

# Handboltaþlað Selfoss

Desember 2018



UMF  
**SELFLOSS**  
1936

**Góður árangur  
Selfyssinga í  
Evrópukeppninni**

**Frábærir  
stuðningsmenn  
heima og úti**

**Enn einn  
Selfyssingurinn í  
atvinnumennsku**



*Gleðilega hátíð*

Íslandsbanki

Við óskum Sunnlendingum gleðilegrar hátíðar og gæfuríks komandi árs, með þökk fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða.

Kveðja,  
starfsfólk Íslandsbanka á Selfossi.

# Handboltaþlað Selfoss

**Útgefandi:**  
Handknattleiksdeild  
Selfoss, desember 2018.



**Ábyrgðarmaður:**  
Þorsteinn Rúnar Ásgeirsson.

**Uppsetning:** Örn Guðnason.

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

**Ljósmyndir:** Jóhannes Ásgeir Eiríksson, Inga Heiða Heimisdóttir, Örn Guðnason, Einar Sindri Ólafsson o.fl.

**Prentun:** Prentmet.

Nú þegar líður að jólum er keppnistímabil handboltafólks um það bil hálfnað. Þegar við lítum yfir starfið má sjá að margt hefur gengið vel en sums staðar þarf að bæta í. Verkefni framundan eru næg eins og ávallt áður.

Barna- og unglíngastarfið er á svipuðu róli og undanfarin ár. Sumir flokkar eru fjölmennir en aðrir ekki og sumum hefur gengið betur en öðrum. Eitt af þeim verkefnum sem framundan eru er að kynna handboltaann enn betur í hópum yngri iðkenda. Eftir áramót munum við brydda upp á nýj-ung með því að bjóða upp á boltaskóla fyrir yngstu börnin. Þar verður afþreying og skemmtun fyrir hádegi á laugardögum. Áfram munum við að kappkosta að bjóða

## HANDBOLTAVETURINN HÁLFNAÐUR



Helga Guðmundsdóttir afhendir Þóri formanni styrk frá Landsbankanum á Selfossi.

upp á iðkun og þjálfun sem hentar hverjum hópi og hverjum iðkanda. Í hópíþrótt, eins og handbolta, er alltaf áskorun að gefa sem flestum iðkendum tækifæri til að þroska hæfileika sína og færni, ásamt því að stunda uppbyggilegt æskulýðsstarf, rækta vináttu, hópefli og samheldni. Það er ekki á færi eins þjálfara eða stjórnar, heldur er það samvinnuverkefni allra áhugamanna með iðkendur og foreldra í broddi fylkingar. Með þetta í huga var lögð áhersla á það í haust að manna foreldraráð í öllum yngri flokkum félagsins. Mjög mikilvægt er fyrir starf handknattleiksdeildarinnar að foreldrar barna og unglíngla láti sig starfið varða, sinni foreldrarstarfinu, komi í foreldraráðin og aðstoði þjálfara og deildina við að halda uppi gæðastarfi fyrir alla aldersflokka. Í því felst áskorun og aðhald fyrir okkur öll, áskorun sem snýst ekki bar um sigur í einstökum leikjum heldur langtímaárangur fyrir börnin okkar.

Starfsemi meistaraflókanna hefur að vanda verið áberandi eftir frábæran árangur á síðasta keppnistímabili þegar bæði kvenna- og karlalíð félagsins náðu besta árangri sínum frá upphafi. Haustið hefur farið verr af stað í kvennaboltanum heldur en vonir stóðu til. Verkefni næstu vikna er að snúa góðum undirbúningi og æfingum í stigaförnum á leikvöllinum. Karlamegin hefur mikið verið í gangi m.a. frábær árangur í Evrópukeppni þar sem strákarnir keyrðu yfir tvö sterk lið þar til atvinnumannalið frá Póllandi reyndist of stór biti. Þeir þurftu þó að kyngja ósigri í Hleðsluhöllinni og í Evrópukeppninni er lið okkar enn ósigrað í Hleðsluhöllinni. Deildakeppnin karla hefur gengið harla vel og er liðið í hópi efstu liða, lengst af ósigrað á heimavelli.

Nýi heimavöllurinn, Hleðsluhöllin, hefur komið vel út í deildinni og erum við komin vel á veg með að búa þar til sterka gryfju. Þar er líka að verða til gott heimasvæði deildarinnar þar sem okkur líður vel að koma og vera.

Eins og undanfarin ár hefur fjöldi einstaklinga úr handknattleiksdeild Selfoss verið valinn í landslið, bæði yngri flokka og a- og b-landslið. Á tímabili átti félagið hátt í þriðjung a-landsliðsmanna karlamegin. Nú eigum við fleiri en einn einstakling sem eru fastamenn í a-landsliðum karla og kvenna. Landsliðssæti í yngri flokkum og fullorðinsflokkum er frábær staðfesting á því að mikil vinna einstaklinga ásamt mark-

vissu og öflugu starfi deildarinnar er að skila góðum árangri. Árangur starfsins birtist samt ekki síður í öflugum yngri flokkum, ánægju iðkenda og foreldra sem taka þátt í áhugamálum barna sinna.

Starf deildarinnar byggir á sjálfbærni 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 deildina með samstarfs- og auglýsingasamningum til lengri og skemmri tíma. Gott dæmi um það er framtakið *Evrópumarkið* þar sem um 40 aðilar hétu á hvert skorað mark í Evrópukeppninni. Einnig góður stuðningur Sveitarfélagsins Árborgar, Landsbankans og fleiri aðila við það stóra verkefni. 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. Óska svo gleðilegra jóla og farsældar á nýju handboltaári.

Þórir Haraldsson, formaður.  
handknattleiksdeildar UMF Selfoss

## HIN EINA OG SANNA KONFEKT TERTA

GÓMSÆT & SÍGILD FRÁ KJÖRÍS



KOMIN Í  
VERZLANIR



www.kjoris.is

**Motivo**  
Hönnun, tíska og qjafavara

Austurvegi 9 Selfossi S. 482 1700 Motivo.is

VATNSHELT

ANDAR

VINDHELT

**SEALSKINZ**  
FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

TEYGJANLEGT

SLITSTERKT

SVEIGJANLEGT

SealSkinz er breskt fyrirtæki sem framleiðir einstaka línu af vatnsheldum vörum fyrir höfuð þitt, hendur og fætur.

SealSkinz notast við 3ja laga einkaleyfisskráða tækni í þrjúnum sokkum, hönskum og húfum til að búa til óaðfínanlegar vörur sem eru algerlega vatnsheldar en anda engu að síður.

**SealSkinz endursöluaðilar**

**Reykjavík** Lífland / Icewear Austurstræti, Þingholtsstræti & Laugavegi / GG Sport / Arctic Trucks / Ellingsen **Pingvellir** Þjónustumiðstöðin **Borgarnes** Lífland **Ísafjörður** SB **Sauðárkrúkur** KS **Siglufjörður** SR byggingar **Akureyri** Jötunn / Veiðiríkið / Ellingsen / Icewear **Goðafoss** Fosshóll **Húsavík** Olís **Mývatnssveit** Dimmuborgir **Egilsstaðir** Jötunn **Reyðarfjörður** Veiðiflugan **Norðfjörður** Multitask **Vík** Icewear **Hvolsvöllur** Lífland **Gullfoss** Gullfosskaffi **Selfoss** Jötunn

**JÖTUNN**  
VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR

Austurvegur 69 - 800 Selfoss // Lónsbakki - 601 Akureyri // Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir // Sími 480 0400 // jotunn@jotunn.is // www.jotunn.is



## TEITUR ÖRN EINARSSON

# Selfyssingur Í ATVINNU MENNSKU

**T**eitur Örn hélt út í atvinnu-  
mennsku að loknu keppnis-  
tímabilinu 2017–2018.  
Hann er jafnframt fyrsti Selfyssingurinn sem fer beint úr liði Selfossi í atvinnuennsku erlendis. Aðrir hafa haft viðkomu í liðum af höfuðborgarsvæðinu.

Teitur Örn byrjaði að æfa og keppa í handbolta þegar hann var 8 ára. Hann hefur unnið einn Íslandsmeistaratil með sínum aldursflokki með liði Selfossi en þá var hann í 6. flokki. Hann spilaði yfirleitt með '97 árgangnum líka og vann t.d. Partille Cup 2013 með þeim. Sá árangur varð líka bikar- og deildarmeistari í 4. flokki.

### Byrjaði að æfa viku fyrir leik

Teitur Örn spilaði sinn fyrsta meistaraflokksleik 15. apríl 2015 á móti Fjölni í umspili um að komast upp í Olísdeildina. „Ég byrjaði að æfa með þeim viku fyrir leikinn en það kom til vegna leikmannavandræða sem þá voru. Ég skoraði 3 mörk í þessum fyrsta leik mínum. Mig minnir meira að segja að ég hafi skorað í fyrstu tveimur sóknunum eftir að ég kom inn á fyrir Jóhann Erlingsson,“ segir Teitur. „Það er enginn leikur sem ég man eitthvað sérstaklega eftir. Árið sem við fórum upp kannski. Þar var rimman við Fjölni skemmtileg og einnig undanúrslitum titillinn í fyrra við FH en enginn einn leikur sem stendur upp úr held ég.“

### Skemmtilegt að kenna krökkunum

Teitur hefur undanfarin ár þjálfað yngri flokka á Selfossi og fannst það mjög skemmtilegt. „Ég hef þjálfað mjög marga krakka þessi ár, bæði stráka og stelpur. Lengst af var ég aðstoðarþjálfari en síðasta árið mitt á Íslandi var ég orðinn aðalþjálfari í 6. flokki karla og



aðalþjálfari í 7. og 8. flokki hjá strákum og stelpum með Gumma Garðari. Það fannst mér mjög skemmtilegt þ.e. að geta kennt þessum krökkum það sem ég kann í handbolta og sjá þau bæta sig í handbolta og læra að verða íþróttafólk.“

### Margir leikir með yngri landsliðum Íslands

Teitur hefur verið í öllum yngri landsliðum Íslands. Fyrirkomulagið er þannig að það eru bara landslið fyrir árganga á sléttum tölum, þannig að hann hefur alltaf verið með sínum árgangi 1998. Teitur fór á Evrópumeistaramót árið 2016 þar sem lið Íslands endaði í 7. sæti. Hann fór einnig á heimsmeistaramót árið 2017 þar sem Ísland endaði í 10. sæti eftir mjög góða byrjun á mótinu. Liðið fór taplaust í gegnum riðilinn en tapaði svo gegn Svíum í 16-liða úrslitum. Á því móti var Teitur fyrirliði og janframt markahæsti leikmaður mótsins. Hann segir að 10. sætið segi ekki alveg til um getu liðsins.

