selfoss standi í samanburðinum. „Aðstaðan er bara góð. Það var þó þínu breyting að koma úr nýrri og flottri 3.600 manna höll í Partille í Svíþjóð og spila í Vallaskóla sem við gerðum fyrsta árið mitt hér. Það skipti mig í rauninni engu máli. Maður er svo einfaldur í þessu. Þetta er bara völlumurinn og handboltinn, kasta boltanum í markið og allt þetta. Allt sett í botn. Í kringum lið-

id er góður mannskapur og Selfoss stendur öðrum atvinnuklúbbum ekkert að baki t.d. hvað varðar sjúkrapjálfun. Jónni er á öllum æfingum og hjálpar manni í gegnum allt og rúmlega það. Það eru menn eins og Jónni sem gera svo mikið fyrir klúbba eins og Selfoss. Ég mundi segja að Selfoss stæði mjög framarlega hvað handboltann varðar. Það sem gerir svo mikið og hefur áhrif á þann árangur sem Íslendingar eru að ná í handboltanum er þetta yngri flokka starf sem er hér. Það eru alvöru þjálfarar og alvöru umgjörð í kringum yngri flokkana. Í Svíþjóð eru bara foreldrar og einhverjum sem dettur í hug að þjálfra krakka alveg upp í 13 ára. Hérna eru sprenglærðir þjálfara með marga af þessum yngri flokkum. Krakkar hérna á Selfossi njóta góðs af því. Þetta eru gríðarlega miklir fagmenn sem vinna hérna. Þau læra rosalega mikið af því.“

Vinnur við smíðar

Atli Ævar stundar vinnu á höfuðborgarsvæðinu. Hann var spurður hvernig gengi að tvinna vinnuna og handboltann saman.

„Það gengur bara vel. Það var náttúrulega svolítið breyting þegar ég kom heim og fór að vinna átta tíma vinnudag og fara svo á æfingu og koma heim klukkan átta á kvöldin. Þegar ég var atvinnumaður æfði maður vanalega til þrjú á daginn og átta svo frí það sem eftir var. Ég er í frekar þægilegri smíðavinnu núna, mest í innréttingum. Ég er ekki að berja steypumót ofan í holur. Ég kem og fer eins og ég vil. Þannig að það gengur vel að samræma þetta“

-ög

HIN EINA OG SANNA
KONFEKT TERTA
GÓMSÆT & SÍGILD FRÁ KJÖRIS

KOMIN Í VERZLANIR

Kjörís
www.kjoris.is

Alveg tilbúinn að fórna nokkrum dögum af sumarfríinu í þetta

SJÁLFBODALIÐINN



Sigurður Þór Ástráðsson er innfæddur Selfyssingur sem fylgt hefur haldboltaði Selfoss undanfarin ár. Hann er ötull sjálfbodaliði sem lætur gjarnan í sér heyra á leikjum.

Var með strákunum í gullaldarliðinu fyrsta árið

Siggi, eins og hann er oftast kallaður, segir að áhugi sinn á íþróttum hafi byrjað þegar hann hóf að æfa handbolta í kringum 1978. Hann spilaði síðan upp alla yngri flokkana og endaði sem markmaður í fyrsta Selfossliðinu sem fór upp í efstu deild. Hann var síðan aðstoðarmaður hjá Einari Guðmundssyni þegar hann var að þjáfa. Siggi náði því að vera með strákunum í gullaldarliðinu fyrsta árið þ.e. 1991–1992. Hann var einnig í stjórn handknattleiksdeildarinnar á þessum árum þegar verið var að byrja að byggja handboltann upp. „Ég var einn af þessum ungu sem var í stjórninni. Við byrjuðum m.a. á að mála ljósastaura í fjárföllum til þess að geta ráðið þjálfara. Maður var í þessu öllu saman. Við gerðum þetta allt saman með tveimur eða þremur foreldrum sem voru með okkur í þessu“.

Búinn að fylgja Selfossdregjunum síðustu ár

Siggi flutti til Reykjavíkur í kringum 1992 og datt aðeins út úr handboltanum á Selfossi. Þegar hann flutti til baka 1998 sogaðist hann

inn í þetta aftur, eins og hann segir, og var m.a. liðsstjóri hjá Einari Guðmunds.

„Þá var liðið í 2. deild en fór aðeins upp í 1. deild. Svo datt þetta aðeins út aftur hjá mér eftir 2001. Það var síðan fyrir um fimm árum að ég kom inn í þetta aftur. Síðan þá er ég búinn að fylgja þessum dregjum sem eru í liðinu núna. Það er rosalega gaman að sjá hvað er hægt að gera á heimamönnum með því að finna réttar styrkingar sem passa inn í hópinn. Þess vegna er mjög gaman að starfa í kringum þessa drengi og þetta lið. Þetta er virkilega gefandi og maður er alveg tilbúinn að fórna nokkrum dögum af sumarfríinu til þess að fara norður eða erlendis, bara til þess að vera með þeim.“

Siggi hefur keyrt liðið í alla útileiki og jafnframt séð um gæslu á heimaleikjum þ.e. setja upp völlinn og sjá um alla gæslu. „Í úrslitakeppninni var heimilík vinna í kringum húslið sem í raun er allt of lítið. Það sýndi sig vel þegar liðinu vegnaði vel og áhuginn jókst“.

Maður er samt aðeins að róast með aldrinum

Siggi lætur oft í sér heyra þegar hann er á leikjum og verða áhorfendur oft varir við það.

Hann var spurður hvort ekki sé erfitt að hemja sig þegar hann er í gæslunni.

„Jú, maður lætur oft ýmislegt flakka þó maður sé í gula vestinu. Maður er samt aðeins að róast. Stundum er samt ekki hægt annað en að taka eitt og eitt hróp. Réttlætiskennin hoppar inn þegar manni finnst á okkar mönnum brotið. Þetta hefur samt aðeins róast núna á seinni árum. Þetta er samt alltaf jafn gaman. Maður er það mikið með strákunum að maður tekur þátt í sigrum og sorgum. Þetta spilar því stundum á tilfinningar. Það er engin spurning“.

Ég fæ alveg að heyra það ef ég kemst ekki með

Siggi er spurður hvort hann muni ekki eftir einhverjum sögum sem tengjast honum og liðinu.

„Í úrslitakeppninni gegn Haukum í vor var ég með þeim í fyrsta leiknum. Síðan fór vinna konunnar erlendis og ég fór með. Til þess að geta horft á annan leikinn voru allar raftækjaverslanir í Brighton hreinsaðar upp og farið inn í ýmis kerfi. Þeir töpuðu þeim leik. Ég fékk alveg að heyra frá þeim að ef ég væri ekki á svæðinu myndu þeir tapa. Ég kom síðan

beint úr flugvélinni frá Brighton í Haukaheimilið á þriðja leikinn. Ég rauk náttúrulega beint inn í klefa til þess að láta þá vita að ég væri kominn. Þeim leik lauk síðan með sigri og svo kláruðu þeir þetta með stæl hér heima í fjórða leiknum. Ég fæ alveg að heyra það ef ég kemst ekki með. Það er bara gott. Ég er þá smá lukkutroll líka. Þetta er náttúrulega skemmtilegt því að strákarnir taka manni rosalega vel. Manni finnst maður líka vera einn af hópnum. Þess vegna er þetta skemmtilegt og gefandi“.

Öflugur og samheldinn hópur í gæslunni

Siggi segir að það sé mjög samheldinn hópur sem komi að handboltanum á Selfossi. Hann nefnir sem dæmi gæsluna á leikjum.