„Þar skemmti svolítið einn leikur fyrir okkur en það er þannig sem þetta virkar maður verður líka að vinna réttu leikina,“ segir Teitur.

Teitur hefur spilað nokkra leiki með landsliðinu fyrir ofan sig þ.e. 1996 árgangnum og æft með þeim en aldrei farið með þeim á stórmót.

### Eitt verkefni með A-landsliðinu

„Ég hef farið í eitt verkefni með A-landsliðinu og spilaði þar þrjá leiki í sterku móti, Golden League, sem var haldið í Noregi. Ég skoraði ekkert mark þar þannig að ég á sem sagt þrjá A-landsleiki en ekkert mark.“

Teitur segir að stefnan sé auðvitað sett þangað. Hann vonast til að sinn tími komi



því hann eigi vonandi eitthver ár eftir í handboltabransanum eins og hann orðar það.

### Draumaklúbburinn til að byrja með

Teitur var spurður hvernig það hafi komið til að hann fór í atvinnuennsku til Kristianstad, en eftir HM hafði hann úr mörgum tilboðum að velja.

„Ég hef haft áhuga á Kristianstad í nokkurn tíma. Það var svolítið draumaklúbburinn til að byrja í fannst mér. Svo þegar það losnaði pláss í hægri skyttunni og þeir höfðu samband við mig þá var þetta ekkert rosalega erfitt spurning. Síðan ég kom hingað hefur allt staðið undir væntingum. Þetta er frábær klúbbur og geggjaður staður að vera á. Ég er mjög sáttur með allt hérna. Mér gekk vel strax í byrjun. Þetta eru allt skemmtilegir strákar að vera í kringum og flestir sænskir. Allir hjálpa manni að læra tungumálið og koma manni inn í hlutina. Svo er rosalega gott að hafa Ólaf Guðmundsson og Arnar Frey Arnarson í liðinu en þeir eru búnir að vera hérna í einhver ár. Þeir kunna á þetta allt og hafa hjálpað mér mjög mikið að komast inn í þetta allt.“

Þegar Teitur er beðinn að nefna hver munurinn sé á sænsku og íslensku deildunum segir hann að það sé svo sem enginn svaka-

legur munur á deildunum. „Sænska deildin er aðeins betri en sú íslenska. Hér úti eru fleiri góð lið að spila gæða handbolta. Svo eru markmennirnir einnig góðir hérna eins og Svíum er vant. Það er svona mesti munurinn finnst mér.“

### Við erum í svaka riðli

En hvernig hefur liði Kristianstad gengið það sem af er tímabili?  
„Það hefur gengið vel upp á síðkastið. Við erum búnir að vinna Veszprem og gera jafntefli við Montpellier, bæði á okkar heimavelli sem er mjög sterkt. Við þurfum á öllum stigum að halda í þessum svaka riðli sem við erum í meistaradeildinni. Við erum búnir að tapa tveimur leikjum í sænsku deildinni í fyrstu 11 leikjunum og erum á toppnum þar.“

### Allir bestu leikmenn í heimi

Hvernig upplifun er að leika í meistaradeildinni við bestu handknattleiksmenn heims?  
„Það er rosalega gaman að fá tækifæri til að spila í meistaradeildinni, sérstaklega í þessum riðli þar sem nánast allir bestu leikmenn í heimi eru. Það er gaman að sjá hvar maður stendur í samanburði við þá. Ég læri mjög mikið af því að taka þátt í þessum leikjum. Það er sama hvað ég spila mikið því maður er alltaf að sjá hvernig betri leikmenn eru að gera þetta og læra nýja hluti á hverjum degi.“

### Ætla að bæta mig eins mikið og ég get

Aðspurður um helstu markmið sín segir Teitur: „Markmið mitt hérna á mínu fyrsta ári í atvinnuennsku er bara fyrst og fremst að bæta mig í því sem ég er ekki nógu sterkur í og verða heilsteypari leikmaður. Það er mjög góður leikmaður sem er með mér í hægri skyttunni og ég er varamaður fyrir hann, eins og ég vissi alveg áður en ég kom hingað. Ég þarf að vinna fyrir mínum mínútum en við spilum rosalega mikið af leikjum og það er mikið af ferðalögum. Ég fæ álika mikið af mínútum og ég bjóst við. Ég er bara að hugsa um að bæta mig eins mikið og ég get til að vera tilbúinn sem fyrst, að geta verið byrjunarliðsmaður í svona sterku liði sem er að spila í svona sterkri deild eins og meistaradeild Evrópu er.“



Pro-Ark  
teiknistofa

SÚPERBYGG  
- meira fyrir minna  
www.superbygg.is

# ÞÚ GÆTUR UNNIÐ AUKAMILLJÓN

22.  
DES.



10 RAÐIR EÐA ÁSKRIFT GEFA ÞÉR  
MÖGULEIKA Á AUKAMILLJÓN Í DESEMBER.



vikinglotto

EURO  
JACKPOT

# SELFYSSINGAR Í EVRÓPUKEPPNI FÉLAGSLIÐA

## 1. UMFERÐ



Selfoss lék gegn litháensku meisturum í Dragūnas Klaipėda í 1. umferð og fór fyrri leikurinn fram hér heima þann 1. september. Var það jafnframt fyrsti keppnisleikurinn í nýrri keppnishöll handboltans á Selfossi, Hleðsluhöllinni.

Selfyssingar byrjuðu leikinn vel og höfðu forystuna frá fyrstu mínútu. Staðan í hálfleik var 17-13. Í seinni hálfleik náðu strákarnir mest níu marka forystu, 28-19. Dragūnasmenn hrukku þá í gang og náðu að minnka muninn niður í fjögur mörk, 30-26. Nær komust þeir ekki og Selfoss vann að lokum sex marka sigur, 34-28. Markahæstur Selfyssinga var Einar Sverrisson með 8 mörk. Næstur var Árni Steinn með 7 mörk. Hergeir skoraði 6 mörk og þeir Haukur og Atli Ævar 5 mörk hvor. Guðni skoraði 2 mörk og Elvar Örn 1 mark. Pawel varði vel í leiknum og endaði með 16 skot varin, Helgi varði eitt vítakast.

Seinni leikurinn fór fram út í Litháen þar sem Selfoss tapaði með einu marki, 27-26. Jafnræði var með liðunum í fyrri hálfleik og var staðan í hálfleik 12-12. Dragūnas byrjaði seinni hálfleik betur og náðu þeir mest fimm marka forystu, 21-16 um miðjan seinni hálfleik. Selfyssingar náðu vopnum sínum aftur og minnkuðu muninn niður í eitt mark fyrir leikslok, lokatölur 27-26.

Árni Steinn var markahæstur með 6 mörk, Haukur 4, Hergeir, Elvar Örn, Atli Ævar og Alexander Már með 3 mörk hver, Guðni 2 og þeir Richard og Sverrir 1 mark hvor. Pawel varði 6 skot (23%) og Helgi Hlynsón 2 (22%).

Selfoss fór því áfram í aðra umferð með fimm mörk í plús, eða 60-55 samanlagt.



## 2. UMFERÐ



Næst var komið að slóvenska liðinu RD Riko Ribnica. Fyrri leikurinn fór fram úti í Slóveníu þann 13. október þar sem Selfoss tapaði með þremur mörkum, 30-27.

Selfyssingar byrjuðu betur í leiknum og komstu í 2-6 en þá hrukku Ribnica menn í gang og komust yfir 12-9. Ribnica var fjórum mörkum yfir, 17-13. Selfoss náði að minnka muninn í seinni hálfleik niður í tvö mörk, en nær komust þeir ekki og þriggja marka tap staðreynd, 30-27.

Markahæstur var Árni Steinn með 6 mörk, Elvar Örn með 5 og þeir Guðjón Baldur og Einar með 4 mörk hvor. Haukur skoraði 3 mörk, Hergeir og Atli Ævar voru með 2 mörk hvor og Pawel skoraði eitt mark. Pawel varði 10 skot í markinu og Helgi var með 2.

Seinni leikurinn fór fram í Hleðsluhöllinni viku seinna og unnu Selfyssingar þá frækinn sex marka sigur, 32-26. Selfoss hafði undirtökin á leiknum allan tímann og staðan í hálfleik var 15-10. Selfyssingar héldu Slóvenunum allan tímann fjórum til sex mörkum frá sér og unnu að lokum sex marka sigur, 32-26.

Alexander Már var markahæstur með 8 mörk, Einar skoraði 6 og Elvar Örn 5. Hergeir og Atli Ævar skoruðu báðir 4 mörk og þeir Haukur og Árni Steinn voru með 2 mörk hvor. Markmennirnir áttu stórleik, Pawel var með 12 skot varin (57%) og Sölvi 10 skot (63%).

Selfoss fór áfram með samanlagt 59-56 marka sigur.



### 3. UMFERÐ



Jþriðju umferð drógust Selfyssingar gegn pólska liðinu Azoty-Puławy. Fyrri leikurinn fór fram í Póllandi 17. nóvember. Selfyssingar fengu rækilegan skell í þeim leik og töpuðu honum með sjö mörkum, 33-26.

Selfoss byrjaði illa í leiknum og Pólverjarnir voru fljótlega komnir með fimm marka forskot. Selfyssingar náðu að minnka muninn niður í eitt mark undir lok fyrri hálfleiks en staðan var 16-14 í leikhléi. Heimamenn byrjuðu seinni hálfleikinn af miklum krafti og juku forskotið í sjö mörk. Strákarnir sáu aldrei til sólar eftir það, munurinn varð mestur níu mörk en Selfoss náði þó að klóra í bakkann í lokin og minnka muninn niður í sjö mörk, lokatölur 33-26.

Markahæstur var Einar Sverrisson með 8 mörk, en hann var einnig valinn leikmaður Selfoss í leiknum. Atli Ævar skoraði 5 mörk, Árni Steinn 4 og þeir Elvar Örn og Haukur skoruðu 3 mörk hvor. Pawel varði 8 skot (33%) og Sölvi 2 skot (22%).

Það var brött brekka fyrir Selfyssinga í seinni leiknum, sem fram fór viku seinna í Hleðsluhöllinni, að vinna upp sjö marka tap. Bæði lið fóru varfærnislega af stað og ekki var mikið skorað fyrstu 20 mínútur. Liðin skiptust á að hafa frumkvæðið, en munurinn varð aldrei meiri en 2 mörk í fyrri hálfleik. Staðan að honum loknum jöfn, 13-13.

Í upphafi síðari hálfleiks gerðu svo strákarnir okkar alvöru áhlaup á gestina. Selfoss náði fjögurra marka forystu, 18-14, á 37. mínútu og hefðu getað komist í fimm mörk á



tímapunkti. Á þeim tímapunkti vöknðu gestirnir og stigu á díselgjöfina og á næstu 10 mínútum náðu þeir að jafna leikinn aftur. Þar með var það orðið nokkuð ljóst hvort liðið kæmist áfram í riðlakeppnina. Selfyssingar börðust allt til enda og skilaði það þeim eins marks sigri gegn sterkum andstæðingi, 28-27. Selfoss var því fallið úr keppninni, samtals 54-60.

Elvar Örn var markahæstur með 10 mörk og Árni Steinn skoraði 8. Einar skoraði 4 mörk og þeir Atli Ævar og Guðjón Baldur með 3 mörk hvor, Hergeir var með 2 og Alexander Már skoraði 1. Pawel varði 8 skot í markinu (27%) og Sölvi 4 skot (40%).



# STÚDÍÓ SPORT

SKREFINU LENGRA

## Úrval af glæsilegum jólagjöfum!



Austurvegur 11, Selfossi studiosport.is s.482-1120

# Munum að slökkva á kertunum



**SJÓVÁ**



# HANDBOLTAAKADEMÍAN Á SELFOSSI



Hluti af krökkunum í handboltaakademíunni veturinn 2018–2019.

**H**andboltaakademían á Selfossi var stofnuð árið 2006. Á þeim tólf árum sem hún hefur verið starfrækt hafa alls 189 ungmenni reynt fyrir sér í þessu námi. Frá stofnun hafa samtals 50 iðkendur klárað öll þrjú árin og útskrifast úr handboltaakademíunni. Hinir 139 hafa ýmist verið eitt eða tvö ár.

Á undanförunum árum hefur fjöldi leikmanna meistaraflokka Selfoss farið í gegnum akademíustarfið. Í dag eru 36 leikmenn í æfingahópum meistaraflokks karla og kvenna sem hafa verið í handknattleiksakademíu FSu. Sjö einstaklingar hafa komist í atvinnu-mennsku úr akademíunni og tólf leikmenn hafa verið valdir í æfingahóp hjá A-landsliði Íslands. Þar af hafa átta þeirra spilað landsleik.

Á þeim tíma sem akademían hefur verið starfandi hafa yfir 60 leikmenn verið valdir til

æfinga hjá þeim landsliðum sem eru á framhaldsskólaaldri. Úr þessum hópi leikmanna eru yfir 35 leikmenn sem hafa náð því að spila opinberan leik fyrir Ísland. Handboltaakademían á Selfossi hefur þannig náð að stuðla að mótun framtíðarleikmanna fyrir íslenskan handknattleik og er stefnt að því að gera það áfram um ókomin ár.

## Mikilvægt forvarnagildi

Í akademíunni undirrita allir iðkendur samning þar sem þeir skuldbinda sig til þess að fylgja ákveðnum reglum. Þar er komið inn á ýmsa þætti eins og að sinna náminu, mæta á æfingar og fást við verkefni sem tengjast markmiðum og ýmsu í þá veruna. Mikilvægasti þáttur samningsins er forvarnagildi hans. Þeir krakkar sem eru í akademíunni og undirrita samninginn skuldbinda sig til þess að neyta ekki neinna vímuefna, tóbaks eða



Brosmlidar stelpur í handboltaakademíunni að lokinni æfingu.

áfengis á samningstímanum. Einnig býðst krökkunum að vera í akademíumat. Það er mótuneyti á vegum akademíunnar þar sem eldaður er góður hádegismatur sem hæfir íþróttafólki. Eindregið er mælt með því að krakkarnir nýti sér það, enda er næring einn mikilvægasti grunnþáttur íþróttafólks sem vill ná árangri.

## Að vera hluti af heild

Að vera í akademíu er að vera hluti af heild sem öll stefnir að sameiginlegum markmiðum. Einstaklingurinn þarf að læra að þekkja sjálfan sig og að vinna með og fyrir aðra í sínu nánasta umhverfi. Hver og einn þarf að umgangast þessa þætti og annað fólk af skilningi, metnaði, skynsemi og ábyrgð. Hann þarf að læra að vera hluti af einhverju stærra og finna sinn sess í því sem hann er að taka þátt í og gera eins mikið úr því og hann getur.

## Að finna sína hillu

Ef einstaklingurinn tekur fullan þátt í því sem sett er upp fyrir hann og öðlast um leið betri skilning á sjálfum sér sem einstaklingi og íþróttamanni. Viðkomandi lærir að nálgast verkefni sín af þolinmæði, ábyrgð og metnaði og finnur vonandi sína hillu í því sem hann er að taka sér fyrir hendur og bætur sig í kjölfarið.

## Framtíðin er björt

Framtíð handboltaakademíunnar á Selfossi verður án efa áfram jafn björt og hún hefur verið hingað til. Þeir sem að henni standa vonast til að skemmtilegir og áhugasamir krakkar haldi áfram að sækja í það prógram og að akademían haldi áfram að vera frjó og standa undir þeim væntingum sem þessir krakkar gera til hennar.



*Eftir skólann og akademíuna væri frábært að fá stærra tækifæri í meistaraflokknum*

## Haukur Páll Hallgrímsson er á öðru ári í handboltaakademíunni:

**Hvað hefurðu helst lært í akademíunni?** Það er mikið um tæknæfingar, fintur og skot. Það er líka mikil áhersla á einstaklinginn og vel hlúð að okkur öllum, fylgst með því að við séum að gera hlutina rétt. Svo fáum við líka mjög góðar leiðbeiningar í lyftingunum.

**Hvað með markmið og mataræði?** Við höfum skrifað matardagbók, lyftingadagbók um allt sem við gerum. Síðan í lokin skilum við henni inn og fáum til

baka með ráðleggingum. Við skrifuðum líka markmiðin okkar á blað og skiluðum inn. Síðan eftir t.d. mánuð var farið yfir þau og rætt um hvernig gengi með þau.

**Hefurðu eitthvað hugsað hvað tekur við hjá þér þegar þú ert búinn í akademíunni?** Eftir skólann og akademíuna væri frábært að fá stærra tækifæri í meistaraflokknum. Síðan að taka það bara áfram. Mig dreymir líka um að verða atvinnumaður svipað og strákarnir hafa verið að gera.



*Þeir sem hafa mikinn áhuga á handbolta fá mjög mikið út úr þessu. Svo er þetta líka mjög gaman.*

## Katla María Magnúsdóttir er á öðru ári í handboltaakademíunni:

**Hvað hefurðu helst lært í akademíunni?** Ég er búin að læra mjög mikið í akademíunni. Ég læri mikið tækni og þá helst alls konar skottækni, fintur og allt í kringum það.

**Hvað annað hefurðu lært í akademíunni?** Það koma oft fyrirlestrar og þá lærum við allt t.d. um mataræði svefn og þætti sem við erum að fást við utan æfinga. Það má segja að það tengist að sumu leyti skólanum líka.

**Hvernig er að hafa tengingu við skólanum?** Það er mjög fínt. Þeir sem hafa mikinn áhuga á handbolta fá mjög mikið út úr þessu. Svo er þetta líka mjög gaman.

**Ertu búin að setja þér einhver framtíðarmarkmið hvað handboltann varðar?** Ég var að koma úr meiðslum og það hefur verið aðalmálið að komast í gang og verða 100% í handboltanum. Það er náttúrulega draumur að fara út í atvinnu-mennsku. Maður stefnir þangað.

# Softballmót Selfoss 2019

Mótið fer fram 12. janúar og hefst  
það kl. 12:00. Mótið er öllum opið  
og eru allir hvattir til þáttöku.

Skráning er hjá Birgi Erni í síma  
849 3890 og í tölvupósti  
biggimilan@gmail.com

Hið árlega  
bjórkvöld kl. 20:00  
í karlakórsheimilinu



Evrópufeðgar. Frá vinstri: Grímur Hergeirsson, Hergeir Grímsson, Einar Sverrisson, Sverrir Einarsson, Elvar Örn Jónsson og Jón B. Guðmundsson.