„Ég sé um gæsluna og er með einhverja 12–14 á lista hjá mér. Ég sendi bara út skilaboð á Messenger „Það er leikur eftir þrjá daga, hverjir gera mætt?“ Síðan mæta einhverjir 6–7 í gæslu á hvern leik. Það hefur ekki verið neitt vesen í kringum það. Það hafa allir verið boðnir og búnir til þess að koma hér og taka snúning með manni í kringum þetta lið.“

-ög



Siggi í fullum skrudna í Hleðsluhöllinni í úrslitaeinvíginu við Hauka í vor.

Markmannsæfingar hjá handknattleiksdeild Selfoss

– Gísli Rúnar Guðmundsson

Jvetur hefur verið boðið upp á sérstakar markmannsæfingar fyrir iðkendur í yngri flokkum handboltans á Selfossi. Handknattleiksdeildin fékk sl. sumar til sín Selfyssinginn **Gísli Rúnar Guðmundsson** til að hafa yfirumsjón með markmannsþjálfun hjá deildinni, en hann sér einnig um markmannsþjálfun hjá meistaraflokki karla í vetur. Með honum er Helgi Hlynsson, en hann er Selfyssingur kunnur, hefur staðið á milli stanganna hjá meistaraflokki karla síðustu árin.

Gísli Rúnar er fæddur og uppalinn Selfyssingur. Hann spilaði með meistaraflokki Selfoss 1995–1999. Kom aftur 2001–2002 og þjálfaði liðið tímabilið 2002–2003.

Gísli Rúnar hefur séð um markmannsþjálfun hjá Handknattleikssambandi Íslands og



er teymisstjóri þar. Hann er einnig markmannsþjálfari A-landsliðs kvenna. Hjá handknattleiksdeild Selfoss sér Gísli Rúnar um að innleiða markmannsþjálfun hjá yngri flokkunum. Hann og Helgi hafa unnið saman frá því í sumar. Sú vinna miðar að því að gera Helga að markmannsþjálfara deildarinnar. Æfingar eru

haldnar vikulega og er markmönnum skipt í tvo hópa; markmenn í 3. og 4. flokki æfa saman og markmenn í 4. og 5. flokki æfa saman. Strákar og stelpur æfa saman.

Ég hef mestan áhuga á andlegu hliðinni

„Stærsti þaturinn er að kenna krökkunum æfingar sem þau geta gert á æfingum. Þeim eru kenndar samhæfingaræfingar sem og tækniæfingar. Í meistaraflokki er þetta



Gísli Rúnar ásamt markmönnum meistaraflokks Selfoss. Frá vinstri: Alexander Hrafnkelsson, Gísli Rúnar, Sölvi Ólafsson og Einar Baldvin Baldvinsson.

meira fólgið í að leikgreina andstæðinga, lið og einstaklinga, og hjálpa markmönnum. Vinnan inn á gólfi er svokölluð þemavinna t.d. 9 m skot og 6 m færri þ.e. maður á móti

manni. Ég hef mestan áhuga á andlegu hliðinni og þremur lykilatriðum þ.e. þessari venjulegu rödd, líkamstjáningu og svo innri röddinni“ segir Gísli Rúnar“.

-ög

Handboltaakademía Selfoss: Metfjöldi iðkenda í ár eða 44 nemendur

Handboltaakademían hefur verið starfrækt á Selfossi frá 2006. Í ár er metfjöldi iðkenda í akademíunni, ellefu stelpur og 33 strákar, eða 44 nemendur samtals. Aldrei hafa jafnmargar stelpur verið í akademíunni. Hópnum er skipt upp í tvennt þ.e. tvo álika stóra hópa þar sem strákar og stelpur æfa saman.

Örn Þrastarson er yfirþjálfari og umsjónarmaður akademíunnar. Hann var tekinn tali um starfið í akademíunni.

Nemendur fá einingar í FSU í Akademíunni

„Í akademíunni æfa krakkarnir handbolta þrisvar sinnum í viku inn í stundatöflu í 55 mínútur í senn. Þau eru einnig í styrktarþjálfun tvisvar sinnum í viku hjá Rúnari Hjálmarssyni. Þetta er allt inn í stundatöflu Fjölbrotaskólans og þau fá einingar fyrir tímana í akademíunni,“ segir Örn.

Hann bætir við og segir að á akademíuæfingum sé fókusinn aðallega á tækni og einstaklingsþjálfun. Þar sé gefinn tími í hluti sem kannski er ekki tekinn mikill tími í á kvöldæfingum. „Í akademíunni er líka mikil fókus á fintur, ákvarðanatöku og skot. Einnig samvinnu þar sem tveir eru saman, samvinnu við línumann og einnig við markmenn. Þessa þætti er ekki alltaf hægt að fara yfir á kvöldæfingum þar sem verið er að fara yfir liðsþætti, spil og ýmislegt þannig.“



Gestafyrirlesarar fengnir í akademíuna

Örn segir að þeir reyni eins og þeir geti að fá gesti inn í akademíuna, bæði fyrirlesara og gestaðjálfara.



„Í fyrra komu t.d. Dagur Sigurðsson og Ólafur Stefánsson, ásamt fleiri góðum. Í ár hafa komi til okkar Erlingur Richardsson, þjálfari ÍBV og Sebastian Alexandersson. Basti stofnaði akademíuna á sínum tíma og var að

koma núna í fyrsta skipti sem gestur. Við höfum einnig fengið til okkar fyrirlesara með næringarfræði, íþróttasálfræði, þjálfraði og ýmislegt fleira. Við höfum lagt áherslu á að það sé góð liðsheild í akademíunni og að þetta sé skemmtilegt númer eitt, tvö og þrjú. Ég útskrifaðist sjálfur úr akademíunni 2011 og er enn í mjög góðu sambandi við flest alla sem kláruðu hana með mér. Ég hugsa að það sé líka raunin með flesta árganga sem fara í gegnum akademíuna.“

Samvinna akademíanna

Akademíurnar á Selfossi hafa oft haldið sameiginlega fyrirlestra. Fyrir stuttu kom t.d. Erlingur Jóhannsson íþróttfræðingur og hélt fyrirlestur fyrir allar akademíurnar um svefn og svefnvenjur. „Hann ræddi um mikilvægi svefns fyrir íþróttamenn og tókst það mjög vel. Í fyrra fengum Ásdís Hjálmsdóttur spjótkastara til að koma og tala um sinn feril. Hún sagði frá hvernig hún æfir og borðar og vinnur hlutina. Við höfum gert ýmislegt svona. Svo að sjálfsgöðu hittumst við þjálfararnir alltaf annað slagð hér í lðu og fórum yfir málin og hvernig við gerum hlutina. Samstarfið hefur verið að aukast núna síðustu árin og ég sé fram á að það aukist ennþá meira. Ég býð mjög spenntur eftir nýju íþróttamiðstöðinni. Þar sé ég fram á að samstarfið verði bara sterkara og öflugra.“ -ög