## EVROPU FEDGAR Á FERÐ

Engi hefur verið rík tenging feðga í Selfossliðinu. Má þar m.a. nefna feðgana Einar Guðmundsson og Teit Örn, annars vegar, og Jón Birgi Guðmundsson og Elvar Örn, hins vegar. Aðeins hafa þó tvö feðgapör spilað í Evrópukeppninni. Þetta eru feðgarnir Grímur Hergeirsson og Hergeir Grímsson og Sverrir Einarsson og Einar Sverrisson. Grímur og Sverrir spiluðu alla átta Evrópuleiki Selfoss á árunum 1993–1995. Einar hefur spilað sex leiki fyrir ÍBV en Hergeir spilaði sinn fyrsta leik í keppninni gegn Dragúnas.

Leikir Selfoss á sínum tíma voru gegn Bauska Riga, Umag frá Króatíu, Pick Szeged og Gorenje Velenje frá Slóveníu. Selfoss komst alla leið í átta liða úrslit tímabilið 93–94 en tópuðu báðum leikunum gegn Gorenje Velenje tímabilið þar á eftir.

Einar Sverrisson spilaði sex leiki í Evrópukeppninni með liði ÍBV á árunum 2014 til 2016 gegn liðunum Benfica, Hapoel Ramat Gan og Macabi Rishon Lezion. Þess má geta að Einar skoraði 39 mörk í leikjunum sex og er markahæsti leikmaður ÍBV í Evrópukeppni.

# Vina- hópur



Höfum gaman af 'essu

**Vinahópur Olís er vildarklúbbur  
lykil- og korthafa Olís og ÓB.**

Allir sem eru nú þegar með lykil eða kort frá Olís eða ÓB eru sjálfkrafa í Vinahópnum og njóta afsláttar og annarra sérkjara þegar greitt er með lykli eða korti. Að auki bjóðast meðlimum ýmis tímabundin tilboð hjá fjölda samstarfsaðila.



Kynntu þér Vinahópin á [olis.is](http://olis.is)

# Selfoss – Meistaraflokkur kvenna 2018-2019



**15 - Katrín Ósk Magnúsd.**  
Markmaður - 21 árs



**16 - Áslaug Ýr Bragadóttir**  
Markmaður - 26 ára



**3 - Hulda Dís Þrastardóttir**  
Leikstjórnandi - 21 árs



**4 - Hrafnhildur Hanna Þrastard.**  
Leikstjórnandi - 23 ára



**8 - Kristrún Steinþórsdóttir**  
Vinstri skytta - 24 ára



**9 - Rakel Guðjónsdóttir**  
Vinstra horn - 17 ára



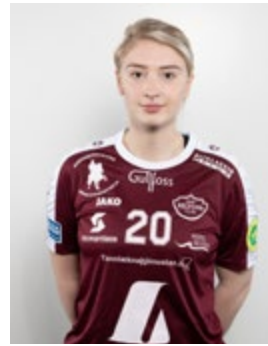
**11 - Agnes Sigurðardóttir**  
Vinstra horn - 17 ára



**17 - Arna Kristín Einarisd.**  
Vinstra horn - 22 ára



**19 - Katla María Magnúsd.**  
Vinstra horn - 17 ára



**20 - Þuríður Guðjónsdóttir**  
Vinstri skytta - 22 ára



**21 - Elín Krista Sigurðard.**  
Hægri skytta - 17 ára



**24 - Harpa Sólveig Brynjarsd.**  
Leikstjórnandi - 21 árs



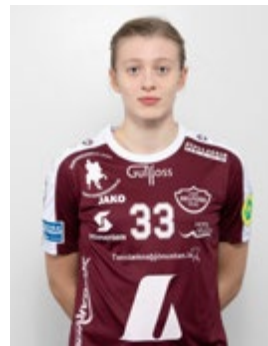
**29 - Ída Bjarklind Magnúsd.**  
Vinstri skytta - 19 ára



**30 - Katla Björg Ómarsdóttir**  
Línumaður - 19 ára



**33 - Sarah Boye**  
Hægra horn - 22 ára



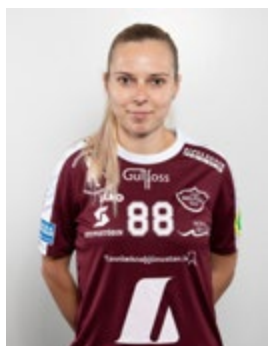
**33 - Sólveig Erla Oddsdóttir**  
Leikstjórnandi - 17 ára



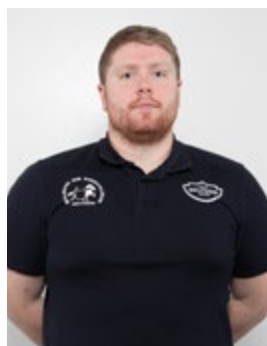
**37 - Sigríður Lilja Sigurðard.**  
Línumaður - 17 ára



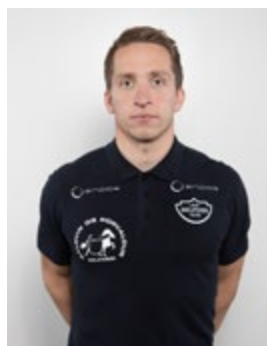
**50 - Perla Ruth Albertsdóttir**  
Línumaður - 22 ára



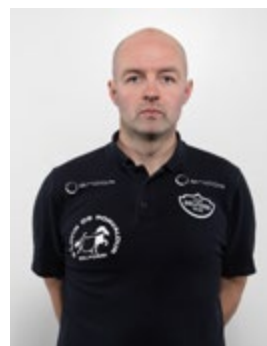
**50 - Carmen Palamaríu**  
Hægra horn - 30 ára



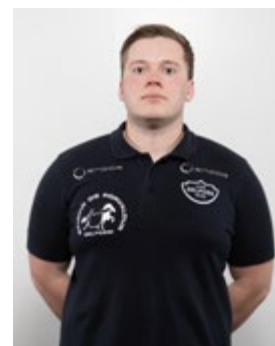
**Örn Þrastarson**  
Þjálfari - 27 ára



**Rúnar Hjálmarsson**  
Aðstoðarþjálfari - 31 árs



**Jósef Geir Guðmundsson**  
Liðsstjóri - 40 ára



**Ketill Heiðar Hauksson**  
Sjúkraþjálfari - 26 ára





UMF  
**SELFLOSS**  
1936

# Meistaraflokkur Selfoss – Olís-deild karla 2018-2019



# Meistaraflokkur Selfoss – Olís-deild kvenna 2018-2019

# Selfoss – Meistaraflokkur karla 2018-2019



**1 - Helgi Hlynsson**  
Markmaður - 27 ára



**16 - Pawel Kiepuski**  
Markmaður - 31 árs



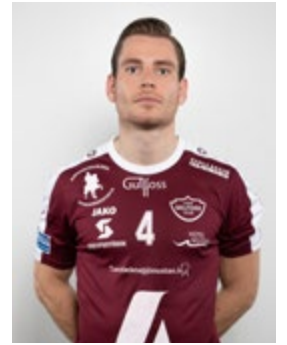
**88 - Sölvi Ólafsson**  
Markmaður - 23 ára



**2 - Guðjón Ágústsson**  
Hægra horn - 22 ára



**3 - Hergeir Grímsson**  
Vinstra horn - 21 árs



**4 - Matthías Örn Halldórss.**  
Varnarmaður - 27 ára



**5 - Guðni Ingvasson**  
Línumaður - 32 ára



**8 - Richard Sæþór Sigurðss.**  
Vinstra horn - 21 árs



**9 - Elvar Örn Jónsson**  
Leikstjórnandi - 21 árs



**10 - Sverrir Pálsson**  
Varnarmaður - 24 ára



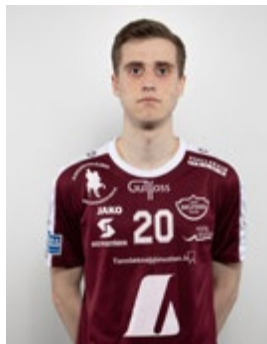
**11 - Árni Steinn Steinþórsson**  
Hægri skytta - 27 ára



**13 - Atli Ævar Ingólfsson**  
Línumaður - 30 ára



**19 - Hannes Höskuldsson**  
Vinstra horn - 19 ára



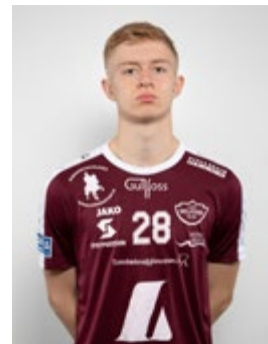
**20 - Guðjón Baldur Ómarsson**  
Hægra horn - 18 ára



**24 - Einar Sverrisson**  
Vinstri skytta - 26 ára



**25 - Haukur Þrastarson**  
Leikstjórnandi - 17 ára



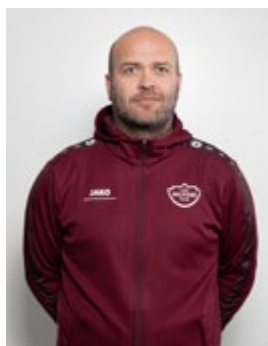
**28 - Tryggvi Þórisson**  
Línumaður - 16 ára



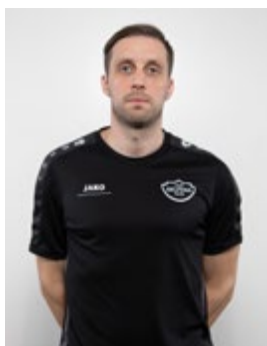
**30 - Haukur Páll Hallgrímss.**  
Leikstjórnandi - 17 ára



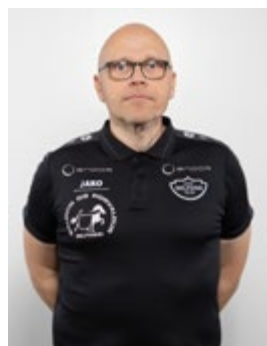
**33 - Alexander Már Egan**  
Hægra horn - 21 árs



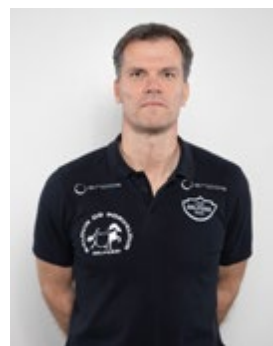
**Patrekur Jóhannesson**  
Þjálfari - 46 ára



**Þórir Ólafsson**  
Aðstoðarþjálfari - 39 ára

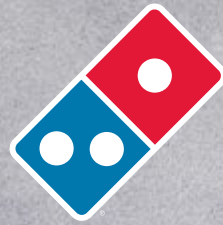


**Grímur Hergeirsson**  
Aðstoðarþjálfari - 49 ára



**Jón Birgir Guðmundsson**  
Sjúkraþjálfari - 51 árs





# TVENNUNU TILBOÐ

TVÖFÖLD  
GLEÐI!

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

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP | 58 12345

# ÞRÍJÁR FERÐASÖGUR ÚR EVRÓPUKEPPNINNI 2018

FYRSTA UMFERÐ: **KLAIPEDA, LITHÁEN**

## Ef þú ert Selfyssingur gef mér klapp

Þessi stuðningsmannasöngur var sunginn í Klaipeda í Litháen þann 8. september 2018. Lið Umf. Selfoss í handbolta var mætt í keppnishöll Dragunas í fyrsta evrópuleik félagsins í 24 ár. Keppnishöllin var í einum hluta af stærstu verslunarmiðstöð Litháen, ekkert vesen þarna með íþróttahúshöfum það bara í mollinu.



Gunnar Bragi Þorsteinsson.

Ég var svo heppinn að fá að ferðast með liðinu og tæplega 30 stuðningsmönnum til að taka þátt í þessari sögulegu stund. Flugið var til Riga í Lettlandi og farið svo í fimm tíma rútuferð um miðja nótt til Klaipeda í Litháen.

Mjög gaman var að sjá hvað leikmenn Selfoss eru miklir keppismenn og lögðu þeir sig alla fram í verkefnið. Við fengum að fylgjast með æfingum Selfoss dagana fyrir leik og fengum svo fund með Patreki Þjálfara fyrir leikinn þar sem hann útskýrði fyrir okkur leikplanið.

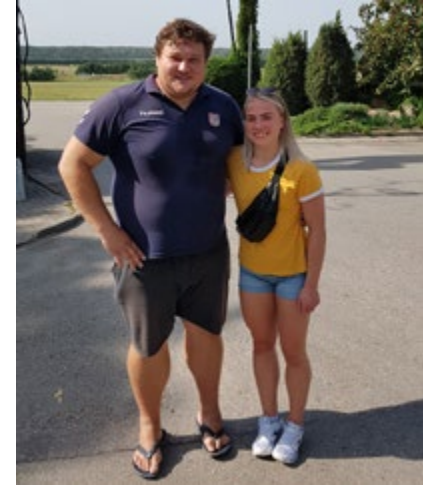
Við fengum magnaðar móttökur hjá fyrirliða landsliðs Litháen og línumanni Dragunas,



Stuðningsmenn gera sig klára fyrir leikinn fyrir utan hótelið í Klaipeda.

Gintaras Cibulskis. Gintaras þræmmaði með okkur stuðningsmennina um Palanga sem er ferðamanna paradís svæðisins, en þar búa 30.000 manns og 2 milljónir ferðamanna sem koma þangað á sumrin. Gintaras gaf okkur m.a. að smakka þjóðarrétt Litháen, sem eru svona kartöflur fylltar með kjötbollum. Smakkast betur en það hljómar.

Þegar kom að leiknum tóku stuðningsmenn Dragunas á móti okkur með vuvú-sela-lúðrum og gleði. Við vorum svo stálheppinn að finna trommu á tilboði í sjoppunni þarna og gátum stutt okkar menn með tilheyrandi látum. Ferðaútgáfan af Selfoss TV var að sjálfsgöngu mætt þarna til að senda út leikinn.



Gintaras Cibulskis, línumaður Dragunas, ásamt Perlu Ruth Albertsdóttur, línumanni kvennaliðs Selfoss.

Eins og allir vita þá komst Selfoss áfram í næstu umferð og ævintýrið hélt áfram.

Áfram Selfoss!  
Gunnar Bragi Þorsteinsson,  
stoltur stuðningsmaður Selfoss



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

**F** FISKBÚÐ  
SUÐURLANDS  
SÍMI 482 2509

## BÓNUS-MÓTIÐ



**7.** flokks mótið í handbolta, sem nú heitir Bónus-mótið er fjölmennasta íþróttamót sem fram fer á Suðurlandi. Mótið er haldið á Selfossi síðustu helgina í apríl ár hvert. Mótið hefur verið haldið 12 ár í röð og eru keppendur þessa helgi um 1.400 talsins. Búast má við að annar eins fjöldi af foreldrum og liðstjórum heimsæki Selfoss þessa helgi. Um 300 lið eru yfirleitt skráð til leiks. Leikið er í íþróttahúsi Vallaskóla og í Hleðsluhöllinni. Liðin gista í Vallaskóla og eru þar í mat. Á kvöldin hafa svo verið haldnar kvöldvörur.

Í fyrra var mótið stækkað og byrjað að spila á Sumardaginn fyrsta með 8. flokks móti. Á föstudeginum tók svo 7. flokkur við og stendur mótið fram yfir hádegi á sunnudag. Um 80 sjálfboðaliðar koma að mótinu sem krefst mikillar skipulagningar. Með öflugu foreldrararfi og fjölmörgum sjálfboðaliðum sem tilbúnir eru að leggja hönd á plóg gengur mótið alltaf mjög vel. Foreldrar strákanna í 4. flokki hafa séð um sjoppu en allur ágóði af sjoppusölu fer í ferðasjóð. Ætla má að milli 2000 og 2500 manns heimsæki Selfoss um þessa helgi í tengslum við mótið.



## ÖNNUR UMFERÐ: RIBNICA, SLÓVENÍU

# Frábærir stuðningsmenn heima og úti

**P**að var skemmtileg ferð sem ég fór með Selfossstrákunum og hópi af stuðningfólki til Slóveníu á dögnum. Selfoss var að fara að keppa í 2. umferð Evrópkeppni félagsliða. Mótherjar umferðarinnar voru ekki af verri endanum, RD Ribnica, frá bænum Ribnica, ekki langt frá Ljubljana. Sterkt lið sem varð í 2.sæti í deildinni 2017–2018 og á toppi slóvensku deildarinnar þegar leikurinn fór fram. Þetta var því krefjandi, verðugt og spennandi verkefni fyrir strákana okkar.



Björk Steindórsdóttir

Sem betur fer fengu strákarnir þægilegt flug beint til Ljubljana þar sem haldið var til meðan á dvölinni stóð. Undirrituð og stærsti hópur stuningsliðsins tók aftur á móti flóknari og tímafrekari leið með millilendingum og keyrslu á áfangastað. Ferðalag sem líka var skemmtilgur hluti af ferðinni og frábærir ferðafélagar.

Liðið gisti á nýju hóteli sem er hluti af nýrri íþróttamiðstöð með stóra sali með áherslu á fimleika af ýmsu tagi. Hluti af stuðningshópnum var á þessu hóteli líka en aðrir á hótelum alveg niður í miðbæ Ljubljana.

Við stuðningsliðið fengum ágætan tíma til að skoða okkur vel um í höfuðborginni og nærumhverfi en strákarnir fengu heldur styttri tíma þar sem þeirra prógram mátti ekki vera of stíft, æfingar og hvíld með léttu labbi um þessa alveg mögnuðu og fallegu borg Ljubljana. Til að toppa ferðamannagiggjð þá keyrðum við áhangendur á einn allra flottasta stað í Slóveníu, Lake Bled. Það



Hluti stuðningsmanna fá sér í svaginn eftir góðan dag í Bled.

er mikill ferðamannastaður og rómaður fyrir náttúrfeguð með allt sem þrýðir fallegen stað. Fjöll, kastalar, vatn, eyja í vatni, gondólasiglingar, veitingastaðir og bónusinn var sól, falllegt veður og blár himinn. Um kvöldið borðaði stór hluti stuðningshópsins svo saman vel heppnaða máltíð þar sem við brýndum samstöðuna og giruðum okkur upp fyrir átökin.

Þegar keppnisdagurinn rann upp var spenna í loftinu. Mikilvægt að vera kominn tímanlega á réttan stað. Um það bil klukkutíma keyrsla er til Ribnica á vegum sem eru stjarnfræðilega hlykkjóttir sveitavegir og ekta bílveikisleið ef ekki er farið varlega. Sumir fengu sér drykk til að ná úr sér hrollinum þegar áfangastað var náð og til skerpa raddböndin. Ekki veitti af því við augljóslega

í mjög miklum minnihluta. Einkennisklæddir öryggisverðir af báðum kynjum gættu þess að ekkert drykkjarkyns færi inn í höllina og tóku hlutverk sitt alvarlega, þreyfuðu og skoðuðu alla sem inn fóru. Á kantinum var svo einkennisklætt lögrefluþólk ef ske kynni að á þyrfti að halda.