Blikkmenn

S: 482 - 1775
blikkmenn@simnet.is

FAGMENN AÐ VERKI

Þær hafa mikinn metnað og það er gaman að þjálfar þær

– Örn Þrastarson þjálfari kvennaliðs Selfoss

Árið 2010 var tekin ákvörðun um að endurvekja meistaraflokk kvenna í handbolta á Selfossi. Liðið var skráð í Íslandsmótið en Sebastian Alexandersson var þjálfari liðsins og Örn Þrastarson aðstoðarþjálfari. Sebastian þjálfaði liðið næstu árin og var Örn með honum til að byrja með. Þegar Sebastian hætti á miðju tímabili 2016–2017 tóku Grímur Hergeirsson og Árni Steinn Steinþórsson við liðinu. Þeir náðu að halda liðinu í úrvvaldeildinni eftir umspil við KA/Þór. Næsta tímabil þ.e. um miðjan júlí 2017 tók Örn við liðinu ásamt Rúnari Hjálmarssyni og hafa þeir verið með liðið síðan. Þeir byrjuðu sitt þriðja tímabil með liðið haustið 2019.



við unnum góða sigra. En töpuðum líka á slakan hátt stundum. Við skiluðum liðinu í sjötta sæti á fyrsta tímabilinu sem er hæsta sæti sem kvennalið Selfoss hefur endað í frá upphafi. Á tímabilinu í fyrra virtust við í byrjun færast nær betri liðunum. Við syndum miklar framfarir og spiluðum að flestu leyti flott tímabil, en töpuðum röngum leikjum. Við vorum ekki alveg klárar í þann slag og féllum. Það má segja að það hafi ekki munað nema einu marki á réttum stað. Alla vega til að fara í umspil,” segir Örn.

Örn segir að þrátt fyrir fallið sem hafi verið svekkjandi hafi það á sama tíma gefið þeim tækifæri til þess að byggja upp líkt og gert var karlamegin þegar þeir féllu 2010.

„Það fór stór kjarni úr liðinu eða alls níu leikmenn úr fjórtán manna hópi. Við þurfum í rauninni að grafa djúpt og taka leikmennina okkar úr yngri flokka starfinu. Við þurfum að byggja á þeim eins og við höfum gert. Í haust fengum við til okkar einn leikmann, markvörð frá Danmörku, Henriette Østergaard, sem hefur staðið sig gríðarlega vel. Svo komu inn nokkrar stelpur úr unglíngastarfinu sem voru hættar, tóku fram skóna á ný. Við erum í dag með fjórtán manna æfingahóp sem er kannski frekar fámennur

„Við fórum í það að reyna að keyra inn sömu stefnu og sama kúltúr og hjá karlaliðinu sem hafði verið tvö ár á undan. Við byggðum þetta áfram upp á okkar heimastelpum, líkt og gert er karlamegin. Við erum fyrst og fremst með heimastelpur í þessu. Þetta gekk vel að mörgu leyti. Það hafði verið sami kjarninn í liðinu þegar við tókum við því. Við fengum líka nokkrar nýjar heim aftur eins og Þuríði Guðjónsdóttur og Hörpu Sólveigu Brynjarsdóttur. Þá urðu miklar framfarir og



Úr leik Selfoss og ÍBV U í Grill 66 deildinni í vetur. Mynd: Guðmundur Karl.

hópur. En þær æfa gríðarlega vel og það eru miklir hæfileikar í þessum hópi. Þær hafa mikinn metnað þannig að það er gaman að þjálfar þær. Við höfum leyst vandann þegar meislari hafa hrjáð hópinn með því að fá stráka inn á æfingar hjá okkur. Stelpurnar hafa því spilað mikið við stráka og þá aðallega stráka í 4. flokki sem nota sömu bolta-stærð og þær. Þá fáum við inn ákveðna keppni við þá sem hefur gert okkur mjög gott og þeim líka held ég.”

Örn var spurður hver stefnan og markmið væri með kvennaliðið í dag. „Markmið okkar á þessum vetri er að reyna að gera atlögu að þessari toppbaráttu. Reyna að vera í efri hlutanum í deildinni og ná góðum leikjum gegn bestu liðunum. Við viljum vera í þessum séns þ.e. að eiga möguleika á að berjast um að

fara upp eða hafa möguleika á að komast í umspil. Hvort það skilar okkur því að fara upp um deild verður að koma í ljós. Fyrsta markmiðið er að vera í kringum það. Svo þurfum við að sjá til hvernig það þróast. Til lengri tíma er markmiðið að fjölga markvissit í hópnum, auka breiddina og festa kvennaboltann í sessi. Við erum með fámenna árganga í kringum meistaraflokkinn okkar núna. Við erum með 3. og 4. flokk sem leika saman með eitt lið í 3. flokki. Það eru nokkrar mjög efnilegar stelpur þar en aðeins of ungar til að koma inn í meistaraflokkinn. Þær munu koma þangað. Að sama skapi eru þær fáar eins og í meistaraflokki. Þetta er svolítið þunnskipað eins og staðan er í dag. Stóra markmiðið er að Selfoss eigi samkeppnis-hæft lið í kvennabolta til frambúðar. –ög

Stór þáttur í starfi handknattleiksdeildar Selfoss eru tvö stór mót sem haldin eru á vorin, fyrst 8. flokks mót sem haldið er sumardaginn fyrsta og svo 7. flokks mót haldið er helgina eftir. Í báðum mótum er leikið í Vallaskóla og Hleðsluhöllinni.

Landsbankamótið



Á sumardaginn fyrsta, 25. apríl sl., var Landsbankamótið haldið fyrir stráka og stelpur í 8. flokki. Strákarnir byrjuðu mótið að morgni og stelpurnar tóku svo við eftir hádegi. Mikið fjör og ánægja var hjá þeim tæplega 500 þátttakendum og aðstandendum þeirra sem tóku þátt í þessu dagsmóti.

Bónusmótið



Helgina 26.–28. apríl sl. fór Bónusmótið í 7. flokki stráka og stelpna fram. Er þetta fjölmennasta einstaka handboltamót sem haldið er á Íslandi og einnig fjölmennasta íþróttamót sem fram fer á Suðurlandi ár hvert. Keppendur voru rúmlega 800 yfir helgina og líklega kom annar eins fjöldi af aðstandendum á mótið. Er þetta fyrsta mótið hjá þessum krökkum þar sem þau gista á keppnisstað og er því mikil spennan fyrir mótinu. Haldnar eru kvöldvökur fyrir krakkana þar sem mikið fjör er. Framreiddar eru rúmlega 2500 máltíðir fyrir krakkana á þessum þremur dögum.

Að mótum eins og Landsbankamótinu og Bónusmótinu koma um 80 sjálfbóðaliðar og er óhugsandi að halda þau án þeirra. Foreldrar stráka og stelpna í 7. flokki Selfoss standa vaktina í mótuneytinu og krakkarnir í 4. flokki standa vaktina í sjoppunni og safna sér í ferðasjóð. Fullt af fólki kemur að því að láta leikina ganga ásamt gæslu í Vallaskóla þar sem gist er. Án alls þessa fólks væri ómögulegt að halda svona mót.

Fjölmenn mót yngri flokka á Selfossi



Myndir frá Landsbankamótinu og Bónusmótinu.

Rúnar Hjálmarsson styrktarþjálfari: Það hjálpaði okkur klárlega að hafa verið í þessu styrktarævintýri

Handknattleiksdeild Selfoss byrjaði með sérstakur styrktaræfingar tímabilið 2015–2016 þegar Stefán Árnason tók við Selfossliðinu. Þá var **Rúnar Hjálmarsson** einnig ráðinn í verkefnið en þeir Jón Birgir Guðmundsson og Vésteinn Hafsteinsson voru þá að þróa prógrammið. Það var sérstakt lyftingaprógram og styrktarprógram með handboltanum. Rúnar var spurður út í þetta styrktarprógramm.