Leikurinn sjálfur var svo alveg magnaður, ótrúleg stemning sem fylgir því að fara með liðinu sínu á keppnisleik erlendis. Það er ekki einfalt að lýsa því en maður finnur samstöðu með hópnum að hvetja alla leið og mikilvægi þess fyrir stákana að það heyrst í okkur og þeir finni fyrir okkar stuðningi. Haft var á orði að við værum ótrúleg, það heyrðist í okkur á við margfalt stærri hóp. Keyptur var lúður af einum stuðningsmanni Ribnica sem sá reyndar eftir því að hafa selt hann mjög



Patrekur þjálfari fer yfir málin á þjálfarafundi fyrir leikinn gegn RD Riko Ribnica.

fljótlega, og var Sigurður Ástráðsson þar fremstur í flokki að sjá um þessi kaup og þenja lungun.

Strákarnir náðu frábærum úrslitum þó ekki hafi tekist að vinna leikinn. Náðum að saxa hægt og bitandi á forskot Ribnica í seinni hálfleik og niðurstaðan var þriggja marka tap. Eitthvað sem strákarnir voru staðráðnir í að vinna upp í seinni leiknum. Við glöddumst og heimamenn með okkur að leik loknum, allir virtust nokkuð sáttir. Við ætluðum að vinna seinni leikinn heima og þeir ætluðu að heimsækja okkur og vinna líka svo allir voru glaðir.

Frábær ferð, frábært félag.  
Áfram Selfoss!  
Björk Steindórsdóttir.

# HLEÐSLA

## ÍPRÓTTADRYKKUR

# Ómetanlegur stuðningur fyrir strákana

Strákarnir héldu til Póllands í nóvember sl. þar sem þeir mættu liði KS Azoty Pulawy í þriðju umferð EHF bikarsins. Þetta pólska lið er gríðarlega sterkt atvinnumannalið, með stóra og öfluga leikmenn í öllum stöðum en þeir eru í fjórða sæti pólsku deildarinnar þegar þetta er skrifað.



Sigrún Helga Einarsdóttir.

Ferðalagið til Póllands gekk vel en flestir stuðningsmenn liðsins tóku næturflug beint til Varsjár, á meðan strákarnir sváfu en þeir flugu svo út um morguninn, með millilendingu í London. Leikmenn voru sóttir á völinn í Varsjá og við tók um tveggja klukkutíma akstur til Pulawy en þangað voru þeir komnir skömmu eftir miðnætti, tilbúnir í kærkomna hvíld á hótelinu eftir ferðalag dagsins.

Föstudaginn fengu leikmenn að hluta til frjálstan en einnig var tekin æfing í höllinni og fundur með þjálfarateyminu, farið vel yfir leik mótherjanna og menn undirbúnir fyrir átökin daginn eftir.

Á meðan strákarnir einbeittu sér að leiknum, þá nýttu stuðningsmenn tímann til að skoða og kynna sér sögu Póllands, nutu útsýnisins úr Stalín turninum í Varsjá, röltu um gamla hluta borgarinnar og á fleiri staði. Nokkrir ónefndir stuðningsmenn nýttu tímann vel í að skoða hermyrjasafn og byssusafn þar sem þeir fengu að hleypa af misstórur og öflugum byssum. Kirkjugarðar náðu einnig að fanga athyglina með öllu sínu graníti, flúri og blómaskreytingum. Mjög ólíkir íslenskum gördum. Einnig var farið í lítið fallegt þorp skammt frá Pulawy sem heitir Kazimierz Dolny og á fleiri staði. Af nógu var að taka í fallegu umhverfi.

Það er óhætt að segja að virkilega vel hafi var tekið á móti liðinu og fulltrúum þess og



Stuðningsmenn Selfoss á leið út að borða á föstudagskvöldinu fyrir leikinn í Pulawy.

öll umgjörð og samskipti við fulltrúa Azoty Pulawy til fyrirmyndar. Einnig var vel tekið á móti stuðningsmönnum liðsins en þeim var öllum boðið frítt á leikinn.

Á leikdag mættu stuðningsmenn á hótelið hjá strákunum og hittu þar þjálfarateymi liðsins sem fór aðeins yfir leikinn, hvert planið væri og almennt spjall á meðan leikmenn fundu sig til fyrir leikinn. Eftir fundinn röltu stuðningsmenn í íþróttahöllina, allir spenntir og jákvæðir fyrir komandi átök tilbúnir að hvetja sitt lið. Mjög góð stemning var í stúkunni en stuðningsmenn Pulawy eru þekktir fyrir skemmtilega stemningu á leikjum og var engin breyting þar á í þessum leik, studdu sína menn vel, sungu og skemmtu sér.

Selfossliðið fékk góðan stuðning úr stúkunni af rúmlega 30 manna vinnrauðum hópi – þó þeir hafi ekki alveg náð að yfirgnæfa heimamenn, þá heyrðist vel í þeim. Pólverjararmir sem sátu næst Selfyssingunum skemmtu sér greinilega vel að fylgjast með stuðningsliðinu, brostu öðru hverju yfir til hópsins – fannst tungumálið sennilega framandi en

klöppuðu og skemmtu sér bara vel að fylgjast með hópnum.

Selfoss byrjaði leikinn fremur illa, hleyptu Pólverjunum heldur langt fram úr sér en náðu að minnka muninn í eitt mark þegar leið á hálfleikinn. Staðan var 16-14 eftir 30 mínútur þeim pólsku í vil. Seinni hálfleikurinn byrjaði svipað og sá fyrri þar sem Azoty Pulawy náði mest 9 marka forystu en leiknum lauk með sjö marka tapi, 33-26. Að leik loknum tók Einar Sverrisson við viðurkenningu frá fulltrúa Azoty Pulawy, en hann var valinn maður leiksins hjá Selfoss.

Eftir leikinn hittust leikmenn og stuðningsmenn á Hotel Prima Nova en formaður handknattleiksdeildarinnar var búinn að bóka allan hópinn þar í mat. Þar var setið fram eftir kvöldi í góðu spjalli, leikur dagsins ræddur, farið yfir næstu verkefni og fleira. Virkilega vel heppnuð og skemmtileg kvöldstund.

Eins og áður hefur verið sagt, þá er það ómetanlegt fyrir stuðningsmenn Selfoss og þá sem eru að starfa í kringum klúbbinn að



Einar Sverrisson var valinn maður leiksins hjá Selfossi í útleikum í Póllandi.

fá tækifæri til að fylgja strákunum í leiki sem þessa en hingað til hefur góður hópur fylgt liðinu í Evrópuleikina sem spilaðir hafa verið úti. Eins er stuðningurinn sem strákunum er sýndur ómetanlegur fyrir þá. Handboltasamfélagið hér á Selfossi er öflugt og samstaðan og stemningin í kringum liðin hér, bæði í kvenna- og karlaflokki er frábær, sem smitar jákvæðni út í samfélagið. Leikmenn Selfoss eru góðar fyrirmyndir yngri iðkenda og annarra krakka á svæðinu, þar sem flestir þekkja vel til leikmanna enda nánast allir uppaldir hjá Selfoss.

Framtíðin er svo sannarlega björt í handboltanum. Það er ekkert annað en tilhlökkun að fylgjast með liðunum okkar í framtíðinni og öllum þeim efnivið sem er að koma upp úr starfi yngri flokkanna.

Takk fyrir mig og áfram Selfoss!  
Sigrún Helga Einarsdóttir

## Gefðu Selfossvarning í jólagjöf

Fáanlegur á næsta heimaleik og í gegnum stjórnarfolk



**Selfoss húfa - 3.500 kr.**  
Ekki láta þér og þínum verða kalt í vetur



**Selfoss lyklakippa - 2.000 kr.**  
Falleg sunnlensk framleiðsla



**10.000 kr. Gjafabréf á Kaffi Krús**  
Öll innkoma rennur til handknattleiksdeildarinnar í boði Kaffi Krúsar



**Áfram Selfoss bolur - 2.500 kr.**  
Vinnrauður er fallegur litur og nauðsynlegt að mæta í vinnrauðu í stúkuna



**Selfoss bílfáni - 1.000 kr.**  
Tilvalið að flagga á leikdegi, nú getur þú tekið fánann með þér!



**Áfram Selfoss númerarammi - 2.500 kr. stk.**  
Dreifum fagnaðarerindinu með númerarömmum

# Sarah Boye Sørensen



## Hvaðan ertu?

Ég er fædd og uppalin í litlum bæ sem heitir Regstrup og er á Sjálandi í Danmörku.

## Hvenær byrjaðir þú að æfa handbolta?

Ég byrjaði um leið og ég lærði að ganga, eða þannig finnst mér það. Ég byrjaði hjá litlu félagi sem heitir Nr. Jernlöse og var þar þangað til ég varð 11 ára.

## Með hvaða liðum hefur þú spilað?

Nr. Jernlöse, HK, Lammefjorden, Slagelse HK og Ikast/Midtjylland.

## Hvernig er að spila með Selfosliðinu?

Það er mjög gott. Það hafa allri verið mjög almennilegir og tekið mér opnum örmum. Það er mjög góður andi í liðinu.

## Er öðruvísi að spila á Íslandi en í Danmörku?

Ég myndi ekki segja að það væri neitt öðruvísi að spila hér en heima í Danmörku. Tungumálið er öðruvísi og svo tekur stundum lengri tíma að ferðast á leiki. Annað er það ekki.

## Hvernig er að búa á Selfossi?

Mér finnst það frábært. Hér er mikið íþróttasamfélag, byggt í kringum alls konar íþróttir.

# Pawel Kiepuski



## Hvaðan ertu?

Ég er fæddur í Lubin. Ég var mikið í fótbolta og frjálsum og æfði auk þess taekwondo þegar ég var yngri.

## Hvenær byrjaðir þú að æfa handbolta?

Ég byrjaði í handbolta þegar ég var 12 ára, fyrst sem vinstri skytta en varð síðar markvörður.

## Með hvaða liðum hefur þú spilað?

Eftir skóla spilaði ég í neðri deildum með KPR Miedz Legnica. Ég var með þeim í þrjú ár og komst upp í efstu deild. Síðan spilaði ég með Gorzów Wielkopolski í tvö ár. Þaðan fór ég til SPR Stal Mielec og vann m.a. brons með þeim í pólsku deildinni. Eftir eitt ár hjá Mielec fór ég til Legnica. Tímabilið þar á eftir fór ég til MMTS Kwidzyn. Ég spilaði með því liði í

fjögur ár og átti margar góðar stundir þar. Ég ákvað að setjast að með fjölskyldu minni í Kwidzyn. Næsta félag sem ég spilaði með var Meble Wójcik Elbląg. Eftir ár með þeim kom ég til Selfoss.

## Hvernig er að spila með Selfosliðinu?

Ég er mjög ánægður á Selfossi og liður mjög vel með liðinu sem er mér eins og fjölskylda. Hér er frábært að spila handbolta og stuðningsmennirnir eru frábærir.

## Er öðruvísi að spila á Íslandi en í Póllandi?

Ég held að við séum á svipuðu róli og gætum unnið hvaða lið sem er í pólsku deildinni ef frá eru talin Vive Kielce og Wisła Płock.

## Hvernig er að búa á Selfossi?

Fólkið er mjög vingjarnlegt og Ísland er fallegt land.

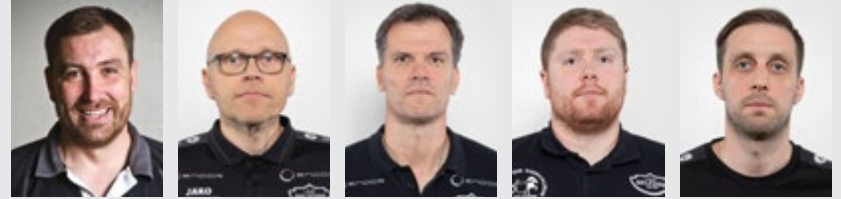
# Tölfræði úr handboltanum á Selfossi 1995–2018

Tölfræði sem tekin er saman hér nær aðeins aftur til ársins 1995. Tekið er tillit til allra keppnisleikja á vegum HSÍ og EHF; deildarleikja, bikarleikja, úrslitakeppna, umspils og Evrópuleikja.



## Starfsmenn – flestir leikir:

307 124 108 98 80



Sebastian Alexandersson

Grímur Hergeirsson

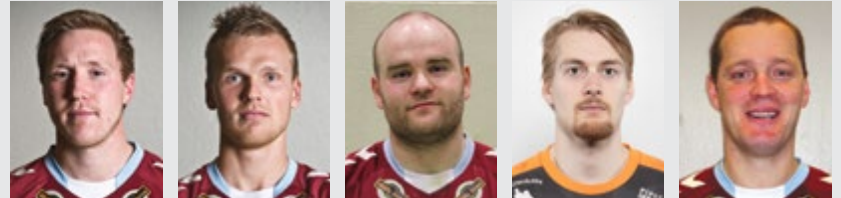
Jón Birgir Guðmundsson

Örn Prastarson

Þórir Ólafsson

## Leikmenn meistaraflokks karla – flestir leikir:

266 221 221 206 200



Hörður Gunnar Bjarnarson

Atli Kristinsson

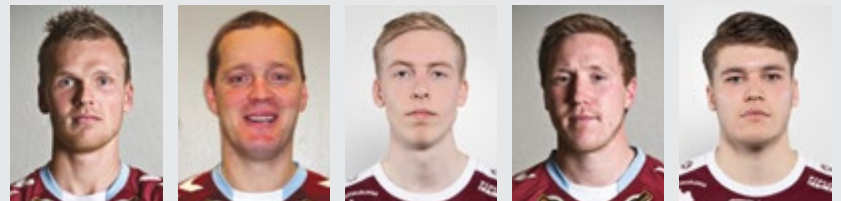
Ómar Vignir Helgason

Helgi Hlynsson

Ramunas Mikalonis

## Leikmenn meistaraflokks karla – flest mörk:

885 767 712 625 572



Atli Kristinsson

Ramunas Mikalonis

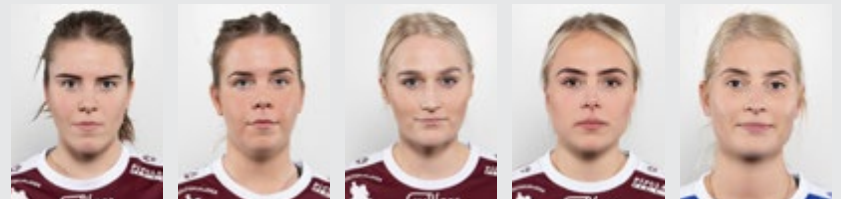
Einar Sverisson

Hörður Gunnar Bjarnarson

Elvar Örn Jónsson

## Leikmenn meistaraflokks kvenna – flestir leikir:

156 127 127 125 122



Hrafnhildur Hanna Prastard.

Hulda Dís Prastardóttir

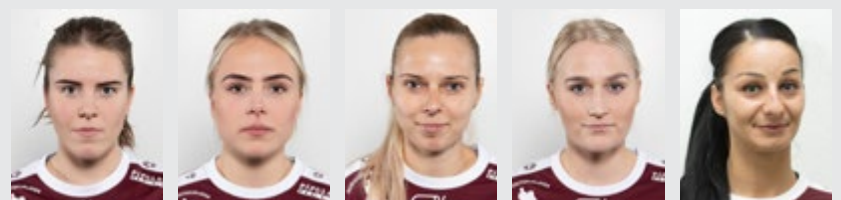
Krístrún Steinþórsdóttir

Perla Ruth Albertsdóttir

Áslaug Ýr Bragadóttir

## Leikmenn meistaraflokks kvenna – flest mörk:

1158 399 395 385 238



Hrafnhildur Hanna Prastard.

Perla Ruth Albertsdóttir

Carmen Palamarium (ROM)

Krístrún Steinþórsdóttir

Adina Ghidoarca (ROM)

# Leikir meistaraflokka handknattleiksdeildar 2018–2019

LEIKDAGUR	TÍMI	MÓT	VÖLLUR	HEIMALIÐ	GESTIR
<b>2018</b>					
mán. 10. des.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	ÍR
fim. 13. des.	19:30	Coca Cola bikar karla	Framhús	Fram	Selfoss
sun. 16. des.	16:00	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Akureyri
<b>2019</b>					
þri. 8. jan.	19:30	Olís deild kvenna	KA heimilið	KA/Þór	Selfoss
sun. 13. jan.	12:00	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	KA U
fim. 17. jan.	19:30	Olís deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	Valur
lau. 19. jan.	15:30	2. deild karla	Austurberg	ÍR U2	Selfoss U
þri. 22. jan.	19:30	Olís deild kvenna	Schenkerhöllin	Haukar	Selfoss
sun. 27. jan.	16:00	Olís deild kvenna	Hleðsluhöllin	Selfoss	ÍBV
mán. 28. jan.	20:15	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	Aftureld. U
mán. 4. feb.	19:30	Olís deild karla	Íþróttam. Varmá	Afturelding	Selfoss
mið. 6. feb.	20:15	2. deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss U	Fram U
mán. 11. feb.	19:15	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	ÍBV
fös. 15. feb.	19:30	Olís deild karla	Origo höllin	Valur	Selfoss
sun. 17. feb.	15:00	2. deild karla	Digranes	HK U	Selfoss U
fös. 1. mar.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	FH
mán. 18. mar.	18:30	Olís deild karla	KA heimilið	KA	Selfoss
þri. 19. mar.	20:00	2. deild karla	Dalhús	Fjölur U	Selfoss U
mán. 25. mar.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Haukar
lau. 30. mar.	17:00	Olís deild karla	Framhús	Fram	Selfoss
mið. 3. apr.	19:30	Olís deild karla	Hleðsluhöllin	Selfoss	Gróttá
sun. 7. apr.	19:30	Olís deild karla	TM Höllin	Stjarnan	Selfoss

Þriðja umferðin í Olísdeild kvenna hefst í byrjun febrúar. Í hana verður ráðað að annarri umferð lokinni.

# Æfingartímar yngri flokka handknattleiksdeildar 2018–2019

## 4. flokkur karla (2003 & 2004)

Þjálfari: Einar Guðmundsson s. 895 2929.  
 mánudaga 16:30–17:30  
 þriðjudaga 17:15–18:15  
 miðvikudaga 17:15–18:15  
 fimmtudaga 16:30–17:30  
 laugardaga 13:30–14:30

## 4. flokkur kvenna (2003 & 2004)

Þjálfari: Perla Ruth Albertsd. s. 866 7924  
 þriðjudaga 15:15–16:15  
 miðvikudaga 16:15–17:15  
 fimmtudaga 20:30–21:30  
 föstudaga 15:45–16:45  
 sunnudaga 11:00–12:00

## 5. flokkur karla (2005 & 2006)

Þjálfari: Þórir Ólafsson s. 865 9774  
 mánudaga 15:30–16:30  
 miðvikudaga 15:15–15:45  
 föstudaga 14:45–15:45  
 sunnudaga 13:00–14:00

## 5. flokkur kvenna (2005 & 2006)

Þjálfari: Alexander Már Egan s. 860 6095  
 þriðjudaga 15:15–16:15  
 fimmtudaga 15:30–16:30  
 föstudaga 15:45–16:45  
 sunnudaga 11:00–12:00

## 6. flokkur karla (2007 & 2008)

Þjálfari: Örn Þrastarson s. 773 6986  
 mánudaga 14:30–15:30  
 miðvikudaga 14:15–15:15  
 sunnudaga 12:00–13:00

## 6. flokkur kvenna (2007 & 2008)

Þjálfari: Perla Ruth Albertsd. s. 866 7924  
 þriðjudaga 14:15–15:15  
 fimmtudaga 14:30–15:30  
 sunnudaga 10:00–11:00