Breytir hugarfari og æfingakúltúr

„Það sem við tókum mest eftir, strax eftir fyrsta árið, er að þetta breytir hugarfari við komandi og æfingakúltúr.

Menn þroskast í því að æfa og þola meira æfingaálag. Við fáum meiri hraða og meiri snerpu inn í mannskapinn og um leið inn í liðið. Svo verður ákefðin meiri. Menn eru sterkari og líka liprari og þola meira álag.“

Vinna á bak við tjöldin

Rúnar segir að þetta hafi örugglega haft sitt að segja í baráttunni um titilinn í vor.

„Þetta er náttúrulega samspil. Við lyftum þrisvar í viku yfir allt tímabilið og svo er það líka þessi vinna á bak við tjöldin sem fæstir sjá og vita. Þegar það er leikjaálag erum við stöðugt að bregðast við þ.e. ég og Jónni og boltþjálfararnir með. Hvenær hvílum við? Hvenær lyftum við? Eigum við að taka boltaæfingu þarna eða eigum við að hvíla, eða taka kannski frekar styrk? Prógrammið er þannig sett upp að við tókum lyftingar fyrir leik, það er í hádeginu á leikdag. Svo tókum við líka eftir-leik-lyftingar plús teygjur daginn eftir. Einnig erum við með milli-leikja-lyftingar. Þá erum við að taka eina alvöru styrktar-lyftingaæfingu í viku. Þessu höldum við út allt árið.“

Sumarið segir Rúnar að þeir noti til að koma mannskapnum á einhvern stað í styrk. Svo höldum við því út allan veturinn svo það fari ekki niður. Þannig halda þeir því sem þeir bjuggu til yfir sumarið.

Minni niðursveifla hjá okkur

„Munurinn á okkur og öðrum er að margir taka einhverja törn um sumarið og hætta svo bar yfir veturinn. Það verður því minni niðursveifla hjá okkur en hinum. Það skilaði okkur vissulega því að við unnum úrslitaeinvígið síðastliðið vor. Því meira sem leikjaálagið varð því meiri munur varð á okkur og hinum liðunum. Við kláruðum Haukaeinvígið í fjórða leik með tíu marka sigri. Þar hjálpaði því klárlega að hafa verið í þessu styrktarævintýri.“ –ög

Mikilvægt að fyrirbyggja meiðsli leikmanna

„Aðalatriðið með því var að bæta styrk, snerpu og úthald leikmanna. Einnig að koma inn fyrirbyggjandi æfingum fyrir meiðslum fyrir axlir, hné, ökkla og þetta helsta. Það er gríðarlega mikilvægt að reyna að fyrirbyggja það eins og hægt er. Ég kom s.s. inn í að þróa þetta með Vésteini og Jóni Birgi,“ segir Rúnar

Vésteinn sá um uppsetninguna

Vésteinn var með okkur tvö fyrstu árin en þá sá hann alveg um uppsetningu á prógrömmunum. Við Jónni komum með hugmyndir inn í það en hann setti það saman. Svo tókum við Jónni yfir. Vésteinn leiddi okkur í raun af stað í byrjun en sleppti okkur svo með þetta. Núna er þetta þriðja tímabilið sem við Jónni setjum upp prógrömminn sjálfir, en þau eru bæði fyrir kvenna- og karlaliðið.“

Styrktaræfingar hjá öllum

Fyrstu tvö árin var Rúnar eingöngu með karlaliðið. Svo kom hann inn í kvennaliðið þar sem reynt var að þróa styrkinn þar á svipaðan hátt og hjá karlaliðinu.

„Ég kom inn í akademíuna sama ár og ég byrjaði með karlaliðið. Þá var ég bara með strákana. Þá var meira skipt upp strákar og stelpur. Fyrstu tvö árin var það þannig en svo breyttist það. Núna er ég með styrktaræfingar hjá öllum.“

Hugsað á ársgrundvelli

Rúnar segir að það sem sé kannski aðeins öðruvísi hjá þeim sé að þeir séu ekkert að reyna að troða inn styrktaræfingum. Þeir hugsi meira styrkinn á ársgrundvelli og setji þ.a.l. upp prógramm fyrir heilt ár.

„Á sumrin erum við t.d. að lyfta fjórum

sinum í viku og hlaupa tvisvar í viku. Þannig að við erum með fjórar styrktaræfingar og tvær hlaupaæfingar. Við æfum því alveg 5–6 sinnum í viku yfir sumarið.“



Henriette: Það býr mikið í Selfossliðinu

Henriette Østergaard, markvörður kvennaliðs Selfoss. Mynd: Guðmundur Karl.

Henriette Østergaard kom til liðs við Selfoss í haust. Hún hefur staðið í markinu í Grill 66-deildinni og staðið sig frábærlega. Er óhætt að segja að hún sé einn besti markvörður deildarinnar.

Henriette var 5 eða 6 ára þegar hún byrjaði í handbolta með heimaliði sínu í dönskum smábæ sem heitir Vrå en hann er um hálf-tíma frá Álaborg. Síðastliðin þrjú ár hefur hún búið ásamt foreldrum sínum í Álaborg.

Henriette lék með VBI Vrå og Hjørring í yngri flokkunum en hefur síðan leikið með FFI Frederikshavn, Vejle Idrætsefterskole, Elite Håndbold Aalborg og Aalborg håndbold.

Henriette segir að það sé mjög gott að búa á Selfossi og spila handbolta. Fólkið sé frábært og duglegt að koma og hjálpa til. Hún segir að hún hafi ekki áður fengið svo góðan stuðning í handboltanum. Hún hafi einnig fengið góða hjálp þegar hún var að koma sér fyrir.

Þegar hún er spurð út í handboltann í Danmörku segir hún að kvennaboltinn njóti ekki eins mikils stuðnings og karlaboltinn. Hún segir að handboltinn hér á landi sé eins og víða annars staðar, bæði góður og slæmur. Hún segir að stelpurnar í Selfossliðinu séu að læra í hverjum leik og það sé mikið sem búi í liðinu.



Nýr
HÁDEGIS-
MATSEÐILL



Gjafabréf
Tryggvaskála
er tilvalin
jólagjöf



Veislupjónusta
Tryggvaskála
Hentar vel við
öll tækifæri



Nökkvi Dan Elliðason og Elvar Örn Jónsson munda byssurnar í lyftingasalnum.



ÓSKUM SUNNLENDINGUM
GLEÐILEGRA JÓLA
OG FARSÆLS KOMANDI ÁRS.
ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á ÁRINU.
ÁFRAM SELFOSS!



DRAUMALIÐIÐ

Einar Guðmundsson og Gísli Felix Bjarnason hafa verið tengdir handboltanum á Selfossi frá því um 1980. Þeir hafa séð fjölda leikmanna sem leikið hafa með Selfossliðinu í gegnum tíðina. Þeir voru beðnir að setja á blað „Draumaliðið“ þ.e. bestu leikmennina að þeirra mati sem leikið hafa með liði Selfoss. Þetta er til gamans gert og auðvitað er liðið framhjá tímafaktornum í þessu.

-ög

Draumalið Einars Guðmunds

Markmaður
Gísli Felix Bjarnason
Fráærar staðsetningar, þurfti ekki að hreyfa sig mikið til að verja.

Vinstra horn
Sigurjón Bjarnason
Ótrúlega seigur leikmaður og fylginn sér.

Hægra horn
Þórir Ólafsson
Frábær slúttari með „extra langa“ handlegg.

Línumaður
Gústaf Bjarnason
Komst í atvinnumennsku sem hornamaður en var frábær sem línumaður á Selfossi.

Vinstri skytta
Robertas Pauzuolis
Frábær íþróttamaður sem spilaði á Selfossi á besta aldri.

Miðjumaður
Valdimar Þórsson
Hafði þvítíka tilfinningu fyrir leiknum, hefði getað náð enn lengra.

Hægri skytta
Sigurður Sveinsson
Hafði rosalega vinstri hendi og auga fyrir línuspili.

BEKKURINN Sebastian Alexandersson, markvörður. Frábær markvörður eftir 25 ára aldur, hefði verið gaman að hafa hann í Selfoss fyrr. Ívar Grétarsson, vinstra horn. Mikill keppismaður, hætti of snemma. Elvar Örn Jónsson, vinstri skytta. Mikil sprengja, frábær varnarmaður. Haukur Þrastarson, miðjumaður. Ótrúlega þroskaður leikmaður miðað við aldur. Ragnar Jóhannsson, hægri skytta. Duglegur liðsmaður, leikmaður sem þú vilt hafa í þínu liði. Guðmundur Árni Ólafsson, hægra horn. Byrjaði seint að æfa en náði langt. Vil fá hann í Selfoss aftur. Atli Evar Ingólfsson, línumaður. Griðarlega öflugur keppismaður.

Draumalið Gísla Felix

Markmaður
Gísli Felix Bjarnason
Myndi að sjálfsgöðu ekki hleypa neinum öðrum í markið nema sjálfum mér.

Vinstra horn
Bjarki Már Elísson
Markahæsti maður þýsku Bundesligunnar í dag.

Hægra horn
Þórir Ólafsson
Einn besti hægri hornamaður Íslands og frábær hraðupphlaupsmaður.

Línumaður
Atli Evar Ingólfsson
Besti línumaður á Íslandi í dag og mikill stríðsmaður.

Vinstri skytta
Einar Gunnar Sigurðsson
2 metra stórskytta og frábær varnarmaður.

Miðjumaður
Haukur Þrastarson
Efnilegast handboltamaður heims í dag og afburða varnarmaður í draumaliði markmannsins.

Hægri skytta
Sigurður Sveinsson
Alltaf fyrsti kostur enda besti sóknarleikmaður sem ég hef leikið með.

BEKKURINN Sebastian Alexandersson, markvörður. Fyrir utan það að hafa verið góður markmaður á sínum tíma þá er Basti skemmtilegur keppismaður sem ég hefði viljað vinna með. Gústaf Bjarnason, vinstra horn. Átti langan og flottan feril í vinstra horninu með landsliðinu og í Bundesligunni. Elvar Örn Jónsson, vinstri skytta. Frábær skytta og frábær varnarmaður. Einar Guðmundsson, miðjumaður. Leikmaður sem skildi leikinn upp á 10 og var á sínum degi ótrúlega góður. Teitur Örn Einarsson, hægri skytta. Eftir að hafa þjálfað Teit í nokkur ár veit ég hvers hann er megnugur. Valdimar Grímsson, hægra horn. Tók alltaf stóru skotin, skemmtilegur keppismaður. Sigfús Sigurðsson, línumaður. Frábær varnarmaður, einn sá besti sem við höfum átt og liðtækur á línunni.

Jól í Árborg 2019

Fjölbreyttir viðburðir í Sveitarfélaginu Árborg í kringum jólahátíðina

- ★ Jólagluggarnir opna frá 1. des. – 24. des.
- ★ Jólagáta barnanna þar sem fundinn er stafur í hverjum jólaglugga
- ★ Kveikt á jólatrjám fyrsta í aðventu
- ★ Jólasveinarnir koma úr Ingólfsfjalli laugardaginn 14. desember
- ★ Tónleikar og sýningar
- ★ Áramótabrennur og flugeldasýningar

Hægt er að kynna sér betur alla þá viðburði sem fara fram í Sveitarfélaginu Árborg á www.arborg.is og á viðburðadagatali sem borið er í hvert hús í Árborg í lok nóvember.

Sveitarfélagið ÁRBORG

Njótið jólahátíðarinnar

www.arborg.is

Elvar Örn Jónsson – Skjern Håndbold, Danmörku



Íslendingar ásamt Guðna forseta á leik Skjern og Aalborg í dönsku deildinni.

Frábær klúbbur með frábæra umgjörð

Jök síðasta árs var ljóst að **Elvar Örn Jónsson** væri á leið út í atvinnu-mennsku og færi til Skjern í Danmörku. Skömmu áður hafði Patrekur Jóhannesson þjálfari Selfoss samið við danska liðið. Þar hittu þeir fyrir landsliðsmarkvörðinn Björgvin Pál Gústavsson.

Um miðjan nóvember situr Skjern í 5. sæti dönsku deildarinnar með 13 stig eftir 11 umferðir. Elvar Örn hefur skorað 32 mörk í 10 leikjum liðsins í deildinni. Við tókum stöðuna á honum hvernig gengi að koma sér fyrir í Danmörku og hjá hinu nýja liði.

Af hverju Skjern og hvernig kom það til?

– Skjern er frábær klúbbur og er með frábæra umgjörð. Mjög gott fólk sem kemur að þessum klúbbi og allt gert til þess að láta mann líða vel.

Hvernig var að enda tímabilið hér heima með titli?

– Alveg magnað, get ekki hugsað um neitt annað sem hefði verið betra.

Hvernig hefur þér gengið að aðlagast handboltnum í Danmörku?

– Það hefur gengið upp og niður. Það er alltaf ákveðinn veggur sem maður mætir í upp-

hafi sem maður þarf að koma sér yfir. En þetta er hraðari bolti og meiri fýsík.

Hvernig hefur þínu liði gengið í haust?

– Okkur hefur gengið ágætlega, strönggluðum aðeins í byrjun því við vorum að klinka mikið á dauðafærum og aðeins að slípa okkur saman. Eftir það höfum við spilað góðan handbolta og erum að læra inn á hvern annan betur. Við duttum úr Evrópukeppninni, sem var mjög mikil vonbrigði en þess í stað setjum við enn þá meiri einbeitingu á deildina.

Hver er helsti munurinn á handboltnum þarna úti og hér heima?

– Mun hraðari og meiri fýsík og markmennirnir í deildinni eru töluvert betri.

Er Patti eins þjálfari hjá Skjern og hann var hjá Selfoss?

– Patti er eins og hann var hjá Selfossi nema leyfir aðeins meiri fótbolta á æfingum hér.

Hvernig eru búsetuhættir þínir?

– Ég bý í Skjern með þurði, kærustunni minni. Mjög þægilegur og krúttlegur bær og það er stutt í allar stórborgir, svipað og Selfoss.

–esó

Hrafnhildur Hanna Prastardóttir – Bourg-de-Péage Drôme Handball, Frakklandi



Flestir eru atvinnumenn og gæðin því meiri

Jumar samdi **Hrafnhildur Hanna Prastardóttir** samdi við franska úrvalsdeildarliðið Bourg-de-Péage Drôme Handball. Hrafnhildur Hanna hefur byrjað af miklum krafti í frönsku deildinni og er markahæsti leikmaður liðsins. Hún er búin að skora 49 mörk bæði í deild og bikar og er jafnframt 15. markahæsta í deildinni.

Af hverju valdirðu þetta lið og hvernig kom það til?