## 7. flokkur karla (2009 & 2010)

Þjálfari: Einar Guðmundsson s. 895 2929  
 þriðjudaga 13:30–14:15  
 miðvikudaga 13:30–14:15  
 laugardaga 12:30–13:30

## 7. & 8. flokkur kvenna

(2009 & 2010) (2011 & 2012) Þjálfari:  
 Guðmundur Garðar Sigfússon s. 848 0711  
 mánudaga 13:45–14:30  
 fimmtudaga 13:45–14:30  
 laugardaga 09:00–10:00

## 8. flokkur karla (2010 & 2011)

Þjálfari: Helgi Hlynsson s. 860 8599  
 þriðjudaga 13:30–14:15  
 miðvikudaga 13:30–14:15  
 laugardaga 12:30–13:30



# Blikkmennt

S: 482 - 1775  
 blikkmenn@simnet.is

FAGMENN AÐ VERKI



## Um 60 Selfyssingar sáu handbolta í hæsta gæðaflokki

Á vordögum 2018 fór fríður hópur Selfyssinga til Þýskalands, nánar tiltekið til Kölner. Uppistaða hópsins voru iðkendur úr Handboltaakademíu FSu ásamt fylgdarliði og nokkrum leikmönnum meistaraflokks kvenna og karla, allt í allt um 60 manns. Í Köln var stefnan sett á að sjá úrslitaleiki meistaradeildar Evrópu í handbolta, „Final4“.

Lent var á föstudagsmorgni og óhætt að segja að Köln hafi skartað sínu fegursta og var sól og vel heitt alla helgina. Föstudagurinn var frjálss og var fólk mest í því að veltast um miðbæinn og skoða mannlífið þar. Um kvöldið var setningarhátíð fyrir „Final4“ veisluna.

### Óvænt úrslit í undanúrslitum

Á laugardeginum fóru fram undanúrslitaleikirnir. Þar sigruðu HBC Nantes ógnar sterkt lið Paris Saint-Germain nokkuð óvænt. Í síðari leiknum lögðu Montpellier ríkjandi Evrópu-meistarar RK Vardar frá Makedóníu. Leikirnir fóru allir fram í stærstu íþróttahöll Þýskalands, Lanxess Arena, sem rúmar yfir nítján þúsund áhorfendur og er hin glæsilegasta í alla staði. Einnig var mikið um að vera fyrir utan leikvanginn sjálfann. Þar voru ýmis konar handboltaþrautir fyrir áhugasama og veitingasalar í hverju horni að dæla út bratwurst pylsum og drykkjarföngum í ögn meira úrvali.

### Frábærir úrslitaleikir

Á sunnudeginum sigruðu PSG Vardar í leik um 3. sætið. Bæði lið voru öflugri en daginn áður og úr varð spennandi leikur. Að lokum var komið að hápunktinum, úrslitaleiknum sjálfum. Þar fékk fólk að sjá handbolta í hæsta gæðaflokki, óhemju hraðan og vel spilaðan leik. Montpellier náði frumkvæðinu og sigldu svo fram úr Nantes. Bikar fór á loft og lauk þar með dagskránni í Þýskaland. Sigurtónarnir ómuðu enn þegar hópurinn fór út í rútuna sem flytja átti hópinn út á flugvöll. Nokkrum klukkutímum síðar gekk þreyttur en glaður hópur út af Leifsstöð. Góð ferð að baki. *Árni Þór Grétarsson, Kölnerfari.*

Þú færð jólafötin og gjöfina hjá okkur

galleri OZONE  
AUSTURVEGI 35 SELFOSSI



# HEIMSÓKN TIL DANMERKUR

Farið var og fylgst með æfingu Herning Ikast sem er eitt öflugasta kvennaliðið í Danmörku.

Jú september síðastliðnum fór 15 manna hópur frá Selfossi í heimsókn til Aarhus í Danmörku. Í hópnum voru fulltrúar frá Umf. Selfoss, HSK, UMFÍ, Sveitarfélaginu Árborg og Golfklúbbi Selfoss. Tveir stjórnarmenn frá handknattleiksdeildinni voru í hópnum, þeir Einar Sindri Ólafsson og Birgir Örn Harðarson. Ferðin fjármögguð með Erasmus+ styrk frá Evrópu unga fólksins. Tilgangurinn var að heimsækja DGI Østjylland, sem eru einskonar regnhlífasamtök íþróttafélaga á Austur-Jótlendi, svipað og HSK hér heima. Markmið ferðarinnar var m.a. að fá nýjar hugmyndir til að vinna með ungu fólki í íþróttum. Einnig að bæta gæði í starfi og gera það skilvirkara, ásamt því að efla



tengsl íþróttafélaganna í Aarhus og á Selfossi. Við handboltafélagarnir heimsóttum fyrst IK Skovbakken sem er fornfrægt handboltafélag, stofnað árið 1927. Það hefur tvívarorðið danskurmeistari í handbolta á árum áður. Félagið er, eins og mörg önnur félög á svæðinu, uppeldisfélag fyrir stóru liðin í Árósum, Aarhus handbold og Aarhus United (kvennaliðið). Aðstaðan þarna er til fyrirmyndar. Þeir hafa til umráða sjö íþróttsali, þar af þrjú með handboltavelli í fullri stærð. Einnig er þar í sömu byggingu lyftingaaðstaða, sundhöll og fleira ásamt aðstöðu fyrir körfubolta og fótbolta. Næst héldum við til Esbjerg á leik Ribe Esbjerg og Álaborgar í dönsku 888 Ligaen.

Með liði Álaborgar leika Selfyssingarnir Janus Daði og Ómar Ingi. Álaborg vann að sjálfsgöðu leikinn og tróna á toppi deildarinnar um þessar mundir.

Að lokum var akademían Idrættskjalerne í Ikast við Herning skoðuð. Þetta er eins konar elítuakademía þar sem krakkar eru handvaldir inn. Það var gaman að þera þennan skóla við handboltaakademíu FSU. Aðstaðan þarna var eins og best verður á kosið og allt til alls til að iðka flestar þær íþróttir sem hægt er að hugsa sér.

Nú í lok nóvember komu síðan þrjú fulltrúar handboltans frá Danmörku í heimsókn og skoðuðu starf okkar hér á Selfossi og víðar. Þeir voru hrifnir af handboltaakademíunni okkar og að sjálfsgöðu frammistöðu strákanna í leiknum við Pólverjana. Vonandi geta bæði félög tekið eitthvað út úr þessu samstarfi sem bæta starf félaganna.

Einar Sindri Ólafsson



Birgir Örn ræðir málin við Henrik Jørgensen hjá DGI Østjylland og Mads Kristian Voss hjá IK Skovbakken.

# ÁFRAM SELFLOSS

**ØSTERBY HÁR**

Handboltakveðja, Björgvin og stelpurnar

Austurvegur 33, Selfossi // S. 482 1455 // har@osterby.is

BESTU ÓSKIR UM GLEÐILEG JÓL OG FARSÆLT KOMANDI ÁR. ÞÖKKUM VIÐSKIPTIN Á ÁRINU.

ÁFRAM SELFLOSS!

Gagnheiði 37, 800 Selfossi

# EVROÞUMARKIÐ

Eftirfarandi aðilar hétu á hvert mark sem Selfoss skoraði í 3. umferð Evrópukeppni félagsliða gegn Azoty-Puławy:

AB skálinn ehf.  
Alma Anna Oddsdóttir  
Alvörumenn ehf.  
Ari Oddsson ehf.  
Ari Páll og Rósa, Stóru-Sandvík  
Árvirkinn  
Auðunn Jóhannsson  
Bifreiðaverkstæðið Klettur  
Biggaferðir  
Blásteinn byggingafélag  
Blikk ehf.  
Blikkmenn ehf.  
BR flutningar  
Bryndís Jóhannesdóttir  
Byggingafélagið Laski  
Eðalmálun ehf.  
Fasteignasalan Árborgir  
Flügger  
Frost og Funi  
Gesthús  
Gleraugnagallerí  
Green Key  
Guðmundur Kr. Jónsson

Hergeir Kristgeirsson  
HS veitur  
Hurðalausnir  
IG bílar  
Jónði og Gagga slf.  
Lagnabjónustan  
Lögmenn Suðurlandi  
Máttur sjúkraþjálfun  
Míla ehf.  
Pípulagnir Helga ehf.  
Raflagnabjónusta Selfoss  
Rakarastofa Björns og Kjartans  
SelfossTV  
Sjóvá  
Steini og Þuríður,  
Oddgeirshólum  
TRS ehf.  
Urriðafossbúið ehf.  
Vélaverkstæði Þóris  
Vélsmiðja Suðurlands  
Viktor Óskarsson  
ÞH Blikk ehf.  
Österby hár



Við þökkum  
veittan stuðning  
**Áfram Selfoss**



## MYNDASÝRPA AF KVENNALIÐI SELFLOSS



## LANDSLIÐSKONUR SELFLOSS

Þær Perla Ruth Albertsdóttir og Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir hafa verið fastamenn í A-landslíði kvenna undanfarið. Landsliðið komst ekki á EM 2018 þar sem þær töpuðu umspili gegn Slóveníu. Hins vegar tryggðu þær sér sæti í undanleppni fyrir HM 2019 eftir ævintýrlegan 31 marks sigur á Aserbaidsjan, 49-18 nú í byrjun desember. Því miður meiddist Hrafnhildur Hanna í lok nóvember og gat ekki tekið þátt í þeim leikjum.



# Ekki gefa bara eitthvað, gefðu frekar hvað sem er.

---

**Með gjafakorti Landsbankans** er ekkert mál að velja réttu jólagjöfina. Þú ákveður upphæðina og sá sem þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafakortið í næsta útibúi.

---