– Ég vildi fá nýja áskorun og færa mig yfir á hærra level í handboltnum, bæði í leikjum og á æfingum. Þetta kom til í gegnum umboðsmanninn minn. Þeir höfðu áhuga á að fá mig til liðs við sig til að styrkja hópinn, en liðið er búin að vera í stuttan tíma í efstu deild. Mér leist vel á félagið, þjálfarann og umgjörðina svo ég ákvað að taka skrefið í atvinnumenskuna sem hefur verið markmið hjá mér í mjög langan tíma.

Hvernig hefur þér gengið að aðlagast handboltnum í nýju landi?

– Það hefur heilt yfir gengið nokkuð vel. Síðan ég gekk til liðs við BPD í júlí síðastliðnum hef ég gengið í gegnum bæði góða og erfiða tíma, hvoru tveggja hefur kennt mér mjög margt. Mér þykir virkilega skemmtilegt að fá að spila á móti leikmönnum á hæsta leveli í handboltnum í dag og að fá að æfa með góðum leikmönnum þar sem góð gæði eru á hverri æfingu.

Hvernig hefur liðinu gengið í haust?

– Eftir fyrri umferð af tveimur í deildinni sitjum við í 8. sæti af 12 liðum með þrjá sigra og tvö jafntefli. Í lok deildarinnar komast efstu átta liðin í úrslitakeppnina og markmiðið er sett á að komast þangað. Síðasti leikur fyrri umferðarinnar var á móti liði Metz á þeirra heimavelli, en það lið er eitt af bestu félagsliðum heims og hefur unnið frönsku deildina 23 sinnum á síðustu 30 árum. Við spiluðum

mjög vel og höfðum yfirhöndina nánast allan leikinn, en leikurinn endaði svo með jafntefli sem er í rauninni sögulegt afrek okkar liðs. Einnig erum við komnar í 16-liða úrslit í frönsku bikarkeppninni.

Hver er helsti munurinn á handboltnum úti og hér heima?

– Helsti munurinn er sá að flestir í deildinni úti eru atvinnumenn og gæðin því meiri. Eitt af því sem ég tek eftir er sprengikrafturinn í leikmönnum en margir leikmenn eru virkilega sterkir og snöggir í sínum árásum. Það eru auðvitað mjög margir leikmenn úr bestu landsliðum heims í deildinni og margir aðrir mjög góðir leikmenn, svo flest liðin hafa mikil gæði í sínum leikmönnum í öllum stöðum. Einnig er hugsunin þeirra út í ýmis varnar- og sóknaratriði aðeins öðruvísi en hér heima og því gaman að fá nýja sýn og læra af þeim.

Hvar og hvernig býrðu?

– Ég bý ein í íbúð í miðbæ Bourg-de-Péage

sem er mjög rólegur 10.000 manna bær í Suður-Frakklandi. Það tekur mig u.þ.b. 5 mínútur að ganga á æfingu og stutt að keyra í allt annað sem ég þarf.

–esó



EVROPUKEPPNI FÉLAGSLIÐA 2019



Með því að vinna Íslandsmeistarateitilinn í vor vann Selfoss sér rétt til þátttöku í Meistaradeild Evrópu en Ísland átti rétt á einu sæti í deildinni eftir mikla velgengi í Evrópukeppnum á síðustu árum. Handknattleiksdeildin sótti um þátttöku en var hafnað með þeim rökum að Selfyssingar uppfylltu ekki skilyrði til þátttöku í Meistaradeildinni. Selfoss hafði tilkynnt Ásvelli í Hafnarfirði sem heimavöll liðsins, en þar höfðu áður margir leikir verið spilaðir í Meistaradeildinni. Engin frekari skýring var gefin út af hálfu EHF og því ljóst að liðið myndi keppa í EHF-keppninni.

Selfoss sat hjá í fyrstu umferð og kom inn í aðra umferð keppinnar. Þar mættu þeir sænska liðinu HK Malmö, en þeir höfðu þá sigrað rússneska liðið Spartak Mosvka með samtals níu mörkum í tveimur leikjum, 61-52.

Malmö - Selfoss

Fyrri leikurinn fór fram í Baltiska Hallen í Malmö laugardaginn 5. október. Mikil eftirvænting var fyrir leiknum og voru vel á þriðja tug Selfyssinga mættir til Malmö að fylgjast með liðinu. Selfoss tapaði leiknum með sex mörkum, 33-27.

Fyrri hálfleikur spilaðist nokkuð vel og voru Selfyssingar skrefi á undan fyrstu mínúturnar með Sölva fremstan í flokki. Malmö náði hins vegar yfirhöndinni undir lok fyrri hálfleiks og náði mest þriggja marka forskoti,



14-11. Selfyssingar náðu hins vegar að jafna leikinn eftir flottan lokakafla og staðan í hálfleik var 17-17.

Seinni hálfleikurinn var töluvert frábrugðinn þeim fyrri, lítið gekk upp í sókn og vörn. Malmö náðu fljótt yfirhöndinni í leiknum, sigu hægt og rólega fram úr og náðu mest átta marka mun. Magnús Öder skoraði síð-



asta mark leiksins á lokasekúndum hans og leiknum lauk með sex marka tapi Selfoss 33-27.

Haukur og Atli Ævar voru markahæstir með 6 mörk hvor, Magnús Öder skoraði 5 mörk, Árni Steinn 4, Alexander Már 3, Hergeir 2 mörk og Nökkvi Dan 1. Sölvi varði 6 skot (26%) og Einar Baldvin 5 (23%).

Selfoss - Malmö

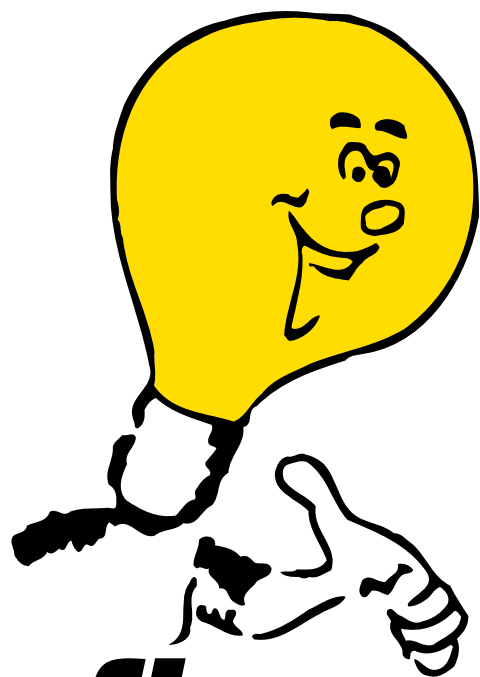
Selfyssingar mættu Svíunum í Hleðsluhöllinni viku seinna og ljóst að toppleik þyrfti til að vinna upp sex marka tap. Það gekk ekki eftir og leiknum lauk með með tveggja marka sigri Svíanna, 29-31.

Fyrri hálfleikur var hraður og jafnræði með liðunum. Malmö voru komnir með frumkvæði um miðjan fyrri hálfleik þar sem þeir leiddu með tveimur mörkum, 8-10. Selfyssingar tóku þá frumkvæðið og voru komnir með þriggja marka forystu á lokamínútu fyrri hálfleiks, en Svíarnir náðu inn marki á lokasekúndunum og staðan í hálfleik 16-14.

Í síðari hálfleik héldu Selfyssingar sjó fram- an af, en um miðjan hálfleikinn fór þreytan að segja til sín og breidd gestanna kom berlega í ljós. Á sama tíma var Tryggvi Þórisson veiddur í sína þriðju brottvísun og riðlaðist vörnir við það. Þrátt fyrir það fór munurinn aldrei yfir þrjú mörk og endaði leikurinn 29-31.

Hergeir, Guðni og Haukur skoruðu 7 mörk hver. Guðjón Baldur, Árni Steinn, Magnús Öder og Alexander Már skoruðu 2 mörk hver. Einar Baldvin varði 6 skot (31%) og sömu- leiðis varði Sölvi 6 skot (25%).

Það var því ljóst að Selfoss var fallið úr EHF Cup eftir samtals átta marka tap gegn liði HK Malmö, 56-64. Selfyssingar náðu því ekki að fylgja eftir árangri sínum árið áður þar sem þeir voru hársbreidd frá því að komast í riðlakeppnina eftir hörkueinvígi gegn pólska liðinu Azoty-Pulawy.



Raflagnapjónusta
Selfoss

894 5408
899 5408

EVROÞUMARKIÐ 2019

Meistaraflokkur karla tók í haust þátt í Evrópu-keppni annað árið í röð. Liðið kom til leiks í 2. umferð keppinnar en féll úr keppni gegn sterku liði HK Malmö frá Svíþjóð. Þátttaka í keppninni er gríðarlega kostnaðarsöm og skiptir stuðningur fyrirtækja og einstaklinga miklu máli. Eftirfarandi fyrirtæki og einstaklingar hétu á hvert mark sem Selfoss skoraði í keppninni. **Við þökkum veittan stuðning!**



AB skálinn

Alvörumenn ehf.

Árborgir fasteignasala

BR flutningar

Bifreiðaverkstæðið Klettur

Blikk ehf.

BLIKKMENN ehf.

Byggingafélagið Laski ehf.

Flügger ehf.

Gleraugna Gallerí ehf.

Gljásteinn

Guðmundur Kr. Jónsson

Hjólaláðþjónusta

Magnúsar

HS Veitur hf.

Jóhannes Óli Kjartansson

Karl úrsmiður

Kríutangi ehf.

Kökugerð HP ehf.

Lagnþjónustan ehf.

Lögmenn Suðurlandi

Máttur sjúkráþjálfun

Pípulagnir Helga ehf.

Raflagnþjónusta Selfoss

Sjóvá

Stóra Ármót ehf.

Svanhvít Kristjánsdóttir

Toyota Selfossi

TRS

Vélaverkstæði Þóris

Vélsmiðja Suðurlands

PH blikk ehf.

Puríður og Steini

Österby hár



Áfram Selfoss



JAKO

SPORT ÍSLANDI

HLEÐSLA

ÍPRÓTTADRYKKUR



*Gleðileg jól og
farsælt komandi ár.
Þökkum viðskiptin
á árinu.*

PÍPULAGNIR

HELGA

Selfossi – Símar 699 1985 / 823 6656

Gleðileg jól
farsælt komandi ár
þökkum viðskiptin á árinu
Kveðja strákarnir á Búllunni

Tommi's
Burger Joint

*Gleðileg jól
farsælt komandi ár.
Þökkum viðskiptin
á árinu.*

Kveðja stelpurnar í Huppu



**HÁDEGISTILBOÐ
m/gosi
1.100 kr.**

**BÁTAR, VEFJUR OG
HAMBORGARAR**

1.690 kr.

Hægt er að fá lágkolvetna



Aefingatímar yngri flokka



handknattleiksdeildir 2019–2020

Allar æfingar fara fram í Hleðsluhöllinni (Iðu)

4. flokkur karla (2004 & 2005)

Þjálfari: Einar Guðmundsson s. 895 2929.

mánudaga	16:30–18:00
miðvikudaga	16:30–17:30
föstudaga	17:00–18:00
laugardaga	13:30–14:30
sunnudaga	14:00–15:00

5. flokkur karla (2006 & 2007)

Þjálfari: Eyþór Lárusson s. 845 9621

mánudaga	15:30–16:30
miðvikudaga	15:30–16:30
föstudaga	14:00–15:00
sunnudaga	13:00–14:00

6. flokkur karla (2008 & 2009)

Þjálfari: Einar B. Baldvinsson s. 774 2897

mánudaga	14:35–15:30
miðvikudaga	14:35–15:30
sunnudaga	12:00–13:00

7. flokkur karla (2010 & 2011)

Þjálfari: Einar Guðmundsson s. 895 2929

þriðjudaga	13:45–14:35
miðvikudaga	13:45–14:35
laugardaga	12:30–13:30

8. flokkur karla (2012 & 2013)

Þjálfari: Einar Guðmundsson s. 895 2929

þriðjudaga	13:45–14:35
miðvikudaga	13:45–14:35
laugardaga	12:30–13:30

4. flokkur kvenna (2004 & 2005)

Þjálfari: Alexander Már Egan s. 866 6095

þriðjudaga	16:30–17:30
miðvikudaga	20:30–21:30
fimmtudaga	16:30–17:30
föstudaga	15:30–16:30
sunnudaga	16:00–17:00

5. flokkur kvenna (2006 & 2007)

Þjálfari: Perla Ruth Albertsd. 866 7924

þriðjudaga	15:30–16:30
fimmtudaga	14:35–15:35
föstudaga	14:30–15:30
sunnudaga	10:00–11:00

6. flokkur kvenna (2008 & 2009)

Þjálfari: Helgi Hlynsson s. 860 8599

þriðjudaga	14:35–15:30
fimmtudaga	15:35–16:30
sunnudaga	11:00–12:00

7. flokkur kvenna (2010 & 2011)

Þjálfari: Guðmundur G. Sigfúss. 848 0711

mánudaga	13:45–14:35
fimmtudaga	13:45–14:35
laugardaga	09:00–10:00

8. flokkur kvenna (2012 & 2013)

Þjálfari: Guðmundur G. Sigfúss. 848 0711

mánudaga	13:45–14:35
fimmtudaga	13:45–14:35
laugardaga	09:00–10:00

Markmannsþjálfun (2001–2009)

Þjálfari: Helgi Hlynsson s. 860 8599

fimmtudaga	16:30–17:30 (3. & 4. fl.)
fimmtudaga	19:00–20:00 (5. & 6. fl.)

Styrktarþjálfun (2004–2007)

Þjálfari: Rúnar Hjálmarsson s. 848 1947

miðvikudaga	17:30–18:30 (4. fl. kk)
miðvikudaga	19:30–20:30 (4. fl. kvk)
fimmtudaga	15:45–16:45 (5. fl. kvk)
föstudaga	15:00–16:00 (5. fl. kvk)

Handknattleiksdeild Umf. Selfoss • Engjavegi 50 • 800 Selfoss
sími 482 2477 • handbolti@umfs.is • selfoss.net

Heimaleikir meistaraflokka Selfoss 2019–2020

LEIKDAGUR	TÍMI	MÓT	VÖLLUR	HEIMALIÐ	GESTIR
2019					
fös. 13. des.	19:30	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	Kría
mán. 16. des.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Valur
2020					
þri. 14. jan.	19:45	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	Aftureld. U
sun. 19. jan.	19:30	Grill 66 deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	Víkingur
sun. 2. feb.	16:00	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	ÍBV
sun. 2. feb.	19:30	Grill 66 deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	ÍR
mið. 12. feb.	19:45	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	ÍR U
sun. 16. feb.	19:30	Grill 66 deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	HK U
mán. 17. feb.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Aftureld.
þri. 25. feb.	19:30	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	HK U
lau. 29. feb.	16:00	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	ÍBV U
fim. 12. mar.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Haukar
sun. 15. mar.	19:30	Grill 66 deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	Grötta
fim. 26. mar.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Fjölnir
fös. 27. mar.	19:30	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	Fram U
sun. 5. apr.	16:00	Grill 66 deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	Fram U

Yngri flokkar handknattleiksdeildar Selfoss vorið 2019





Softballmót Selfoss

Softballmót Selfoss er orðinn árlegur viðburður hjá handknattleiksdeildinni í byrjun janúar. Keppt er á litlum völlum með minni mörk og svokallaðan softball eða mjúkbolta. Þetta er því íþrótt við hæfi flestra og allir geta spreytt sig á.

Softballmót Selfoss árið 2019 var haldið þann 12. janúar sl. og heppnaðist mjög vel. „Sigurliðið“ bar sigur úr þytum að þessu sinni með stórkostlegri frammistöðu. Leikið var í fjórum riðlum, síðan léku efstu tvö lið hvers riðils í hefðbundinni útsláttarkeppni. Að lokum var það „Sigurliðið“ sem hafði betur gegn liðinu „Sverrir Páls“. Þeir fengu að launum gjafabréf á Kaffi Krús. „Landslið örvhentra“ sigraði svo lið „GP Dildo & co“ í leik um bronsið. Liðin í 2. og 3. sæti fengu vinninga í boði Hamborgarabúllu Tómasar og Pylsuvagnsins.

Að softballmótinu loknu var haldið hið árlega bjórkvöld. Einar Þorvarðarson hóf kvöldið með áhugaverðu erindi um stöðu íslenska landsliðsins o.fl. Þá voru verðlaun afhent fyrir softballmótið og þar var m.a. úrvalslíð áhuga-verðra leikmanna valið ásamt búningaverðlaunum og elsti markaskorari verðlaunaður. Pílukastkeppnin var einnig á sínum stað og er það orðin einn eftirsóttasti titillinn á bjórkvöldinu. Að þessu sinni bar Viðar Ingólfsson sigur úr þytum. Brad Egan varð í öðru sæti og Tómas Steindórsón í því þriðja. Kvöldið var vel heppnað og yfir 100 manns



„Sigurliðið“ sem bar sigur úr þytum á Softballmóti Selfoss 2019.

sem sóttu það. Mótið verður haldið aftur laugardaginn 18. janúar 2020. Skráning liða og upplýsingar veitir Atli Kristinsson í síma 696 8280 eða á handbolli@umfs.is. -esó

Sigurveggarar 2019

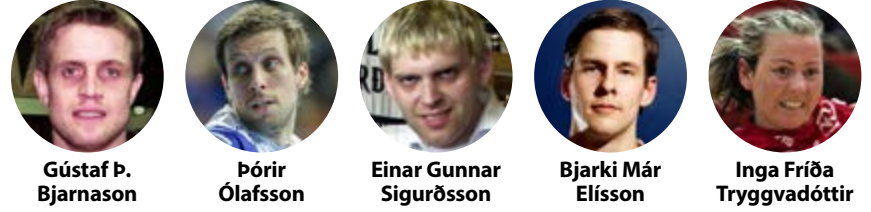
1. sæti: Sigurliðið
2. sæti: Sverrir Páls
3. sæti: Landslið örvhentra

Elsti markaskorariinn: Kristinn Þorkelsson
Búningaverðlaun: Coolbet skátarnir
Úrvalslíð áhugaverðra leikmanna: Hjörtur Leó Guðjónsson, Karl Larsen, Sólrún Sigurðardóttir og Ramunas Mikalonis.

Landsliðsfólk Selfoss

Selfoss hefur í gegnum tíðina átt öflugt handknattleiksfólk sem leikið hefur með karla- og kvennalandsliðum Íslands. Hér að neðan er samantekinn listi yfir þessa einstaklinga. Þar kemur fram hvaða stöðu þau léku, fjöldi landsleikja og skoruð mörk. Flest hafa þau leikið með fleiri liðum en Selfossi. Er þá bæði átt við íslensk lið og erlend lið. Samtals eiga Selfyssingar 860 landsleiki að baki og hafa skorað í þeim 1494 mörk!

Hjá strákunum eru þeir Gústaf Bjarnason, Þórir Ólafsson og Einar Gunnar Sigurðsson langleikjahæstir, en Inga Fríða Tryggvadóttir og Auður Ágústa Hermannsdóttir eru leikjahæstar hjá stelpunum. Af listanum eru tveir leikmenn sem leika með liði Selfoss á þessu tímabili, það eru þeir Haukur Þrastarson og Atli Ævar Ingólfsson.



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	63	141
Inga Fríða Tryggvadóttir	Línumaður	60	141
Ómar Ingi Magnússon	Hægri skytta	46	129
Auður Ágústa Hermannsdóttir	Vinstri skytta	45	42
Janus Daði Smáráson	Leikstjórnandi	37	41
Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir	Vinstri skytta	34	66
Hulda Bjarnadóttir	Línumaður	33	48
Sebastian Alexandersson	Markmaður	31	0
Elvar Örn Jónsson	Leikstjórnandi	26	80
Perla Ruth Albertsdóttir	Línumaður	24	30
Gísli Felix Bjarnason	Markmaður	19	0
Teitur Örn Einarsson	Hægri skytta	18	18
Guðmundur Árni Ólafsson	Hægra horn	13	25
Atli Ævar Ingólfsson	Línumaður	12	11
Haukur Þrastarson	Leikstjórnandi	12	15
Árni Steinn Steinþórsson	Hægra horn	9	7
Valdimar Fannar Þórsson	Leikstjórnandi	6	0
Sigurjón Bjarnason	Vinstra horn	4	1
Kristrún Steinþórsdóttir	Vinstri skytta	3	0
Elena Elísabet Birgisdóttir	Línumaður	2	0
Gísli Rúnar Guðmundsson	Markmaður	2	0

Tekið saman í nóvember 2019.

Softballmót Selfoss 2020

Mótið fer fram 18. janúar, er öllum opið og eru allir hvattir til þátttöku.

Verðlaun verða veitt fyrir best klædda liðið og almenn gleði við völd að vanda

Skráning er hjá Atla Kristins í síma 696 8280 og í tölvupósti handbolli@umfs.is

Hið árlega bjórkvöld á sínum stað um kvöldið. Nánari upplýsingar síðar. Pílukastkeppni, ljúfir tónar og lauflett stúð!





ÁLÞAKRENNUR & NIÐURFÖLL

- Ryðga ekki
- Brotna ekki



Þakrennurnar eru frá GRÖVIK VERK í Noregi
Einfaldar í uppsetningu

Litir á lager: Svart, hvítt, ólitað, rautt
silfurgrátt og dökkgrátt



Gagnheiði 37 - 800 Selfossi
Sími 482-2218 - thblikk@thblikk.is



**DRÖGUM
28. DES.**



VINNUR ÞÚ Í MILLJÓLALAIKNUM?

28 HEPPNIR SPILARAR VINNA HEILA MILLJÓN HVER 28. DESEMBER.



ÞÚ KAUPIR 10 RAÐIR EÐA MEIRA Í LOTTÓ, VIKINGLOTTO EÐA EUROJACKPOT TIL AÐ KOMAST Í POTTINN. MÖGULEIKARNIR AUKAST MEÐ ÁSKRIFT ÞVÍ ÞÁ FERÐU Í POTTINN Í HVERRI VIKU ÞANGAÐ TIL VIÐ DRÖGUM!

NÁNAR Á LOTTO.IS